

8 CÁCH CHỐNG LẠI THỦ PHẠM GÂY HÔI MIỆNG

Hơi thở hôi vốn là vấn đề rắc rối của nhiều người nhưng bạn nên biết rằng những thói quen của chúng ta cũng ảnh hưởng rất nhiều đến mùi trong hơi thở. Dưới đây là những giải pháp để có một hơi thở thơm mát và tự tin hơn.

Hơi thở hôi vốn là vấn đề rắc rối của nhiều người nhưng bạn nên biết rằng những thói quen của chúng ta cũng ảnh hưởng rất nhiều đến mùi trong hơi thở. Dưới đây là những giải pháp để có một hơi thở thơm mát và tự tin hơn.

1. Chải răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày

Việc chải răng hai lần mỗi ngày, mỗi lần khoảng một phút là rất quan trọng để tránh mùi hôi. Chỉ nha khoa cũng giúp loại trừ mảng bám và những mẫu thức ăn ở những nơi mà bàn chải không thể chải đến được- nguyên nhân gây ra hôi miệng. Vì thế kết hợp việc chải răng và sử dụng chỉ nha khoa là cách hiệu quả để cải thiện sức khỏe răng miệng.

2. Sử dụng baking soda (thuốc muối)

Baking soda (tên tiếng Việt là Thuốc muối) giúp duy trì nồng độ PH ổn định, giảm thiểu tối đa nguy cơ hôi miệng. Baking soda có thể được dùng theo nhiều cách. Chẳng hạn kết hợp Baking soda với thuốc đánh răng hàng ngày, hoặc có thể dùng như nước súc miệng để mang lại hơi thở thơm mát tự nhiên.

3. Ăn thực phẩm chứa nhiều kẽm

Kẽm có tính năng ngăn chặn sự phát triển của các vi sinh vật gây bệnh, giúp giảm vi khuẩn có hại và vi trùng, thúc đẩy chức năng của hệ thống miễn dịch, chống viêm và ngăn chặn hôi miệng. Vì vậy, bạn nên bổ sung vào chế độ ăn các loại thực phẩm và hoa quả giàu chất kẽm.

4. Uống nhiều nước

Nước giúp ngăn chặn vi khuẩn gây hôi miệng vì có thể trung hòa axit trong cơ thể. Uống ít nhất 10-12 cốc nước mỗi ngày, hoặc các loại nước ép rau và trái cây cũng giúp giảm mùi hôi trong hơi thở.

5. Ăn rau sống

Rau sống có chứa nhiều chất dinh dưỡng chống độc tố và chống viêm cho cơ thể. Ngoài ra, hàm lượng vitamin và chất khoáng trong các loại rau sống cũng rất cao. Ăn rau sống có thể giảm thiểu nguy cơ có mảng bám và vi khuẩn trong răng. Một số loại rau bạn nên ăn sống như cần tây, rau mùi tây hay loại thảo dược cỏ xạ hương.

6. Sử dụng tinh dầu bạc hà nguyên chất

Tinh dầu bạc hà nguyên chất không chỉ giúp hơi thở thơm mát, mà còn giúp bạn tiêu diệt vi khuẩn có hại trong miệng do các loại thức ăn có chứa nhiều axit mang đến. Phết một chút tinh dầu bạc hà lên bàn chải đánh răng, sau đó, súc miệng với nước ấm, sẽ giúp xua tan lo ngại về hơi thở có mùi.

7. Hạn chế uống rượu và hút thuốc

Hút thuốc và uống rượu chính là một trong những nguyên nhân gây hôi miệng. Hãy hạn chế rượu bia và thuốc lá để tránh nguy cơ hôi miệng.

8. Tập trung vào chế độ ăn uống

Bạn nên ăn có một chế độ ăn nhiều rau xanh và hoa quả. Nên lựa chọn các loại thực phẩm chứa nhiều kiềm, tránh các loại thực phẩm chứa nhiều axit. Hạn chế ăn hành và tỏi. Hạt cây thì là và nụ cây đinh hương cũng nên được bổ sung trong chế độ ăn của bạn để có một hơi thở thơm mát.

