



ดูภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ปัญหาปากเหม็นทำอย่างไรดี



หลายๆคนเลยนะค่ะ ที่มักจะวิตกกังวลในเรื่องของกลิ่นปากของตัวเอง ก็แน่ละสิคะ เพราะว่าคนเรานั้นสิ่ง
ที่ทำในทุกๆวันนั้น คงไม่พ้นในเรื่องของการพูดและสนทนากับคนทั่วไป ดังนั้นปัญหาเรื่องกลิ่นปากนั้น
เป็นเรื่องที่สำคัญ ทั้งนี้ก็เพราะว่ากลัวเพื่อนไม่อยากจะคุยด้วย กลัวเจ้านายเมินหน้าหนี ซึ่งบางคนนะค่ะ
อาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ อย่างกลิ่นปากนี้แหละที่เป็นปัญหาใหญ่ในการพูดคุยกับคนรอบข้าง และ
พบปะพูดคุยกับผู้คนมากมายในสังคม

แล้วจะรู้ได้ไงว่ามีกลิ่นปาก

วิธีที่สุดแสนจะคลาสสิกสุดๆนั้นคงจะไม่พ้นวิธีนี้แน่นอนค่ะ นั่นคือเอามือป้องปากไว้ทั้ง 2 มือ อ้าปาก
แล้วหายใจออกแรง ๆ ใส่มือตัวเอง แล้วสูดหายใจลึก ๆ ทันที

สาเหตุของการเกิดกลิ่นปากเกิดขึ้นได้อย่างไร?

ต้องบอกว่ากลิ่นปากที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ 2 ปัจจัยด้วยกันนะค่ะ

1.ปัจจัยจากภายในช่องปาก

ปัจจัยนี้นะค่ะ สามารถเกิดได้ในหลายสาเหตุเลยคะ เช่น ฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือแม้กระทั่งการแปรง

ฟันไม่สะอาด ทำให้เกิดการตกค้างของเศษอาหาร เมื่อมีการบดเคี้ยวทำให้เกิดกลิ่นขึ้นมามีได้และในเรื่องของการสุขบุหรี ทำให้มีคราบนิโคตินจับเกาะอยู่บนคราบหินปูนบนเคลือบฟัน อีกทั้งมีเศษอาหารตกค้าง และเกิดการบดเคี้ยวในบริเวณที่มีฟันผุเป็นรูกว้าง และอีกเหตุผลมากมายเลยนะค่ะที่ทำให้เรามีกลิ่นปากภายใน

2. สาเหตุภายนอกช่องปากนั้นก็อาจจะเกิดได้หลายสาเหตุเช่นกัน ดังนี้ค่ะ เมื่อคุณเป็นโรคต่อไปนี้ โรคไซนัสอักเสบ, โรคในระบบทางเดินอาหาร, หวัด, ท้องผูก, โรคกระเพาะอาหาร

แล้วถ้าเรามีปัญหาในเรื่องของกลิ่นปากเราจะทำอย่างไรดีนะ?

แน่นอนค่ะ ว่าพูดถึงเรื่องของกลิ่นปากที่เราจะต้องเจอในทุกๆวันตอนเช้านั้นแหละค่ะ เพราะว่าคนเราส่วนใหญ่ตื่นมาตอนเช้ามักจะมิกลิ้นปากเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากขณะที่เรานอนหลับ เราไม่รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ไม่ได้พูด กลิ่นปากที่มาก หรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำลาย ดังนั้นถ้าคนที่ดื่มน้ำลายมาก ใส จะมิกลิ้นปากน้อย แต่ถ้าน้ำลายน้อย ข้น และเหนียว จะมิกลิ้นปากมากกว่า ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ไม่ควรใช้ยาสีฟัน หรือน้ำยาบ้วนปากอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจจะไปทำลายเชื้อโรคตัวอื่น ๆ ที่ดีในช่องปาก และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

เรามีวิธีการแก้ไขปัญหारेื่องกลิ่นปากด้วยตัวเองมาฝากด้วยละค่ะ

1. คุณควรแปรงฟันอย่างถูกต้อง คือการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาควรแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ อีกทั้งในเรื่องของการแปรงฟันเป็นการทำความสะอาดฟันที่ดีที่สุด หลายคนเข้าใจผิดว่า ควรแปรงแรง ๆ เพื่อลดกลิ่นปาก ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องเพราะทำให้ฟันสึกได้

2. ใช้ไหมขัดฟัน

ต้องบอกว่าไหมขัดฟันนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ๆ นะค่ะในการทำความสะอาดฟัน เพราะการแปรงฟันปกติไม่สามารถทำความสะอาดเศษอาหารที่ติดอยู่ระหว่างซอกฟันได้ หลายคนบ่นว่าใช้ไหมขัดฟันแล้วมีเลือดออก เป็นเพราะใช้ไหมขัดฟันผิดท่า ทำให้บาดเหงือก หรือถ้าใช้อย่างปกติแล้วมีเลือดออกแสดงว่าเป็นโรคเหงือกอักเสบ ควรพบทันตแพทย์

3. การแปรงลิ้น

เพียงแค่เวลาที่แปรงฟันนั้น คุณก็แปรงลิ้นด้วยสิคะ ไม่ยากเลย เพราะว่าการแปรงลิ้นนั้นจะช่วยลดปัญหาเรื่องกลิ่นปากได้ เนื่องจากด้านบนของลิ้นผิวไม่เรียบ ซึ่งบริเวณนี้จะเกิดการสะสมของกลิ่นได้ง่าย การแปรงสามารถใช้แปรงสีฟันกวาดเบา ๆ จากด้านในออกมาด้านนอก 2 – 3 ครั้ง จะช่วยลดจำนวนคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้

4. ดื่มน้ำบ่อยๆ

หากว่าเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึก คอแห้ง น้ำลายเหนียวนั้นหลายคนเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา

บ้วนปาก ทานเม็ดอม หรือหมากฝรั่งดับกลิ่นปาก ซึ่งช่วยแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากเป็นประจำเนื่องจากทำให้สมดุลของเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราในช่องปากเสียไป และไม่ควรรีใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

และแน่นอนนะค่ะ ว่าในเรื่องของการรักษาสุขภาพปากและฟันนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ ดังนั้นวิธีการที่ถูกต้อคือ คุณควรจะไปพบหมอฟันบ้าง อาจจะ 6 เดือนต่อหนึ่งครั้งค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: health.kapook.com/view42957.html

ขอขอบคุณรูปภาพจาก: image.zoneza.com/images/721982590.jpg



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอรับเรื่องสุขภาพพ่วงๆ แค่นายหน้า...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์