

Дурной запах изо рта, повод ли это для беспокойства? Часть 2. Средства борьбы

Самое доступное из домашних средств против дурного запаха – сырые яблоки. Ешьте их чаще. Хорошо освежает рот полоскание настоем свежего укропа. Чесночный или луковый запах исчезнет, если эти овощи заесть корнем петрушки или сельдерея. Устраняет запах изо рта свежесваренный крепкий чай, в том числе после вина, чеснока и лука.

При заболеваниях слизистой полости рта в народной медицине издавна применялись полоскания настоями и отварами лекарственных трав. Они наряду с противовоспалительным действием оказывают хороший дезодорирующий эффект. Используйте для этих целей ромашку, шалфей, листья лесной земляники, календулы, зверобой, мяту. Обычно траву (отдельно или в смеси несколько видов) заваривают из расчета столовая ложка на стакан кипятка, настаивают, отжимают. Полстакана теплого настоя достаточно для одного полоскания. Лучше делать это после еды и после того, как вы зубочисткой, а потом зубной щеткой с пастой или порошком удалили все остатки пищи. По крайней мере после завтрака и ужина повторяйте эти процедуры регулярно. Если в обеденное время на работе так обстоятельно заниматься своими деснами и зубами невозможно, заварите хотя бы свежего чаю и пополощите им рот.

Для промывания миндалин, чтобы в них не задерживались гнойные пробки, очень эффективен настой горькой полыни. Одну чайную ложку измельченной сухой полыни заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Полощите горло несколько раз в день. Этим же целям служит и отвар дубовой коры. Она обладает мощным противогнилостным действием. Желудочно-кишечные заболевания часто сопровождаются чрезмерным газообразованием в кишечнике – метеоризмом. Это еще более усиливает неприятный запах изо рта. В этом случае травы следует принимать внутрь как ветрогонные средства. Известны этим свойством укроп, петрушка, тмин, анис, мята перечная, Melissa, шалфей.

Если дурной запах связан с пищеварением, полезен прием активированного угля (карболена) – по 1 таблетке 3 раза в день после еды, но без злоупотребления. Ну и, конечно, напрямую зависит свежесть дыхания от того, насколько аккуратно и тщательно вы выполняете обычные гигиенические процедуры. Увы, далеко не для всех еще стало правилом: по несколько минут во всех направлениях упругой щеткой с пастой утром и вечером чистить зубы, а после каждого приема пищи полоскать рот теплой водой.

Дурной запах изо рта, повод ли это для беспокойства

Автор: admin

04.05.2012 17:26 -

Выбирайте зубные пасты, которые содержат фтор, кальций (это укрепит зубную эмаль), экстракты лекарственных трав, снимающих воспаление слизистой оболочки ротовой полости и устраняющих все неприятные запахи. Эликсиры с дезодорирующими веществами особенно хорошо освежают рот в течение дня. 10-20 капель на полстакана теплой воды – и на пару часов вам обеспечено свежее дыхание. Если же после съеденного второпях бутерброда или конфеты у вас нет возможности прополоскать рот, имейте в запасе жевательную резинку.

Из вышесказанного можно сделать выводы, что дурной запах изо рта может быть безобидным и не опасным, а может служить сигналом того, что пора заняться лечением своих зубов, желудка и прочих органов.

Автор - **Николай Чехранов**

[Источник](#)