

چند راهکار کاربردی برای از بین بردن بوی بد دهان در ماه رمضان

5 فروردین 1402

ماه رمضان فرصتی است برای مسلمانان تا به روزه و عبادت بپردازند و روح و جسم خود را از ناپاکی‌ها بزدایند.

روزه فواید جسمانی زیادی از جمله بهبود فشار، قند و کلسترول خون دارد. اما یکی از مشکلاتی که افراد روزه‌دار در ماه رمضان به آن دچار هستند بوی بد دهان است. در ادامه می‌خواهیم ببینیم علت بوی بد دهان در ماه رمضان چیست و چگونه می‌توان از آن خلاص شد.

چه عواملی باعث بدبویی دهان می‌شود؟

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان: انباشت پلاک‌های باکتریایی یکی از عوامل بوی بد دهان، پوسیدگی دندان و بیماری لثه است.

تمیز نکردن دندان مصنوعی: دندان‌های مصنوعی هم مانند دندان‌های طبیعی اگر به درستی تمیز نشوند می‌توانند به محلی برای تجمع باکتری تبدیل شده و باعث بدبویی دهان شوند.

چرا وقتی روزه هستیم دهانمان بوی بدی می‌دهد؟

بزاق دهان نقش مهمی در محافظت از دهان و کاهش رشد باکتری‌ها در آن دارد. کاهش جریان بزاق هنگام روزه، دلیل اصلی بوی بد دهان در [ماه رمضان](#) است. بعد از افطار، غدد بزاقی خیلی زود تحریک می‌شوند و تولید بزاق به حالت عادی باز می‌شود.

دندان‌های خود را خوب بشوید تا پلاک‌های دندانی از بین بروند.

در وعده‌های غذایی خود از مواد سالم استفاده کنید و دنباله روی هوس خود نباشید. میوه و سبزیجات بخورید و از مصرف مواد غذایی پر نمک، سرخ شده و چسبناک خودداری کنید.

مصرف نوشیدنی‌های ادرار آور مثل چای، قهوه، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کاهش دهید.

سیگار نکشید.

در فاصله افطار تا سحر آب زیاد بنوشید.

چند نکته در مورد رعایت بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان

بهداشت دهان و دندان در ماه رمضان تفاوتی با روتین بهداشتی مواقع دیگر ندارد، اما رعایت کامل این نکات می‌تواند به حل مشکل بوی بد دهان در ماه رمضان کمک کند:

علاوه بر مسواک قبل از خواب، توصیه می‌شود بعد از صرف سحری هم دندان‌های خود را به مدت حداقل ۲ دقیقه مسواک بزنید.

یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید تا چیزی لای دندان‌ها باقی نماند.

زبان خود را دو بار در روز با قسمت زبان شور مسواک یا یک مسواک جداگانه تمیز کنید.

از دهانشویه غیر الکلی استفاده کنید.