



Avoir mauvaise haleine est un problème majeur, tant pour le concerné que pour son entourage proche. Par ailleurs, c'est une maladie qui peut avoir une influence négative sur la vie : à cause de leur mauvaise haleine, les personnes atteintes souffrent de manque de confiance en eux et d'isolement. Si c'est votre cas, sachez qu'il existe des techniques que vous pouvez mettre en place au moment où vous vous rendez compte de votre mauvaise haleine pour en réduire l'odeur.

Utilisez une brosse à dents manuelle

Certaines personnes souffrant d'halitose ou qui se font du souci pour leur haleine emportent toujours une brosse à dents partout où elles vont.

Emportez aussi un petit tube de dentifrice.

Si vous n'avez pas de dentifrice, sachez que vous pouvez aussi réduire l'odeur provoquée par les microbes qui s'accumulent après les repas en vous brossant les dents avec l'eau du robinet. Il est possible d'acheter de petites brosses à dents à emporter partout au supermarché ou en pharmacie, elles sont généralement bon marché. Il est aussi possible d'acheter des mini brosses à dents jetables. Vous pouvez en conserver quelques-unes avec vous tout le temps ! Après vous être lavé les dents, vous jetez la brosse...

Passez vous le fil dentaire entre les dents

En plus ou à la place de la brosse à dents, vous pouvez aussi faire une incursion aux toilettes pour vous passer du fil dentaire entre les dents. De nombreux fils dentaires ont un goût de menthe qui vous aide à rafraîchir votre haleine. Les dentistes recommandent d'utiliser du fil dentaire entre les dents après chaque repas pour vous assurer de ne pas y laisser des fragments de nourriture. Si cela a l'air trop compliqué, passez-vous du fil dentaire au moins une fois par jour (de préférence avant de vous coucher) pour combattre la mauvaise haleine. La meilleure façon de combattre la mauvaise haleine est de se brosser les dents après chaque repas. Conservez du fil dentaire avec vous pour pouvoir l'utiliser à n'importe quel moment de la journée.

bains de **Utilisez la Listerine ou d'autres types de** **bouche**

La Listerine est aussi vendue en petites bouteilles de voyage que vous pouvez glisser facilement dans votre sac à main ou dans vos poches. Gargarisez-vous pendant 20 secondes avant de recracher. Cela vous aidera à lutter contre les bactéries qui provoquent la mauvaise haleine tout en donnant une odeur fraîche à votre bouche. Assurez-vous aussi de choisir un bain de bouche qui combat aussi la gingivite et la plaque dentaire. La Listerine se décline aussi sous forme de languettes qui se dissolvent sur la langue. Elles sont conçues pour combattre la mauvaise haleine rapidement, mais leur goût peut être plutôt fort.

Mâchez du chewing-gum sans sucre

Le chewing-gum sans sucre produit de la salive. Cela va empêcher votre bouche de s'assécher. Une bouche sèche entraîne souvent une mauvaise haleine, car les bactéries qui la provoquent n'en sont pas éliminées. Le chewing-gum peut aussi vous aider à éliminer les particules dans les crevasses des dents. Cependant, le chewing-gum sans sucre ne remplace pas une bonne hygiène dentaire. Continuez à vous brosser les dents et à vous servir de fil dentaire . Il est possible d'acheter des chewing-gums naturels à base de menthe poivrée et d'autres plantes qui vous aident à masquer la mauvaise haleine en plus de retirer les bouts d'aliments qui pourraient rester entre vos dents . Mâchez des plantes comme de la menthe, du basilic ou de la pirole Ces plantes ne vont pas vous nettoyer les dents, mais elles vont cacher la mauvaise haleine avec une odeur forte. Cela fonctionne bien à court terme, mais vous ne devriez pas les envisager comme des solutions à long terme . Vous devriez aussi faire attention aux morceaux que ces plantes peuvent laisser entre vos dents. Vous ne devriez pas remplacer votre mauvaise haleine par des bouts de menthe verte entre les dents.

Mâchez des fruits à coque et des graines

Les fruits à coque ont un arôme puissant et une texture abrasive qui peuvent vous aider à éliminer les bouts de nourriture qui restent entre vos dents, sur votre langue ou vos gencives. Les graines d'aneth et de fenouil masquent très bien les mauvaises odeurs. L'anis est une graine au parfum de réglisse qui possède en plus des propriétés antiseptiques.