

جعفری؛ خوشبو کننده طبیعی دهان

گاهی اوقات ممکن است دهان شما بوی بد و نامطبوع بگیرد که هم برای خودتان و هم برای دیگران آزار دهنده است و چه بسا که حتی شما را از برقراری ارتباط با دیگران گریزان می‌کند.



گاهی اوقات ممکن است دهان شما بوی بد و نامطبوع بگیرد که هم برای خودتان و هم برای دیگران آزار دهنده است و چه بسا که حتی شما را از برقراری ارتباط با دیگران گریزان می‌کند.

به گزارش ایسنا، گاهی خوردن پیاز و سیر در آخرین وعده غذایی موجب بوی نامطبوع دهان می‌شود.

سایت اینترنتی ارگانیک به تازگی مقاله‌ای را منتشر کرده که در آن سه شگرد خانگی ساده و بی دردسر برای رفع بوی بد دهان و مطبوع کردن بازدم ارائه شده است.

هر یک از این سه روش به پاکسازی فضای دهان کمک می‌کنند و میزان مواد سمی را در آن به حداقل می‌رسانند.

این سه راهکار عبارتند از:

1- جویدن مقداری سبزی جعفری بعد از غذا که به تازه شدن بازدم کمک می‌کند. جعفری منبع غنی از کلروفیل است که به عنوان یک خوشبوکننده طبیعی دهان عمل می‌کند.

این سبزی هم چنین مثل یک خنک کننده طبیعی در دهان احساس تازگی و تمیزی ایجاد می‌کند.

2- مسواک کردن با جوش شیرین نیز در رفع بوی نامطبوع دهان بسیار موثر است چون مولکول‌های بو را به خود جذب می‌کند و خواص ضدباکتریایی دارد. برای این منظور مقداری جوش شیرین روی مسواک خود بریزید و دندان‌ها و روی زبان را با آن مسواک بزنید تا تاثیر معجزه آسای آن را در پاکسازی دهان مشاهده کنید.

3- استفاده از چاشنی‌های معطر مثل میخک، دانه‌های هل و رازیانه نیز پس از هر وعده غذایی در رفع بوی بد دهان بسیار موثر است. این چاشنی‌های گیاهی خواص ضد میکروبی دارند و بهداشت دهان و دندان‌ها را بهبود می‌بخشند.