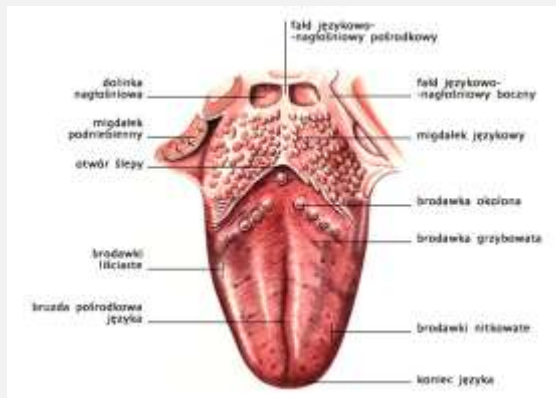


POSMAK W USTACH

Zebrała i opracowała mgr Maria Sałamacha



Język to część ciała, której potrzebujemy nie tylko do mówienia, ale również jedzenia. Bez niego nie czulibyśmy smaków poszczególnych potraw. Wbrew pozorom nie jest jednak narządem w pełni bezpiecznym.

Zdarza się, że atakują go rozmaite choroby. Na szczęście w wielu wypadkach problemy z językiem są widoczne gołym okiem.

Nie jest jednym mięśniem. Składa się z szeregu odrębnych mięśni, które mają fascynującą strukturę.

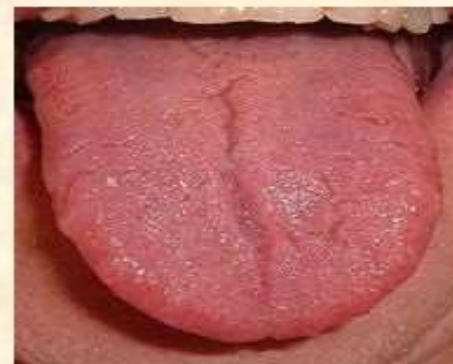
Język jest narzędziem wielofunkcyjnym. Kiedy język jest w pełni zdrowy, ma jasnoróżowy kolor, jest gładki, a na jego śluzówce wyraźnie widać brodawki językowe.

Zdrowy język powinien być pozbawiony nalotu. Za normę uznaje się jedynie jasny i delikatny nalot, który porównać można do mgiełki.

Tym, co powinno nas zaniepokoić jest każde odstępstwo od normy.

Język

Narząd zbudowany z mięśni poprzecznie prążkowanych, położony na dnie jamy ustnej. Bierze udział w formowaniu kęsów pokarmowych i przesuwaniu ich do gardła. Jest także narządem zmysłu smaku.



Pokryty jest błoną śluzową, w której znajdują się liczne **brodawki smakowe**. Na brodawkach języka znajdują się **kubki smakowe** (ryc.1), które mają różną wrażliwość chemiczną, co umożliwia różnicowanie wrażeń smakowych.



Ryc. 1

Ilość odróżnianych smaków jest nieograniczona. Zawsze jednak stanowią one kombinację czterech smaków podstawowych: **słodkiego, kwaśnego, słonego i gorzkiego**.

Język: budowa zewnętrzna

Przeciętnie ludzki język, mierząc od samego jego początku w nosogardzieli aż do koniuszka, ma długość sięgającą około 10 cm.

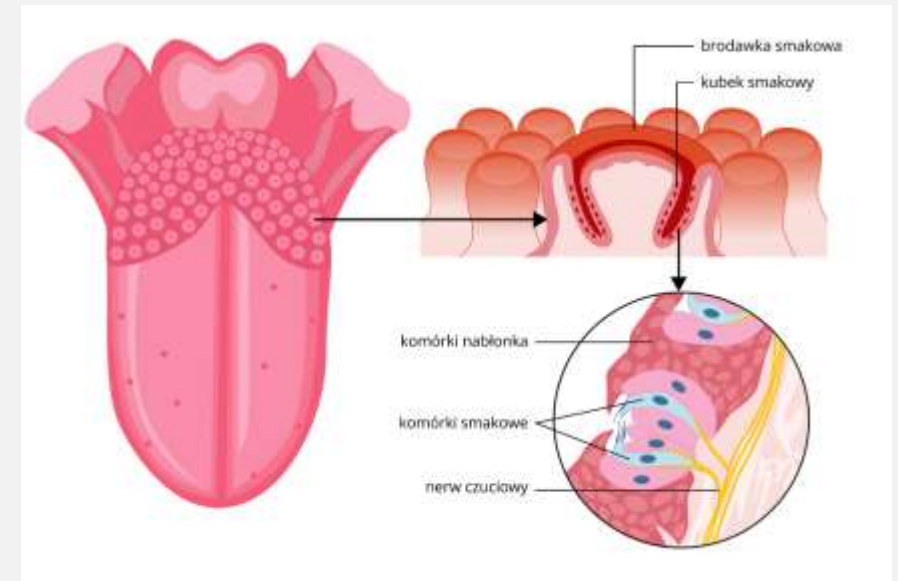
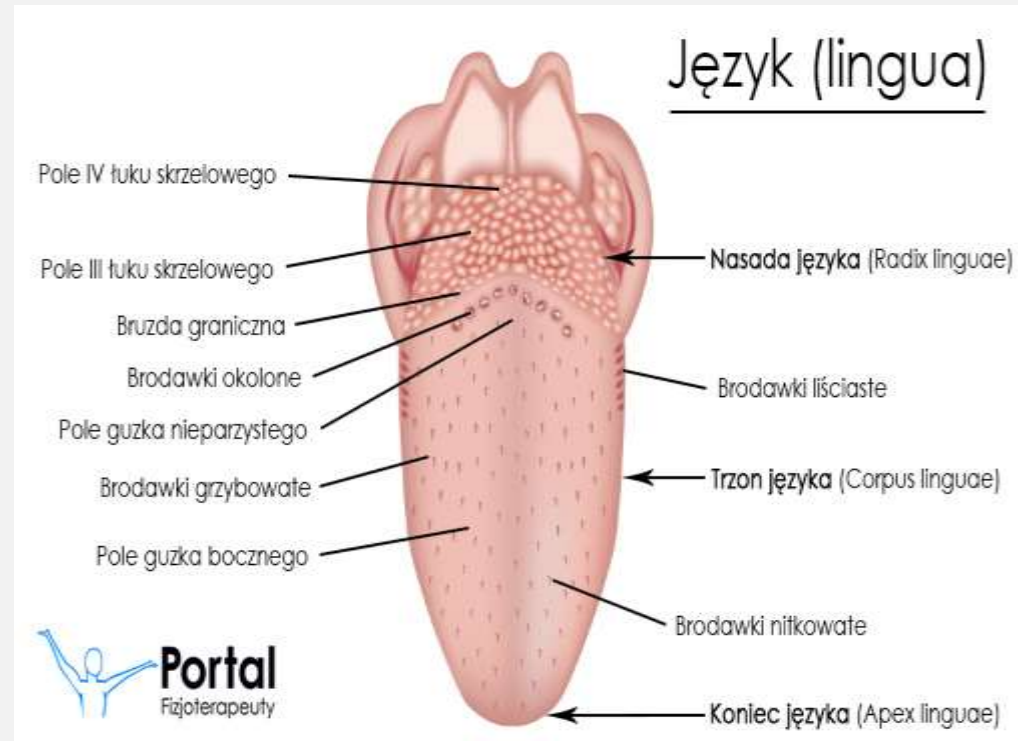
Średnia masa języka u mężczyzn wynosi 70 gramów, u kobiet z kolei sięga ona 60 gramów.

Język zbudowany jest z mięśni poprzecznie prążkowanych. Pokryty jest błoną śluzową. Wyróżnia się w jego obrębie trzy części:

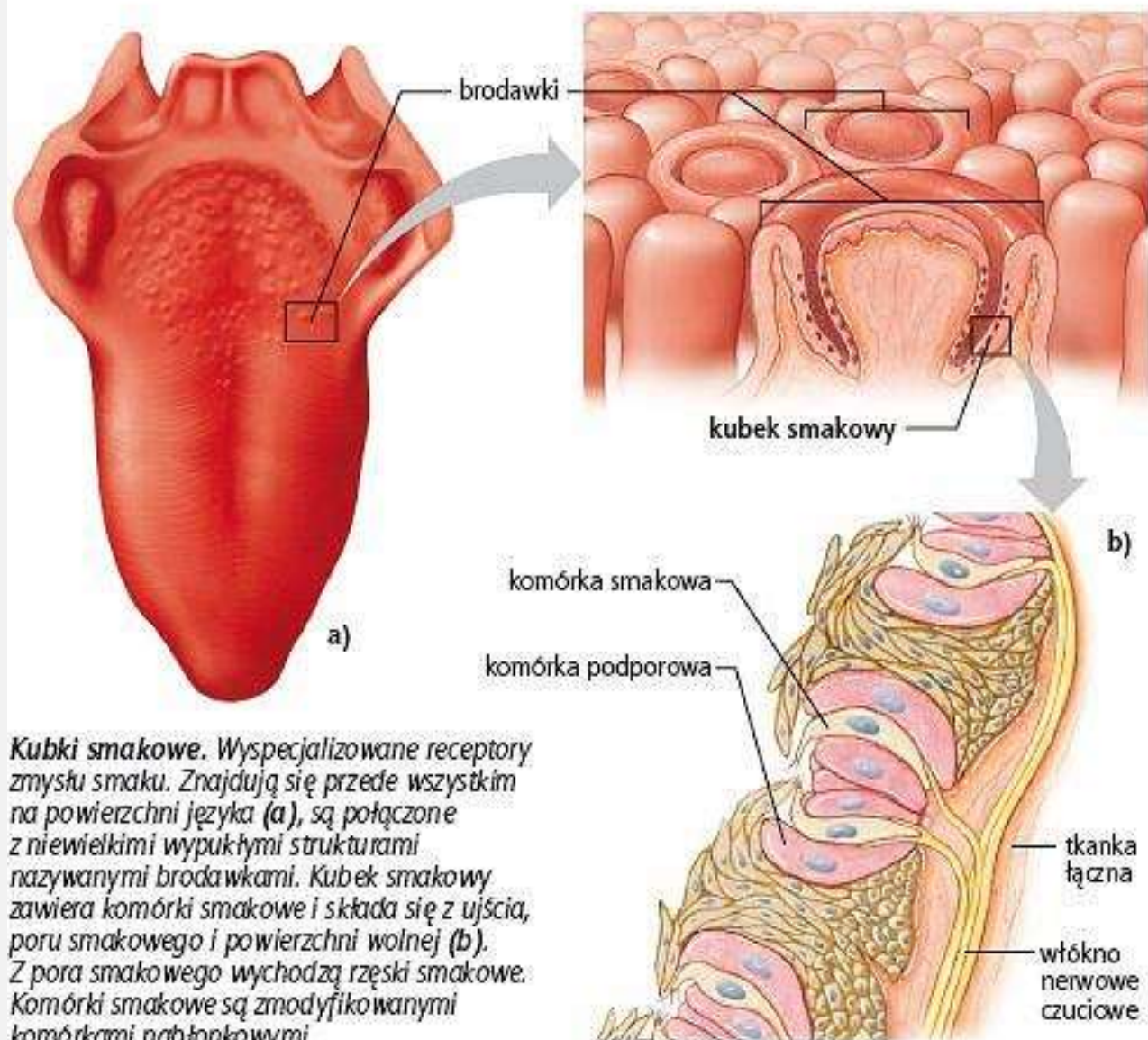
- nasadę języka (położoną najgłębiej w jamie ustnej)
- trzon języka
- koniec (wierzchołek) języka

Nasada języka od jego trzonu oddzielona jest przez tzw. bruzdę graniczną - ma ona kształt litery V. Poza nią, na górnej powierzchni języka znajduje się także bruzda pośrodkowa języka, która dzieli go na dwie części - prawą i lewą.

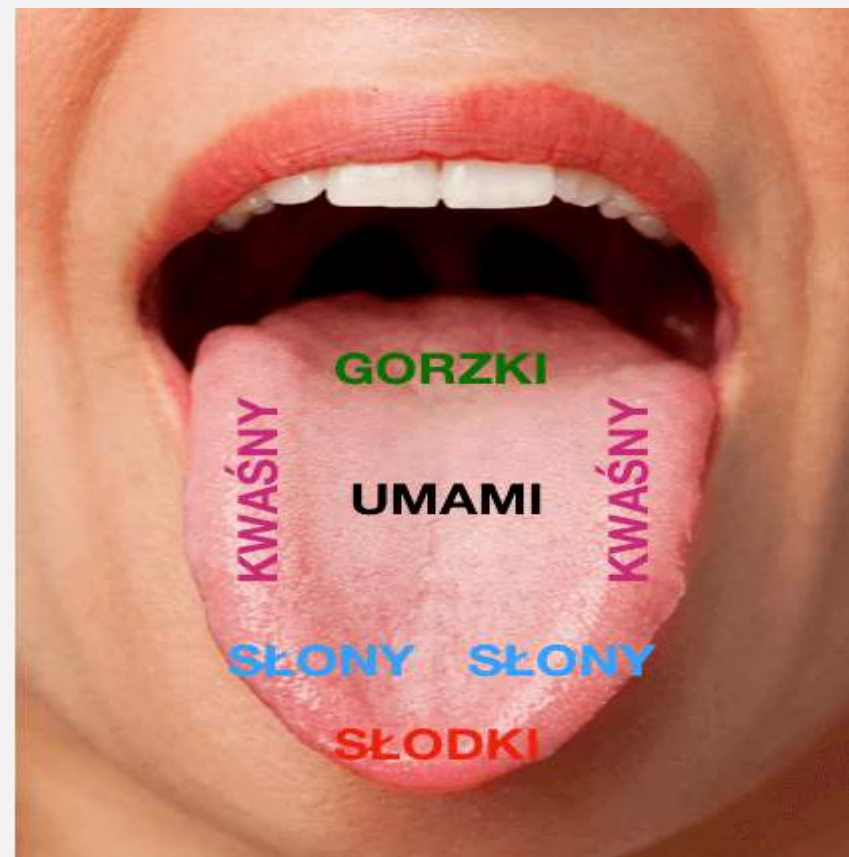
W grzbietowej części języka znajdują się skupiska tkanki limfatycznej, które wspólnie tworzą migdałek językowy. Z kolei na dolnej powierzchni języka [błona śluzowa](#) języka układa się w pewien fałd - jest nim wędzidełko języka, które przytwierdza narząd do dna jamy ustnej.



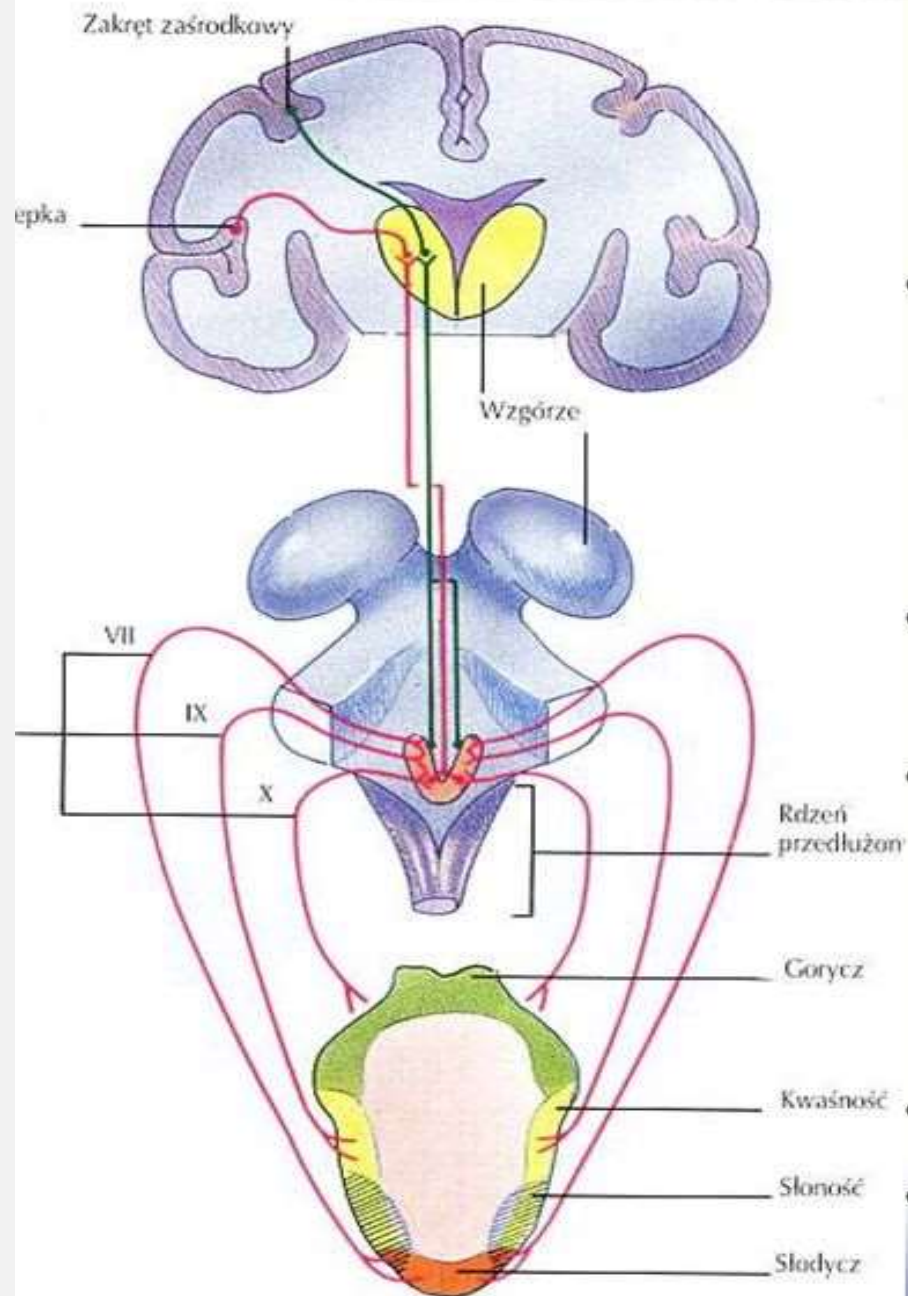
SMAK – KUBKI SMAKOWE



Kubki smakowe. Wyspecjalizowane receptory zmysłu smaku. Znajdują się przede wszystkim na powierzchni języka (a), są połączone z niewielkimi wypukłymi strukturami nazywanymi brodawkami. Kubek smakowy zawiera komórki smakowe i składa się z ujścia, poru smakowego i powierzchni wolnej (b). Z pora smakowego wychodzą rzęski smakowe. Komórki smakowe są zmodyfikowanymi komórkami nabłonkowymi



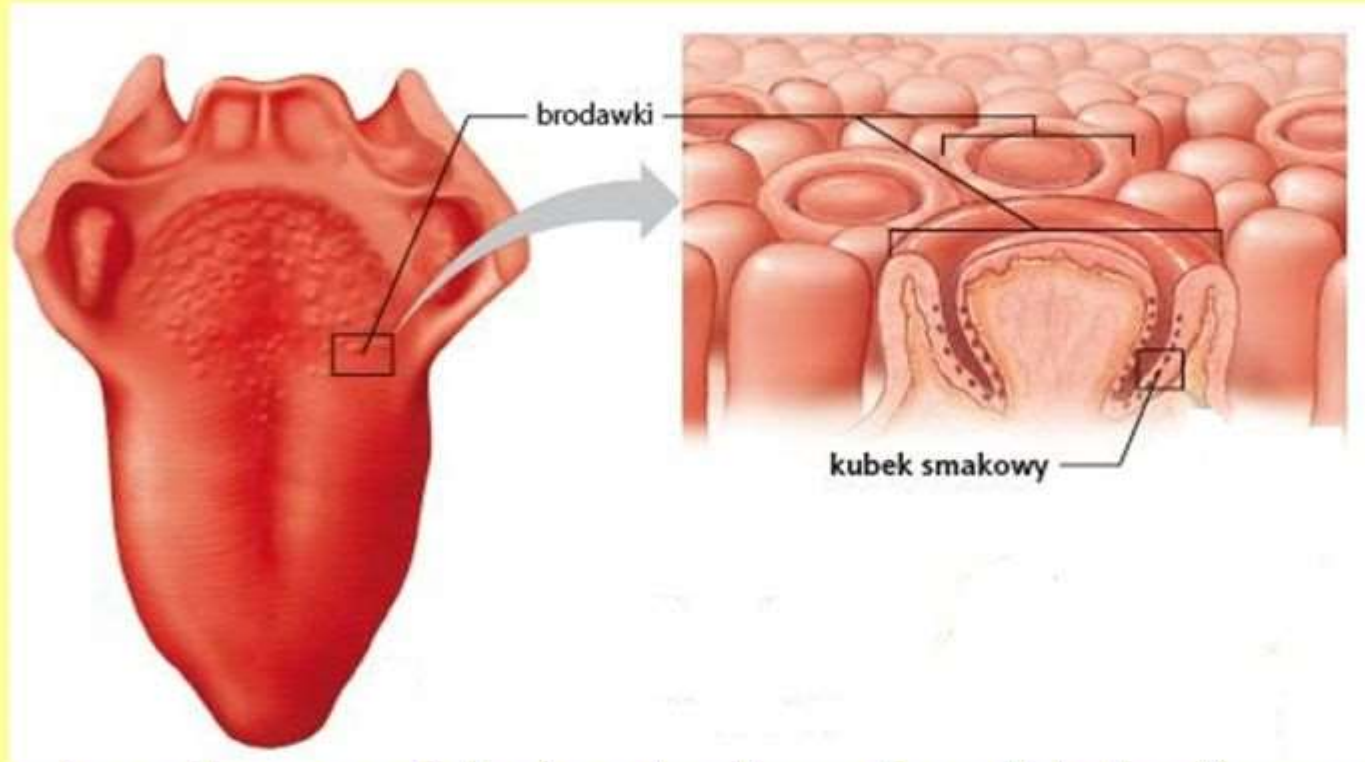
Umami w wolnym tłumaczeniu oznacza pyszny, aromatyczny. Tak właśnie smakuje glutaminian sodu, przez który nasz apetyt rośnie.



Smak

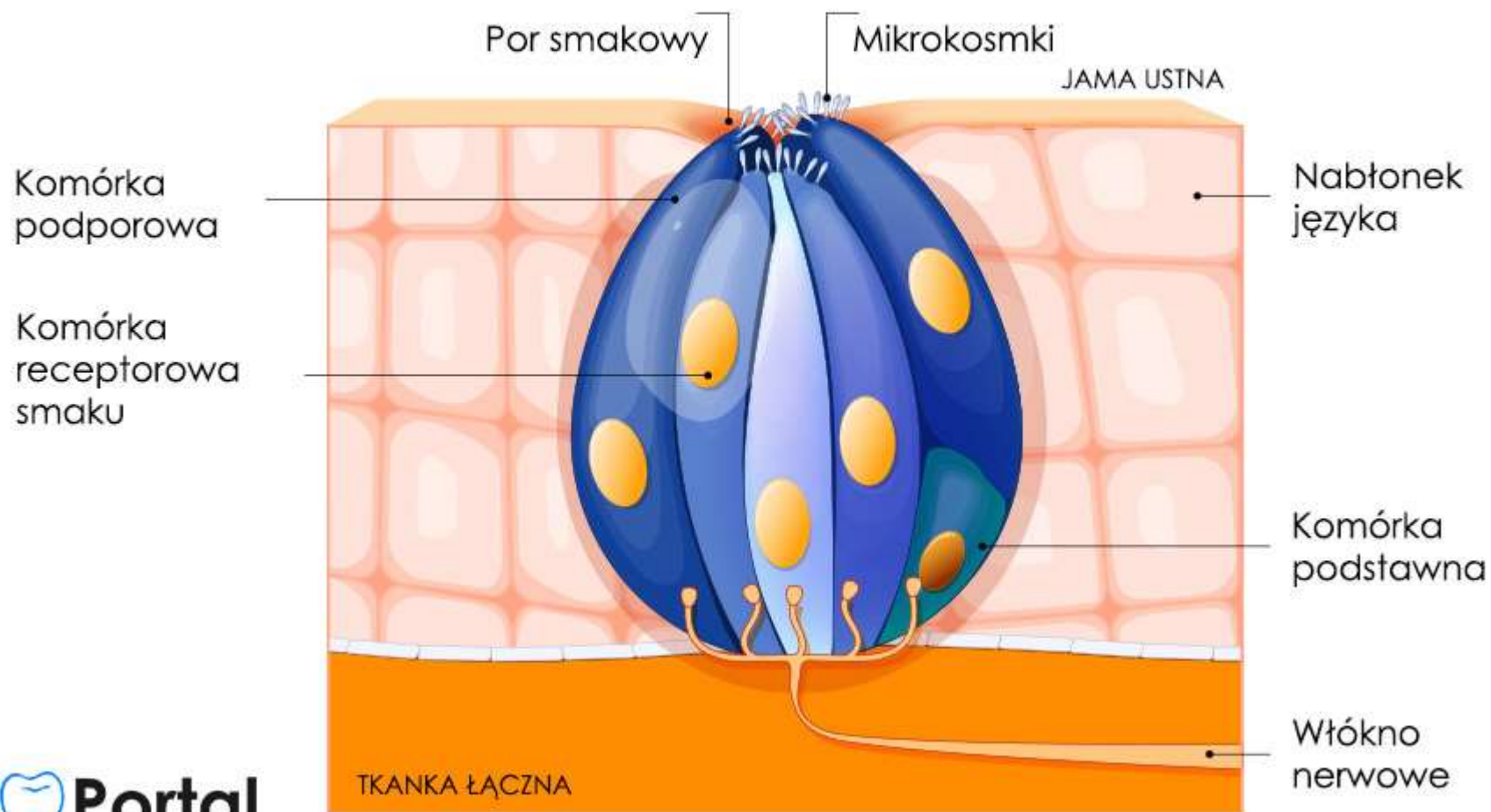
- Kubki smakowe: około 2000-5.000,
 - każdy skupia ok. 150 receptorów,
 - kubki są na języku i trochę na podniebieniu.
- Niektóre komórki smakowe żyją jedynie 10 dni!
- Duże indywidualne różnice –
 - życie dla niektórych jest słodsze ...
 - 25% jest szczególnie wrażliwa na gorycz, zwłaszcza kobiety.
- Wrażliwość wzrasta w okresie ciąży.
- Wrażliwość na smaki wynika z uwarunkowań genetycznych.

Kubki smakowe



Na języku znajdują się brodawki, które zawierają kubki smakowe. Im więcej brodawek, tym intensywniej odczuwamy różne smaki.

Kubek smakowy



Język jest ważnym narządem, który umożliwia nam mowę, a także jedzenie. Wbrew pozorom nie jest jednak narządem w pełni bezpiecznym. Zdarza się, że atakują go rozmaite choroby. Na szczęście w wielu wypadkach problemy z językiem są widoczne gołym okiem. Wystarczy je tylko zidentyfikować i zgłosić się do lekarza, który oceni kondycję języka i – jeśli tylko będzie to konieczne – zleci wykonanie stosownych badań.



Niewłaściwy wygląd języka może być konsekwencją problemów zlokalizowanych w jamie ustnej, ale również może być jednym z objawów poważnych chorób: układu krążenia czy układu pokarmowego. Może także sugerować gorszą pracę układu immunologicznego. Chory język może boleć, ale objaw ten nie musi wystąpić. Nie brakuje chorób, których przebieg nie wiąże się z żadnymi dolegliwościami bólowymi. Z kolei te, które wiążą się z bólem języka są naprawdę niezwykle nieprzyjemne. Dlaczego? Język jest bardzo mocno unerwiony i unaczyniony. To z kolei sprawia, że cechuje go wyjątkowa wrażliwość na różnego rodzaju bodźce.

Zapalenie języka

Jedną z najczęściej atakujących język chorób jest niezwykle **bolesne zapalenie języka**. Choroba może mieć podłoże wirusowe, bakteryjne bądź grzybicze. Może być także wynikiem działania czynników fizycznych.

Zdarza się, że zapalenie języka towarzyszy takim chorobom, jak:

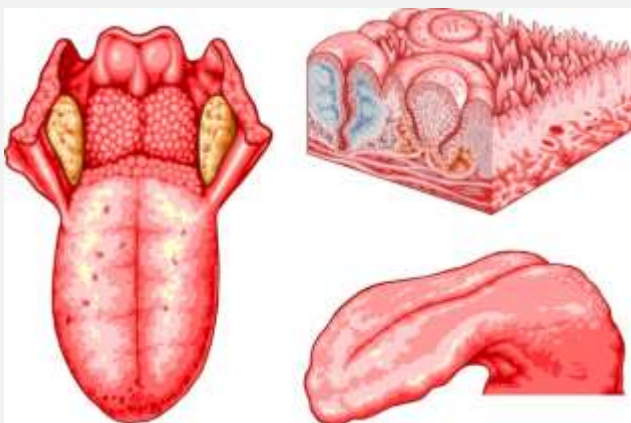
- cukrzyca;
- kiła;
- [gruźlica](#);
- niedokrwistość złośliwa;
- AIDS.

Za zapaleniem języka może stać także **awitaminoza**. Dolegliwości bólowe tej części ciała może być również wynikiem pojawienia się aft. Zmiany te mogą występować samodzielnie, ale mogą być również objawem występującym w przebiegu innych chorób, na przykład anginy.

Jeśli język piecze, jest wysuszony, a na jego powierzchni wyraźnie widoczne są spękania, można wnioskować o [cukrzycy](#).

Ból języka jest najbardziej dotkliwy wówczas, gdy na języku rozwinie się stan zapalny, powstaną nadżerki bądź owrzodzenia.

Ból pojawi się także w przypadku przeczulicy języka, a także, gdy zostanie on podrażniony przez gorąco bądź zimno lub inne czynniki mechaniczne np. w przypadku biżuterii umieszczonej w jamie ustnej, a także tych, których problemem jest [próchnica](#). Jeśli szkliwo zaczyna się kruszyć, krawędzie zębów stają się ostre. W efekcie mogą ranić okoliczne tkanki, w tym także język.



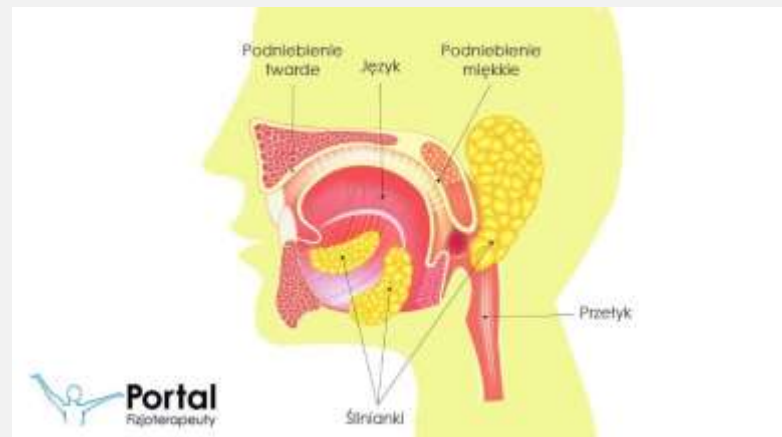
Kiedy język jest bardzo chory?

Jednym z przypadków, w których wymagana jest pilna konsultacja z lekarzem jest **ropień języka**.

Do objawów zalicza się:

- ślinotok;
- obrzęk zlokalizowany w dolnej części twarzy;
- obrzęk węzłów chłonnych;
- ból przy przełykaniu;
- wysoka gorączka.

Trudność sprawia mówienie, a sam język staje się sztywny. W przypadku ropnia niezbędne jest szybkie usunięcie zmiany. W przeciwnym razie zakażenie będzie się dalej szerzyć, co może zakończyć się przedostaniem szkodliwych bakterii do krwioobiegu i okazać się fatalne w skutkach.



Najpoważniejszą chorobą, która może zaatakować język jest rak.

Najczęściej jest to **nowotwór płaskonabłonkowy**.

Na języku mogą rozwinąć się również tłuszczaki, mięśniaki, nerwiaki, a nawet ziarniaki.

Powstaniem nowotworu języka dużo bardziej zagrożone są osoby:

- palące [papierosy](#);
- nadużywające alkoholu;
- zakażone wirusem HPV;
- odżywiające się nieracjonalnie;
- które nie przestrzegają zasad higieny jamy ustnej;
- noszące źle dopasowany aparat ortodontyczny bądź protezę – w ich przypadku ma to związek z mechanicznym drażnieniem języka i okolicznych tkanek.



Do objawów sugerujących, że język został zaatakowany przez raka zalicza się:

- ślinotok;
- mniejszą ruchomość języka lub brak jakiejkolwiek możliwości wykonania ruchu;
- powiększenie języka;
- ból zlokalizowany u nasady języka;
- szczękoscisk;
- chrypka;
- nieprzyjemny zapach z ust.

Zanim dojdzie do rozwinięcia się nowotworu na języku dostrzec można zmiany określane mianem leukoplakii. Są to **plamy koloru białego**, które zlokalizowane są na bokach języka. Zaobserwowanie takich zmian powinno skłonić do jak najszybszej wizyty u lekarza specjalisty.



Zanik języka

Schorzeniem, którego nie wolno lekceważyć jest **zanik języka**. W początkowym etapie choroby język staje się mniej giętki, jędrny, traci siłę. Staje się coraz bardziej wiotki i cofa się coraz głębiej. Z czasem pokrywa się fałdami, pojawiają się dokuczliwe skurcze, a także drgawki. Niemożliwe staje się przesunięcie języka na bok.

Konsekwencją są problemy z jedzeniem, a także mówieniem. Zanik języka pojawia się często w przypadku stwardnienia rozsianego, u osób, które przebyły kiłę, w przebiegu porażenia nerwowego, nowotworów mózgu, a także urazów czaszki.

CO OZNACZA ZMIANA KOLORU JĘZYKA?



Żółty



Fioletowy



Brazowy



Zielony

Żółty kolor języka

Kolor żółty pojawia się najczęściej wówczas, gdy nie dbamy dostatecznie o higienę języka. Aby pozbyć się takiego zabarwienia, wystarczy dokładnie wyczyścić język. Jeśli jednak mimo to kolor się nie poprawi, dobrze jest skonsultować się z urologiem bądź gastrologiem. Jeśli nalot jest nie tylko żółty, ale również gruby, należy liczyć się z poważnymi problemami z trawieniem. Jeżeli zlokalizowany jest z tyłu języka, najprawdopodobniej mamy do czynienia z infekcją układu moczowego. Żółte zabarwienie język przybiera także w przypadku żółtaczki, schorzeń wątroby, choroby wrzodowej. Często taki kolor język ma u kobiet ciężarnych. Jest to spowodowane zmianami hormonalnymi, które w tym wyjątkowym czasie zachodzą w kobiecym organizmie. Miłośnicy curry oraz kurkumy, którzy często dodają te [przyprawy](#) do swojego jedzenia także mogą zauważyć, że ich język zmienił kolor. Nie jest to jednak związane z żadną chorobą.



Zielony kolor języka

Kiedy w jamie ustnej znajduje się zbyt dużo bakterii bądź grzybów, język może przybrać kolor zielony. Taki kolor języka można zaobserwować także w przypadku raka jamy ustnej. Warto pamiętać, że zmiana koloru języka może być tymczasowa i nie musi sugerować żadnej poważnej choroby.

Do leków, które wpływają na kolor języka zalicza się:

- monocykliny;
- leki przeciwpsychotyczne;
- leki zawierające bizmut;
- leki podawane w cukrzycy;
- leki stosowane w przypadku astmy.

Kolor języka mogą zabarwiać także niektóre leki stosowane w leczeniu chorób onkologicznych. Kiedy leki zostaną odstawione, kolor języka wróci do normy.



Brązowy kolor języka

Kiedy jego zabarwienie jest brązowe, może to sugerować, że wypijamy zbyt dużo kawy bądź zdecydowanie za dużo palimy.

Za brązowy kolor języka może odpowiadać również toksemia, czyli stan, kiedy w organizmie gromadzą się toksyny oraz kwasica.



Czerwony kolor języka

Język staje się mocno czerwony, kiedy mamy gorączkę. W przebiegu grypy często puchnie. Niedokrwistość sprawia, że staje się cienki, a także błyszczący.



Kolor malinowy języka może sugerować, że układ pokarmowy został zaatakowany przez chorobę nowotworową. Może również mówić o poważnych kłopotach z sercem bądź wątrobą.

Jeśli język ma ognistą barwę, a na jego powierzchni pojawiły się wypukłe brodawki, najprawdopodobniej mamy do czynienia ze szkarlatyną. W przypadku niewydolności układu krążenia, a także układu oddechowego język przybiera siny kolor.

Blady sugeruje, że należy poważnie pomyśleć o uzupełnieniu żelaza.



Dysgeuzja to zaburzenie polegające na upośledzeniu odczuwania smaku.

W przypadku, kiedy smaku nie czujemy w ogóle, mówimy o **ageuzji**.

Jeśli odczuwany smak jest inny niż smak prawdziwy, mówimy o **parageuzji**.

Możliwe jest słabsze odczuwanie smaku i wówczas mamy do czynienia z **hypogeuzją**, a także silniejsze, co określane jest mianem **hipergeuzji**.

Zmiany w odczuwaniu smaku zawsze powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Warto obserwować kolor języka, a także ilość pojawiającego się na nim nalotu. Są to bowiem informacje dużo mówiące o naszym stanie zdrowia.



Jak możemy ocenić "dziwny" lub też "nienaturalny" **posmak w ustach**?

Wszystko dzięki około 10 tys. kubków smakowych zlokalizowanych na naszym języku.

Smak jest kwestią indywidualną - jedni odczuwają mocniej pewne smaki, inni słabiej.

Jednak każdy z nas wie, jaki posmak jest nienaturalny.



UMAMI



SWEET



SALTY



SOUR



BITTER

**Posmak w ustach może pojawić się po: jedzeniu, po nocy,
na czczo.**

O czym świadczy :

Począwszy od niewłaściwej higieny na poważnych chorobach kończąc.

Posmak w ustach:

metaliczny,

słodki,

posmak acetonu,

posmak gorzki,

słodko-kwaśny lub

przypominający zgniłe owoce

może świadczyć o różnych chorobach.

I właśnie w ten sposób organizm daje nam sygnał.



Metaliczny posmak w ustach

W przypadku odczuwania metalicznego posmaku w ustach należy podejrzewać (poza oczywiście niewłaściwą higieną):



- zapalenie dziąseł lub przyzębia,
 - grzybica jamy ustnej,
- zapalenie błony śluzowej jamy ustnej,
- cięża (prawdopodobnie wynika ze zmian hormonalnych w organizmie kobiety),
- zatrucie metalami lub suplementami,
- zaburzenia układu nerwowego,
 - zaburzenia wchłaniania,
- choroby metaboliczne (cukrzyca, kwasica ketonowa, choroba Wilsona),
 - choroby wątroby,
 - choroby nerek,
 - krwotok wewnętrzny.

Tego typu posmak jest też charakterystyczny dla pacjentów podczas chemio-
i radioterapii.

Metaliczny posmak w ustach a leki

Metaliczny posmak w ustach częściej występuje u pacjentów przyjmujących leki na nadciśnienie i leki przeciwhistaminowe.

Często także pojawia się w trakcie antybiotykoterapii.



Metaliczny posmak w ustach pojawia się także przy zatruciu - np. cynkiem, miedzią, chromem albo żelazem.

Dołączają do niego inne objawy - ból brzucha, wymioty, często ból głowy.

Przypominamy, że suplementując cynk łatwo przesadzić z jego ilością, a w przypadku przedawkowania może pojawić się właśnie metaliczny posmak w ustach.

Przy zatruciu miedzią posmak w ustach jest słodko-metaliczny.

Metaliczny posmak w ustach może świadczyć o zatruciu metalami ciężkimi: rtęcią, ołowiem czy kadmem.

Posmak metalu może oznaczać zatrucie chromem lub... ciążę.

Odczuwany jest też przez osoby z wysokim poziomem potasu we krwi, ale wówczas występuje razem z mrowieniem rąk i nóg.

Gdy zaś towarzyszy mu suchość w **ustach i biały nalot na języku**, można podejrzewać drożdżakowe zapalenie jamy ustnej.



Metaliczny posmak w ustach - jak się pozbyć

Można sobie pomóc poprzez spożywanie [owoców cytrusowych](#) (lub pijąc soki z nich).

Pomaga także spożywanie produktów zamarynowanych w occie.

Warto także odwiedzić stomatologa (może występuje choroba przyzębia?) oraz lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje nas na badania, aby wykluczyć niektóre choroby.

Podstawowym elementem w leczeniu metalicznego posmaku w ustach jest identyfikacja czynnika go wywołującego i próba jego usunięcia.

W wielu przypadkach wystarczające jest czekanie na jego naturalne minięcie (np. w [infekcjach górnych dróg oddechowych](#) czy w ciąży) lub proste modyfikacje, np. zmiana leków wywołujących nietypowy posmak na inne, lepiej tolerowane przez pacjenta.

W każdym przypadku nieprzyjemnego posmaku w ustach bardzo istotna jest dbałość o higienę jamy ustnej. Obejmuje ona regularne, dokładne mycie zębów i języka (przynajmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku), stosowanie nici dentystycznych i płukanie jamy ustnej specjalnie do tego przeznaczonymi roztworami, jak również regularne wizyty u stomatologa.

Słodki posmak w ustach

Jeśli utrzymuje się po zjedzeniu słodczy - nie masz czym się martwić.

Utrzymujący się słodki posmak w ustach po zjedzeniu słodczy czy słodkich potraw, bądź po wypiciu napoju zawierającego duże ilości cukru, nie jest niczym wyjątkowym czy wymagającym interwencji lekarskiej. Odpowiedzialne są za niego cząsteczki cukru, które osiadły na kubkach smakowych i są obecne w ślinie. Słodki posmak w ustach spowodowany spożyciem słodkiej potrawy zanika w ciągu dnia.

Jeśli występuje częściej bez przyczyny w postaci słodkiej przekąski lub utrzymuje się cały czas może świadczyć o:



- zaburzeniach wydzielania [insuliny](#),
 - cukrzycy,
- zmianie metabolizmu węglowodanów,
 - [zaburzeniach trawienia](#),
 - zaburzeniach pracy trzustki,
 - zaburzeniach układu nerwowego.

W pierwszej kolejności należy podejrzewać wysoki [poziom glukozy we krwi](#).

Jeśli temu posmakowi towarzyszy zgaga lub uczucie pieczenia w klatce piersiowej - problemy trawienne są bardzo prawdopodobne.

Słodki posmak w ustach – badania

Jeśli odczuwamy słodki posmak w ustach przez dłuższy czas to należy zrobić badania:

- ✓ sprawdzić [morfologię](#),
- ✓ poziom [kwasu foliowego](#),
- ✓ poziom [witaminy B12](#),
- ✓ poziom [witaminy D](#),
- ✓ poziom [żelaza \(ferrytyna\)](#) oraz zrobić ogólne [badanie moczu](#).

Warto także sprawdzić [poziom elektrolitów](#).

Warto odwiedzić lekarza - odczuwanie słodkiego smaku może być spowodowane przewlekłym [zapaleniem migdałków](#).



Kwaśny posmak w ustach

Za kwaśnym posmakiem w ustach mogą stać problemy z [układem pokarmowym](#).
Wtedy zazwyczaj towarzyszy mu odbijanie, uczucie pieczenia w klatce piersiowej i [ból brzucha](#).

Kwaśny posmak świadczy o:

- [stanach zapalnych żołądka i dwunastnicy](#).
- [zgadze](#),
- [chorych nerkach](#).

W przypadku zgagi jest to kwaśno-gorzki posmak w ustach, natomiast przy chorych nerkach słono-kwaśny (organizm zatrzuwa [mocznik](#)), a dodatkowo pojawiają się [obrzęki kostek](#), [zaburzenia rytmu serca](#) i niepokój.

Kwaśny posmak w ustach należy skonsultować z lekarzem.





Włochaty język to efekt przerostu flory bakteryjnej w jamie ustnej. Może dotyczyć obecnie nawet 13 proc. populacji.

Pierwszym etapem choroby zwanej językiem włochatym może być żółty język. Polega on na rozwoju infekcji bakteryjnej, która powoduje pękanie języka i zmianę jego koloru, z żółtego na coraz ciemniejszy, aż do czarnego.

Na szczęście choroba ta nie jest groźna i można jej dosyć łatwo zaradzić leczeniem miejscowym.



Język geograficzny czyli rumień wędrujący języka (łac. lingua geographica) nie jest częstą przypadłością.

Występuje tylko u 2 proc. populacji.

Objawia się czerwonymi plamami, częściowo pozbawionymi brodawek i otoczonymi jaśniejszymi obwódkami.

Na pierwszy rzut oka język przypomina mapę - stąd też wzięła się nazwa tego nietypowego schorzenia.

Rzadko zdarza się, by zmiany występowały w innych miejscach w obrębie jamy ustnej.

Język geograficzny, choć wygląda naprawdę niepokojąco, najczęściej nie oznacza żadnej, poważnej choroby.

Na ogół taki wygląd języka jest po prostu dziedziczony.



Język geograficzny zdarza się , że występuje w parze z kilkoma schorzeniami. Jeśli plamy pojawiają się nagle, należy koniecznie skontaktować się z lekarzem.

Wędrujący rumień języka może towarzyszyć np. awitaminozie, cukrzycy, łuszczycy czy grzybicy jamy ustnej.

Specjalista powinien zebrać szczegółowy wywiad i skierować pacjenta na badania krwi. Niekiedy "wysepki" na języku pojawiają się z powodu niedoborów witaminy B.

Język geograficzny bywa wrażliwy na gorące i zimne napoje, a także pikantne dania i alkohol. Na ogół nie powoduje żadnych, silnych dolegliwości bólowych.

Gorzki posmak w ustach



Za gorzki posmak w ustach najczęściej odpowiadają problemy z [pęcherzykiem żółciowym](#) oraz [kamicą](#).

Należy jak najszybciej zasięgnąć porady lekarza, jeśli taki posmak utrzymuje się.

Jednak gorzki posmak może także być spowodowany niewłaściwą dietą, bogatą w cukry i tłuszcze oraz nadmiar... [kawy](#)!

Poprzeczne pęknięcia to znak zaburzeń wchłaniania, a więc sytuacji, gdy nasz organizm nie jest w stanie przyswoić substancji odżywczych dostarczonych wraz z jedzeniem.

W konsekwencji dochodzi do niedożywienia, a dalej do wyniszczenia organizmu mogącego prowadzić do wielu groźnych chorób.

A o czym świadczą **pęknięcia podłużne**? To znak, że dieta, którą stosujesz, jest zbyt uboga w składniki odżywcze.

Należy popracować nad dietą. Zrezygnuj ze słodczy i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i wprowadź do swojego jadłospisu warzywa i owoce oraz produkty zawierające dużo białka (chude mięso, ryby, tofu). Nie zapominaj też o wodzie mineralnej!

UWAGA!

Jeśli od zawsze masz głębokie rowki na języku, to znaczy, że taki się urodziłeś.

Taka deformacja nie jest groźna i można porównać ją np. z kręconymi włosami czy leworęcznością.

Jeśli jednak pęknięcia pojawiły się niedawno, to oznacza, że musisz zmienić dietę.



Malinowy język u dziecka z krostami to typowy objaw szkarlatyny.

Początkowo pojawia się na nim biały nalot, następnie uwidaczniają się kubki smakowe, błędnie określane jako krostki.

Przyczyną malinowego języka bywa również niedobór witamin, zażywanie niektórych leków czy choroba Kawasaki.

Zmiany na języku mogą wystąpić również po antybiotyku, jeśli rozwinie się zapalenie grzybicze.

Czerwony język powinien być przedmiotem konsultacji pediatrycznej.



Język mosznowy często jest wariantem normy, który nie przysparza problemów zdrowotnych.

Jednak może się pojawiać w przebiegu niektórych schorzeń, czy Zespołów Wad Wrodzonych.

Aby wykluczyć towarzyszące schorzenie należy udać się do lekarza, który zbierze wywiad lekarski, zbada pacjenta oraz zdecyduje o ewentualnej dalszej diagnostyce i skieruje do specjalisty.

Język mosznowy występuje w [zespole Melkerssona-Rosenthala](#), u większości pacjentów z [zespołem Downa](#) i w połączeniu z [językiem geograficznym](#).





Żółty nalot na języku może sygnalizować różne problemy zdrowotne:
na przykład zakażenie bakteryjne,
choroby wątroby czy jelit.

Często może być konsekwencją niewłaściwej higieny jamy ustnej lub palenia papierosów, ale również częstego picia mocnej kawy czy herbaty oraz spożywania potraw doprawianych przyprawami wykazującymi właściwości barwiące, czyli przede wszystkim kurkumą i curry.

Niekiedy za zmieniony kolor języka odpowiadają również syntetyczne barwniki, które znajdują się w składzie wielu produktów spożywczych, zwłaszcza dotyczy to słodczy.

Czasami żółty nalot na języku zwiastuje przegrzanie i odwodnienie organizmu, czyli niebezpieczny dla zdrowia stan, charakteryzujący się także narastającym zmęczeniem, uczuciem osłabienia i niepokoju, nadpotliwością, a w stanie zaawansowanym także spadkiem ciśnienia tętniczego, zwolnieniem tętna oraz bladą i lepką skórą.

Żółty nalot na języku może być symptomem **infekcji bakteryjnej i zakażenia bakterią *Helicobacter pylori***, do którego może dojść poprzez ślinę, kał czy wodę. Często nie daje ono żadnych objawów, niekiedy dolegliwości przypominają zatrucie pokarmowe, a oprócz nalotu na języku pojawia się też ból brzucha czy wzdęcia.

Zakażenia nie można lekceważyć, ponieważ namnażające się bakterie *Helicobacter pylori* mogą prowadzić do rozwoju poważnych schorzeń: zapalenia błony śluzowej żołądka, choroby wrzodowej dwunastnicy, raka wątrobowokomórkowego czy nowotworu żołądka.



Żółty nalot na języku i nieświeży oddech to pierwsze oznaki braków w [higienie jamy ustnej](#). Wystarczy wówczas lepiej zadbać o regularność i dokładność [szczotkowania zębów](#), by warunki w jamie ustnej wróciły do normy. Warto w takiej sytuacji rozważyć przynajmniej tymczasowe stosowanie [płynu do płukania ust](#), by lepiej oczyścić język i inne tkanki z nadmiaru bakterii.

Nie ma także szczególnych powodów do niepokoju, jeżeli żółty język wystąpił równolegle z rozpoczęciem przyjmowania leków, zwłaszcza antybiotyków.

Jest to dosyć powszechny efekt uboczny wielu preparatów, ponadto [przeziębienia](#) i tym podobne infekcje górnych dróg oddechowych często skłaniają nas do oddychania przez nos, co w naturalny sposób wysusza język i może powodować żółte zabarwienie.

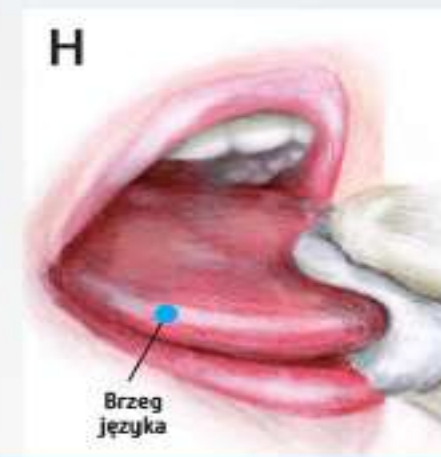
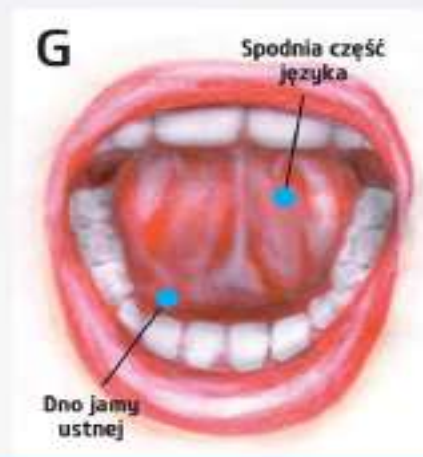
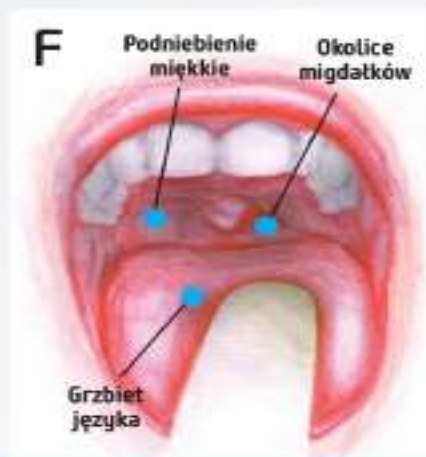
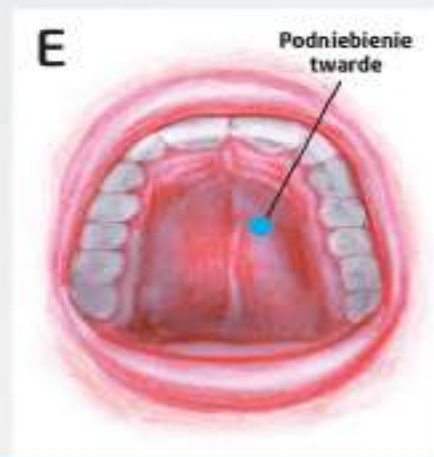
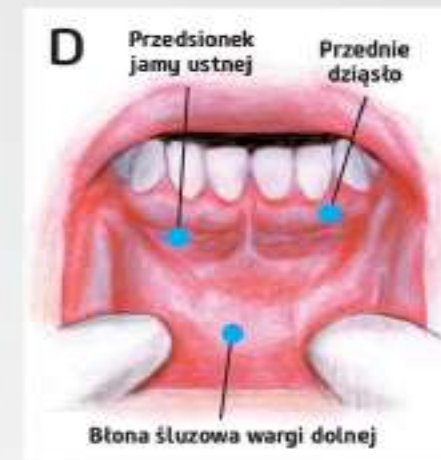
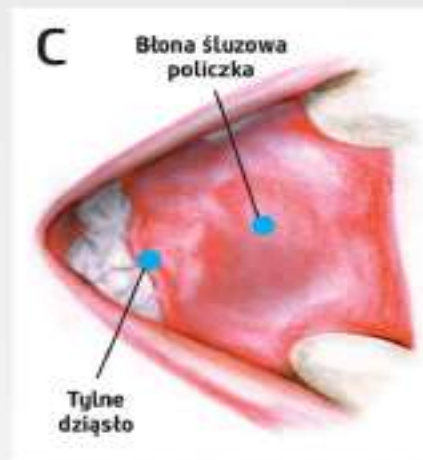
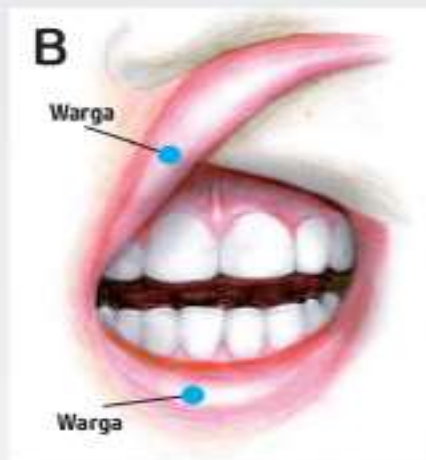
Żółty język często powiązany jest z dietą i niewłaściwymi nawykami.

Zabarwienie może być wywołane paleniem tytoniu, spożywaniem nadmiernych ilości kawy czy nawet jedzeniem potraw o żółtym zabarwieniu, zwłaszcza przypraw takich jak curry czy kurkuma oraz barwnikami spożywczymi dodawanymi m.in. do słodczy.

Warto także wiedzieć, że żółty język jest jedną z oznak [odwodnienia organizmu](#). Wiele osób nawet w upalne dni zapomina o dostarczaniu do organizmu odpowiedniej ilości wody, co kończy się stanami osłabienia, braku koncentracji i narastającego zmęczenia.

Żółty nalot na języku i gorzki posmak w ustach mogą być oznaką problemów z układem trawiennym, zwłaszcza refluksu żołądkowego. Inne organy, których schorzeniom towarzyszy czasem żółty nalot na języku są jelita i wątroba. Może to oznaczać, że jeden z tych organów ma problem z właściwym odprowadzaniem toksyn, które w rezultacie gromadzą się w różnych tkankach ciała. Taka sytuacja również wymaga konsultacji z lekarzem, gdyż może być oznaką poważnych schorzeń organów wewnętrznych.

Żółty język to także częsty objaw zakażenia bakteriami *Helicobacter pylori*. Zazwyczaj żółtemu językowi towarzyszą wówczas objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak bóle brzucha, wzdęcia czy niestrawność. Nie można bagatelizować tych symptomów, ponieważ nieleczone zakażenie *Helicobacter pylori* może skończyć się zapaleniem błony śluzowej żołądka, wrzodów dwunastnicy, a nawet zmian nowotworowych w obrębie wątroby i żołądka.

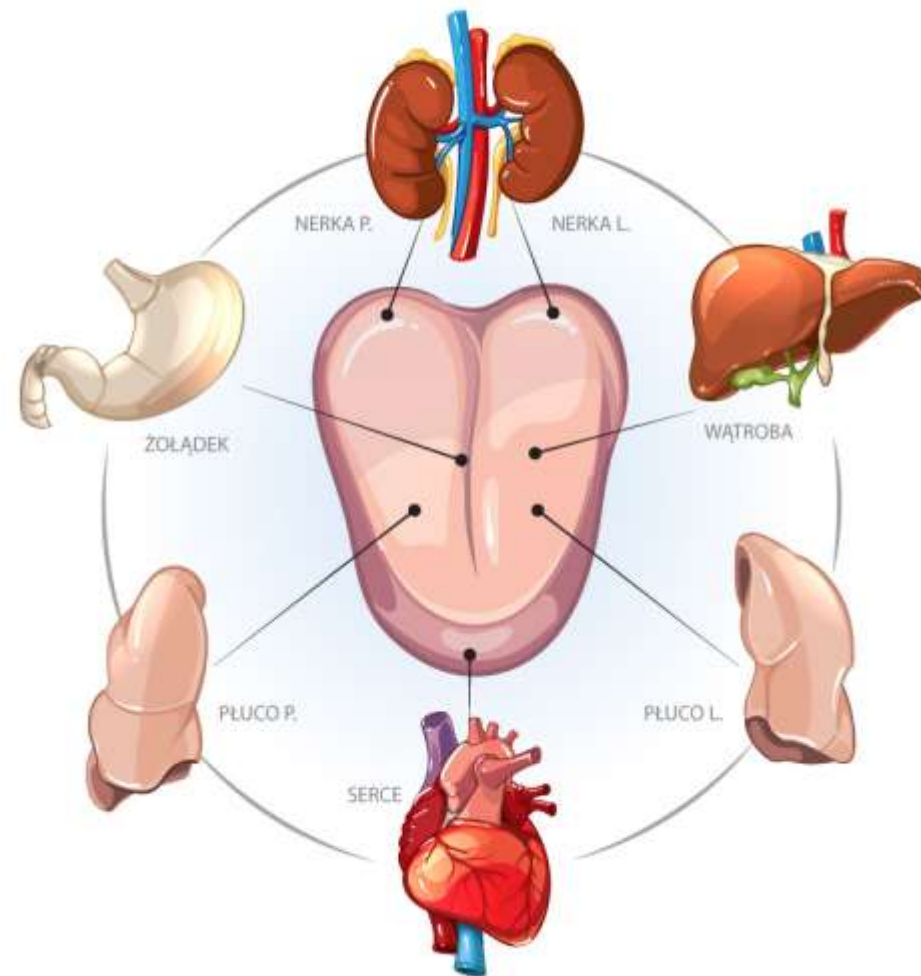


Samokontrola ***jamy ustnej***

Podstawowy i ważny element przy ***wykrywaniu zmian nowotworowych***

DIAGNOZA Z JĘZYKA

W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ



**Należy pamiętać, że kolor naszego języka, a także kształt czy struktura ma znaczenie.
Najlepiej sprawdzać to rano przed umyciem zębów, przed jedzeniem, piciem itp.**

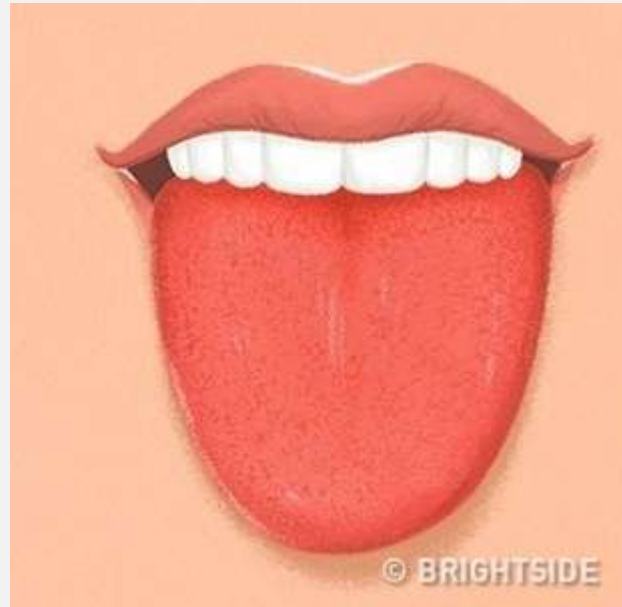
KOLOR JASNORÓŻOWY

Taki kolor świadczy o byciu zdrowym.



KOLOR CZERWONY

Taki kolor może świadczyć o stanie zapalnym lub chorobie zakaźnej.



KOLOR BIAŁY

Taki kolor może oznaczać gripę, grzybicę lub odwodnienie.



KOLOR JASNO CZERWONY



Taki kolor może oznaczać zaburzenia pracy serca, a także choroby krwi.

KOLOR ŻÓŁTY

Taki kolor może oznaczać problemy z wątrobą lub żołądkiem.



KOLOR SZARY

Szary odcień może oznaczać choroby układu pokarmowego.



KOLOR FIOLETOWY

Fioletowy odcień może oznaczać choroby płuc i serca.



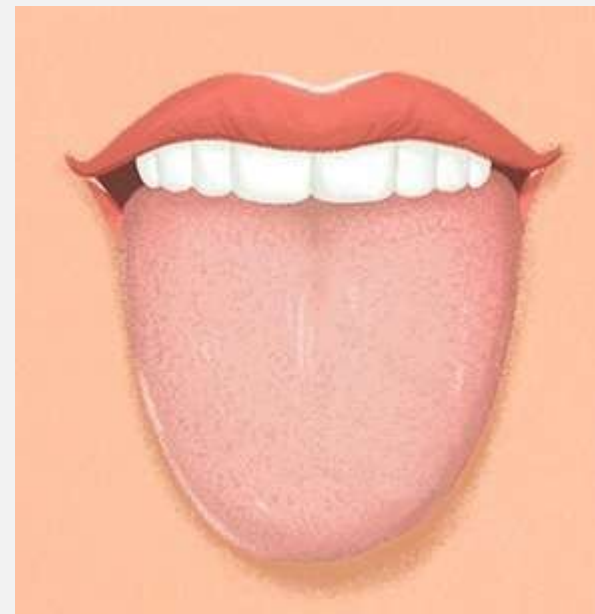
KOLOR NIEBIESKI

Taki kolor może oznaczać chorobę nerek.



KOLOR BLADY

Taki kolor może oznaczać niedobór witaminy i innych składników odżywczych.



Kolor nalotu również może się różnić i mieć różne znaczenie.

Prawidłowy nalot to delikatny biały. Jego warstwa jest cienka – łatwa do usunięcia np. przy szczotkowaniu zębów.

BIAŁY NALOT

Gruby biały nalot może oznaczać zatrucie.



BRAZOWY NALOT

Może oznaczać problemy z płucami.



ŻÓŁTY NALOT

Może oznaczać problemy z układem pokarmowym.

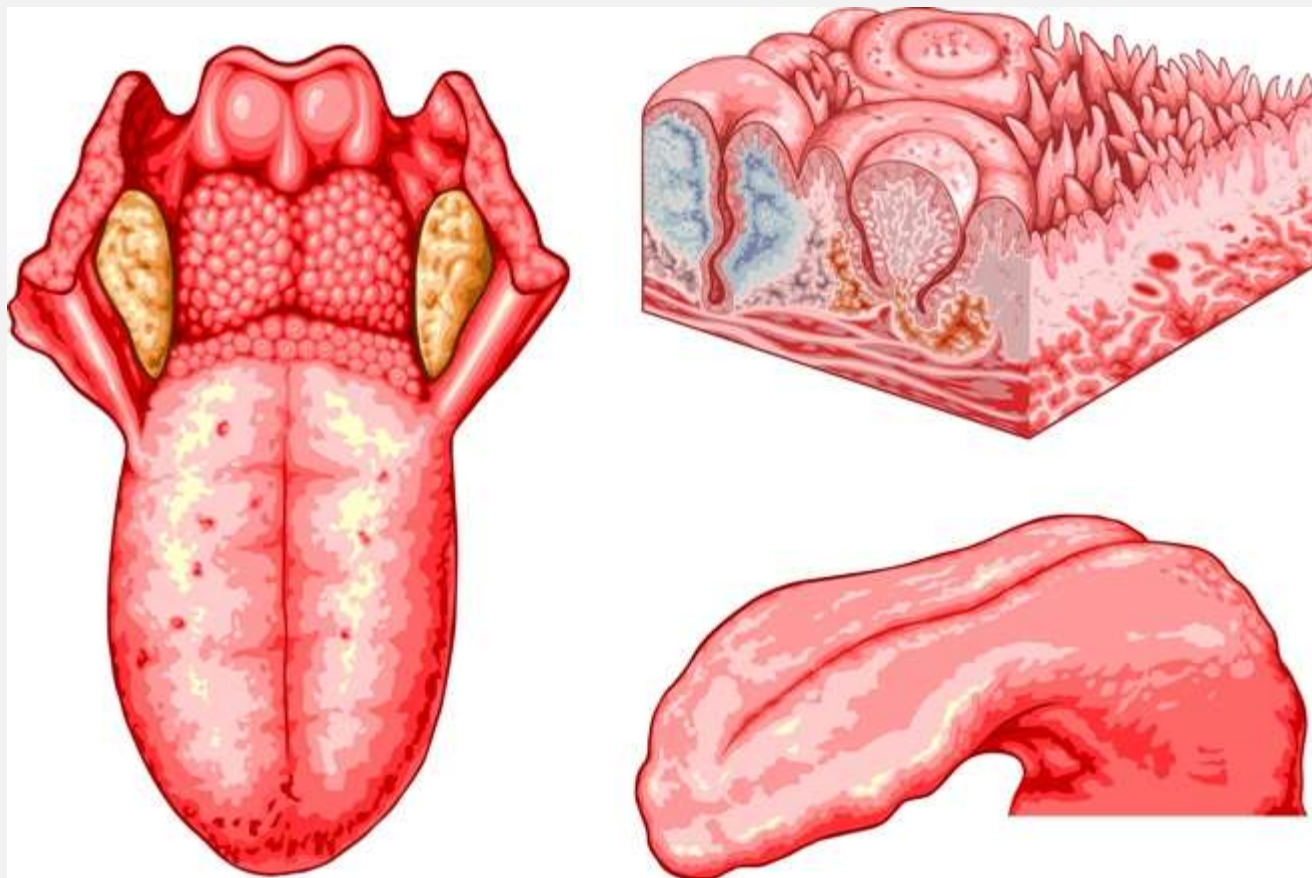


SZARY NALOT

Może oznaczać wrzody lub nieżyt żołądka.



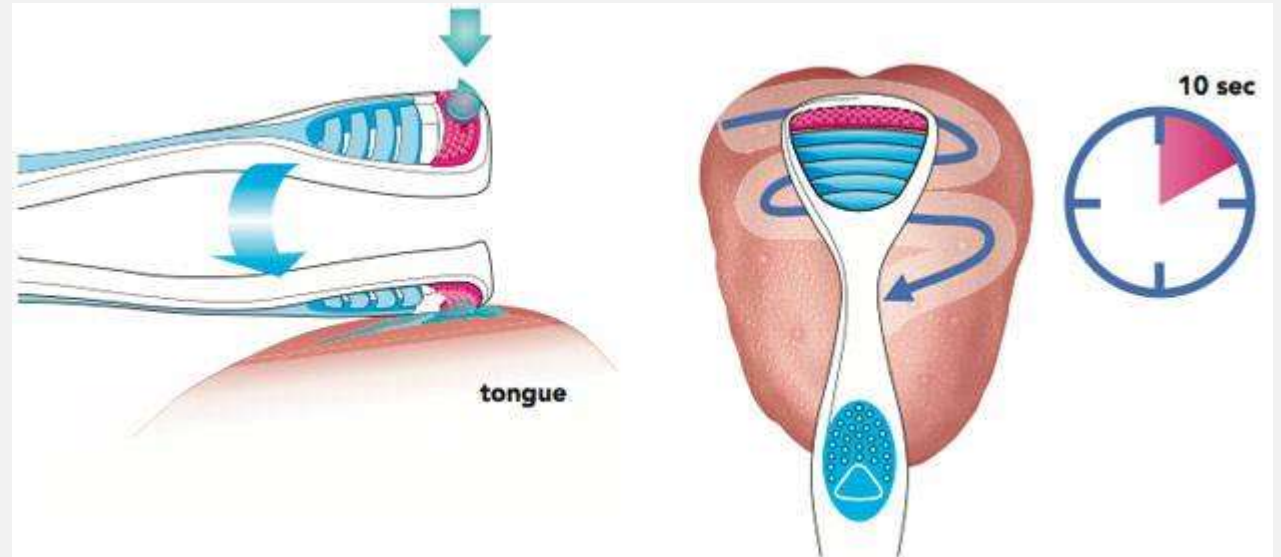
O jakich chorobach świadczy nalot na języku?





CODZIENNA HIGIENA JĘZYKA

- ➔ Jak to robić?
- ➔ Dlaczego jest ważna?





Wzrost człowieka to proces ciągły, który trwa do około 25 roku życia. Wzrost zależy od wielu czynników, w tym od genów, diety, zdrowia i środowiska. Wzrost jest procesem, który trwa do około 25 roku życia.

WZROK



Oczy pomagają nam poznać otoczenie

Budowa nosa



WĘCH

Nos służy do wdychania i poczucia smaku.

Struktura i funkcja

Struktura i funkcja nosa. Nos służy do wdychania i poczucia smaku. Nos służy do wdychania i poczucia smaku.

Struktura i funkcja języka. Język służy do mówienia i smaku. Język służy do mówienia i smaku.

Budowa języka



SMIAK



SŁUCH

Kształt uszu pomaga wychwytywać dźwięki

Struktura i funkcja ucha. Ucho służy do słyszenia i równowagi. Ucho służy do słyszenia i równowagi.

Struktura i funkcja ucha. Ucho służy do słyszenia i równowagi. Ucho służy do słyszenia i równowagi.

Struktura i funkcja ucha. Ucho służy do słyszenia i równowagi. Ucho służy do słyszenia i równowagi.

Budowa ucha

