

SALUD / TENDENCIAS

# Como mejorar su salud bucodental y combatir la halitosis con 1 sencillo truco!

El Ciudadano · 11 de junio de 2015





**Qué me dirías tu si yo te dijera que... meterte aceite de coco en la boca podría irte muy bien para tu salud bucal en general, incluyendo una espectacular mejoría en tus dientes?**

**Sentirías interés por saber más, verdad?**

Bueno... y qué me dirías si encima te cuento que el ingrediente que necesitarás, lo más seguro es que lo tengas ya en tu casa? Sí, sí ¡Lo que oyes!

Aceite! Concretamente algún tipo de aceite no refinado, no de cocina. Al menos no de cocina exactamente (a no ser que practiques comidas exóticas) Como sería el caso de usar aceite de coco, ingrediente que precisamente necesitarás para conseguir una dentadura mejor, o mejorar la halitosis!

Esta técnica en concreto se conoce como “Oil Pulling”, puedes googlear para encontrar mil maneras distintas para hacer un “Oil Pulling” de forma correcta. Pero básicamente y en términos generales sería como cepillártelos, pero con aceite de coco y no Colgate. O si te ves capaz, hacer enjuagues bucales a base de esta grasa de coco.

Funciona contra la halitosis, gingivitis, eczema, acné y salud bucal en general.

Existe un estudio asegurando que el aceite no refinado ayuda a eliminar bacterias bucales, si se usa así. Y no sólo eso, sino que por ello puede que también sea eficaz a la hora de combatir cáncer!

Se recomienda enjuagarte el interior de la boca por al menos 20 minutos.

vía **Ecoremedios**

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)