

เตลีทีวีส์

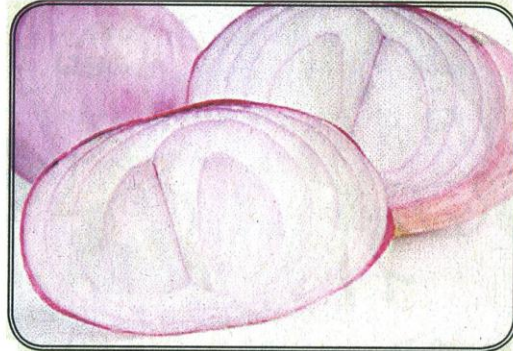
ฉบับที่ 23,866 วันอาทิตย์ที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 4



การดูแลสุขภาพร่างกายและผิวพรรณให้สวยเปล่งปลั่งนั้นเป็นเรื่องที่ดี แต่บางครั้งเราอาจละเลยการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันไปบ้าง ทำให้มีกลิ่นเหม็นมากวนใจจนขาดความมั่นใจ วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดี มีเคล็ดง่าย ๆ ในการดูแลสุขภาพช่องปาก ให้ปราศจากกลิ่นไม่พึงประสงค์มาฝากกันค่ะ โดย **ทันตแพทย์หญิง มณฑารพ ชัย**

บ้อยที่สุดคือการมีฝ้าขาวบนลิ้น โดยเฉพาะที่โคนลิ้นด้านใน เราสามารถทดสอบได้ด้วยการใช้ช้อนชูดที่บริเวณนี้แล้วปล่อยให้แห้งไว้สักครู่ จากนั้นนำมาดมกลิ่นที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มักเป็นกลิ่นของก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ แต่หากฝ้า

ในช่องปากทำให้เกิดกลิ่นตามมา นอกจากนี้ในบางครั้งที่มีการหลั่งน้ำลายลดลงตามธรรมชาติก็จะทำให้เกิดกลิ่นปากได้ เช่น ภาวะอดอาหารหรือหิว ตลอดจนภาวะเครียด ดังนั้นน้ำจึงเป็นยาที่ดีที่สุดในการลดกลิ่นปาก



สำหรับสาเหตุจากภายนอกช่องปากมักมาจากระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ซึ่งสาเหตุจากระบบทางเดินหายใจเกิดจากการมีน้ำมูกไหลลงคอทางด้านหลังโพรงจมูกและมีเศษอาหาร

เผยกลเม็ด 'ดับกลิ่นปาก' ให้ได้ผล

มุสิก **ทันตแพทย์ คลินิก**
กลิ่นปาก ศูนย์ทันต
กรรมกรุงเทพ โรง
พยาบาลกรุงเทพ
ให้ความรู้ ว่า กลิ่นปากมีสาเหตุมาจากทั้งภายในและภายนอกช่องปาก แต่ส่วนใหญ่ประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์มักมาจากภายในช่องปาก เพราะ **ทันตแพทย์หญิง มณฑารพ ชัยมุสิก**



กลิ่นปากเกิดจากเชื้อแบคทีเรียกลุ่มหนึ่งในปากไปทำการย่อยสลายสารประกอบประเภทโปรตีนที่ตกค้างอยู่ในช่องปากและลำคอ ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นขึ้น และ ที่พบได้

ทำให้มีกลิ่นเหม็นรุนแรง สาเหตุอีกประการหนึ่งคือภาวะปากแห้ง น้ำลายน้อย มีสาเหตุมาจากการดื่มน้ำไม่เพียงพอ เมื่อมีน้ำลายน้อยเชื้อโรคต่าง ๆ จะตกค้างอยู่

หนามาก ๆ จะมีกลิ่นเหม็นเหมือนอุจจาระเลยทีเดียว ส่วนสาเหตุอื่น ๆ ในช่องปาก เช่น ฟันผุ ยังเป็นรูลึกยิ่งเหม็นมาก หรือมีเศษอาหารตกค้างอยู่ตามซอกเหงือก และเป็นโรคเหงือกอักเสบ ซึ่ง

ติดอยู่ตามร่องต่อมทอนซิลและสาเหตุทางระบบทางเดินอาหารส่วนใหญ่เกิดจากแบคทีเรียส่วนเกินในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มักมีอาการท้องอืด แน่น เรอมีกลิ่นเหม็น นอกจากนี้ยังมีอาหารบางชนิดที่มีกลิ่นฉุนออกมาจากทางเดินหายใจ เช่น กระเทียม พุริศ พริก หัวหอม เครื่องเทศหรือผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำหรือท้องผูกหลาย ๆ วันก็ทำให้เกิดกลิ่นปากได้

ดังนั้นกลิ่นปากเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ การรักษาที่ดีที่สุดคือการแก้ไขที่ต้นเหตุเหล่านั้น ที่สำคัญอย่าปล่อยให้ปากแห้ง เพราะเมื่อปากแห้งแบคทีเรียในช่อง

(ต่อด้านหลัง)

ปากจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ การดื่มน้ำจึงช่วยขจัดแบคทีเรียและเพิ่มปริมาณออกซิเจนในช่องปาก ช่วยขจัดคราบบนลิ้นและเสมหะในลำคอ ตลอดจนเศษอาหารที่ติดตามร่องของต่อมทอนซิล และยังทำให้มีน้ำลายเพิ่มขึ้นด้วย

ที่สำคัญเวลาแปรงฟันอย่าลืมแปรงด้านบนของลิ้นอันเป็นที่สะสมของ



แบคทีเรียด้วย หรือในช่วงเร่งด่วนสามารถรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวหลังอาหารก็ช่วยลดกลิ่นปากได้ หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก เช่น แอลกอฮอล์ และหันไปรับประทาน

ผักผลไม้ให้ได้ 1 ใน 3 ของปริมาณอาหารทั้งหมด ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคกลุ่มนี้ ลดความเครียดเพราะจะทำให้มีน้ำลายลดลง เลิกสูบบุหรี่และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้เราก็จะไม่มึกลิ่นปากมารบกวนใจอีกต่อไปแล้วค่ะ

Miss Goodlife