



Dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Dålig andedräkt, medicinskt kallas dålig andedräkt, kan bero på dålig tandhälsa vanor och kan vara ett tecken på andra hälsoproblem. Dålig andedräkt kan också förvärras av vilka typer av mat du äter och andra ohälsosamma levnadsvanor. Dålig andedräkt eller dålig andedräkt är ett tillstånd som kännetecknas av konsekvent obehaglig andedräkt lukt. Face Let's it, dålig andedräkt eller dålig andedräkt är pinsamt. De ord som kommer ur din mun är söt, så varför alla krypa och backa när du pratar med dem? Du kan ha ett otäckt fall av dålig andedräkt eller dålig andedräkt. Att upprätthålla god oral hälsa är avgörande för att minska dålig andedräkt, som bakterier som bygger upp på baksidan av din tunga eller mellan tänderna är den största boven. Dålig andedräkt kan orsakas av livsmedel, rökning, muntorrhet, sjukdomstillstånd, tandköttssjukdomar och sinus villkor.

Orsakerna till dålig andedräkt

Många villkor, som postnasal DROPP, kronisk bronkit, okontrollerad diabetes, luftvägsinfektion, levern eller njursjukdom och matsmältningsproblem såsom sura uppstötningar kan orsaka dålig andedräkt. I majoriteten av personer med dålig andedräkt, men problemet är i munnen och är ofta orsakas av felaktig tandhygien, tandlossning eller muntorrhet. Matrester och döda celler i munnen samlar bakterier som trivs i miljöer som saknar syre, till exempel baksidan av tungan och djupa tuggummi fickor. Dessa bakterier producerar lukt-orsakar volatile svavel föreningar såsom svavelväte. Magen är också ett område som orsakar dålig andedräkt problem för många människor. Dålig matsmältning, förstoppning eller tarm störningar kan skapa gas som matas ut ur munnen. Inte tillräckligt saltsyra i magsäcken kan orsaka dålig matsmältning, så osmält mat kommer att passera in i tarmen, ruttna och avger illaluktande gas som stiger och orsakar dålig andedräkt.

Problemet är ganska vanligt med äldre människor vars kropp inte producerar tillräckligt saltsyra naturligt stöd rötningprocessen. Ytterligare ett steg att ta är att förbättra hela matsmältningssystemet. Genom att ändra din

matsmältning kan du väl eliminera orsaken till din dålig andedräkt. En fiberrik kost betonar fullkorn och frukter och grönsaker är viktiga för optimal matsmältning. Bo från fettrik mat. Äta yoghurt eller acidophilus kommer att bidra till att balansera magen genom att lägga till nyttiga bakterier som kommer att förbättra matsmältningen. Den medicinska tillstånd muntorrhet även kallad muntorrhet kan också orsaka dålig andedräkt. Saliv är nödvändigt att fukta och rengöra munnen av neutraliserande syror produceras av plack och tvätta bort döda celler som samlas på den tunga, tandkött och kinder. Om inte bort, dessa celler bryts ner och kan orsaka dålig andedräkt. Muntorrhet kan orsakas av biverkningar av olika mediciner, spottkörtel problem eller kontinuerlig andas genom munnen.

Dålig andedräkt rättsmedel eller hur att bli av dålig andedräkt

Tandborste för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Välj en liten till medelstor storlek tandborste med mjuk, multi tuftade syntetisk borst. Byta tandborste var tre till fyra månader. Borsta tänderna efter att ha ätit minst två minuter varje gång. Hålla en tandborste på arbetet eller i skolan så du kan borsta tänderna

efter lunch. Pensla alla områden av tänderna, särskilt uppmärksamma där tänderna uppfylla ditt tandkött. Använd en separat tandborste eller en Tungskrapa lätt borsta tungan. Vissa tandborstar har en tunga renare på baksidan av borsthuvudet. Undvik att borsta tänderna i 30 minuter efter dricka en sur dryck, till exempel fruktjuice, eller äta sura frukter, som apelsiner, för att förhindra tand erosion.

Undvika ost för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Ost och andra mejeriprodukter är vanligtvis hög i protein, ger bakterier som orsakar dålig andedräkt ett smörgåsbord av material att förvandla till illaluktande avfall.

Äppelcidervinäger för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Ta en matsked äppelcidervinäger strax före varje måltid. Du kanske vill ta det i ett glas vatten. Detta kommer att hjälpa din matsmältning.

Grönt och svart te för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Preliminära forskning tyder på att föreningar i både grönt och svart te kallas polyfenoler kan stoppa tillväxten av bakterier som ansvarar för dålig andedräkt. Polyfenoler kan också förhin-

dra att befintliga bakterier från att producera illaluktande föreningar såsom svavelväte. Både grönt och svart te har polyfenoler. Få lite tips om hur man brygger grönt te.

Bakpulver för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Borsta tänderna med bakpulver eller en pasta gjord med väteperoxid kommer att minska syran i munnen och gör en mindre-vänlig miljö för bakterierna att växa.

Rengöra tungan för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Tungan är täckt med lite hairlike projektioner, som under ett Mikroskop ser ut som en skog av svamp. Under mössor av svamp finns det utrymme att hamnen plack och några av de saker som vi äter. Som orsakar dålig andedräkt. När du borstar, försiktigt sopa upp på tungan, också, så att du inte lämnar mat och bakterier bakom att föda upp dålig andedräkt.

Undvika alkohol för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Eftersom alkohol är ett torkmedel, eller torkmedel, det saktar ner din mun salivproduktion, bidrar till att göra en perfekt miljö för lukt-orsakar bakterier att blomstra.

Använd en Tungskrapa för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Använd en tungskrapa, som hjälper till att ta bort döda celler, matrester och bakterier från tungan. En tunga scaper är ett speciellt plast instrument som finns i droghandel och vissa hälsokostbutiker, som kostar flera dollar. Tunga rengöring med en scaper rekommenderas som en daglig regim att ta bort ama. Nyckeln är att göra det försiktigt och att skölja munnen noggrant efteråt. Om du inte hittar en tungskrapa, använd en tandborste för att rengöra tungan.

Blanda extrakt av salvia, ringblomma och myrra tuggummi för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Blanda extrakt av ringblomma, salvia och myrra tuggummi, allt finns på hälsokostbutiker, i lika proportioner och gurgla med blandningen fyra gånger om dagen. Förvara munvatten i en tät sluten burk i rumstemperatur.

Använd vatten för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Även när du inte kan borsta, kan du skölja. Ta en klunk vatten efter måltider, swish runt och tvätta lukten av mat från munnen. Om du har dålig andedräkt, kan dricka ett

glas eller två av vatten gå en lång väg mot fräschar den stickande reek. Vatten kan spola ut matrester som finns kvar i munnen efter måltider, samt stimulera salivproduktion och allmänhet att göra munnen en renare, mindre attraktiv plats för bakterier att växa.

Undvik kryddad mat för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Starkt kryddad mat vilja dröja kvar länge efter partiets över. Vissa smaker och lukter återcirkulera genom de eteriska oljor som de lämnar i munnen. Beroende på hur mycket du äter, kan lukt förbli upp till 24 timmar, oavsett hur ofta du borstar dina tänder. Vissa livsmedel för att undvika inkluderar lök, varm paprika och vitlök. Vitlök, med dess höga svavel innehåll, är en av de mest ökända halitosis brottslingarna runt, och av goda skäl. När du äter det du kommer säkerligen få dålig andedräkt, och det kommer kanske även ge en särskilt otäck nyans till doften av din svett.

Undvik kaffe, öl, vin och whiskey att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Kaffe, öl, vin och whiskey är överst på listan över flytande brottslingar. Varje lämnar en restprodukt som kan koppla till plack i munnen och infiltrera

matsmältningssystemet. Varje andetag du tar spews spår tillbaka i luften.

Borsta direkt efter en måltid för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Vissa lukter kan elimineras, permanent eller tillfälligt, om du borstar omedelbart efter en måltid. Den största boven i dålig andedräkt är en mjuk, klibbig film av levande och döda bakterier som håller fast dina tänder och tandkött.

Munvatten för dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Som munvatten, ett andetag mint eller mynta tuggummi är bara en cover up, bra för en kort intervju, en kort resa i en kompakt bil eller en mycket kort datum. Prova ett munvatten som innehåller eteriska oljor. Undvik munvatten med alkohol. Alkohol kan torka ut i munnen, vilket bidrar till dålig andedräkt.

Ren dina proteser för att minska dålig andedräkt eller dålig andedräkt

Om du bär proteser, bör du ta ut dem på natten för att ge din mun en chans att vila. Ren dina proteser noggrant innan du lägger dem i nästa morgon. Följ de råd som beskrivs nedan. Använd inte tandkräm för att rengöra dina proteser eftersom det

kan repa ytan och orsaka fläckar att bygga upp. Ren dina proteser grundligt med tvål och ljummet vatten, protes kräm eller en protes-rengöring tablett. Använd en separat tandborste för att rengöra dina proteser.

Många människor har dålig andedräkt som inte har en tydligt identifierbar orsak. En liten preliminära studie fann att stress hos friska unga män med god munhygien och allmän hälsa, ökade produktionen av flyktiga svavelföreningar i munnen. Om du vill lära dig specifika avslappningsövningar, gå till min sinne kropp tekniker. Också, Läs mer om naturliga botemedel för ångest. Schemalägga regelbundna tandvård checkups. Se din tandläkare regelbundet, vanligen en eller två gånger om året, ha dina tänder eller tandprotes undersökts och rengöras.