

กองบรรณาธิการ. (2566, ธันวาคม), 8 เทคนิคบอกลากลิ้นปาก : ชีวิต : 8

ทำไมตื่นเช้าถึงมีกลิ่นปาก เพราะขณะนอนหลับ น้ำลาย ถูกขับออกมาน้อย เศษอาหารที่ตกค้างจึงบูดและมีกลิ่น หลังจากตื่นนอนและแปรงฟันแล้ว น้ำลายออกมามากขึ้น กลิ่นปากก็จะค่อย ๆ ลดลง

กลิ่นปากแบ่งเป็น 2 ประเภท คือกลิ่นปากชั่วคราวและ กลิ่นปากเรื้อรัง

กลิ่นปากชั่วคราว เป็นกลิ่นปากที่ไม่ได้เกิดจากมีโรค ต่าง ๆ สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การบริโภคอาหาร มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม ต้นหอม ปลา และ ปลาหมึก รวมถึงการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า แก้ไขโดยการแปรงฟัน ใช้น้ำยาบ้วนปาก เคี้ยวหมากฝรั่ง

กลิ่นปากเรื้อรัง มักเกิดจากอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

โคนลิ้น เป็นตำแหน่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปากเรื้อรังมากที่สุด เพราะเป็นเนื้อเยื่อขรุขระ ทั้งเศษอาหาร สารคัดหลั่งต่าง ๆ จากช่องปากและโพรงจมูกจึงสะสมค้างอยู่มาก และเนื่องจากอยู่ลึกจึงทำความสะอาดได้ยาก

ช่องปากส่วนอื่นๆ กลิ่นปากมักเกิดจากภาวะหรืออาการ ปาก/คอแห้ง เศษอาหารจึงติดค้างได้มากและนานจากการรักษาความสะอาดไม่ดีพอหลังจากการกินอาหาร

ทอนซิล เป็นสาเหตุของกลิ่นปาก เพราะทอนซิลมีลักษณะเป็นร่องและเป็นแหล่งดักจับเชื้อโรค จึงมีเศษ น้ำเมือก และแบคทีเรียที่ตายแล้วสะสมอยู่

จมูก กลิ่นปากที่เกิดจากการเป็นโรคบริเวณจมูกที่พบบ่อย ได้แก่ ไซนัสอักเสบเรื้อรัง ยังเป็นสาเหตุให้มึนน้ำมูกไหลลงคอ ด้านหลังโพรงจมูก แล้วไปตกค้างที่โคนลิ้นหรือทอนซิล

หลอดอาหาร เช่น หลอดอาหารอักเสบเรื้อรัง โรคกรดไหลย้อน โรคมะเร็ง โรคกระเพาะอาหาร

โรคมะเร็งเนื้อเยื่อทุกชนิดในช่องปากและลำคอ เป็น อีกสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก เนื่องจากการสะสมแบคทีเรีย ในเนื้อเยื่อที่ตายแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับโรคอื่นๆ

8 วิธีบอกลากลิ้นปาก

1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตอนตื่นนอนและ ก่อนเข้านอน แปรงลิ้นและโคนลิ้นและใช้ไหมขัดฟันวันละครั้ง
2. เลิกสูบบุหรี่ สุรา และเครื่องดื่มคาเฟอีน เพราะคาเฟอีนทำให้ร่างกายขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้น ทำให้ปากคอแห้ง
3. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารมีกลิ่น หรือหลังจากบริโภคควรแปรงฟัน บ้วนปาก หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
4. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ช่องปากและลำคอสดชื่น ชุ่มชื้น
5. ใช้น้ำยาบ้วนปาก ฟันสเปรย์ลดกลิ่นปาก เคี้ยวหมากฝรั่ง
6. รักษาความสะอาดฟันปลอม
7. พบทันตแพทย์สม่ำเสมอ อย่างน้อยทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี
8. พบแพทย์หรือทันตแพทย์เมื่อมีกลิ่นปากเรื้อรัง

