



ارمغان خوشبویی
۶۰ روش رفع بوی بد دهان
نگین روناسی

سرشناسه : روناسی، نگین، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور : ارمغان خوشبویی: ۶۰ روش رفع بوی بد دهان/ نگین روناسی.
مشخصات نشر : قم: تلاش اندیشه.
مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۶-۷۷-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع : دهان — بوی بد
موضوع: Bad breath
رده‌بندی کنگره: RC۸۱۵ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۳۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۳۷۴۲

انتشارات لاتر اندیشه

ارمغان خوشبویی ۶۰ روش رفع بوی بد دهان

نویسنده: نگین روناسی
طرح جلد: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷- نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۶-۷۷-۴
ارتباطات: ۰۲۵۳۷۷۳۲۷۴۴-۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹
تهران/ خیابان انقلاب/ شهدای ژاندارمری/
پلاک ۵۸/ واحد ۴
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۱۵
- رفع سریع بوی بد دهان با ۴۰ روش ۱۵
- علل شایع بوی بد دهان چیست؟ ۱۷
- چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ ۱۸
- درمان‌های خانگی و طب سنتی موثر برای رفع بوی بد دهان ۱۸
۱. درمان قطعی بوی بد دهان با سرکه سیب ۱۸
۲. رغال جویبی فعال برای رفع بوی بد دهان ۲۲
۳. از بین بردن بوی بد دهان با آدامس جویدن ۲۲
۴. روغن نارگیل برای درمان بوی بد دهان ۲۳
۵. رفع بوی بد دهان با نمک اسفوم ۲۳
۶. روغن اوکالیپتوس از بین برنده بوی بد دهان ۲۴
۷. درمان بوی بد دهان با دانه‌های رازیانه ۲۴
۸. زنجبیل رفع سریع بوی بد دهان ۲۵
۹. چای سبز برای درمان بوی بد دهان ۲۶
۱۰. عصاره‌ی هسته‌ی گریپ فروت برای حل مشکل بوی بد دهان ۲۷
۱۱. جعفری برای رفع بوی بد دهان ۲۷
۱۲. آب لیمو و ماست درمان کننده بوی بد دهان ۲۸
۱۳. رفع سریع بوی بد دهان با آب لیمو ۲۹
۱۴. جوش شیرین راهی برای درمان بوی بد دهان ۲۹
۱۵. درمان بوی بد دهان با جوش شیرین و آب لیمو ۳۰
۱۶. مبارزه با بوی بد دهان با آب نمک ۳۰
۱۷. تاثیر روغن کنجد در بوی بد دهان ۳۰

۱۸. روغن درخت چای درمان کننده بوی بد دهان ۳۱
۱۹. رفع بوی بد دهان با گواوا، گواوای نارس ۳۲
۲۰. از بین بردن بوی بد دهان با پراکسید هیدروژن یا آب اکسیژنه ۳۳
۲۱. درمان قطعی بوی بد دهان با هل ۳۴
۲۲. زغال اخته موثر در درمان بوی بد دهان ۳۴
۲۳. دارچین برای بوی بد دهان ۳۵
۲۴. میخک بوی بد دهان را از بین می‌برد ۳۶
۲۵. خوردن مواد غذایی با فیبر بالا و درمان بوی بد دهان ۳۷
۲۶. رفع بوی بد دهان با خوردن غذاهای با ویتامین D بالا ۳۷
۲۷. برای از بین بردن بوی بد دهان آب بیشتری بنوشید ۳۷
۲۹. برای درمان بوی بد دهان پروبیوتیک مصرف کنید ۳۸
۳۰. برای رهایی از بوی بد دهان دندان هایتان را به طور مرتب مسواک بزنید ۳۸
۳۱. برای دوری از بوی بد دهان از غذاهای که نفس را بد می‌کند اجتناب کنید ۳۹
- چگونه متوجه بوی بد دهان خود شویم؟ ۳۹
- چرا نمی‌توانیم بوی دهان خود را تشخیص دهیم؟ ۳۹
- چرا باید بوی دهان خود را کنترل کنیم؟ ۴۰
- متمدهایی برای تشخیص بوی دهان ۴۲
- روش Hand cup ۴۲
- روش مچ دست ۴۳
- روش کشیدن گونه‌ها ۴۳
- استفاده از زبان ۴۴
- استفاده از گونه‌ها ۴۴
- بو کردن نخ دندان یا خلال دندان ۴۴
- علت اصلی بوی بد دهان چیست؟ ۴۵

- ۱- کم شدن آب بدن ۴۵
- ۲- ابتلا به بیماری ۴۶
- ۳- ورزش زیاد در فضای باز ۴۶
- ۴- ریسک ابتلا به بیماری قلبی ۴۷
- ۵- بیماری التهاب لوزه ۴۸
- ۶- ریسک زایمان پیش از موعد ۴۸
- ۷- زخم معده ۴۸
- ۸- چای ۴۹
- ۹- مصرف کم ماست ۴۹
- ۱۰- مصرف فرص های خوشبو کننده ی دهان ۵۰
- ۱۱- افراد در استفاده از دهان شویه ۵۰
- ۱۲- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ۵۱
- چگونه از شر رایحه ناخوشایند سیر و پیاز خلاص شویم؟ ۵۲
- چگونه از بوی بد دهان خلاص شویم؟ ۵۳
- راهکارهایی موثر برای رفع بوی بد دهان ۵۸
- زبان خود را بشوید ۵۹
- چای سبز بنوشید ۶۰
- آدامس بجوید ۶۰
- از مکمل های ۱۲K استفاده کنید ۶۱
- دهان خود را با روغن های طبیعی بشوید ۶۱
- نتیجه گیری ۶۲
- حضرت علی (ع) از چه دارویی بیشتر استفاده می کردند؟ ۶۲
- خوش بو کننده دهان ۶۳
- توصیه طب سنتی ۶۳
- ۱۴ فواید حیرت انگیز آب خیارشور که نمی دانستید ۶۵
- حقایق درباره مواد مغذی آب خیارشور ۶۷

- ۱- گرفتگی عضلات را کاهش می دهد..... ۶۷
- ۲- افزایش انرژی..... ۶۸
- ۳- جبران کمبود آب..... ۶۸
- ۴- بهبود گوارش..... ۶۸
- ۵- کاهش وزن..... ۶۹
- ۶- منبع سرشار آنتی اکسیدان..... ۶۹
- ۷- جلوگیری از دیابت..... ۷۰
- ۸- بهبود کیفیت خواب..... ۷۰
- ۹- درمان گرفتگی های قاعدگی..... ۷۰
- ۱۰- تسکین آفتاب سوختگی..... ۷۱
- ۱۱- بایئو آوردن کلسترول..... ۷۱
- ۱۲- نفس بدبو..... ۷۱
- ۱۳- درمان گلودرد..... ۷۱
- ۱۴- درمان سردرد..... ۷۲
- ۵ بهترین درمان خانگی بوی بد دهان..... ۷۲
- زبان خود را بشوید..... ۷۳
- چای سبز بنوشید..... ۷۴
- آدامس بجوید..... ۷۴
- از مکمل های ۱۲K استفاده کنید..... ۷۵
- دهان خود را با روغن های طبیعی بشوید..... ۷۵
- نتیجه گیری..... ۷۶
- با مزایای باورنکردنی جویدن آدامس آشنا شوید..... ۷۶
- ۱- تقویت حافظه..... ۷۶
- ۲- کاهش اضطراب و نگران..... ۷۷
- ۳- کمک به کاهش وزن..... ۷۸
- ۴- مقابله با حالت تهوع..... ۷۸

- ۵- کمک به رفع یبوست ۷۹
- ۶- کمک به رفع مشکل رفلکس اسید معده ۸۰
- ۷- افزایش هوشیاری ۸۰
- ۸- رفع گوش درد ۸۱
- ۹- جلوگیری از پوسیدگی دندان و تقویت مینای آن ۸۱
- رفع بوی بد دهان با ۱۳ توصیه آسان ۸۲
- بوی بد دهان نشانه چه بیماری‌هایی است؟ ۸۵
- بوی بد دهان و بیماری لثه ۸۵
- بوی بد دهان و رفلکس اسید معده ۸۶
- بوی بد دهان و دیابت ۸۶
- بوی بد دهان و باکتری ۸۶
- بوی بد دهان و عفونت‌های تنفسی ۸۷
- بوی بد دهان و دارو ۸۷
- بوی بد دهان و سنگ لوزه ۸۸
- بوی بد دهان و کم آبی بدن ۸۸
- بوی بد دهان و عفونت ۸۹
- بوی بد دهان و نارسایی کبد ۹۰
- بوی بد دهان و نارسایی کلیه ۹۰
- راه‌هایی جهت رفع بوی بد دهان ۹۱
- چه عواملی موجب بوی بد دهان می‌شوند؟ ۹۲
- راه حل‌های آسان جهت رفع بوی بد دهان ۹۳
- بهداشت دهان و دندان ۹۳
- درمان‌های خانگی ۹۴
- دیگر راه‌های جلوگیری از بوی بد دهان ۹۵
- علل بوی بد دهان ۹۶

- ۹ خوردنی برای رفع بوی بد دهان ۱۰۱
- سبزیجات تازه ۱۰۲
- ماست ۱۰۳
- فلفل قرمز و مواد خوراکی حاوی ویتامین C ۱۰۴
- چای سبز ۱۰۴
- دانه رازیانه ۱۰۴
- آب ۱۰۴
- آدامس نعناعی ۱۰۵
- چه مواد غذایی باعث تشدید بوی دهان می شود؟ ۱۰۵
۱. سردی ۱۰۶
۲. سبزی ۱۰۶
۳. کلم بررکسل ۱۰۷
۴. خیارشور ۱۰۷
۵. کاهو ۱۰۷
۶. پیاز ۱۰۷
۷. صدف خوراکی ۱۰۸
۸. پنیر آبی یا بلوچیز ۱۰۸
- درباره بوی بد دهان ۱۰۸
- بوی بد دهان ناشی از عوامل بیماریزا ۱۱۰
- بوی بد دهان ناشی از بیماریهای عمومی بدن ۱۱۱
- بوی بد دهان ناشی از عوامل غیربیماریزا ۱۱۲
- بوی بد دهان ناشی از عوامل عمومی غیربیماریزا ۱۱۲
- بوی بد دهان ناشی از داروها ۱۱۳
- درمان و پیشگیری ۱۱۴
- ۸ ماده غذایی که نفس شما را خوشبو می کنند! ۱۱۶
- نوشیدن آب بیشتر ۱۱۶

- ۱۱۷..... ماست غنی شده با پروبیوتیک مصرف کنید
- ۱۱۸..... شیر مصرف کنید
- ۱۱۸..... سر کشیدن چای سبز
- ۱۱۸..... به دنبال آدامس نعنایی با زایلیتول xylitol باشید
- ۱۱۹..... کمی فلفل دلمه قرمز خام بجوید
- ۱۲۰..... خوردن یک سیب در روز
- ۱۲۰..... دمنوش گیاهی بنوشید
- ۱۲۱..... دهان بوییه چه تاثیری دارد؟
- ۱۲۲..... هنگامی که علت بود بد دهان یک مساله جدی است
- ۱۲۲..... راه‌های خوشبو کردن دهان
- ۱۲۲..... عوامل بوی بد دهان
- ۱۲۵..... نکات مهم برای خوشبو کردن دهان
- ۱۲۵..... پرتقال و سیب برای خوشبو کردن دهان
- ۱۲۵..... چای سبز برای خوشبو کردن دهان
- ۱۲۶..... بزاقت دهان و خوشبو کردن دهان
- ۱۲۶..... خوردن سبزیجات فیبردار بخصوص نعناع
- ۱۲۶..... اسپری برای خوشبو کردن دهان
- ۱۲۶..... نوشیدن آب و خوشبو کردن دهان
- ۱۲۷..... آدامس بدون قند و خوشبو کردن دهان
- ۱۲۷..... نخ دندان کشیدن و مسواک زدن
- ۱۲۸..... علت بوی بد دهان
- ۱۲۸..... سیر و بوی بد دهان
- ۱۲۹..... خوردن فست فود (همبرگر و استیک) ممنوع
- ۱۲۹..... مصرف انواع خاصی از داروها
- ۱۲۹..... لوزه‌ها و نامطبوعی تنفس
- ۱۳۰..... دهان خود را برای همیشه خوش بو کنید

- با این آزمایشات متوجه میشوید که دهانتان بو می دهد یا نه ۱۳۰
- از فرد دیگری بپرسید ۱۳۰
- داخل مج دستتان را لیس بزنید ۱۳۱
- انجام آزمایش خراشیدن با قاشق ۱۳۲
- روش دیگری برای تشخیص بد بو بودن دهان ۱۳۲
- از دستگاه اندازه گیری بوی بد دهان استفاده کنید ۱۳۳
- استفاده از یک واتریک قابل حمل ۱۳۴
- دهان خود را با آب بشویید ۱۳۵
- آب قرقره کنید تا دهانتان مرطوب باشد ۱۳۵
- چگونگی رفع بوی بد دهان در کمترین زمان ۱۳۷
- رفع بوی بد دهان با محصولات بهداشتی دندانپزشکی ۱۳۷
- استفاده از مسواک های قابل حمل ۱۳۷
- از مسواک های بکبار مصرف استفاده کنید ۱۳۸
- از نخ دندان استفاده کنید ۱۳۸
- نخ دندان کنید ۱۳۹
- از دهان شویه ها استفاده کنید ۱۴۰
- بهترین روش برای خوشبو شدن دهان ۱۴۲
- راه های خوشبو کردن دهان و نکات مهم آن ۱۴۴
- راه های پیشنهادی من برای خوشبو کردن دهان در خانه ۱۴۴
- ۱- پرتغال و سیب تنفس را بسیار خوشبو میکند: ۱۴۴
- ۲- چای سبز دهان را خوشبو می کند: ۱۴۵
- ۳- بزاق دهان باعث مطبوع شدن تنفس می شود: ۱۴۵
- ۴- نوشیدن آب به خوش بویی دهان کمک می کند: ۱۴۵
- ۵- استفاده کردن از اسپری های خوشبوکننده ی دهان: ۱۴۶
- ۶- خوردن سبزیجات فیبر دار به خصوص نعنا دهان را خوشبو می کند. ۱۴۶
- ۷- آدامس بدون قند بجوید ۱۴۶

- ۱۴۷.....۸- استفاده کردن از نخ دندان و مسواک زدن
- ۱۴۸.....راه‌های خوشبو کردن دهان
- ۱۵۵.....ساده‌ترین روش برای خوشبو کردن دهان
- ۱۵۵.....آب بنوشید
- ۱۵۶.....رژیم سبزیجات پر فیبر
- ۱۵۶.....چای سبز
- ۱۵۷.....درمانی از دل طب سنتی برای رفع فوری بوی بد دهان
- ۱۵۹.....علل شایع بوی بد دهان چیست؟
- ۱۶۰.....چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
- ۱۶۰.....درمان‌های خارجی و طب سنتی موثر برای رفع بوی بد دهان
- ۱۶۰.....۱. درمان قطعی بوی بد دهان با سرکه سیب
- ۱۶۴.....۲. زغال چوبی فعال برای رفع بوی بد دهان
- ۱۶۴.....۳. از بین بردن بوی بد دهان با آدامس جویدن
- ۱۶۵.....۴. روغن نارگیل برای درمان بوی بد دهان
- ۱۶۵.....۵. رفع بوی بد دهان با نمک اپسوم
- ۱۶۶.....۶. روغن اوکالپتوس از بین برنده بوی بد دهان
- ۱۶۶.....۷. درمان بوی بد دهان با دانه‌های رازیانه
- ۱۶۷.....۸. زنجبیل رفع سریع بوی بد دهان
- ۱۶۸.....۹. چای سبز برای درمان بوی بد دهان
- ۱۶۹.....۱۰. عصاره‌ی هسته‌ی گریپ فروت برای حل مشکل بوی بد دهان
- ۱۶۹.....۱۱. جعفری برای رفع بوی بد دهان
- ۱۷۰.....۱۲. آب لیمو و ماست درمان کننده بوی بد دهان
- ۱۷۱.....۱۳. رفع سریع بوی بد دهان با آب لیمو
- ۱۷۱.....۱۴. جوش شیرین راهی برای درمان بوی بد دهان
- ۱۷۲.....۱۵. درمان بوی بد دهان با جوش شیرین و آب لیمو
- ۱۷۲.....۱۶. مبارزه با بوی بد دهان با آب نمک

۱۷. تاثیر روغن کنجد در بوی بد دهان..... ۱۷۲
۱۸. روغن درخت چای درمان کننده بوی بد دهان..... ۱۷۳
۱۹. رفع بوی بد دهان با گواوا، گواوای نارس..... ۱۷۴
۲۰. از بین بردن بوی بد دهان با پراکسید هیدروژن یا آب اکسیژنه..... ۱۷۵
۲۱. درمان قطعی بوی بد دهان با هل..... ۱۷۶
۲۲. زغال اخته موثر در درمان بوی بد دهان..... ۱۷۶
۲۳. دارچین برای بوی بد دهان..... ۱۷۷
۲۴. مسخ بوی بد دهان را از بین می برد..... ۱۷۸
۲۵. خوردن مواد غذایی با فیبر بالا و درمان بوی بد دهان..... ۱۷۹
۲۶. رفع بوی بد دهان با خوردن غذاهای با ویتامین D بالا..... ۱۷۹
۲۷. برای از بین بردن بوی بد دهان آب بیشتری بنوشید..... ۱۷۹
۲۹. برای درمان بوی بد دهان پروبیوتیک مصرف کنید..... ۱۸۰
۳۰. برای رهایی از بوی بد دهان دندان هایتان را به طور مرتب مسواک
بزنید..... ۱۸۰
- ۵ ماده‌ی غذایی برای داشتن نفس خوشبو..... ۱۸۱
- با این ۷ خوراکی خوشمزه دهانتان در ماه رمضان همیشه خوشبو
می ماند..... ۱۸۵
- میوه های سرشار از ویتامین C..... ۱۸۶
- استفاده از مسواک های طبیعی..... ۱۹۰
- سیب..... ۱۹۰
- کرفس و هویج خام..... ۱۹۰
- چوب دارچین..... ۱۹۱
- انواع توت ها..... ۱۹۱
- نعناع..... ۱۹۱

مقدمه

۹۰ درصد از تنفس‌های بدبو از شکستن پروتئین‌ها در دهان شما تولید می‌شود. تنفس بدبوی ناشی از مشکلات دهانی، معمولاً بوی تخم مرغ گندیده می‌دهد. این امر ناشی از شکست بافت‌ها در جلو زبان باله است و این نشانه‌ای از ضعف بهداشت دهان است.

به ندرت تنفس بدبو دندان می‌تواند بوی مدفوع بدهد؛ این به دلیل عدم تعادل در دهان و یا از تفکیک پروتئین بر روی بافت و یا زبان است. اگر تنفس بدبو دارید، اولین قدم شما یک تست دندان پزشکی و بهداشت دهان خوب است. با این حال بوی بد تنفس می‌تواند در مورد مشکلات در جای دیگری در بدن شما به شما بگوید.

رفع سریع بوی بد دهان با ۴۰ روش

تنفس بدبو یک بیماری است که وقتی یک فرد دهانش را باز می‌کند و تنفسش را آزاد می‌کند بوی بدی می‌دهد و موقع صحبت کردن، حس ناخوشایندی را ایجاد می‌کند. گفته می‌شود که شایع‌ترین علل بوی بد دهان، به دلیل مشکلات مربوط به دندان است و ۲۰ درصد از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. رفع بوی بد دهان