

Makeover

อย่าให้กลิ่นปาก
รบกวนคนอื่น

■ เรื่อง... ชลญา



ลมหายใจสะอาดสดชื่น ปากไม่เหม็น จะไปที่ไหน งานอะไร หรือคุยกับใคร เหม็น มันใจสบายซึลๆ ไม่ต้องกังวลเรื่องลมหายใจที่จะไปเป็นมลพิษให้คนรอบข้าง กลับกันถ้าลมหายใจเหม็น โขยไปแตะจมูกคนอื่น เขาคงอึดอัดน่าดูถ้าคนคนนั้นคุยกับเราก็คงคุยเสียด้วยไม่ได้ ถ้าคนนั้นพูดได้คงจะบอกให้ช่วยถอยออกไปห่างๆ ได้ไหม

ทว่าบางครั้งเรื่องกลิ่นปากก็เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ บางคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนเอง

ปากเหม็น ซึ่งด้วยสาเหตุหลายอย่าง เช่น อาหารการกินที่กินกันอยู่ทุกวัน ซึ่งอาหารบางชนิดก็ก่อให้เกิดกลิ่นปากได้ง่าย โทนจะปัญหาสุขภาพภายในช่องปาก รวมถึงอาจมีโรคภัยที่แฝงมาทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน

ทพญ.รัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตราร์เด็นท์ ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า กลิ่นปากเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อาจมีสาเหตุมาจากภายในช่องปากอย่างเดียว หรือมา

จากสาเหตุอื่นๆ ก็ได้ สำหรับสาเหตุจากในช่องปาก เช่น การแปรงฟันไม่สะอาด มีแผลร้อนใน ฟันผุ ทำให้มีเศษอาหารตกค้างอยู่ตามรูของฟันผุ ตามซอกฟันที่ขนแปรงสีฟันแปรงไม่ถึง

“รวมถึงโรคต่างๆ เช่น โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์อักเสบ ซึ่งสาเหตุก็มาจากคราบหินปูนที่อยู่รอบๆ ซึ่งเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค รวมถึงแผลในช่องปาก เกิดการเกาะของแผ่นคราบจุลินทรีย์ ประกอบ

กับความเจ็บที่แผลทำให้ไม่อยากแปรงฟัน จึงเกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียในช่องปากเพิ่มขึ้น ส่วนคนที่ใส่ฟันปลอม ถ้าดูแลทำความสะอาดฟันปลอมไม่ดี มีคราบอาหารติดอยู่ มีการบูดของอาหารก็ทำให้เกิดมีกลิ่นปากได้”

ทพญ.รัศมี กล่าวถึงสาเหตุอื่นๆ ว่า การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น โพรงไซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ โรคติดเชื้อของปอด เช่น วัณโรคปอด ฝีในปาก โรคของระบบทางเดิน

อาหาร อย่างการมีกรดในกระเพาะอาหาร ไหลย้อน มีเนื้องอกในช่องปาก ช่องคอหรือหลังโพรงจมูก การรับประทานอาหารบางชนิดที่มีกลิ่นรุนแรง เช่น ทูเรียน หอมกระเทียม การดื่มสุราและสูบบุหรี่ก็ทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน

“กลิ่นปากมักจะมีมากหลังตื่นนอนตอนเช้า เนื่องจากขณะหลับมีการขับน้ำลายออกมาน้อย มีการหมุนเวียนน้อย มีการสะสมของเชื้อโรคในช่องปาก หรือมีเศษอาหารที่สะสมอยู่บูดเน่า ทำให้เวลา

ตื่นตอนเช้าจึงมีกลิ่นปากค่อนข้างแรง และอาจมีการเกิดขึ้นระหว่างวัน หรือที่หลายคนพูดว่า "น้ำลายบูด"

วิธีแก้ไขและระวังกลิ่นปาก ทพญ. รัศมี แนะนำว่า วิธีที่ได้ผลและทำได้ง่าย ๆ คือการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกวิธีหลังอาหารทุกมื้อ โดยทุกครั้งแปรงฟันควรแปรงลิ้นด้วย เพราะผิวของลิ้นจะประกอบด้วยตุ่มเล็กๆ มากมายสามารถเก็บกักเศษอาหารเล็กๆ และแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้ง่าย "การใช้น้ำยาบ้วนปาก ยาลอม หมาก

ฝรั่งหรือสเปรย์ดับกลิ่น ช่วยระงับกลิ่นปากได้เพียงชั่วคราวและต้องระวังบางชนิดอาจมีส่วนประกอบของน้ำตาลมาก ถ้าอมบ่อยๆ อาจสร้างปัญหาทำให้เกิดฟันผุตามมา และเกิดกลิ่นปากขึ้นมาใหม่ได้ การรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ชมพู ฝรั่ง สามารถช่วยระงับกลิ่นปากได้ระดับหนึ่งอันเป็นผลจากเส้นใยของผักผลไม้ได้ทำการชะล้างเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกไปบ้างขณะเคี้ยว

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง ดื่มน้ำเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือหากรู้สึกปากแห้งควรจิบน้ำบ่อยๆ ป้องกันการสะสมของเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก และอย่าลืมไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพในช่องปาก และแก้ไขปัญหาในช่องปากให้เรียบร้อย และตรวจเป็นระยะทุก 6 เดือน ควรดูแลรักษาสุขภาพฟันทั่วไปให้แข็งแรงอยู่เสมอ ถ้าสุขภาพช่องปากดี แต่กลิ่นปากยังไม่หาย ก็ลองไปปรึกษาทันตแพทย์" 