



Tongschraper

Een tongschraper is niet iets wat veel mensen standaard in hun badkamer hebben liggen. Toch is het een erg handig hulpmiddel tegen een slechte adem die bovendien makkelijk in gebruik is.

Waar komt mijn slechte adem vandaan?

Een slechte adem wordt veroorzaakt door bacteriën op je tong. Die bacteriën geven gassen af die zwavelachtig kunnen ruiken. Helaas heb je dat zelf niet altijd direct door en zijn het vaak mensen in je omgeving die je op een stinkende adem wijzen. Een slechte adem kan je erg onzeker maken. Mensen met een wat ruwere tong of met groeven in de tong zijn gevoeliger voor een slechte adem.

Wanneer bacteriën te lang op je tong blijven zitten, vormen ze een geel-wit laagje. Dit heet tongbeslag.

Een tongschraper gebruiken

(1) Je plaatst hem achter op je tong **(2)** en schraapt hem zachtjes naar voren. **(3)** Spoel de tongschraper twee à drie keer af onder de kraan **(4)** en schraap dan de twee zijkanten van de tong.

Let op! Maak geen poetsbeweging over je tong, want dan verspreid je de bacteriën alleen maar.

Mocht het achter op je tong plaatsen moeilijk gaan, probeer dan midden op je tong te beginnen in plaats van achterin.

