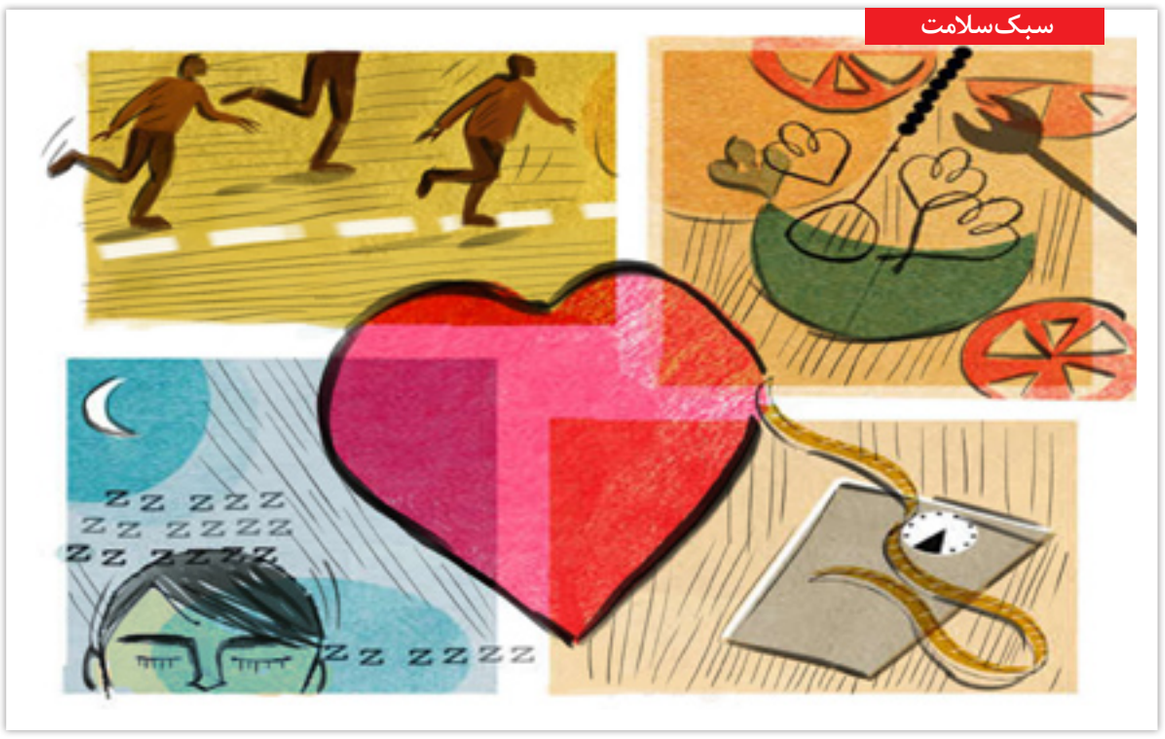
سبک سلامت



طرح: محمود محمدتبریزی | جوان

اگر می‌خواهید قلب شما عملکرد بهتری داشته باشد، باید به جای تنفس‌های سطحی، نفس‌های عمیق بکشید. برای تمرین در ۳۰ ثانیه چهار نفس عمیق بکشید؛ این کار فشار خون شما را کاهش خواهد داد. البته این کار را در هوای پاک انجام دهید

حفظ سلامت قلب با راهکارهایی ساده اما مؤثر

شما به قلبی آرام و شاد نیاز دارید

احمد کریم زاده

قلب شما یکدفعه بیمار نمی‌شود، بلکه به مرور ایام فرسوده می‌شود. سلامت یا فرسودگی قلب شما به عوامل متعددی وابسته است، از تغذیه و خواب گرفته تا نوع شغل و حتی نگرش شما به زندگی. در واقع قلب شما بر اثر مجموعه‌ای از رفتارها و برخوردهای نامناسب در سبک زندگی به مرور تحلیل می‌رود تا اینکه نهایتاً از کار می‌افتد. هدف این مقاله بررسی سبک زندگی مناسب است تا بتوانیم آسیب‌های وارده را از این طریق به حداقل برسانیم. این راهکارهای ساده اما مؤثر به شما کمک می‌کند تا قلب سالم‌تری داشته باشید.

۱ نفس عمیق، هوای پاک، نور آفتاب

یکی از شیوه‌های تقویت قلب، نفس عمیق است. هرچه شما سعی کنید تنفس عمیق‌تری داشته باشید، در واقع به سیستم عروقی خود کمک بیشتری می‌کنید. پس اگر می‌خواهید قلب شما عملکرد بهتری داشته باشد، باید به جای تنفس‌های سطحی، نفس‌های عمیق بکشید. برای تمرین در ۳۰ ثانیه چهار نفس عمیق بکشید؛ این کار فشار خون شما را کاهش خواهد داد. البته این کار را در هوای پاک انجام دهید. هوای آلوده هوایی است که ذرات معلق موجود در آن از حد استاندارد بیشتر باشد. تنفس اینگونه هواها باعث آسیب دیدن دیواره‌های رگ‌ها و قلب شما می‌شود و در بعضی موارد باعث ایجاد سکته‌های قلبی می‌شود. پس تا حد امکان باید از هواهای آلوده دوری کنید. مثلاً اگر هوا شدیداً آلوده است تا حد ممکن از بیرون آمدن از خانه خودداری کنید. استفاده از نور آفتاب را نیز فراموش نکنید. نور آفتاب باعث می‌شود بدن انسان اکسید نیتریک تولید کند که این ماده شیمیایی در بدن باعث کاهش فشارخون می‌شود و نتیجه این امر بهبود وضعیت قلب انسان است. ممکن است برای شما سؤال به وجود بیاید که چه میزان باید زیر نور آفتاب قرار بگیریم؟ روزانه ۲۰دقیقه در معرض آفتاب بودن به شما امکان می‌دهد از مزایای آفتاب استفاده کنید ولی زیاد در معرض آفتاب بودن نیز مضرات خود را دارد. با توجه به ویژگی‌های شخصی‌تان و عوامل دیگر، در این زمینه با پزشک صحبت کنید.

سلامت قلب با مراقبت‌های بهداشتی ساده

۲

برخی مراقبت‌های ساده روزانه اگر در حوزه بهداشت فردی انجام شود، حفظ سلامت قلب را در پی دارد ولی اگر به آنها توجهی نشود، عواقب وخیمی برای قلب شما خواهد داشت. به عنوان مثال:

دندان‌ها را همیشه مسواک کنید: بهداشت دهان و دندان چیزی بیش از حفظ دندان‌های سفید و درخشان است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد باکتری‌هایی که باعث بیماری دندان و لثه می‌شوند، خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

از دخانیات بپرهیزید: گام‌های بسیاری هست که می‌توانید برای محافظت از سلامتی و رگ‌های خونی خود بردارید. دوری از تنباکو یکی از بهترین آنهاست. اگر سیگار را ترک کنید، کمک بزرگی نه تنها به قلب، بلکه به سلامت کلی خود کرده‌اید.

مرتب ضربان قلبتان را اندازه بگیرید: یک شخص سالم به‌طور متوسط در حالت استراحت باید ضربانی معادل ۷۰ نبض در دقیقه و زیر آن داشته باشد و اگر شخصی متوجه شد که ضربانی بالای ۷۰ نبض بر دقیقه را برای یک هفته دارد باید حتماً به پزشک مراجعه کند.

عدد مناسب سن خود را بشناسید: کنترل ادواری فشار خون، قند خون، کلسترول و تری گلیسیرید در بررسی سلامت قلب بسیار مهم است. با توجه به جنسیت و سن‌تان، عدد و سطح مناسب چهار عامل فوق را یاد بگیرید و کارهای لازم برای رسیدن و حفظ این سطوح را انجام دهید. اگر می‌خواهید پزشک‌تان را شاد کنید، اخبار خوبی در مورد میزان مواد فوق در برگه آزمایشگاه با خود به مطب ببرید.

تا حد امکان از سرماخوردگی دوری کنید: ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا با توجه به تأثیرات تورمی که روی عروق دارند، یکی از عواملی است که می‌تواند قلب شما را در واقع به نوعی ضعیف کند.

به مقدار کافی بخوابید: یکی از عواملی آسیب‌زا به قلب، بی‌تردید کم‌خوابی و بی‌خوابی است. کم‌خوابی و بی‌خوابی باعث افزایش فشار مضر روی قلب انسان می‌شود و ثابت شده افرادی که دارای بی‌خوابی و کم‌خوابی هستند، ۴۵ درصد بیشتر از افراد معمولی در معرض سکته قلبی قرار می‌گیرند. همانطور که بی‌خوابی تأثیر مضری بر قلب شما دارد، خواب زیاد نیز تأثیر مضر خود را دارد. عموماً پزشکان می‌گویند خواب بین ۷ تا ۹ ساعت برای افراد معمولی خواب کافی محسوب می‌شود.

چه بخوریم، چه نخوریم تا قلب سالمی داشته باشیم

۳

یک برنامه غذایی سالم می‌تواند تا حد زیادی ساعت سلامت قلب شما را تنظیم کند و البته تغذیه نامناسب اثر معکوس دارد و موجب فرسودگی زودرس قلب شما می‌شود. پس توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

از خوردن صبحانه غافل نشوید: افرادی که صبح‌ها صبحانه نمی‌خورند، ۲۷درصد بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند، چون افرادی که صبحانه نمی‌خورند، در طول روز قند خون آنها افت می‌کند و این نوسانات قند خون باعث می‌شود به قلب آنها آسیب‌های جدی وارد شود.

رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشید: بسیاری از ماهی‌ها مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی تن، ساردین‌ها و شاه ماهی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا۳ هستند. سعی کنید حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید. اگر درباره جیوه یا سایر آلاینده‌ها در ماهی نگران هستید، یادآوری می‌شود مزایای قلب سالم بیشتر از خطر جیوه است. لبنیات مصرف کنید: مصرف لبنیات به دلیل داشتن کلسیم، پتاسیم و چربی‌های مفید به سلامت قلب شما کمک می‌کند. مصرف لبنیات ضامن سلامتی انسان است و یکی از شاخص‌های سلامت در هر کشوری، سرانه مصرف لبنیات به خصوص شیر است، پس تا جایی که ممکن است مصرف روزانه لبنیات را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

تخم‌مرغ میل کنید: برخلاف تصورات عمومی مصرف تخم‌مرغ به دلیل داشتن ویتامین‌های سری «ب» نه تنها باعث آسیب رساندن به قلب نمی‌شود، بلکه باعث بهبود وضعیت قلب شما نیز می‌شود. در گذشته تصور عموم این بود که تخم‌مرغ باعث افزایش سطح چربی‌های بد در بدن می‌شود.

سبزیجات مصرف کنید: یکی دیگر از مواد غذایی که بی‌شک برای سلامتی قلب مفید است، سبزیجات است. مصرف روزانه سبزیجات توصیه شده، ولی در صورت امکان باید هفته‌ای سه بار سبزیجات مصرف کنید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در هفته یک بار یا کمتر سبزیجات مصرف می‌کنند ۱۲درصد بیشتر از افرادی که سبزیجات بیشتری مصرف می‌کنند، دچار بیماری قلبی می‌شوند.

گردو مصرف کنید: مصرف خشکبار به خصوص گروه مغزدار آن می‌تواند به بهبود قلب شما کمک کند زیرا مواد معدنی که در خشکبار به‌ویژه گردو وجود دارد شامل مقدار زیادی از گروه های اسیدهای چرب مفید برای بدن است، همچنین در گردو، مقدار فراوانی امگا۳ وجود دارد.

حبوبات بخورید: حبوبات دارای ارزش غذایی بسیار بالایی هستند و مصرف روزانه یک لیوان از آن می‌تواند تا حد زیادی از بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. مطالعات نشان می‌دهد حبوبات تیره‌تر دارای ارزش غذایی بالاتری نسبت به حبوبات رنگ روشن هستند!

دارچین استفاده کنید: یکی از مواد غذایی که تأثیر شگرفی بر سلامتی قلب دارد، بدون شک دارچین است. مصرف روزانه دوقاشق غذاخوری دارچین همراه غذا می‌تواند وضعیت قلب شما را بهتر از گذشته کند.

چای سبز بنوشید: نوشیدن یک تا سه فنجان چای سبز در روز ممکن است به کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی کمک کند. به عنوان مثال، برخی محققان مصرف آن را به کاهش آنژین صدری و حملات قلبی مرتبط می‌دانند.

خوراکی‌های حاوی پتاسیم بخورید: یکی از عناصر معدنی که بر سلامت قلب شما تأثیر زیادی می‌گذارد، پتاسیم است. هر شخص باید روزانه در حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف کند تا بیشترین کمک را به قلب خود کند و در این بین موز و مواد غذایی زرد منابع مناسبی از پتاسیم محسوب می‌شوند.

شکلات تلخ بخورید: شکلات تلخ نه تنها خوشمزه است بلکه حاوی فلاونوئیدهای قلب سالم است. این ترکیبات به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

از نوشابه‌های انرژی‌زا دوری کنید: مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا و کافئین‌دار به قلب انسان آسیب می‌رساند. مصرف موادی که دارای ماده تائورین هستند به‌سلامتی آسیب وارد می‌کند. پس سعی کنید با مصرف مواد غذایی و استراحت مناسب و نه استفاده از مواد انرژی‌زا، به انرژی مورد نظر خود برسید.

به غذای کم نمک عادت کنید: اگر جمعیت کل ایران میزان مصرف نمک خود را به نصف قاشق چای‌خوری در روز کاهش دهند، این امر به میزان قابل توجهی تعداد افرادی را که هر ساله به بیماری قلبی عروقی دچار می‌شوند، کاهش می‌دهد. پزشکان معتقدند نمک یکی از عوامل پیشرو در افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی است. غذاهای فرآوری شده و آماده نمک زیادی دارند، پس قبل از سفارش غذای مورد علاقه خود در فست فود به دو دلیل کمی بیشتر فکر کنید: فشار خون بالا یا نارسایی قلبی. چربی‌های اشباع کمتر بخورید: دانشمندان ثابت کرده‌اند اگر افراد بتوانند سالانه یک درصد از مصرف چربی‌های اشباع کم کنند، می‌توانند تا حد زیادی چربی‌های LDL (چربی بد) خون خود را کاهش دهند که نتیجه این امر می‌تواند نهایتاً به بهبود عملکرد قلب شما کمک زیادی بکند.

تحرک داشته باشید حتی در حد چند پله!

۵

ورزش برای سلامت قلب خوب ضروری است پس چرا در هر فرصتی آن را انجام ندهید؟ اگر بیماری قلبی یا مفصلی ندارید به جای آسانسور از پله استفاده کنید یا برای صحبت با یک همکار به جای استفاده از تلفن داخلی نزد او بروید. در پارک به جای اینکه روی نیمکت بنشینید و آنها را فقط تماشا کنید با بچه‌های خود بازی کنید. کارهایی که در ادامه می‌آید نیز به سلامت قلب شما کمک می‌کند:

کارهای خانه را انجام دهید: طی این سال‌ها متداول شده بسیاری از امور خانه به ویژه نظافت را به افراد دیگری واگذار می‌کنیم. جارو کردن یا تمیز کردن کف‌ها ممکن است مانند یک کلاس آیروبیک نباشند اما این فعالیت‌ها و کارهای خانه شما را در حال تحرک نگاه می‌دارد و می‌توانند تمرین ورزشی کمی برای قلب محسوب شوند. مضافاً که کالری نیز می‌سوزانند.

نرمش را در برنامه خود بگنجانید: تأثیر نرمش بر قلب انسان بسیار شگفت‌انگیز است، به‌گونه‌ای که اگر افراد به‌صورت روزانه ورزش کنند می‌توانند تا حد زیادی قلب خود را از بروز بیماری‌های مربوطه ایمن سازند. به طور مثال اگر چهارهفته از وسیله نرمش دست استفاده کنید تا ۱۰ درصد فشار خون شما کاهش خواهد یافت. دویدن را در برنامه خود داشته باشید: شاید بسیاری فکر کنند چگونه می‌شود قلب خود را مثل دیگر ماهیچه‌های بدن قوی کرد؟ پاسخ آن دویدن است. قلب انسان با دویدن شروع به سریع‌تر تپیدن می‌کند و نتیجه این تپش بیشتر، در واقع تقویت ماهیچه‌های آن است. البته این تمرین نیز حساب‌وکتاب‌های مخصوص خود را دارد و اگر طبق برنامه و نظارت پزشک نباشد می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به خصوص برای افراد میانسال و پیر به بار بیاورد.

ورزش هوازی انجام دهید: یکی دیگر از راه‌های تقویت قلب انجام ورزش‌های هوازی است زیرا با انجام این دسته ورزش‌ها که پایه اساسی آن دویدن و این قبیل تحرکات است، قلب شما با شدت بیشتری می‌تپد و نهایتاً منجر به تقویت دیواره‌ها و ماهیچه‌های آن می‌شود، همچنین شنا و استخر را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

بشین و پاشو بسیار مفید است: ورزش و نرمش دو عاملی هستند که به سلامت قلب شما کمک می‌کنند ولی یکی از بهترین حرکات ورزشی برای بهبود قلب حرکت بشین و پاشو است زیرا دانشمندان ثابت کردند این حرکت بیشترین میزان چربی‌های مفید را در خون شما آزاد می‌کند و تأثیر مستقیمی بر میزان مصرف فیبر بدن دارد. دوچرخه‌سواری کنید: یکی از بهترین ورزش‌ها برای قلب دوچرخه‌سواری ثابت است که البته باید طبق روال خاصی صورت گیرد تا به دیگر اعضای بدن آسیب نرساند. ابتدا به مدت پنج دقیقه خودتان را گرم کنید یا اینکه با سرعت کم پدال بزنید و بعد از آن به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه با تمام قدرت پدال بزنید و بعد از آن دوباره با سرعت پایین حرکت کنید، تا اینکه ضربان قلب شما به حالت عادی برگردد و مجدداً با قدرت زیاد پدال بزنید. شما باید این تمرین را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید تا بالاترین بازده را برای قلب شما به ارمغان بیاورد.

برگرفته از سایت Health Line

به آرامش قلب خود توجه کنید

۴

گاهی یک عصبانیت یا استرس شدید می‌تواند قلب شما را برای همیشه از کار بیندازد، پس فراموش نکنید شما همیشه به قلبی شاد و آرام نیاز دارید.

هنگام عصبانیت پیاده‌روی کنید: وقتی احساس خشم یا عصبانیت کردید، گوشی خود را خاموش کرده و قدم بزنید. یک پیاده‌روی پنج دقیقه‌ای می‌تواند به آرامش شما کمک کند و سطح استرس شما را پایین بیاورد. کلاً یک پیاده‌روی نیم ساعته برای سلامت جسمی و روحی شما مفید است. راننده‌ای که چند لحظه قبل راه شما را قطع کرده، فراموش کنید و از سواری خود لذت ببرید یا نگهدارید و قدم بزنید. از بین بردن استرس هنگام رانندگی می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد. مکانی که در آنجا شاد می‌شوید را پیدا کنید و مرتب بروید: یک چشم‌انداز آفتابی یا کنار یک آبشار ممکن است برای قلب و همچنین خلق و خوی شما مفید باشد. استرس مزمن، اضطراب و خشم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. حفظ یک چشم‌انداز مثبت در زندگی ممکن است به شما کمک کند که برای مدت طولانی سالم‌تر باشید. سعی کنید شاد باشید: دانشمندان نشان دادند افرادی که در زندگی خود شادند کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند و عروق آنها بهتر عمل می‌کند. با گذشت زمان و پیشرفت علم پزشکی روزبه‌روز به ارزش‌های خندیدن و شاد زیستن پی می‌بریم. خوشبین باشید: بدبینی یکی از حالات رفتاری است که می‌تواند بر قلب شما تأثیر منفی بگذارد، زیرا اشخاص بدبین دائم خود و بدن خود را در معرض استرس‌های ناخواسته قرار می‌دهند که این علتی برای آسیب‌های آتی می‌شود. در جای آرامی زندگی کنید: تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد زندگی در محیط‌های شلوغ باعث آسیب رساندن به قلب می‌شود و به اندازه هر ۱۰ دسی‌بل افزایش آلودگی‌های صوتی محیط، به میزان ۱۲ درصد ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی بالا می‌رود که این قضیه بیشتر تأثیر خود را شب و در زمان استراحت روی قلب شما می‌گذارد. پس تا حد ممکن سعی کنید محل استراحت شما دور از سر و صدای محیط باشد.

سبک درمان

۱۳ گام برای رفع بوی بد دهان

وقتی حرف زدنتان بودار می‌شود!

محمدرضا سهیلی‌فر

حتماً شرایطی برای شما پیش آماده که با خود گفته‌اید ای کاش دهانم را بسته بودم. بیشتر مواقع در زندگی، بسته نگاه داشتن دهان بهتر از باز کردن آن است، اما گاهی برای انجام کارهای اداری، یک گفت‌وگوی دوستانه و حتی ابراز محبت، نیاز به باز کردن دهان خود دارید. شاید هیچ چیز ناخوشایندتر از بوی بد دهان برای یک زوج جوان نباشد. در واقع تحمل این بوی بد برای مدت طولانی غیرممکن است. مطالعات پزشکی نشان داده بوی بد دهان به گروه خاص و کوچکی از مردم منحصر نمی‌شود و افراد بسیاری به این مشکل مبتلا هستند، ولی چون بدن غالباً با این بوها سازگاری پیدا می‌کند، آن را احساس نمی‌کنند.

بوی بد دهان در صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوید، باعث می‌شود وقتی از کنار عزیزانتان رد می‌شوید، خودتان ناخودآگاه سریع جلوی دهانتان را بگیرید. مسواک‌زدن، استفاده از نخ دندان یا شوینده‌های دهان در شب قبل به نظر هیچ تاثیری روی بوی دهانتان وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، ندارد. البته این مسئله‌ای متداول است، زیرا دهان در زمان خواب به حالت هضم و استراحت می‌رود. جرم‌هایی که به‌علت وجود باکتری در دهان شما نقش می‌بندد، عمده علت بوی بد دهان است. گاهی اوقات وجود عفونت یا اشکالی در ریه‌ها باعث این بوها می‌شود. سریع خوردن غذا یکی دیگر از علل این مشکل است. بوی موادی همچون سیر یا پیاز می‌تواند از طریق خون وارد ریه‌ها شده و بوی بد دهان را پدید آورد. سیگار نیز یکی دیگر از مقصران است. بوی بد دهان، ترشحات چرکی بینی و بروز سردردهای خفیف و همچنین احساس سنگینی در سر می‌تواند از علائم سینوزیت مزمن باشد.

پژوهشگران می‌گویند ۸۵ درصد علت بوی بد دهان به عواملی چون خشکی دهان، کمی ترشح بزاق به ویژه هنگام خواب، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، استفاده نکردن از خلال دندان، مسواک نزدن، پوسیدگی دندان و التهاب لثه‌ها برمی‌گردد.

یک روش ساده برای رفع بوی بد دهان در هنگام صبح، پاک کردن سطح زبان با مسواک است تا با این روش فضای مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم نشود. بنابراین باید در کنار نظافت دندان، نظافت زبان را هم رعایت کرد.

افرادی که از خشکی دهان رنج می‌برند اغلب به دلیل مصرف برخی انواع دارو به این وضع دچار می‌شوند. افرادی که بهداشت دهان را رعایت نمی‌کنند نسبت به افراد دیگر بیشتر دچار بوی نامطبوع دهان می‌شوند. بوی نامطبوع دهان در صبح غالباً به عدم ترشح بزاق مربوط می‌شود. در طول روز در دهان مقدار قابل توجهی بزاق تولید می‌شود اما هنگام خواب تولید بزاق کاهش می‌یابد. ترشح بزاق برای پاکسازی دهان از ذرات باقی مانده غذا ضرورت دارد، چون محل مناسبی برای انباشت باکتری است. کاهش تولید بزاق موجب خشکی دهان شده و این وضعیت به باکتری‌ها اجازه می‌دهد رشد و ترکیب‌های ناپایدار گوگرد تولید کنند که عامل بوی نامطبوع دهان است. طرز خوابیدن نیز بر شدت و تکرار بوی بد دهان در صبح تاثیر می‌گذارد. خروپف کردن یا تنفس از دهان در طول شب احتمال بدبو شدن دهان را بالا می‌برد. بیشتر کسانی که از دهان تنفس می‌کنند، دهانشان را شب‌ها باز می‌گذارند و این باعث خشک شدن بیشتر دهان شده و باکتری‌های بیشتری هم رشد خواهند کرد. واقعیت این است که هر زمان بزاق داخل دهان کم شود، توانایی دهان برای مبارزه با باکتری‌هایی که موجب بوی بد می‌شوند هم کاهش می‌یابد. باکتری‌های ایجادکننده بوی نامطبوع مشکلاتی را برای سلامتی به‌وجود می‌آورند. به گفته پزشکان، اولین عامل تنفس نامطبوع، مشکلات دهان و دندان مانند التهاب لثه یا پیوره می‌باشد که خود در بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نقش داشته و عملکرد سایر اعضا و بافت‌های بدن را مختل کنند.

در اینجا ۱۳ راهکار که به کمک آنها می‌توانید بوی دهان خود را متوجه شوید و کنترل کنید می‌آوریم:

۱- اولین روش استشمام بوی نامطبوع توسط خود فرد است که معمولاً در مواقع شدید بودن این وضعیت، بوی بد دهان به سادگی قابل تشخیص است.

۲- در روش دوم متخصصان توصیه می‌کنند جلوی آینه ایستاده و زبانتان را نگاه کنید. یک زبان صورتی و براق یعنی تنفس‌تان تازه و خنک است ولی اگر یک لایه سفید رنگ روی زبانتان باشد، احتمال این وجود دارد که تنفس‌تان بدبو باشد.

۳- روش دیگر این است که مچ دستتان را با زبان خیس کنید. وقتی خشک شد آن را بو کنید. اگر بویی احساس کردید، نشانه این است که تنفس‌تان بد بو شده است.

۴- دهانتان را مرتباً و کامل تمیز کنید. دو عامل اصلی بوی بد دهان، باکتری‌ها و باقیمانده‌های غذا در دهان هستند. صدها حفره و شکاف در دهان شما وجود دارد که به این متجاوزان ناخوانده جای می‌دهد. مسواک زدن کافی نیست.

۵- زبانتان را تمیز کنید. زبان شما مانند فرشی می‌ماند که در لا به لای پرزهایش تمام آن مواد بدبو را پنهان می‌کند. وقتی مسواک می‌زنید، از همان مسواک برای ساییدن بر روی سطح زبان و پاک کردن آن استفاده کنید. تمام طول زبان از جمله انتهای مرتبط با حلق را تمیز کنید.

۶- از نخ‌دندان استفاده کنید. استفاده از نخ دندان را مانند مسواک زدن به عادت خود تبدیل کنید. نخ دندان را بعد از عبور از لا به لای دندان‌ها بو کنید. احتمالاً متوجه می‌شوید بوی بد دهان شما از کجا می‌آید.

۷- دهانتان را مرطوب نگه دارید. دهانی که خشک شود، بد بو است. دهان شما هنگام خواب بزاق کمتری ترشح می‌کند و بزاق دهان دشمن بوی بد دهان است چراکه نه تنها این بزاق باکتری‌ها و باقیمانده غذا را به پایین می‌شوید، بلکه دارای خاصیت ضدعفونی‌کننده و آنزیمی برای کشتن باکتری‌ها نیز هست.

۸- آب بنوشید. نوشیدن آب لزوماً تولید بزاق را افزایش نمی‌دهد، ولی دهان را می‌شوید.

۹- تحقیقات نشان داده انجیر، میوه‌ای مقوی و شیرین است که موجب از بین رفتن بوی بد دهان می‌شود. بیماری‌های سیستم گوارشی و اختلال در عملکرد کلیه و کبد، از مهم‌ترین عوامل سیستمی در بوی بد دهان است.

۱۰- پژوهشگران ژاپنی می‌گویند، مصرف منظم ماست، بوی بد دهان را کاهش می‌دهد چراکه ماست سرشار از باکتری‌های سودمند است و گاهی از خمیر دندان‌های قوی و خوشبوکننده بهتر عمل می‌کند.

۱۱- آدامس جویدن علاوه بر پنهان کردن بوی بد دهان باعث تحریک غدد بزاق دهان می‌شود. نعنا کمکی به تحریک بزاق دهان نمی‌کند. نوع آدامس را با دقت انتخاب کنید. هر نوع آدامسی به دلیل تولید بزاق بیشتر باعث بهبود بوی بد دهان می‌شود، اما بعضی عملکرد بهتری برای مقابله با بوی بد دهان دارند. طعم دارچینی به نظر می‌رسد در کاهش تعداد باکتری‌های دهان مؤثرتر باشد.

۱۲- موز بخورید. آیا می‌دانستید رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات باعث بوی بد دهان به نام «تنفس کِتونی» می‌شود؟ اساساً وقتی بدن شما برای تولید انرژی به جای تبدیل کربوهیدرات به انرژی، از تبدیل چربی استفاده می‌کند، تولید «کتون» شروع می‌شود که در دهان شما نیز آزاد می‌شود. متأسفانه کتون‌ها بوی بدی می‌دهند. سعی کنید کربوهیدرات‌های مفیدی مانند سیب و موز را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۱۳- اگر تمامی مراحل بالا را امتحان کرده‌اید و مشکل شما حل نشد، با دکتر مشورت کنید. شاید نیاز به درمان دارید. جدا از بیماری‌های دهان و دندان بیماری‌هایی مانند سنگ لوزه که توده غذایی، خلط و باکتری است که به صورت نقاط سفیدی روی لوزه ظاهر می‌شود و با عفونت گلو اشتباه می‌شود یا کتو اسیدوسیس دیابتی که تولید «تنفس کتونی» می‌کند، هر دو باعث بوی بد دهان می‌شوند. این ماده در عرق بدن نیز آزاد می‌شود و بوی بد مداوم بدن می‌تواند از دیگر نشانه‌ها باشد.

برگرفته از سایت:
Every Day – WebMD و سیمرغ