

## طرق بسيطة لتلافي رائحة الفم في رمضان



«تظهر رائحة الفم الكريهة في أغلب الأحيان نتيجة لبعض البكتيريا التي تعيش في تجويف الفم والتي تقسم بقايا الطعام إلى غازات كريهة الرائحة أو مركبات كبريتية متطايرة.

في معظم الأحيان (90 في المئة) مصدر الرائحة الكريهة هو الفم، لكن عشرة في المئة من الحالات يأتي مصدر الرائحة من اللوزتين كما أن هناك أمراض تسبب الرائحة الكريهة منها ارتجاع المعدة.

ونناقش هنا أساليب تفادي الرائحة الكريهة خلال شهر رمضان الكريم، والخطوة الأهم هي:

أوّلًا: تنظيف الفم واللسان بشكل جيّد.

ثانيًا: من المهم الإكثار من شرب الماء في ساعات الإفطار، فإذا كان الفم جافاً، يمكن للخلايا الميتة والبكتيريا أن تتراكم على اللسان واللثة ودواخل الخدين. ثم تبدأ هذه الخلايا في التعفن وإعطاء رائحة كريهة.

ثالثًا: يرجى الابتعاد عن التدخين قدر الإمكان، فمن المرجح أن يعاني المدخنون من أمراض اللثة ومشاكل الأسنان التي تسبب رائحة الفم الكريهة. فمعدل اللعاب منخفض لدى المدخنين مما يسبب جفاف الفم.

رابعاً: عدم تناول طعام يحتوي على مستوى عالي من السكر فالسكر هو الغذاء المثالي للبكتريا في الفم، والتي تسبب بدورها رائحة الفم الكريهة، بالإضافة إلى الابتعاد عن الثوم والبصل والبهارات.

خامساً: التقليل من شرب القهوة، فرائحتها القوية تبقى لفترة طويلة وبالتالي تسبب رائحة الفم الكريهة.

سادساً: لا تتناولوا وجبات كبيرة مرّة واحدة فالأفضل تقسيمها إلى عدّة وجبات لتجنّب مشاكل الهضم والانتفاخ والغازات، والتي تؤثّر على رائحة الفم.

سابعاً: تناول البقدونس الطازج، فهو يعتبر معقماً طبيعياً يساعد في التخلص من الروائح الكريهة، وتناول الأطعمة الحمضية كالبرتقال والليمون، الذين يحفزان الغدد اللعابية.►