



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ดับกลิ่นปากด้วยผักและผลไม้



หากใครมีปัญหาของกลิ่นปาก นับว่าเป็นปัญหาอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะลดทอนความมั่นใจ ยังบอกถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้ไขโดยด่วน หากยังหาคำตอบไม่ได้ว่าปัญหามาจากไหน ควรเริ่มแก้ที่อาหารการกินและการขับถ่ายเป็นเรื่องแรกๆ วันนี้เราหอบหิ้วผลไม้ไฟเบอร์สูงมาฝากค่ะ

ผักและผลไม้ นอกจากจะมีประโยชน์ในด้านต่างๆ แล้ว ผักหรือผลไม้บางชนิดยังช่วยในเรื่องของกลิ่นปากได้ด้วยนะคะ วันนี้มีเคล็ดลับเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการดับกลิ่นปากด้วยผักและผลไม้ มาแนะนำกันค่ะ กลิ่นปากเป็นอะไรที่สามารถทำให้หลายๆ คนถึงกับขาดความมั่นใจได้เลยทีเดียว แต่ปัญหานี้ก็ไม่มีใครที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และทุกวันนี้เราก็ได้เห็นตัวช่วยในการดับกลิ่นปากมากมาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำยาบ้วนปาก หรือหมากฝรั่ง

การกินอโวคาโดเป็นวิธีง่ายๆ อย่างหนึ่งค่ะ ที่ช่วยลดปัญหานี้ได้ เพราะเนื้อของอโวคาโดจะช่วยกำจัดอาหารที่เน่าเสียตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของกลิ่นปากให้หมดไป

นอกจากนี้ใครที่อยากลองน้ำยาบ้วนปาก สูตรเปรี้ยวซ่าแบบธรรมชาติดังต่อไปนี้ ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยากค่ะ มีดังนี้

๓ น้ำคั้นจากขิงสด 1 ช้อนชา

๓ น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

๓ น้ำอุ่น 1 แก้ว

ผสมให้เข้ากัน กลั้วปากวันละครั้ง หลังแปรงฟันในตอนเช้า

ขิง

น้ำขิงสดคั้นถ้าดื่มเป็นประจำแล้วละก็กลืนปากที่ไม่พึงประสงค์จะหายไปอย่างแน่นอน

น้ำมะนาว

มะนาวนอกจากจะทำให้เมนูอาหารเกิดความอร่อยแล้ว ยังสามารถดับกลิ่นปากได้ดีเหมือนกัน ถ้าจะกินมะนาวเป็นลูกๆ คงเปรี้ยวเซ็ดฟันไม่เบา เอาเป็นว่าการกินน้ำมะนาวปั่น ก็ถือว่าช่วยดับกลิ่นปากได้ดีทีเดียว

แอ๊ปเปิ้ล

การกินแอ๊ปเปิ้ลอย่างน้อย 1 เสี้ยว หลังกินอาหารคราวก็ช่วยลดกลิ่นปากได้นะคะ

นอกจากนี้ยังมีวิธีป้องกันและลดกลิ่นปากที่สำคัญ ที่ทุกคนสามารถทำกันได้ ดังนี้

บ้วนปากหลายๆ ครั้งหลังตื่นนอน เนื่องจากการสร้างน้ำลายจะลดลงช่วงกลางคืน และช่วงหลับ

ล้างมือด้วยสบู่ ก่อนบ้วนปากหรือทำความสะอาดช่องปาก + ก่อนกินอาหาร-ดื่มน้ำ เพื่อลดโอกาสติดเชื้อหวัด ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ทอนซิลอักเสบ คออักเสบ

ดื่มน้ำให้พอ โดยเฉพาะช่วงเช้าหลังตื่นนอนใหม่ๆ > น้ำลายทำหน้าที่ชำระล้างช่องปากให้สะอาด (แล้วกลืนลงไป), ภาวะขาดน้ำทำให้น้ำลายออกมาน้อยลง และข้นขึ้น

กินธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องแทนข้าวขาว, ขนมปังโฮลวีท (เต็มร่ำ) แทนขนมปังขาว ฯลฯ + ผัก + ผลไม้ทั้งผล (หรือน้ำผลไม้ปั่นรวมกาก ไม่ใช่ น้ำผลไม้กรอง) เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และได้ น้ำ (ปนอยู่ในอาหาร โดยเฉพาะธัญพืช ผัก ผลไม้) มากพอ

แปรงฟันให้ถูกวิธี วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 2-3 นาที > ใช้แปรงขนอ่อน (soft) หรืออ่อนมาก

(extraasoft), ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ > การแปรงฟันช่วยลดคราบจุลินทรีย์ หรือพลัค (plaque) บนผิวฟัน

ดูแลแปรงสีฟัน สะบัดแปรง โดยเคาะด้ามแปรงกับของแข็ง ให้น้ำกระเด็นออกหลังใช้ทุกครั้ง,

นำออกไปตากแดดตากลม หรือใส่ในน้ำร้อนจัด (ใส่ในถ้วยกาแฟ เตมน้ำ ใส่ในไมโครเวฟ 2-3 นาทีก็ได้)

ทุกสัปดาห์, เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกๆ 3 เดือน หรือเปลี่ยนเมื่อขนแปรงบานออก เพื่อลดแบคทีเรียที่เกาะอยู่ตามแปรงสีฟัน

ใช้ไหมขัดฟันให้ถูกวิธี วันละครั้ง > การแปรงฟันทำความสะอาดผิวฟันได้ประมาณ 60-70%, ส่วนที่แปรงทำความสะอาดฟันได้ไม่ดี คือ บริเวณคอฟัน (ส่วนที่อยู่ใกล้เหงือก) และส่วนที่ฟัน 2 ซี่อยู่ชิดกัน

ใช้ไหมขัดฟันก่อนแปรงฟัน เพื่อให้ฟันส่วนที่ทำความสะอาด (คราบจุลินทรีย์) ออกแล้ว มีโอกาสสัมผัสฟลูออไรด์ในยาสีฟัน, ถ้าแปรงก่อน... ส่วนที่มีคราบจุลินทรีย์ปกปิดอยู่จะไม่มีโอกาสสัมผัสฟลูออไรด์ ซึ่งช่วยป้องกันฟันผุ

ถ้ากลัวกลิ่นคราบจุลินทรีย์ตอนใช้ไหมขัดฟัน ควรทำน้ำเกลือ โดยใส่เกลือ 1 ช้อนชา + ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เล็กน้อยไปในน้ำ 1/2 แก้ว คนให้เข้ากัน อมไว้ในปาก 1 นาที แล้วบ้วนทิ้ง ก่อนใช้ไหมขัดฟัน

แปรงลิ้น > ลิ้นคนเราสะสมคราบเซลล์ที่ตายแล้ว เศษอาหารตกค้าง และแบคทีเรียจำนวนมากได้ คล้ายพรมเก่าๆ การแปรงลิ้นช่วยทำให้ลิ้นสะอาดขึ้น แบคทีเรียเติบโตได้น้อยลง

อมน้ำเกลือ 1 นาที บ้วนทิ้ง แล้วบ้วนปากตาม วันละ 2 ครั้ง

ทำความสะอาดฟันปลอมวันละครั้ง (ถ้าใช้)

บ้วนปากบ่อยๆ > ช่วยลดจำนวนแบคทีเรียในช่องปาก

หมากฝรั่งชนิดไม่มีน้ำตาล > การเคี้ยวเพิ่มน้ำลาย และสารให้ความหวานธรรมชาติ เช่น ไซลิทอล (มีในผลไม้บางชนิด เช่น ลูกพรุน ฯลฯ) ฯลฯ ช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก

อาหารบางอย่างอาจช่วยลดกลิ่นปากได้ เช่น กาแฟ ใบพลู (clove), โยเกิร์ตไขมันต่ำ-น้ำตาลต่ำ อะโวคาโด อาเซลันท น้ำมะนาว ใบกะเพรา ใบสะระแหน่ (mint) ฯลฯ > การที่ใบพลูช่วยลดกลิ่นปากอาจอธิบายได้ว่า ทำให้คนสมัยก่อน และคนอื่นๆ ชาติขึ้นชอบการกินหมาก

ไม่ดื่มนม หรือผลิตภัณฑ์นมมากเกินไป (ประมาณ 2-3 แก้ว/วัน กำลังดี) และไม่ควรดื่มนมคราวละมากๆ

กลืนปากกับกลิ่นตัวอาจผสมผสาน หรือแจ่มกันได้ ไม่ควรกินอาหารที่เพิ่มกลิ่นตัว เช่น กระเทียม หอม ฯลฯ มากเกินไป

ไม่กินอาหารโปรตีน (ไข่ นม เนื้อ ถั่ว เต้าหู้ โปรตีนเกษตร) มากเกินไป

ไม่กินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (แป้ง-น้ำตาล) ต่ำจนเกินไป ซึ่งอาจพบในสูตรความอ้วนบางสูตร เช่น แอทคินส์ ฯลฯ อย่างน้อยควรกินคาร์บเทียบเท่าขนมปังโฮลวีทมี้อละ 1 แผ่น, ข้าวกล้อง 1 ทัพพี เล็ก, หรือข้าวโอ๊ต 3 ช้อนโต๊ะละลายในน้ำร้อน เติมน้ำเย็นตาม เพื่อให้เย็นเร็ว และอาจเติมลูกเกดหรือถั่วลิสงต้มไปเล็กน้อย เพื่อให้รสชาติดีขึ้น (กรณีกินวันละ 3 มื้อ) > ถ้ากินคาร์บต่ำมากๆ ร่างกายจะใช้ไขมันมากขึ้น ทำให้มีกลิ่นคล้ายผลไม้ ออกมากับลมหายใจได้มากขึ้น

การใช้ยาสีฟันที่มีเบกกิ้ง โซดา หรือผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง (baking soda / sodium bicarbonate /

โซเดียม ไบคาร์บอเนต) หรือบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากทำเอง โดยใช้เกลือ 1 ช้อนชา, โซเดียม ไบคาร์บอเนต 1/2 ช้อนชา) อมไว้ในปาก 1 นาที แล้วบ้วนปากตาม อาจช่วยลดภาวะกรดในช่องปาก ทำให้แบคทีเรียเติบโตได้ยากขึ้น

ตรวจช่องปากกับอาจารย์หมอฟันทุก 6-12 เดือน เพื่อการดูแลรักษาโรคช่องปาก เช่น ฟันผุ ฯลฯ

ไม่ใช้หัวนมหลอก (pacifiers) นานเกินไป (เด็กควรดื่มนมจากแก้วหลังอายุ 2 ปี การดูดนมจากขวดหลัง 2 ปี เพิ่มเสี่ยงฟันเหยิน; เด็กที่ใช้หัวนมปลอมนานเกินไป จะเสี่ยงปากแหว่ง ปากมิกลิ้น)

ไม่สูบบุหรี่ > บุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงเยื่อในช่องปากน้อยลง ภูมิคุ้มกันโรคในช่องปากลดลง เหงือกอักเสบง่าย ฟันดำ

ตรวจเช็คเบาหวาน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี (ถ้าสูง) > เบาหวานทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลง เหงือกอักเสบง่ายขึ้น

ถ้าไอเรื้อรัง... ควรตรวจ-รักษา เนื่องจากโรคทางเดินหายใจบางอย่าง เช่น วัณโรค, ฝุ่นในปอด ฯลฯ อาจทำให้เกิดกลิ่นออกมากับลมหายใจได้

ปากดี... ปากไม่เหม็นไม่พอ ต้องขอวาจาดีด้วย ควรหลีกเลี่ยงคำพูดไม่ดี เช่น คำหยาบ-คำพูดเชือดเฉือนจิตใจคนอื่น, คำไม่จริง (โกหก), คำยุยง-ส่อเสียด (ทำให้คนแตกแยกกัน), คำพูดเหลวไหลไร้สาระ ฯลฯ ทำใจ... ถ้าทำทุกอย่างแล้วอะไรๆ ยังไม่ดีขึ้น อย่าเพิ่งตกใจ ให้ทำใจให้ได้ แล้วปรึกษาอาจารย์หมอฟัน, หมอใกล้บ้าน, หรือหมอหู-คอ-จมูก

ขอบคุณข้อมูลจาก

<http://www.n3k.in.th/>

ขอบคุณรูปภาพจาก

<http://health.kapook.com/view37403.html>



*"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่ายๆ แค่ว่าอย่าหนี...คลั่งก็ตาม...*

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์