

Untuk menambah kepercayaan diri dalam pergaulan tentunya anda tidak ingin dijauhi oleh teman anda karena memiliki bau mulut. Bila anda memiliki masalah bau mulut ada baiknya mengetahui penyebab dan cara menghilangkannya.

Bau mulut atau bahasa kedokterannya Halitosis merupakan bau yang timbul akibat proses bakteri di dalam mulut. Bakteri itu akan memproduksi senyawa belerang, penyebab utama bau mulut yang mudah menguap.

Penyebab bau mulut antara lain :

1. Adanya penyakit jaringan pendukung gigi
2. Aliran air ludah yang berkurang
3. Tambalan yang tidak tepat
4. Kumpulan bakteri yang berlebihan di lidah
5. Gigi tiruan yang tidak bersih
6. Sisa makanan yang terdapat di saku gusi
7. Adanya penyakit sistematik
8. Konsumsi obat tertentu
9. Gangguan pencernaan

Tips untuk menghilangkan bau mulut :

1. Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur dengan tehnik yang tepat dan menyikat lidah untuk menghilangkan bakteri yang terdapat dibelakang mulut
2. Menggunakan agen antibakteri untuk rongga mulut, yaitu obat kumur klorheksidin (namun tidak boleh digunakan dalam jangka panjang terus-menerus)
3. Bila anda memakai gigi palsu atau kawat gigi lepasan maka sebaiknya dibersihkan secara rutin
4. Usahakan mulut tetap lembab perbanyak minum air putih atau dengan mengunyah permen karet yang tidak mengandung gula
5. Memperbaiki tambalan yang tidak baik dan rutin melakukan pemeriksaan dan pembersihan karang gigi di dokter gigi
6. Jika anda memiliki penyakit sistematik tertentu atau penyakit gangguan pencernaan, sebaiknya segera konsultasi ke dokter.