

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง กลืนปาก แก้ได้

ผู้เขียนบทความ ผศ.ทพญ.ดร.ประวีณา โสภภาพรอมร

สาเหตุของกลืนปาก เกิดได้จากสาเหตุภายในและภายนอกช่องปาก อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากสาเหตุภายในช่องปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คราบจุลินทรีย์บนผิวลิ้น เศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซอกฟัน บริเวณที่ทำความสะอาดได้ยาก หรือในรูฟันผุ ซึ่งจะมีเศษอาหารตกค้างอยู่ รวมทั้งหินปูนที่อยู่รอบๆ ฟัน ซึ่งเป็นที่เก็บกักและสะสมเชื้อโรคต่างๆ บางคนพบว่าเหงือกเป็นหนองจากโรคปริทันต์ หรือมีฟันโยก อาหารบางชนิดเมื่อรับประทานจะมีกลิ่นขับออกมาทางลมหายใจ เช่น หัวหอม กระเทียม ทูเรียน ผู้ที่ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ หรือท้องผูกหลายๆ วัน ก็ทำให้เกิดกลืนปากได้ รวมทั้งผู้ป่วยโรคทางร่างกายบางอย่าง เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ ไส้สัอกเสบเรื้อรัง วัณโรค โรคปอด โรคระบบทางเดินอาหาร

ในขณะที่นอนหลับน้ำลายจะถูกขับออกมาน้อยทำให้น้ำลายมีการหมุนเวียนน้อย เศษอาหารที่ตกค้างสะสมอยู่จึงมีการบูด เกิดเป็นกลิ่นปากค่อนข้างแรงในตอนเช้า อย่างไรก็ตาม เมื่อตื่นนอนได้แปรงฟัน และน้ำลายมีการไหลเวียนมากขึ้น กลิ่นปากก็จะบรรเทาลง น้ำลายช่วยชะล้างสิ่งสกปรกภายในช่องปาก เมื่อมีน้ำลายหลั่งออกมามากทำให้ช่องปากสะอาดมากกว่าน้ำลายที่หลั่งออกมาน้อย ช่วยลดการบูดเน่าของอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่น น้ำลายจะหลั่งออกมาได้มากในขณะเคี้ยวอาหาร รับประทานอาหารเปรี้ยว หรือการคิดถึงอาหารอร่อยๆ ที่ชอบ ในบางขณะจะมีการหลั่งน้ำลายน้อย เช่น เวลานอน ภาวะอดอาหาร การดื่มน้ำไม่เพียงพอ อากาศร้อน ตลอดจนภาวะทางจิตใจ ความเครียด

กลิ่นจากช่องปากส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากคราบจุลินทรีย์บนโคนลิ้นด้านในสุด เนื่องจากลิ้นมีปุ่มรับรสที่ผิวขรุขระ ดังนั้น จึงควรแปรงลิ้นก่อนการแปรงฟัน และแปรงให้ลึกถึงโคนลิ้น การแปรงลิ้นควรแปรงก่อนแปรงฟัน เนื่องจากกลิ่นมันที่ในยาสีฟันอาจทำให้เกิดการอาเจียนได้ง่าย แปรงลิ้นด้วยน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟัน สามารถแปรงโดยใช้แปรงสำหรับแปรงลิ้นโดยเฉพาะ หรือจะใช้แปรงสีฟันธรรมดาาก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าแปรงแรงจนเกินไป

สรุปว่ากลิ่นปากเกิดได้จากหลายๆสาเหตุ หากแก้ไขที่ต้นเหตุได้ก็จะเป็นวิธียางที่ดีที่สุด เพราะการใช้ผลิตภัณฑ์ลดกลิ่นปาก เช่น ลูกอม หมากฝรั่งนั้นเป็นเพียงการแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าและชั่วคราวเท่านั้น สำหรับกลิ่นปากในเด็ก ท่านผู้ปกครองไม่ต้องกังวลว่าจะเด็กจะมีโรคเหมือนผู้ใหญ่ เพราะว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของกลิ่นปากเกิดจากในปาก สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ สุขอนามัยไม่ดี มีเศษอาหารและเชื้อแบคทีเรียเหลือตามซอกฟัน เด็กมักจะมึกลิ่นมากมากในตอนเช้า ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กแปรงลิ้น แปรงฟัน และล้างปาก เลือกแปรงที่มีขนาดเหมาะกับปากและมีขนอ่อนนุ่มพอควรพร้อมยาสีฟัน ยาสีฟันควรมีสารฟลูออไรด์ ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ปี ผู้ปกครองควรแปรงฟันซ้ำให้เด็ก โดยแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง สอนเด็กใช้ไหมขัดฟัน

กลเม็ดพิชิตกลิ่นปาก

- อย่าปล่อยให้ปากแห้ง เพราะเมื่อปากแห้งความเข้มข้นของแบคทีเรียในปากจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ง่าย
- ดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยล้างแบคทีเรียออกจากน้ำลาย
- แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร และอย่าลืมแปรงด้านบนของลิ้น อันเป็นที่เกิดของแบคทีเรียด้วย
- ใช้ไหมขัดฟันวันละ 2 ครั้ง
- ถ้าไม่สะดวกจะแปรงฟัน ให้บ้วนปากด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำยาบ้วนปาก
- เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่มีน้ำตาล
- งดอาหารกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หอมใหญ่ พริกไทย และเนยแข็ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
- กินอาหารให้ครบหมู่
- เลิกสูบบุหรี่
- ตรวจสุขภาพฟันสม่ำเสมอ