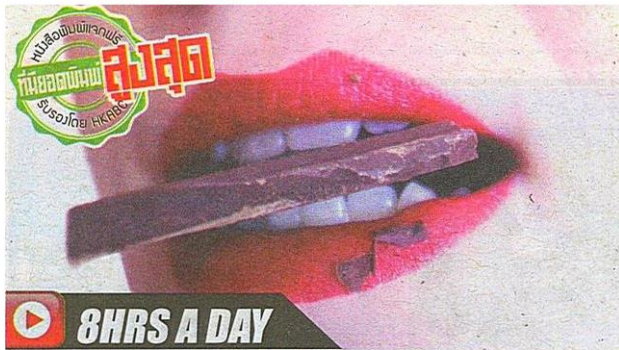


M2FM2F
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,250**Section:** First Section/WORK & LIFE: WORKING HOURS**วันที่:** ศุกร์ 16 กันยายน 2559**ปีที่:** -**ฉบับที่:** 1206**หน้า:** 16(ซ้าย)**Col.Inch:** 36.34 **Ad Value:** 45,425**PRValue (x3):** 136,275**คลิป:** สีสี่**คอลัมน์:** 8HRS A DAY: สารพัดเทคนิค ป้องกันกลิ่นปาก**8HRS A DAY**

สารพัดเทคนิค ป้องกันกลิ่นปาก

การมีลมหายใจหอมสดชื่น นอกจากจะสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองแล้ว ยังไม่สร้างมลพิษให้กับคนรอบข้างอีกด้วย **ทพญ.รัศมี จินดาโรจนกุล** จากคลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์ โลฟเซ็นเตอร์ ชั้น 2 ได้แนะนำวิธีดูแลสุขภาพในช่องปาก ดังนี้

การเกิดกลิ่นปาก

1.สาเหตุจากในช่องปาก

-การแปรงฟันไม่สะอาด มีแผลร้อนใน มีฟันผุ ทำให้มีเศษอาหารตกค้างตามรูของฟันผุ หรือซอกฟันที่ขนแปรงเข้าไม่ถึง
-โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์อักเสบ มาจากคราบหินปูนที่อยู่รอบๆ ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

-แผลในช่องปาก เกิดการเกาะของแผ่นคราบจุลินทรีย์ ประกอบกับความเจ็บแผล ทำให้ไม่อยากแปรงฟันจึงเกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียในช่องปากเพิ่มขึ้น

-คนที่ใส่ฟันปลอม ถ้าดูแลทำความสะอาดฟันปลอมไม่ดี มีคราบอาหารติดอยู่ มีการบูดของอาหาร ก็จะทำให้เกิดกลิ่นปากได้

2.สาเหตุอื่นๆ

-มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น โทรมโซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ

- โรคติดเชื้อของปอด เช่น วัณโรคปอด ฝีในปาก
- โรคของระบบทางเดินอาหาร เช่น การมีกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อน
- มีเนื้องอกในช่องปาก ช่องคอ หรือหลังโพรงจมูก
- การกินอาหารบางชนิดที่มีกลิ่นรุนแรง เช่น ทูเรียน หัวหอม กระเทียม
- การดื่มสุราและสูบบุหรี่

วิธีแก้ไข

1. แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธี หลังอาหารทุกมื้อ และควรแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง เพราะผิวของลิ้นจะประกอบด้วยตุ่มเล็กๆ มากมาย สามารถเก็บกักเศษอาหารเล็กๆ และแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้ง่าย

2. การใช้ยาบ้วนปาก ยาอมหมากฝรั่ง หรือสเปรย์ดับกลิ่น ซึ่งช่วยระงับกลิ่นปากได้เพียงชั่วคราว แต่ต้องใช้อย่างระวัง เพราะบางชนิดอาจมีส่วนประกอบของน้ำตาลมาก ถ้าอมบ่อยๆ อาจสร้างปัญหาทำให้เกิดฟันผุตามมา

3. กินผักและผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ชมพู ฝรั่ง ซึ่งผลไม้เหล่านี้ได้ชะล้างเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกไปบ้างขณะเคี้ยว

4. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีกลิ่นแรง

5. ดื่มน้ำอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

6. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก และแก้ไขปัญหาในช่องปากให้เรียบร้อย และตรวจเป็นระยะทุกๆ 6 เดือน 