7 Rempah Tradisional untuk Atasi Bau Mulut Saat Puasa: Solusi Alami Biar Tetap Pede Seharian

Prolite – Bau mulut saat puasa sering jadi masalah klasik yang bikin nggak pede. Mau ngobrol jadi sungkan, meeting terasa canggung, bahkan sekadar ngobrol santai bisa bikin overthinking.

Padahal, bau mulut saat puasa itu wajar dan terjadi secara alami. Tapi kabar baiknya, ada cara sederhana dan alami untuk mengatasinya. Beberapa rempah tradisional yang mudah ditemukan di dapur ternyata bisa membantu menyegarkan napas secara efektif.

Sebelum masuk ke daftar 7 rempah tradisional untuk atasi bau mulut saat puasa, yuk pahami dulu kenapa kondisi ini bisa terjadi secara ilmiah.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Mengapa Bau Mulut Saat Puasa Terjadi? Ini Penjelasan Ilmiahnya

1. Penurunan Produksi Air Liur

Saat kita berpuasa, tidak ada asupan makanan dan minuman selama berjam-jam. Kondisi ini menyebabkan produksi air liur menurun.

Padahal, air liur berfungsi penting sebagai “pembersih alami” mulut. Ia membantu membilas sisa makanan dan menekan pertumbuhan bakteri. Ketika produksi air liur berkurang, bakteri lebih mudah berkembang dan menghasilkan senyawa sulfur penyebab bau.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

2. Peran Bakteri di Mulut

Mulut manusia secara alami mengandung ratusan jenis bakteri. Sebagian besar tidak berbahaya, tetapi beberapa menghasilkan volatile sulfur compounds (VSC), yaitu zat yang menyebabkan aroma tidak sedap.

Baca Selanjutnya
Tragedi Siswa SMPN 26, Pemkot Bandung Tegaskan Perang Terhadap Perundungan