

# 9 نصائح للقضاء على رائحة الفم الكريهة

يعاني عدد كبير من الأشخاص من مشكلة رائحة الفم الكريهة، وهذا أمر طبيعي جدًا. وبحسب الإحصاءات الحديثة، يعاني 9 أشخاص من بين 10 من هذه المشكلة، فما هو السبب الحقيقي وراء رائحة الفم؟

يكمن السبب الحقيقي وراء هذه المشكلة، بالبكتيريا الموجودة بين الأسنان، التي لا يقضي عليها تنظيف الأسنان بالفرشاة. فهذا المكان، هو الذي تحدث منه الرائحة الكريهة. لذا الحل الرئيسي للقضاء على رائحة الفم الكريهة هو استخدام العيدان الخشبية أو خيط الأسنان، بعد الإنتهاء من تنظيفها بالفرشاة والمعجون، للوصول الى البكتيريا والتخلص منها.

تعتبر رائحة الفم، أوّل أمر يجب التخلص منه، أثناء المواعيد بشكل خاص. فبالنسبة لكل شخص يعاني من هذه المشكلة، فيوجد خطوات سهلة جدًا تساعدك على إبقاء لثتك وأسنانك بصحة جيدة كافة الأوقات، تعرفي عليها:

- احرصي على تنظيف أسنانك بفرشاة الأسنان والمعجون ثم إستخدام خيط الأسنان، مرتين على الأقل في اليوم.
- الجئي الى غسل فمك بغسول الفم جيدًا، مرّة في اليوم.
- احرصي على تنظيف لسانك بواسطة فرشاة الأسنان.
- ابتعدي عن استهلاك الأطعمة التي تجعل رائحة نفسك قوية وكريهة، مثل الثوم والبصل.
- احرصي على التوقف عن التدخين.
- اعمدي على مضغ العلكة بعد العشاء، بدلاً من مص حلوى النعناع.
- احرصي على زيارة طبيب الأسنان، كل ستة أشهر، لإزالة الجير والترسبات عن أسنانك.
- تأكدي من ترطيب فمك وشرب الكثير من المياه يوميًا.
- قومي بزيارة طبيب الأسنان، في حال لم تساعدك الحلول المذكورة أعلاه على التخلص من مشكلة رائحة الفم الكريهة.