

กลิ่นปากไม่ใช่เรื่องตลก



ดังนั้นเราจึงตลกไม่ออกเวลามีใครมาล้อเรื่องกลิ่นปากซะใหม่คะ ว่าแต่กลิ่นปากมันมาจากไหน เกิดขึ้นได้
ยังไ่กัน โดยที่เราไม่รู้ตัว เลยไม่รู้และป้องกันไม่ถูก วันนี้เราจึงขอนำเสนอเรื่องกลิ่นปากให้ทราบกันค่ะ

กลิ่นปาก (**Halitosis**) เกิดจากเศษอาหารติดค้างอยู่ในรูฟันที่ผุจนเกิดการบูดเน่าและมีกลิ่นเหม็น, การ
รักษาสุขภาพช่องปากไม่ดี เช่น แปรงฟันไม่สะอาด ฟันผุ หรือเหงือกอักเสบ, การบูดเน่าของน้ำลายที่
หมวนเวียนได้น้อย, แผลในช่องปาก, บุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, โรคต่างๆ เช่น โรคเหงือกอักเสบ และ
โรคปริทันต์ ที่เกิดจากเหงือกอักเสบ เพราะมีหินปูน ที่เกิดจากการสะสมของเศษอาหาร และทำให้รอบราก
ฟันถูกทำลาย, เกิดจากอาการภูมิแพ้ เพราะน้ำเมือกที่ไหลลงคอในระยะแรกๆ ซึ่งจะทำให้เกิดกลิ่นปาก แต่
ประมาณ 2-3 วัน แบคทีเรียจะย่อยน้ำเมือกและเกิดกลิ่น

วิธีการสังเกต

โดยการใช้มือปิดปากและจมูกจากนั้นให้หายใจออกและดมกลิ่นปาก

วิธีป้องกัน

1. แปรงฟันให้ทั่วถึงวันละ 2 ครั้ง และใช้ไหมขัดฟันทุกวัน เพื่อขจัดหินปูนและเศษอาหารและแปรงลิ้น เพื่อ
ลดกลิ่นปาก
2. ใช้น้ำยาบ้วนปาก หรือสเปรย์ เพื่อขจัดกลิ่นปาก และหากรักษาสุขภาพในช่องปากดีแล้ว แต่กลิ่นปากยัง
ไม่หายไป ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศ สะตอ เครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ทุกชนิด
4. พบทันตแพทย์เป็นประจำ เพื่อทำการตรวจสุขภาพฟันและตรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก