

## วิตามินจากธรรมชาติกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

นอกจากผิวสวยใสแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีเสน่ห์ของสาว ๆ ก็คงหนีไม่พ้นจากรอยยิ้มที่มั่นใจ หอมหวานจะมีความมั่นใจในการยิ้ม ย่อมต้องมั่นใจในเรื่องของช่องปากเช่นกัน

วันนี้เรานำวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสุขภาพในช่องปากมาฝากกันค่ะ ตามไปดูกันดีกว่าว่า วิตามินและแร่ธาตุที่ว่านั้นมีอะไรบ้าง



### วิตามินเอ

หลายคนทราบกันดีว่าวิตามินเอมีประโยชน์ในช่องปาก เนื่องจากมีส่วนช่วยให้อิออนูตินในช่องปากสร้างเมือกและทำให้การไหลเวียนของน้ำลายดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยสมานแผลที่เกิดในบริเวณเหงือกอีกด้วย ดังนั้น หากต้องการบำรุงสุขภาพในช่องปากไปพร้อมๆ กับร่างกาย ก็แนะนำให้หาอาหารที่มีวิตามินเอ เช่น ปลาแซลมอน เครื่องในสัตว์ พืชผักสีส้มและเหลือง รวมถึงผักใบเขียวที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนมารับประทานกันดู

### วิตามินบี

วิตามินบีช่วยลดการอักเสบของลิ้นและยังช่วยรักษาแผลเปื่อยที่ลิ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปากนั่นเอง สาวๆ สามารถหาอาหารที่มีสารวิตามินบีจากเนื้อสัตว์จำพวกสัตว์ปีกและวัวได้ ส่วนในอาหารจำพวกพืชผักก็สามารถหาพืชตระกูลถั่วและผักใบเขียวมารับประทานได้

### วิตามินซี

วิตามินซีถือเป็นวิตามินที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่เป็นโรคเหงือก เพราะวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบที่บริเวณเหงือก ซึ่งหากขาดวิตามินซี ก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน ที่สำคัญวิตามินซียังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและทำให้แผลในช่องปากหายเร็วมากขึ้น สาวๆ สามารถหาวิตามินซีมารับประทานได้จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น แคนตาลูป ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ส่วนในผักก็สามารถหาได้จากผักใบเขียว มันฝรั่ง มะเขือเทศ พริกไทย รวมถึงดอกกะหล่ำนั่นเอง

### วิตามินดี

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ร่างกายของเราสามารถรับมาได้อย่างมากที่สุด เพราะมันสามารถสังเคราะห์ได้จากแสง หากร่างกายได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมเข้าไปในกระดูกและฟันได้ แต่ก็ควรจะเป็นแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าเพียงเท่านั้น เนื่องจากแดดในช่วงเวลาอื่นๆ จะทำให้ร่างกายได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ สำหรับอาหารที่มีแหล่งวิตามินดีชั้นเยี่ยมก็จะเป็นอาหารจำพวกนมและชีรีแยล อาหารเข้า รวมถึงแคปซูลน้ำมันปลา

สาว ๆ หลายคนทราบกันไปเรียบร้อยแล้ว สำหรับวิตามินที่ดีต่อสุขภาพในช่องปาก ยิ่งไปกว่านี้ถ้าหากหาอาหารที่มีแหล่งวิตามินต่างๆ มารับประทานให้ครบถ้วนกันด้วยนะค่ะ เพราะสุขภาพในช่องปากที่ดี ย่อมทำให้เกิดรอยยิ้มที่มั่นใจมากขึ้นนั่นเองค่ะ