



رعایت نکردن بهداشت زبان از عوامل بوی بد دهان است

رعایت نشدن بهداشت زبان از عوامل ابتلا به بوی دهان است زیرا گاهی اوقات پلاک‌های میکروبی و خرده‌های غذایی در پرزهای زبان گیر می‌کنند و باعث ایجاد بوی بد می‌شوند.

رعایت نشدن بهداشت زبان از عوامل ابتلا به بوی دهان است زیرا گاهی اوقات پلاک‌های میکروبی و خرده‌های غذایی در پرزهای زبان گیر می‌کنند و باعث ایجاد بوی بد می‌شوند. زبان را می‌توان با مسواک تمیز کرد البته ابزارهایی نیز برای رعایت بهداشت زبان طراحی شده است.

بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان از دیگر عوامل بوی بد دهان هستند البته این مشکل از ابتلا به بیماری‌های گوارشی، کبدی و کلیوی نیز می‌تواند ناشی شود.

خرده‌های غذایی در سطوح بین دندانی جمع و به سختی تمیز می‌شوند و همین عامل باعث بوی بد دهان می‌شود. از سوی دیگر بیماری‌های لثه، خونریزی دهنده هستند و موجب ایجاد این مشکل می‌شوند.

استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان در این زمینه بسیار موثر است. در این جهت نحوه و زمان استفاده مسواک از نوع آن مهم‌تر است. لازم است حرکات دست هنگام مسواک زدن صحیح باشد و این کار پس از مصرف هر نوع ماده شیرین و پیش از خواب شبانه انجام شود.

ممکن است یک فرد پس از هر وعده غذایی مسواک بزند اما از مواد شیرین به عنوان میان وعده استفاده کند در نتیجه دندان‌های او دچار پوسیدگی شوند. لازم است افراد از نخ دندان به طور صحیح استفاده کنند.

در این جهت نباید نخ دندان را از نقطه تماس دو دندان با فشار رد کرد چرا که این کار باعث برخورد محکم نخ دندان با لثه و در نتیجه خونریزی لثه می‌شود.

افراد باید نخ دندان را در نقطه تماس دو دندان آهسته به جلو و عقب حرکت دهند تا نخ دندان به آرامی از این نقطه رد شود. سپس می‌توان نخ دندان را به دو طرف دندان تکیه داد و با این روش پلاک‌های میکروبی را پاک کرد.