דף מידע למטופלים · ד"ר איל שחר, גסטרואנטרולוג

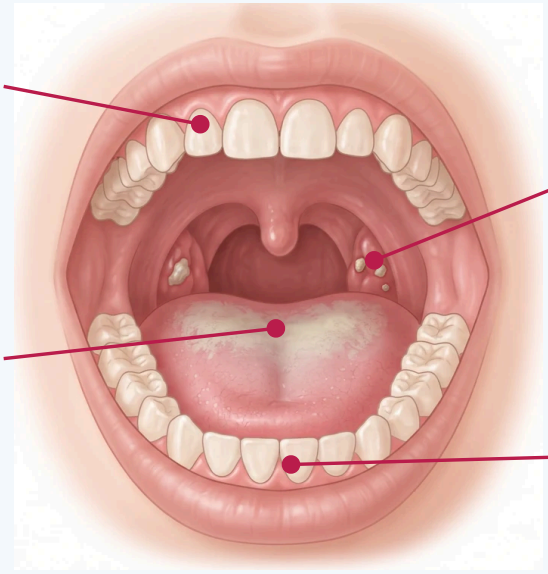
ריח רע מהפה – עלון למטופלים, 2026

עודכן: נובמבר 2026

ברוב המקרים מקור הריח בפה עצמו – ולכן מתחילים אצל רופא השיניים, לא בגסטרוסקופיה.

1. **אצל 80 עד 90 מכל 100 אנשים עם ריח רע מהפה, הריח בא מהפה עצמו.** בעיקר משקע על גב הלשון ודלקת חניכיים.
2. **כ־8 מכל 100 – מהאף, מהגרון ומדרכי הנשימה,** וכ־2 בלבד ממערכת העיכול או ממחלות מטבוליות.
3. **ניקוי הלשון במגרד, עד החלק האחורי,** מוריד את גזי הריח בעד 75%.
4. **שטיפות פה הן רק תוספת,** אחרי הטיפול בפה; חוזק הראיות להן חלש.
5. **קשה לשפוט את הריח של עצמנו:** אצל 28 מכל 100 שפנו בגלל ריח רע, לא נמצא ריח בבדיקה.

מאיפה בא הריח? – ברוב המקרים מהפה עצמו



חניכיים
דלקת חניכיים, וכיסים בין החניכיים לשן שבהם מצטברים חיידקים. אחת משתי הסיבות השכיחות.

משקע על הלשון
שכבה לבנבנה־צהבהבה על גב הלשון, בעיקר בחלק האחורי: חיידקים, תאים ושאריות מזון. המקור השכיח ביותר.

שקדים
אבני שקדים – גושים קטנים לבנבנים בקפלי השקדים – וזיהום בשקדים. שייכים לאף־אוזן־גרון.

שיניים
עששת עמוקה, סתימות פגומות, שיניים תותבות שלא מנוקות היטב ושאריות מזון בין השיניים.

מחקר בלגי – 2,000 פונים למרפאה לריח מהפה, כשמקור הריח היה בפה:

- **43%** משקע על הלשון לבדו
- **11%** חניכיים לבדן
- **18%** לשון וחניכיים יחד

גם פה יבש, למשל מתרופות מסוימות, מגביר ריח. החיידקים מפרקים שאריות מזון ותאים ומשחררים גזים של גופרית – הם שמריחים רע.

מתוך 100 אנשים עם ריח רע מהפה:



80 עד 90
מהפה עצמו – לשון, חניכיים, שיניים

כ־8
אף, גרון ודרכי נשימה – סינוסים, שקדים

כ־2
מערכת העיכול ומחלות מטבוליות – נדיר, ובדרך כלל עם תסמינים נוספים

האם הליקובקטר גורם לריח רע מהפה?

המחקרים סותרים, ולכן מציגים את שני הצדדים:

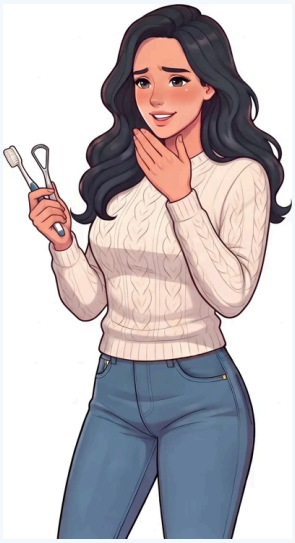
ניתוח מסכם של 21 מחקרים (2016)
נמצא קשר, ואצל מי שהחיידק הוכחד – הריח השתפר. אבל רוב המחקרים שנכללו בו התבססו על דיווח של המטופלים עצמם.

מחקר שמדד את גזי הריח במכשיר (2012)
לא נמצא הבדל בין נשאי החיידק לאחרים, והריח כמעט תמיד מקורו בפה ולא בקיבה.

מה עוזר?

- **ניקוי הלשון** – עדיף במגרד לשון, בעדינות, עד החלק האחורי, שבו מצטבר רוב המשקע. מוריד את גזי הריח בעד 75%.
- **צחצוח פעמיים ביום וניקוי בין השיניים** (חוט דנטלי או מברשת בין־שינית).
- **טיפול אצל רופא השיניים והשיננית** – בחניכיים, בעששת ובשיניים תותבות.
- **שטיפות פה – רק כתוספת.** לשטיפות עם כלורהקסידין, ולשטיפות שמשלבות צטילפיריניום ואבץ, יש הראיות הטובות ביותר – אבל חוזק הראיות חלש. כלורהקסידין עלול להכתים את השיניים ולשנות זמנית את חוש הטעם.

אני מרגיש ריח רע — האם באמת יש?



במרפאה רב־תחומית לריח מהפה (407 פונים):

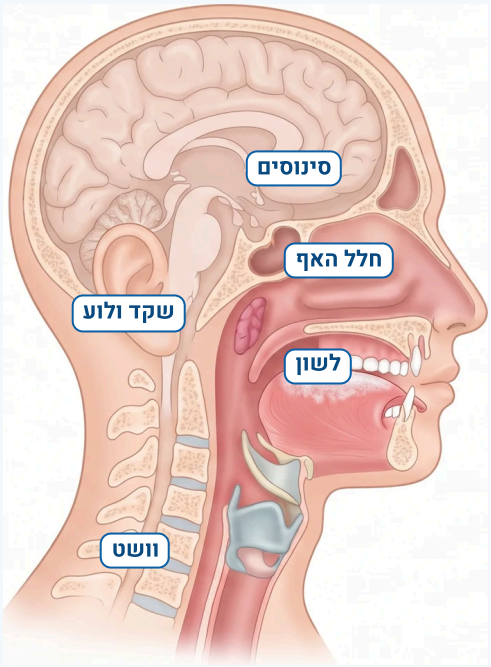
72 מכל 100 — היה ריח שנמדד בבדיקה (עיגול מלא)

28 מכל 100 — לא נמצא ריח בכלל (עיגול ריק)

ומבין אלה שלא נמצא אצלם ריח: 76 מכל 100 כבר עברו בירורים וטיפולים אצל רופאים אחרים, 36 מכל 100 — גסטרוסקופיה אחת או יותר, ו־14 מכל 100 — ניתוח אף־אוזן־גרון.

קשה לשפוט את הריח של עצמנו. במחקרים מאוניברסיטת תל אביב, ההערכה העצמית לא תאמה את הבדיקה האובייקטיבית, ומי שפנו בגלל ריח רע דירגו את הריח שלהם גבוה בהרבה מבודק הריח. לכן כדאי לבקש מאדם קרוב שיגיד בכנות — ולבדוק אצל רופא השיניים, לפני בירורים אחרים.

לאן פונים, ובאיזה סדר?



1 **רופא שיניים ושיננית** טיפול בחניכיים ובשיניים, וניקוי הלשון. כאן נמצאת הסיבה ברוב המקרים.

2 **רופא אף־אוזן־גרון** אם בפה לא נמצאה סיבה: בדיקת האף, הסינוסים והשקדים. רמז: ריח שיוצא מהאף ולא מהפה מכוון למקור באף.

3 **בירור אצל הרופא** במערכת העיכול — רק כשיש גם תסמינים של מערכת העיכול.

ריח רע מהפה — התשובה המלאה באתר, עם מקורות ושתי אינפוגרפיקות

מאיפה בא הריח, מה עוזר, ולאן פונים — וממנה, השאלה על הליקובקטר וריח רע מהפה.

shachar-gastro.co.il/faq/halitosis

ד"ר איל שחר, גסטרואנטרולוג · עודכן: נובמבר 2026. מידע כללי, שאינו מחליף בדיקה של רופא שיניים או רופא.

מקורות עיקריים:

1. Shang X, Chen X, Lv C, et al. Clinical Practice Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Halitosis. Int Dent J 2026;76:109436
2. Renvert S, Noack MJ, Lequart C, et al. The Underestimated Problem of Intra-Oral Halitosis in Dental Practice: An Expert Consensus Review. Clin Cosmet Investig Dent 2020;12:251-262
3. Seemann R, Bizhang M, Djamchidi C, et al. The proportion of pseudo-halitosis patients in a multidisciplinary breath malodour consultation. Int Dent J 2006;56:77-81
4. Dou W, Li J, Xu L, et al. Halitosis and helicobacter pylori infection: A meta-analysis. Medicine (Baltimore) 2016;95:e4223
5. Tangerman A, Winkel EG, de Laat L, et al. Halitosis and Helicobacter pylori infection. J Breath Res 2012;6:017102
6. Rosenberg M, Kozlovsky A, Gelernter I, et al. Self-estimation of oral malodor. J Dent Res 1995;74:1577-1582 · Eli I, Baht R, Kozlovsky A, Rosenberg M. Psychosom Med 1996;58:156-159 · Rosenberg M. J Am Dent Assoc 1996;127:475-482