

روغن نارگیل بهترین شوینده دندان



روغن گردانی در دهان یک روش باستانی بر اساس علم آیورودا یا طب جایگزین امروزی برای سفید کردن دندان و افزایش سلامتی دهان است.

روغن گردانی در دهان یک روش باستانی بر اساس علم آیورودا یا طب جایگزین امروزی برای سفید کردن دندان و افزایش سلامتی دهان است.

سفید کردن دندان: در تنها چند هفته دندان‌ها؛ شما بسیار روشن تر و سفیدتر خواهد شد آنهم بدون نیاز به خمیردندان‌ها یا نوارهای شیمیایی سفید کننده. کاهش نفس بد (بدبویی دهان یا هالیتوز): نفس بد می‌تواند یکی از مسائل جدی اجتماعی باشد که موجب احساس شرم در فرد شود. گازها و مواد شیمیایی که باکتری‌های دهان تولید می‌کنند علت این بدبویی است. روغنی کردن دهان با روغن نارگیل به از بین رفتن این باکتری‌ها و کاهش نفس بد کمک می‌کند.

کاهش باکتری‌های مضر دهان: استرپتوکوک موتانس نام باکتری است که در خراب شدن دندان و افزایش جرم مؤثر است که استفاده از روغن نارگیل به کم شدن تعداد این باکتری‌ها در دهان کمک می‌کند.

پیشگیری از بیماری لثه و دهان: استفاده از روغن نارگیل روش مؤثری در کشتن باکتری‌های موجود در جرم دندان که منجر به التهاب لثه می‌شوند است. همچنین درمان خونریزی لثه، پیشگیری از کرم خوردگی و داشتن لثه‌های صورتی و سالم رنگ از دیگر خواص این روغن است.

کمک به سم زدایی، تسکین میگرن و سر درد، تسکین علائم آسم و احتقان و پاک کردن پوست از آکنه و تخفیف بیماری‌های پوستی از دیگر فواید استفاده از روغن نارگیل در شستشوی دهان و دندان است.

روغن گردانی در دهان یکی از بهترین روش‌ها؛ برای فوق‌العاده آسان به هنگام صبح و پیش از نوشیدن یا خوردن هرچیز است. یک قاشق روغن نارگیل را به مدت ۲۰ دقیقه در دهانتان بچرخانید. سپس آن را بیرون بریزید و خوب با آب (ترجیحاً آب گرم) بشویید و مثل همیشه مسواک بزنید. به هیچ‌وجه این روغن را نبلعید زیرا دارای سموم و باکتری است.

همچنین توصیه می‌شود از روغن نارگیل اصل ارگانیک استفاده کنید زیرا از خواص آنتی باکتری و ضدالتهابی برخوردار است و مزه‌های ملایم‌تری از دیگر روغن‌ها دارد. طبیعی است که در ابتدا این کار برای شما راحت نخواهد بود. بنابراین با ۵ دقیقه آغاز کنید و سپس به ۲۰ دقیقه برسانید.

اگر می‌خواهید بدانید چرا بهتر است ۲۰ دقیقه این روغن را دهانتان نگه دارید لازم است بدانید که مطالعات نشان داده است که این زمان بهترین زمان برای از بین بردن جرم‌ها و باکتری‌های دهان است. البته در این مدت بدن شما نمی‌تواند سمومی را که در این روغن وجود دارد دوباره جذب کند.