

只要口腔溃疡，口臭就会跟着来？

口腔科医师介绍，一般来说，口腔中有异味基本有以下两个原因：1、口腔不卫生；2、胃肠道功能紊乱。而且不管是哪个原因，罪魁祸首都是细菌。

如果去找口腔科医生看病，他可能会提出两点建议：

第一，要吃得饱，也就是讲究饮食平衡，摄入足够的蛋白质和碳水化合物，以及富含各种维生素的蔬菜和水果；

第二，餐后最好刷牙或用牙线剔牙。

其实还有一种方法，有几种食物本身就是去除口腔异味的能手，并能防止口臭再度产生。

1、香芹菜

这种草本植物最有助于消除口中的异味，尤其是烟味。如果手边一时找不到香芹菜，香菜、薄荷也能起到去除口腔异味的作用。为了达到更好的效果，这些东西嚼得时间越长越好，或者用来沏茶喝。此外，上述这几种草本植物对消化也有好处。

2、酸奶

最新的研究表明，每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，因为这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。按时喝酸奶还可以阻止口腔中有害细菌的产生，这些细菌会引起牙床疾病或牙龈斑。但是，只有天然的酸奶具有这样的功效，含糖的酸奶起不到这种效果。

3、富含纤维素的蔬菜和水果

包括苹果、胡萝卜和芹菜等。这些蔬菜和水果有助于分泌大量唾液。唾液不仅能湿润口腔，还能清除附着在牙齿上面或塞在牙缝中的食物残渣。这些食物残渣也是导致口腔异味的原因之一。

4、含大量维生素C的食物

浆果、柑橘、西瓜和其他含有大量维生素C的食物能使口腔形成一个不利于细菌生长的环境。经常摄入维生素C对牙床的健康也非常有用。但要注意，维生素C应该从天然食品，而非食品添加剂中摄入，因为添加剂可能会使消化功能紊乱。