

Как избавиться от неприятного запаха изо рта?

Неприятный запах изо рта в той или иной мере преследует большую часть из нас. Вот уж точно, счастлив тот человек, который не сталкивался с этой проблемой. Казалось бы, такая малость, а может повредить и карьере, и личной жизни. Визиты к стоматологу не всегда помогают избавиться от галитоза. Просто причин у этой напасти, как правило, несколько.

Одна из причин - неумелый уход за полостью рта. Зубы вроде чистим каждый день, ну, или не каждый, как получается, но дальше этого дело обычно не идет. Щетка зубная, конечно, прекрасно, но она не может полностью очистить ротовую полость. Микробы и бактерии остаются на языке, между зубов, на деснах. Они, питаясь белковой пищей, выделяют отходы в виде сернистых соединений - сероводорода и т.д. Ну а кто же не помнит со школьной скамьи как «благоухал» сероводород на уроках химии? Добавьте к этому пародонтоз, и общаться с человеком, обладающим таким ароматным букетом, становится попросту невозможно.

Другая причина гнилостных запахов - проблемы с желудочно-кишечным трактом. Пища, небрежно пережеванная, употребленная вперемешку (котлетки с хлебушком и торт на десерт, а потом еще пивка...) тоже со временем даст о себе знать. Кишечник имеет свойство накапливать каловые камни, образующиеся именно в результате такого питания, они в свою очередь замедляют продвижение отходов к выходу, начинается брожение, гниение, запахи. То, что кишечник вроде далеко ото рта, не мешает их тесной связи. Не верите - почитайте специальную литературу.

Итак, учитывая все вышесказанное, попробуем все-таки избавиться от неприятного запаха изо рта. После очистки зубов **тщательно полощите рот. Используйте специальные нити для очистки межзубных пространств**

Обязательно чистите язык

, для этого используйте либо специальную щетку, либо ложечку. Чистый палец, обмотанный марлей, впрочем, тоже подойдет. Удалив налет с языка, вы будете приятно удивлены.

Используйте также полоскание растительным маслом, желательно домашним. Рецепт этот пришел из Тибета, а там дурного не советовали. Растительное масло вытягивает

всю пакость из вашей слизистой, кроме того, такое полоскание, как ни странно, очищает кровь, связано это опять же со способностью масла к абсорбции. Полощите 15 минут и сплевываете, обязательно прополаскиваете рот водой, глотать такое масло запрещается категорически. Я, учитывая курение и хронический тонзиллит, заметил эффект после 3 процедуры. Полоскать рекомендуется 2 раза в день, и

ни в коем случае не глотайте «отработанное» масло

, сплевывайте и прополаскивайте рот. Сглатывание, судя по книгам, чревато сильнейшим отравлением. Сам не проверял, да и другим, думаю, не стоит.

Еще один действенный рецепт, проверенный на практике, **полоскание рта и горла раствором перекиси водорода**

. Берете 3-х процентный раствор перекиси и в пропорции 1:1 разводите водичкой. Затем полощите этим рот, желательно несколько минут. Если вы страдаете пародонтозом, перекись будет немного пощипывать и пениться, но поверьте, это того стоит, через несколько недель применения исчезает и запах, и пародонтоз. Если при этом немножко воспалено горло, полоскание разбавленной перекисью поможет справиться и с этим.

Можно полоскать рот мятой перечной, тмином обыкновенным, полынью горькой.

Травы заливают кипятком (1-2 ложки травы на стакан кипятка) и употребляют 4-6 раз в день. Можно полоскать и чаще. Еще знающие люди

рекомендуют есть как можно больше яблок

. И рот очистите, и кишечник, а его состояние тоже влияет на свежесть дыхания. И конечно, если у вас кариес, не пренебрегайте помощью специалистов, и ваше дыхание станет чистым как у ребенка.

Автор - **Владимир Стецко**

[Источник](#)