

## 你知道为什么会口臭吗?

### 专家来为你解答:

口腔就像一个微型工厂,里面生活着约50万个细菌,它们在阴暗的角落“日夜工作”,啃噬着食物残渣,制造出发酵腐败的臭味,并随着呼吸散发出来。这也是为什么睡醒后口臭比较严重的原因。

#### 1. 口腔疾病造成口臭

“85%的口臭其实源自口腔本身的问题。”患有龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的人,口腔内容易滋生细菌,尤其是厌氧菌,其分解产生出硫化物,从而产生口臭。

#### 2. 胃肠道疾病导致口臭

胃肠道疾病如消化性溃疡、慢性胃炎等,呼吸道疾病如支气管炎、鼻窦炎、咽喉炎、扁桃腺炎等,都可能伴有口臭。长期便秘的人,会因体内产生的有害物质不能及时排出,而引起口臭以及腹胀、食欲减退、易怒等症状。

#### 3. 辛辣刺激性食物引起口臭

吸烟、喝咖啡、饮酒或者食用韭菜、大蒜、辣椒、洋葱等辛辣食物有可能引起短暂口臭现象,这种短暂现象被称为生理性口臭,另外在饥饿时、晚餐后时间过长等都有可能引起口臭。

#### 4. 心里压力过大也可引发口臭

心理压力过大,会影响神经系统工作和分泌唾液的习惯。人一般每天要分泌约1.5升唾液,而心理压力过大时天然“漱口水”明显不足,发干的口腔会变得脏兮兮,于是异味很快产生。正因如此,经常愤怒的人很容易有口臭。

## 零距离,更“清”近

### ——绿韵兰茜EGF天然清清雾

想要给爱人一个早安的吻,奈何口腔异味而尴尬! 有木有!

学生时期,不敢开口,性格内向,有木有!

同伴聊天,周围人眉头紧皱,有木有!

商务洽谈失败,参加筵席尴尬,有木有!

与陌生人交谈,别人捂嘴捂鼻对待,有木有!



### 想改变吗?

口腔异味,生活困扰,  
清新口气刻不容缓!

### 做好口腔保健,杜绝口臭困扰!

鼻子闻不到口腔内部产生的气味,所以绝大多数有口臭的人都不会察觉自己的异味。千万别等到别人忍无可忍向你投诉才发觉。这就尴尬了。最简单的判断方法是向手心哈气或闻闻牙线的残垢,也可用棉签、牙签或小勺在舌苔或牙缝上刮一下,一闻便知。那么,该如何做好口腔保健,让口臭不再困扰你呢?

□ 多喝水。多喝水可令口腔经营保持湿润。在水中加上一片柠檬,能刺激唾液分泌,减少因鼻塞、口干或口腔内残余食物产生的厌氧菌造成的口臭。

□ 大口喝绿茶。有些人口气不好时会嚼口香糖,这样反而会会增加硫化物含量。而大口喝绿茶能更好地对付这些口腔细菌,绿茶中的儿茶酚还能中和口腔中的臭气。

□ 生吃蔬果。唾液是你对付口臭的最好“武器”。生吃苹

果、胡萝卜等蔬果有助于分泌大量唾液,不仅能湿润口腔,还能消除附着在牙齿上面或塞在牙缝中的食物残渣。另外,它们还能减少消化系统毒素,有助于缓解口臭。

□ 勤刷舌头。在刷牙后,应用牙刷柄刷舌头表面的舌苔。牙科专家建议,用小苏打刷舌头,可快速去除滞留于口腔、喉咙甚至胃中导致口臭的有害酸性物质。

□ 坚持半年洗一次牙。即使我们每天都认真刷牙、漱口,仍免不了牙齿中会存在牙菌斑和牙石,达到一定程度时会引起牙龈炎、牙周炎,它们都是引起口臭的重要原因。

## 除臭专家, EGF天然清清雾

### ——让彼此更亲近

【成分】 去离子水、乙醇、甘油、薄荷、聚乙醇40/60氯化苄麻油、植物蒸餾液、表皮修复因子(EGF)、洁口素、E洁新、多种维生素及氨基酸复合物、羟苯甲酚、香精。

口气清新剂可以及时有效地除去口腔中食物代谢物引起的臭味,因轻度鼻窦炎造成的异味和吸烟导致的口臭等。可以先喝几口清水,喷上口气清新剂后合上嘴唇数秒,便能令口腔保持数小时的清新。

绿韵兰茜EGF天然清清雾

