



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

01.07.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Топ-5 продуктов для свежести дыхания

Причиной неприятного запаха изо рта может быть заболевание желудочно-кишечного тракта или стоматологические проблемы. Также повлиять на свежесть дыхания может использование некачественных средств гигиены, нерегулярная чистка зубов, курение и неправильный рацион. Употребление большого количества фастфуда и продуктов, богатых простыми углеводами, газированных напитков может стать причиной несвежего дыхания.

Если неприятный запах изо рта вызван проблемами со здоровьем, конечно, требуется консультация врача. В остальных случаях можно справиться самостоятельно. Вот несколько продуктов, который помогут сделать дыхание более свежим.

1. Травы и специи

Петрушка, розмарин, кардамон, фенхель, кориандр, корица, гвоздика, базилик и, конечно, мята оказывают благоприятное влияние на свежесть дыхания. К тому же в зелени много витаминов, так что, добавляя ее в пищу, вы решите сразу две задачи – сделаете рацион более полезным и избавитесь от неприятного запаха.

2. Цитрусовые

Апельсины, лимоны, лайм и другие фрукты, богатые витамином С, помогают сохранить дыхание свежим. Достаточно съесть такой фрукт или выпить натурального сока.

3. Пробиотики

Пробиотики, которые содержатся, к примеру, в йогурте, помогают снижать уровень сероводорода, который выделяется как побочный продукт деятельности анаэробных бактерий. Таким образом пробиотики помогают бороться с неприятным запахом изо рта.

4. Овощи и фрукты

В них много клетчатки, которая способствует очищению кишечника – его плохая работа также может стать причиной появления плохого запаха изо рта. Кроме того, многие фрукты и овощи активизируют слюноотделение и способствуют очищению полости рта от бактерий, тем самым делая дыхание свежим.

5. Вода

Удивительно, но факт. Когда организму не хватает жидкости, выработка слюны автоматически уменьшается, поскольку тело пытается сохранить влагу. Слюна же защищает ротовую полость от размножения бактерий, которые, как и продукты их переработки, провоцируют появление неприятного запаха изо рта. Чтобы количество слюны не сокращалось, пейте достаточное количество воды в течение дня и время от времени полощите рот чистой водой.