



**La mauvaise haleine n'est pas une fatalité. Il est possible d'y remédier naturellement.**

**Les bains de bouche aseptisent et nettoient**

**À la fois préventifs et traitants**, faites-les après les repas (et le brossage des dents). Pour être efficace sur la mauvaise haleine, gardez-le 30 secondes en bouche, le temps que les principes actifs agissent.

**En version bicarbonate**, qui va limiter la prolifération des bactéries, source des composés malodorants. Le bicarbonate est tout autant efficace contre les gingivites - l'inflammation des gencives se produit souvent en réaction à une agression par les bactéries de la plaque dentaire.

- **Diluez** 1 cuillerée à café de bicarbonate dans 1 verre d'eau froide.

- **Ajoutez** 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (vous pouvez aussi en mettre 1 d'arbre à thé) et mélangez.

**En version huiles essentielles**, mélangez deux gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé, de menthe poivrée et de girofle dans 100 ml d'eau.

Plusieurs plantes sont réputées pour neutraliser les composés malodorants libérés par les bactéries dans la bouche et responsables de la mauvaise haleine.

- **Faites le test au choix**, et selon vos préférences (pas obligation d'avaler, on peut recracher) : mâchez du persil frais, ou des feuilles de menthe, ou encore de basilic.

- **Autres options bien rafraîchissantes également** : si vous n'avez pas peur du goût fort, mâchonnez un clou de girofle jusqu'à ce qu'il devienne tendre et croquez-le ; mâchez des graines de coriandre, ou sucez de l'anis étoilé. Les restaurants indiens proposent d'ailleurs très souvent un mélange de ces graines à la fin du repas.

Mâchez un grain de café après le repas. Rincez-vous la bouche avec du jus de citron dilué dans un peu d'eau.

Prenez une banane ou un kiwi en dessert.

---