

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 22 เมษายน 2562

เรื่อง กลืนปาก แก้ได้ไม่ยาก

ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้เรียบเรียงบทความ อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ประวีณา โสภพรอมร

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ สำหรับวันนี้ก็นำสาระดีมีประโยชน์ เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากมาพูดคุยกันเหมือนเช่นเคยค่ะ

คิดว่าคุณผู้ฟังอาจเคยประสบกับปัญหาเรื่องกลืนปากกันบ้างใช่ไหมคะ ซึ่งเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลใจไม่น้อยเลย อาจจะทำให้ไม่อยากพูดคุยกับใครก็เป็นได้ วันนี้ อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ประวีณา โสภพรอมร อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมชุมชน ก็ได้เรียบเรียงเนื้อหา เรื่อง “กลืนปาก แก้ได้ไม่ยาก” มาฝากกันนะคะ คุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังรายละเอียดทั้งหมดได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

เพลง

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ สำหรับวันนี้นำเรื่อง “กลืนปาก แก้ได้ไม่ยาก” มาพูดคุยกัน สาเหตุของกลืนปากส่วนใหญ่เกิดจากคราบจุลินทรีย์บนผิวลิ้น เศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซอกฟัน บริเวณที่ทำความสะอาดได้ยาก หรือในรูฟันผุ ซึ่งจะมีเศษอาหารบุดเน่าอยู่ รวมทั้งแผ่นคราบฟันและหินปูนที่อยู่รอบๆ ฟัน ซึ่งเป็นที่เก็บกักและสะสมเชื้อโรคต่างๆ บางคนพบว่ามักกลืนปากจากเหงือกที่เป็นหนองจากโรคปริทันต์ หรือมีฟันโยก นอกจากนี้อาหารบางชนิดเมื่อรับประทานจะมีกลิ่นขับออกมาทางลมหายใจได้ เช่น หัวหอม กระเทียม ทูเรียน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ หรือท้องผูกหลายๆ วัน ก็ทำให้เกิดกลืนปากได้ รวมทั้งผู้ป่วยโรคทางร่างกายบางอย่าง เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบเรื้อรัง วัณโรค โรคปอด และโรคระบบทางเดินอาหารค่ะ

คุณผู้ฟังเคยสังเกตไหมคะว่า ภายหลังจากตื่นนอนใหม่ๆ กลืนปากของเราจะแรง เพราะในขณะที่เรานอนหลับ น้ำลายจะถูกขับออกมาน้อย ทำให้น้ำลายมีการหมุนเวียนน้อย เศษอาหารที่ตกค้างสะสมอยู่จึงมีการบุด เกิดเป็นกลิ่นปากค่อนข้างแรง หลังจากได้แปรงฟัน และน้ำลายมีการไหลเวียนมากขึ้น กลืนปากก็จะบรรเทาลงค่ะ น้ำลายเปรียบเสมือนน้ำยาบ้วนปากที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ช่วยชะล้างสิ่งสกปรกภายในช่องปาก เมื่อน้ำลายหลังออกมาก ทำให้ช่องปากสะอาดมากกว่าน้ำลายที่หลังออกมาน้อย ซึ่งช่วยลดการบุดเน่าของอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นนะคะ น้ำลายจะหลังออกมาได้มากในขณะที่เรากินอาหาร รับประทานของเปรี้ยว หรือเมื่อเราคิดถึงอาหารอร่อยๆ ที่เราชื่นชอบก็ทำให้น้ำลายหลังออกมาได้เช่นกันค่ะ ทางตรงกันข้ามในบางขณะร่างกายของเราก็จะมีการหลั่งน้ำลายน้อย เช่น เวลานอน ภาวะอดอาหาร การดื่มน้ำไม่เพียงพอ อากาศร้อน ตลอดจนภาวะทางจิตใจ หรือแม้กระทั่งความเครียด ซึ่งภาวะต่างๆ เหล่านี้ก็ทำให้การหลั่งของน้ำลายลดลงได้เช่นกัน รับทราบกันไปแล้วสำหรับสาเหตุของการเกิดกลืนปาก และประโยชน์ของน้ำลายตอนนี้ขอพักกันสักครู่ค่ะ ช่วงนี้มีกลิ่นเหม็นพิชิตกลืนปากมาฝากกันนะคะ ห้ามพลาดค่ะ

เพลง

กลิ่นเหม็นจากช่องปากส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากคราบจุลินทรีย์บนโคนลิ้นด้านในสุด เนื่องจากลิ้นมีปุ่มรับรสที่ผิว ขรุขระ ดังนั้น คุณผู้ฟังจึงควรแปรงลิ้นหลังการแปรงฟันด้วยทุกครั้ง โดยแปรงให้ลึกถึงโคนลิ้น ซึ่งการแปรงลิ้นควร แปรงก่อนแปรงฟัน เนื่องจากกลิ่นมันที่ที่เป็นสารแต่งกลิ่นรสในยาสีฟันอาจทำให้เกิดการอาเจียนได้ง่าย แนะนำให้ แปรงลิ้นด้วยน้ำสะอาด โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันนะค่ะ สามารถแปรงโดยใช้แปรงสำหรับแปรงลิ้นโดยเฉพาะ หรือ จะใช้แปรงสีฟันธรรมดาาก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าแปรงแรงจนเกินไปค่ะ

สรุปว่ากลิ่นปากเกิดได้จากหลายๆ สาเหตุหากแก้ไขที่ต้นเหตุได้ก็จะเป็นวิธีทางที่ดีที่สุด สำหรับกลิ่นปากใน เด็ก ท่านผู้ปกครองไม่ต้องกังวลว่าจะเด็กจะมีโรคเหมือนผู้ใหญ่ เพราะว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของกลิ่นปากเกิดจากในปาก สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ สุขอนามัยไม่ดี มีเศษอาหารและเชื้อแบคทีเรียเหลือตามซอกฟัน เด็กมักจะมีกลิ่นปากมากใน ตอนเช้า ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กแปรงลิ้น แปรงฟัน และล้างปาก เลือกแปรงที่มีขนาดเหมาะกับปากและมีขนอ่อน นุ่มพอควรพร้อมยาสีฟัน ยาสีฟันควรมีสารฟลูออไรด์ ที่สำคัญในเด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ปี ผู้ปกครองควรแปรงฟันซ้ำให้ เด็ก โดยแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง และสอนเด็กให้ใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย

กลเม็ดพิชิตกลิ่นปาก

- อย่าปล่อยให้ปากแห้ง เพราะเมื่อปากแห้งความเข้มข้นของแบคทีเรียในปากจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ ง่าย แก้ไขโดย ดื่มน้ำมาก ๆ เพราะช่วยล้างแบคทีเรียออกจากน้ำลาย
- แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร และอย่างลืมแปรงด้านบนของลิ้น อันเป็นที่เกิดของแบคทีเรียด้วย
- ใช้ไหมขัดฟันวันละ 2 ครั้ง
- ถ้าไม่สะดวกจะแปรงฟัน ให้บ้วนปากด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำยาบ้วนปาก
- เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่มีน้ำตาล
- งดอาหารกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หอมใหญ่ พริกไทย และเนยแข็ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
- กินอาหารให้ครบหมู่
- เลิกสูบบุหรี่
- ตรวจสุขภาพฟันสม่ำเสมอ

หากคุณผู้ฟังปฏิบัติตามที่กล่าวมา รับรองว่าสามารถพิชิตกลิ่นปากได้แน่นอนค่ะ ส่วนคุณผู้ฟังที่รับฟังแล้วมี ข้อสงสัยอยากสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพช่องปาก หรืออยากนัดหมายเพื่อรับการรักษาสอบถามเข้า มาได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์ เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481

ก่อนจากกันวันนี้มีข่าวฝากประชาสัมพันธ์จากทางคณะค่ะ ด้วยคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เปิดรับสมัครเข้าศึกษาต่อ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยทันตแพทย์ (หลักสูตร 1 ปี) รุ่นที่ 15 รับจำนวน 20 คน โดย เปิดรับสมัครระหว่างวันที่ 1 - 14 พฤษภาคม 2562 คุณสมบัติของผู้ที่จะมาสมัครต้องเป็นผู้ที่มีอายุ 18-40 ปี วุฒิ การศึกษา ม.6 หรือเทียบเท่า ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อคุณศิริพร บัวอ่อน หมายเลขโทรศัพท์ 085-2299152 เฉพาะในวัน และเวลาราชการเท่านั้นนะค่ะ

ตอนนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ดิฉันเจนดา บัวเทศ ต้องนำรายการจากกันไปก่อน ขอขอบคุณคุณ ผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด พบกับรายการฟันทอล์คได้อีกครั้ง ในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ สวัสดิ์ค่ะ