

6 วิธี ป้องกันกลิ่นปาก เพิ่มความมั่นใจ



ถ้าลมหายใจหอมสดชื่น นอกจากสร้างความมั่นใจให้กับตนเองแล้ว ยังไม่สร้างมลพิษให้กับคนรอบข้างอีกด้วย แต่บางครั้งกลิ่นปากก็เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ ฉบับนี้ ทพญ.รัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์ จึงมาแนะนำวิธีดูแลสุขภาพในช่องปาก เพื่อให้เวลาไปคุยกับใครแล้วจะได้ไม่หมดความมั่นใจใจล่ะ

วิธีแก้ไข และระงับกลิ่นปาก

1 แปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีหลังอาหารทุกมื้อ และควรแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง เพราะผิวของลิ้นจะประกอบด้วยตุ่มเล็กๆ มากมายสามารถเก็บกักเศษอาหารเล็กๆ และแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้ง่าย

2 การใช้น้ำยาบ้วนปาก ยาล้างปาก หรือสเปรย์ดับกลิ่น ช่วยระงับกลิ่นปากได้เพียงชั่วคราว และต้องระวังบางชนิดอาจมีส่วนประกอบของน้ำตาลมาก ถ้าอมบ่อยอาจสร้างปัญหาทำให้เกิดฟันผุตามมา และเกิดเป็นกลิ่นปากขึ้นมาใหม่ได้

3 การกินผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ชมพู ฝรั่ง ก็สามารถช่วยระงับกลิ่นปากได้ระดับหนึ่ง อันเป็นผลมาจากการที่เส้นใยของผัก ผลไม้เหล่านี้ได้ทำการชะล้างเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกไปบ้างขณะเคี้ยว

4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง

5 ดื่มน้ำอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือหากรู้สึกปากแห้งควรจิบน้ำบ่อยๆ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก

6 พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพในช่องปาก และแก้ไขปัญหาในช่องปากให้เรียบร้อย และตรวจเป็นระยะทุก 6 เดือน