

## Inilah Alasannya Mengapa Bau Mulut Sering Terjadi Saat Puasa



Selain badan lemas karena menahan haus dan lapar, ada satu hal lagi yang sering menjadi halangan beraktivitas saat menjalani ibadah puasa, yaitu bau mulut.

Bau mulut sering kali dialami orang yang berpuasa. Ini tentunya mengganggu dan mengurangi kepercayaan diri seseorang. Apalagi jika harus menjalani aktivitas yang mengharuskan bertemu dan berbicara dengan orang lain dalam jarak yang cukup dekat.

Tahukah Ibu apa penyebab bau mulut sering terjadi saat puasa? Ternyata bau mulut saat berpuasa disebabkan oleh berkurangnya produksi air liur dalam mulut akibat tidak ada asupan cairan yang masuk ke dalam tubuh saat waktu berpuasa. Padahal, air liur merupakan cairan pembersih alami yang mengandung enzim untuk mencerna serat dan glikoprotein untuk melubrikasi makanan dan memproteksi mukosa mulut, serta sistem imun untuk menghadang bakteri dan virus.

Karena berkurangnya produksi air liur tersebut, maka akan menyebabkan rongga mulut kering dan menjadi tempat yang baik untuk berkembangnya koloni bakteri dalam lidah, gigi dan mulut, yang akan menimbulkan bau mulut.

Apalagi jika kondisi gigi dan mulut dalam keadaan tidak sehat, seperti gigi berlubang, infeksi pada gusi dan karang gigi, maka hal tersebut akan semakin memperparah terjadinya bau mulut.

Tak hanya faktor dari dalam tubuh, ternyata makanan yang dikonsumsi juga sangat mempengaruhi terjadinya bau mulut. Ada beberapa makanan yang juga memicu munculnya bau mulut, antara lain durian, petai, dan jengkol. Oleh karena itu, sebaiknya makanan ini tidak dikonsumsi saat sahur dan berbuka puasa.

Selain itu, makanan juga sangat erat hubungannya dengan saluran pencernaan. Makanan yang tidak dicerna dengan baik dan sempurna akan menghasilkan asam ke lambung, kemudian akan menimbulkan gas yang dikeluarkan lagi melalui mulut. Inilah yang menjadi penyebab munculnya bau mulut saat berpuasa. Oleh karena itu hindari mengonsumsi makanan yang sulit dicerna, seperti gorengan, makanan bersantan, pedas, coklat, dan lainnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/inilah-alasannya-mengapa-bau-mulut-sering-terjadi-saat-puasa.html>