

9 شگرد خانگی برای رفع بوی بد دهان

مواردی چون جویدن جعفری، استفاده از چاشنی‌های معطر پس از هر وعده غذایی، مسواک کردن با جوش شیرین، مصرف کرفس و ... در رفع بوی بد دهان موثرند.



مواردی چون جویدن جعفری، استفاده از چاشنی‌های معطر پس از هر وعده غذایی، مسواک کردن با جوش شیرین، مصرف کرفس و ... در رفع بوی بد دهان موثرند.

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 ارتباط گرفتن با دیگران گریزان می‌کند.

التهاب لثه، باقی ماندن غذا بین دندان‌ها، عفونت‌های تنفسی، سینوزیت، مشکلات گوارشی، بیماری دیابت، استفاده از غذاهای گوگردار مثل سیر و پیاز و استعمال سیگار از علل شایع بوی بد دهان است که قابل پیشگیری و درمان است.

در این مطلب چند شگرد خانگی ساده و بی دردسر برای رفع بوی بد دهان و مطبوع کردن بازدم ارائه شده است. هر یک از این روش‌ها به پاک‌سازی فضای دهان کمک می‌کنند و میزان مواد سمی را در آن به حداقل می‌رسانند. این راهکارها عبارتند از:

1- جویدن مقداری سبزی جعفری موجب کاهش بوی بد دهان که ناشی از خستگی روزانه و نخوردن غذا است، می‌شود. مصرف جعفری بعد از غذا 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. اگر برگ جعفری به صورت آدامس جویده شود، بوی بد دهان را از بین می‌برد و استفاده از سیب بعد آن برای درمان بوی دهان بسیار موثر است. از طرفی جعفری، تحریک‌کننده اشتهاست و به هضم غذا نیز کمک 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 تأثیر 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.

4- عرق نعناع بوی بد دهان را کم می‌کند. استفاده از عصاره نعناع یا عرق نعناع قبل از خوابیدن و پس از خوردن غذا می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی ناشی از تخمیر مواد غذایی و ایجاد بوی بد دهان بسیار مؤثر باشد.

5- پونه؛ برطرف‌کننده سسکه و بوی بد دهان. پونه از خانواده نعناع است و ترکیب اصلی موجود در این گیاه، اسانس روغنی فرار یا روغن منتول است. پونه ضد سرفه است و بوی بد دهان را از بین می‌برد و به عنوان ضد عفونی‌کننده به شمار می‌رود. پونه را به عنوان تحریک‌کننده تولید صفرا نیز می‌شناسند. پونه از مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی مثل ترش کردن معده جلوگیری می‌کند، برای هضم غذا و برطرف کردن سسکه مفید است.

6- درمان بوی بد دهان با خوردن کرفس. کرفس سبزی زیبا، خوش‌عطر و پرخا صیتی است. یک وعده غذای کرفس‌دار بوی بد دهان را از بین می‌برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می‌شوند، با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند. کرفس 2 تا 3 درصد اسانس یا عطر دارد.

7- خوردن انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که موجب از بین رفتن بوی بد دهان می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد؛ اگر انجیر با عسل مخلوط شود در تسکین زخم معده بسیار مفید خواهد بود.

8- کاهش بوی بد دهان با مصرف قهوه. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قهوه باعث خنثی شدن یا کاهش باکتری‌هایی در دهان

می‌شود که فعالیت آن‌ها از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند در دهان است. از این رو پزشکان به افرادی که از بوی بد در تنفس رنج می‌برند توصیه می‌کنند قهوه بنوشند. البته دقت داشته باشید که نوشیدن زیاد قهوه به دلیل خشکی دهان ممکن است اثر عکس داشته باشد؛ پس نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.

9- نوشیدن آب کافی نیز یکی از راهکارهای مفید برای کاهش بوی بد دهان است. نوشیدن آب، هم به پاک شدن دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها کمک کرده و هم از خشکی دهان جلوگیری می‌کند به همین دلیل بوی بد دهان را نیز رفع می‌کند.