

دلایل و راههای رفع بوی بد دهان

بوی بد و نامطبوع دهان هم برای خودتان و هم برای دیگران آزار دهنده است. این مساله آنقدر جدی است که می‌تواند روی ارتباط شما با دیگران تاثیر بگذارد.



بوی بد و نامطبوع دهان هم برای خودتان و هم برای دیگران آزار دهنده است. این مساله آنقدر جدی است که می‌تواند روی ارتباط شما با دیگران تاثیر بگذارد.

جام جم سرا؛ التهاب لثه، باقی ماندن غذا بین دندان‌ها، عفونتهای تنفسی، سینوزیت، مشکلات گوارشی، بیماری دیابت، استفاده از غذاهای گوگرددار مثل سیر و پیاز و سیگارکشیدن از دلایل بوی بد دهان هستند. اما شما با چند راهکار خانگی می‌توانید این بیماری را درمان کنید. پیشگیری و درمان بوی بد دهان فقط زمانی ممکن است که فضای دهان را پاک کنید و مواد سمی و تاثیرگذار روی بزاق را کاهش بدهید. اولین پیشنهاد ما مصرف جعفری است. اگر بوی بد دهان بخاطر نخوردن غذا و خستگی است کمی جعفری بخورید.

جعفری منبع غنی از کلروفیل و یک خوشبوکننده طبیعی دهان است. این سبزی هم چنین مثل یک خنک کننده طبیعی در دهان احساس تازگی و تمیزی ایجاد می‌کند. برگ جعفری را مثل آدامس بجوید تا بوی بد دهان از بین برود و استفاده از سیب بعد آن برای درمان بوی دهان بسیار موثر است. جعفری، تحریک کننده اشتها نیز هست و به هضم غذا نیز کمک می‌کند.

به نقل از سینا، با جوش شیرین مسواک کنید چون این ماده بو را جذب می‌کند و خواص ضد باکتریایی دارد. کمی جوش شیرین را روی مسواک بریزید و دندان و زبان را مسواک بزنید و تاثیر آن را ببینید.

بعد از هر وعده غذایی از می‌خک، رازیانه یا هل استفاده کنید. این گیاهان با خواص ضد میکروبی به بوی خوش دهان کمک می‌کنند. کرفس هم برای خوش بو کردن دهان مفید است.

اگر می‌خواهید بعد از خواب دهان بوی بدی ندهد قبل از خواب شبانه کمی عرق نعنا یا برگ نعنا بخورید. پونه هم همین خاصیت را دارد. این دو گیاه روی گوارش و سلامت معده و هضم غذا تاثیر دارند و به همین دلیل مانع ایجاد بوی بد در دهان می‌شوند.

ترکیب انجیر و عسل برای خوشبو شدن دهان یک راهکار ساده خانگی است. در برنامه غذایی صبحانه حتما از عسل و انجیر خشک استفاده کنید.

قهوه نیز باعث خنثی شدن یا کاهش باکتریایی در دهان می‌شود که فعالیت آن‌ها از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند در دهان است. البته نوشیدن زیاد قهوه به دلیل خشکی دهان ممکن است اثر عکس داشته باشد؛ پس در مصرف آن زیاده روی نکنید. آب هم به پاک شدن دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها کمک می‌کند و هم از خشکی دهان جلوگیری می‌کند به همین دلیل بوی بد دهان را نیز رفع می‌کند.