

Алиса Каримова

**СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ:
СОВЕТЫ
СТОМАТОЛОГОВ**



Алиса Каримова

**Свежее дыхание:
советы стоматологов**

«Издательские решения»

Каримова А.

Свежее дыхание: советы стоматологов / А. Каримова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901816-8

Кому понравится вести разговор с человеком, у которого изо рта разит, как у чудовища? Иметь свежее, располагающее к поцелуям дыхание, легче, чем вы могли подумать! Стоматологи поделились с нами советами, как же все-таки обрести свежее дыхание. Не будем затягивать предисловие и перейдем сразу к делу: 14 советов для свежего дыхания от стоматологов.

ISBN 978-5-44-901816-8

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Низкоуглеводная диета	7
2. Овощи	8
3. Перекусы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Свежее дыхание: советы стоматологов

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1816-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Кому понравится вести разговор с человеком, у которого изо рта разит, как у чудовища? Иметь свежее, располагающее к поцелуям дыхание легче, чем вы могли подумать!

Стоматологи поделились с нами советами, как же все-таки обрести свежее дыхание. Не будем затягивать предисловием и перейдем сразу к делу: 14 советов для свежего дыхания от стоматологов.

1. Низкоуглеводная диета

Придерживайтесь низкоуглеводной диеты со сбалансированным содержанием белков и жиров. Жирная еда при переваривании выделяет кетоны, побочные продукты жиров, которые оседают в желудке и ферментируются, а их запах поднимается вверх по пищеводу, приводя к отвратительному запаху изо рта.

Поэтому важно включить в рацион такие здоровые, богатые углеводами продукты, как брокколи, морковь, картофель и свежие фрукты, которые нейтрализуют жиры и способствуют отсутствию запаха изо рта.

2. Овощи

Налегайте на овощи. И дело даже не в том, что они полезны для всего организма, а в том, что овощи создают более щелочную среду, которая нейтрализует кислоты, вызывающие дурной запах.

3. Перекусы

Перекусывайте яблоками или ещё чем-нибудь хрустящим. Жёсткая консистенция яблок, моркови, сельдерея и других подобных продуктов поможет удалить остатки еды, оставшиеся между зубов, а также бактерии, которые там размножаются. Вы можете почувствовать важность этого, если проведёте языком по зубам – они будут слегка шершавыми. Жёсткая, хрустящая еда работает как природная зубная щётка и зубы станут чистыми и гладкими.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.