**MEMBONGKAR MITOS NAPAS TAK SEGAR**

Napas tak segar merupakan masalah mulut yang banyak dijumpai. Namun berbagai informasi mengenai penyebab bau mulut, atau dalam istilah medis disebut *halitosis* tidak semua benar.

Misalnya napas tak segar hanya disebabkan buruknya kebersihan rongga mulut. Informasi itu kurang lengkap. Napas tak segar memang berasal dari kesehatan dan kebersihan rongga mulut yang tidak baik, seperti penyakit gusi dan gigi berlubang, yang merupakan tempat bakteri berkembang. Setidaknya ada 700 jenis bakteri di mulut, dan paling banyak di lidah. Bakteri itu memproduksi senyawa sulfida dari asam amino, yang menyebabkan napas berbau tak sedap. Tapi napas tak segar juga disebabkan oleh hal lain seperti penyakit paru-paru, gangguan system pencernaan, sinusitis, diabetes, penyakit hati dan ginjal, kebiasaan merokok, konsumsi makanan beraroma tajam, hingga kondisi mulut kering atau *xerostomia*.

Makan permen mint dapat menghilangkan bau mulut, tetapi hanya untuk sementara karena permen tidak membunuh penyebab bau mulut. Oleh karena itu sebaiknya anda juga banyak minum untuk menjaga mulut tetap terhidrasi. Perbanyak makan buah dan sayuran segar untuk menstimulasi air ludah keluar lebih banyak, yang memiliki efek *self cleansing* terhadap bakteri sisa makanan. Sebaliknya kurangi makanan pemicu napas tak segar, seperti bawang, kari dan minuman asam. Berhenti merokok, dan pergilah ke dokter gigi secara teratur untuk membersihkan karang gigi penyebab bau mulut.

Tentunya, hal tersebut dapat maksimal, jika disertai perawatan mulut yang baik. Menyikat gigi dengan benar dan teratur di waktu yang tepat, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur, adalah kunci menjaga kesehatan mulut. Sikatlah lidah setiap kali menggosok gigi. Pastikan pula anda mengunakan pasta gigi yang tepat yang mengandung *micro-granules* *dan zinc citrate*. Butiran-butiran halus *micro-granules* dapat membantu membersihkan sisa makan hingga ke sela-sela gigi yang sulit dijangkau. Serta *zinc citrate* merupakan anti bakteri yang dapat memberikan perlindungan terhadap bakteri dan plak hingga 24 jam. Perpaduan keduanya mampu menghilangkan bau napas tak segar dan menyegarkan mulut.