



خوراکی هایی که بوی سیر را از بین میبرند

زمانی که با خوردن غذاهایی حاوی سیر، پیاز یا ادویه کاری دهان بدبو می شود، باید از خوشبوکننده های دهان استفاده کرد و البته این کار را به کرات انجام داد، یعنی تقریباً هر نیم تا یک ساعت یک بار تا زمانی که ماده غذایی مقصر از جریان خون پاک شود که معمولاً این روند حدود 24 ساعت به طول می انجامد.

زمانی که با خوردن غذاهایی حاوی سیر، پیاز یا ادویه کاری دهان بدبو می شود، باید از خوشبوکننده های دهان استفاده کرد و البته این کار را به کرات انجام داد، یعنی تقریباً هر نیم تا یک ساعت یک بار تا زمانی که ماده غذایی مقصر از جریان خون پاک شود که معمولاً این روند حدود 24 ساعت به طول می انجامد.

در این میان مسواک زدن هم کمک می کند اما نمی توان مسواک را همیشه در دهان نگه داشت، یکی از بهترین راه های مبارزه با بوی بد دهان، خوردن بعضی خوراکی ها پس از غذاهای بودار است. این فهرستی از مواد غذایی است که می تواند به شما کمک کند تا بر این مشکل خودتان غلبه کنید.

1) لیمو: خوردن یک قاچ لیمو معجزه می کند. می توانید از لیمو به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید یا حتی به لیوان آب خود مقداری آب لیموی تازه بیفزایید، آب نبات های لیمویی نیز همان خاصیت را دارند با این مزیت که همیشه می توانید با خود همراه داشته باشید.

2) جعفری یا سایر چاشنی های سبز: وقتی در رستوران پاستای سیر یا همبرگر پر پیاز سفارش می دهید، کنار غذای اصلی چند برگ جعفری می گذارند که در عین تزیین ظرف غذا، بوی بد دهان ناشی از سیر و پیاز نیز رفع شود. جویدن برگ های تازه جعفری موجب آزادسازی روغن های آن می شود که حس تازگی به دهان می دهد. ریحان و رزماری (اکلیل کوهی) اثری مشابه دارند.

3) سیب: علاوه بر سیب می توان به گلابی و هویج هم اشاره کرد. این خوراکی ها دارای فیبر زیادی هستند که جویدن آنها باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده مانند یک اسکراب دهان را تمیز می کند.

4) ادویه های قابل جویدن: تخم انیسون (بادیان رومی)، هل، گشنیز یا رازیانه را به راحتی می توانید از عطاری محل خود تهیه کنید. به میزان مساوی از هر یک داخل یک کاسه دردار بریزید و روی میز غذاخوری کنار نمک و فلفل بگذارید. جویدن فقط چند دانه باعث تازه و خوشبو شدن دهان خصوصاً پس از صرف غذای حاوی ادویه کاری یا نوشیدن قهوه می شود.

5) برگ نعناع یا چوب دارچین: هر یک از این دو طعم بوی شبه گوگردی پیاز و سیر را رفع می کند. علاوه بر آن، وجود یک سری روغن های اساسی در دارچین با نوعی میکروب دهانی مبارزه می کند. آدامس های نعناعی یا دارچینی تأثیری مشابه دارند. اگر از طرفداران پروپاقرص آدامس هستید، از انواع حاوی زایلیتول استفاده کنید که مانع پوسیدگی دهان نیز می شوند. رعایت طولانی مدت بهداشت دهان شما را شش سال جوان تر از سن واقعی تان نشان می دهد.

6) انواع توت و ماست: گاهی به خاطر میل زیاد به خوردن غذاهای سیردار یا در نظر گرفتن سلامتی و بهداشت تغذیه نمی توان از آنها چشم پوشید اما می توان با رعایت نوعی رژیم غذایی پیشگیرانه، ضمن برخورداری از فواید سلامتی سیر و امثال آن، دهانی خوشبو نیز داشت. خوردن نیم فنجان ماست ساده دو بار در روز، سطح سولفید هیدروژن (همان بوی مرغ گندیده) دهان را کاهش می دهد.

انواع توت و البته خربزه، هندوانه، پرتقال و سایر میوه های سرشار از ویتامین C مانع از فعالیت میکروب مولد بوی بد دهان می شوند. صبح ها پس از بیدار شدن از خواب و شب ها قبل از خوابیدن، پیاله ای پر از میوه با سس ماست نوش جان کنید تا دیگر نگران بوی بد دهان خود نباشید.