

Enjuague bucal natural para combatir el mal aliento efectivamente

Mantener la higiene de la boca es fundamental para evitar el desarrollo de caries y el mal aliento.

Así, a la limpieza con cepillo de dientes se debe sumar el uso de enjuagues bucales que sirven para eliminar las bacterias y el sarro que puedan permanecer en la boca luego del cepillado. Pero el problema con muchos enjuagues bucales que se venden en el mercado es que tienen tantos aditivos químicos que se terminan volviendo nocivos para nuestra salud.

Por esta razón, hoy te enseñaremos a preparar un enjuague utilizado solamente ingredientes naturales y muy económicos.

Este enjuague te ayudará a eliminar las bacterias y el sarro pero también a combatir el mal aliento.

Continúa leyendo para aprender a prepararlo y gozar de un aliento fresco por todo el día.

Enjuague bucal natural para combatir el mal aliento

Para prevenir y combatir el mal aliento, el uso de enjuague bucal es tan importante como los alimentos que consumimos.

Utilizar un enjuague bucal casero además tiene otros beneficios ya que no posee efectos contraindicados.

Además es mucho más económico que los enjuagues que se ofrecen en el mercado.

El enjuague que hoy te enseñaremos a preparar está hecho a base de bicarbonato de sodio.

Este ingrediente es bien conocido por sus efectos blanqueadores que también sirven para los dientes.

Además de remover las manchas, el bicarbonato ayuda a combatir los gérmenes y las bacterias que provocan el mal aliento.

A continuación te enseñaremos a preparar y a utilizar este enjuague bucal.

Ingredientes

- 1 taza de agua fría
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia
- Palillos de dientes
- $\frac{1}{2}$ taza de agua oxigenada (peróxido de hidrógeno)
- Cepillo de dientes
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Vaso

Modo de uso

1. Lo primero que debes hacer es mezclar media cucharadita de sal con una cucharada de bicarbonato de sodio
2. Luego moja bien el cepillo de dientes con agua tibia y unta con la mezcla preparada con sal y bicarbonato
3. Así, cepilla tus dientes con esta mezcla realizando movimientos circulares por dos minutos y escupe
4. Luego mezcla media taza de agua tibia con media taza de agua oxigenada y haz enjuagues bucales con ella
5. Utiliza un palillo o mondadientes para retirar el sarro con suavidad
6. Finalmente, enjuaga con agua fría

Realiza este procedimiento dos veces por semana, el resto de los días limpia tus dientes con normalidad

Por qué es recomendable realizar un enjuague bucal

casero

- Porque puedes controlar los ingredientes que tiene y evitar los químicos generalmente utilizados
- Es mucho más económico, incluso tres veces más que los vendidos en el mercado
- Porque no tendrá colorantes, saborizantes y preservantes como los tienen los que se venden y dañan a la salud

Causas del mal aliento

- Consumir alimentos como ajo o cebolla crudos
- Infecciones pulmonares
- Alcoholismo y tabaquismo
- Presencia de caries en las muelas
- Absceso dental
- Consumo excesivo de café
- Infecciones de garganta
- Utilización de suplementos vitamínicos en grandes dosis
- Mala higiene dental (se recomienda limpiar los dientes al menos tres veces por día)
- Inflamación de los senos paranasales
- Dientes impactados
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico
- Enfermedad de las encías como gingivitis o gingivoestomatitis
- Carcinomas gástricos
- Faringitis
- Obstrucciones intestinales
- Encefalopatía hepática
- Insuficiencia renal crónica
- Ocenia o rinitis atrófica

Además de utilizar este enjuague bucal, te recomendamos que laves tus dientes luego de las comidas y que utilices hilo dental. Asimismo, mascar perejil o menta frescos sirve para combatir el aliento temporalmente.

Si el mal aliento permanece luego de utilizar este enjuague, consulta a tu médico porque puede ser síntoma de una enfermedad más grave.

No olvides compartir el secreto con quienes te rodean para que ellos también puedan evitar el mal aliento