

## ما خوابیم، باکتری‌ها بیدارند

دارید درباره مسئله‌ای که برای شما خیلی اهمیت دارد با دوستان صحبت می‌کنید؛ اما او کلافه است و باوجود تمایل شما، می‌خواهد صحبت را هر چه زودتر تمام کند...



دارید درباره مسئله‌ای که برای شما خیلی اهمیت دارد با دوستان صحبت می‌کنید؛ اما او کلافه است و باوجود تمایل شما، می‌خواهد صحبت را هر چه زودتر تمام کند.

موضوع برای شما حساس است؛ صدایتان را پایین می‌آورید و سرتان را به گوش دوستان نزدیک‌تر می‌کنید و هیچ توجهی هم ندارید که او کم‌کم دارد از شما فاصله می‌گیرد و رویش را برمی‌گرداند. می‌دانید دلیلش چیست؟ بوی بد دهان! معمولاً کسی بوی دهان خودش را احساس نمی‌کند؛ اما این بوی بد هنگام صحبت کردن ممکن است دیگران را ناراحت کند و به شخصیت شما هم لطمه بزند. البته باید بدانید این مشکل فقط مخصوص شما نیست و تقریباً همه به خصوص صبح‌ها با آن مواجه هستند.

یک دندان‌پزشک می‌گوید: «&#171؛ هیچ کس با بوی گل در دهانش از خواب بیدار نمی‌شود!&#171؛ دلیلش هم باکتری‌هایی هستند که شب تا صبح فرصت دارند در دهان فعالیت کنند. هنگام شب، بزاق دهان ترشح نمی‌شود و فضای دهان خشک است. باکتری‌هایی که در دهان زندگی می‌کنند به همراه خرده غذاهایی که در لابه‌لای شیارهای زبان، دیواره پشتی دندان عقل (که معمولاً خوب مسواک نمی‌شود) یا احیاناً در میان پوسیدگی‌های دندان باقی می‌مانند، بوی بد دهان را تولید می‌کنند.

بوی بد دهان ما هنگام صبح در واقع بوی ترکیبات فرّار گوگرد است که نتیجه فعالیت این باکتری‌هاست. مسواک زدن صبحگاهی ضمن این که بوی بد دهان را از بین می‌برد، باعث می‌شود احساس خوشایندی نیز به وجود آید؛ گرچه بهترین راه مقابله با این مشکل، خوردن صبحانه است. به طور کلی برای این که صبح‌ها نفس خوش‌بوتری داشته باشیم، باید به نظافت دهان و دندان‌ها بیشتر اهمیت دهیم. مسواک زدن مرتب و با دقت، استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن فاصله بین دندان‌ها و همین‌طور شستن دهان با دهان‌شویه غیر از آن که مانع پوسیدگی دندان‌ها می‌شود، بوی بد دهان را هم تا حد زیادی از بین می‌برد. اما خشکی دهان و باکتری‌ها فقط یکی از علت‌های به وجود آورنده بوی بد دهان است. یک علت دیگر رژیم غذایی است. این که در طول روز چه چیزهایی می‌خوریم تأثیر بسیاری بر بوی دهان می‌گذارد. خوردن سیر، پیاز و گوشت می‌تواند بوی بد دهان را تشدید کند و در عوض، خوردن لیموترش، آب پرتقال و سبزی‌های معطری مثل نعناع یا مرزه از تولید بوی بد جلوگیری می‌کند.

همشهری آنلاین - مریم قنواتی