

چرا هویج بوی بد دهان را برطرف میکند؟

دکتر زمرد پدramی متخصص دهان و دندان گفت: مصرف هویج، سیب، کرفس و جویدن گیاهانی مانند برگ رزماری، زیره، اکالیپتوس، ترخون، نعنا و گشنیز شیوه مؤثری برای رفع بوی نامطبوع دهان است.



دکتر زمرد پدramی متخصص دهان و دندان گفت: مصرف هویج، سیب، کرفس و جویدن گیاهانی مانند برگ رزماری، زیره، اکالیپتوس، ترخون، نعنا و گشنیز شیوه مؤثری برای رفع بوی نامطبوع دهان است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، وی تصریح کرد: فیبر هویج، سیب و کرفس با افزایش ترشح بزاق دهان، موجب رفع بوی بد دهان می‌شوند. این متخصص افزود: از سویی دیگر، اگر خوراکی‌های فیبردار، بعد از غذای اصلی مصرف شود، پلاک باکتریایی دندان را به طور کامل از بین می‌برد و مثل یک مسواک طبیعی عمل می‌کند. پدramی اظهار داشت: همچنین باکتریهای فعال و مفید ماست به طور مستقیم بر فعالیت باکتریهای بد دهان تأثیر می‌گذارد و مانع از ایجاد بوی نامطبوع می‌شود. وی خاطرنشان کرد: مصرف آسیاب شده و محلول برگ رزماری، زیره و اکالیپتوس، ترخون، نعنا و گشنیز بعد از غذا، به هضم بهتر کمک مؤثری می‌کند.