

รายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง ลิ้นบวมโรค

ผู้เขียนบทความ อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.วัลดา สว่างอรุณ

ลิ้น เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ช่วยรับรสชาติทำให้เรารับประทานอาหารได้อร่อย ช่วยให้เรารู้สึกดีได้ แต่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่า ลิ้นสามารถบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพบางอย่างของเราได้อีกด้วย มาลองฟังและสังเกตลิ้นของเราไปพร้อมกัน

ลิ้นเป็นฝ้าขาว

การที่ลิ้นเป็นฝ้าขาวส่วนใหญ่มักเกิดจากการดูแลสุขภาพในช่องปากได้ไม่ดีพอ ไม่ยอมแปรงลิ้น ทำให้มีเศษอาหารและเชื้อโรคเกาะอยู่และเกิดเป็นฝ้าขาวที่ลิ้น อาการฝ้าขาวนี้จะค่อย ๆ สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดกลิ่นปากที่ไม่น่าพึงประสงค์ได้ ในกรณีนี้การแปรงลิ้นทุกวันเป็นประจำสามารถช่วยกำจัดฝ้าขาวดังกล่าวออกได้ไม่ยาก อย่างไรก็ตาม หากคุณเป็นฝ้าขาวทั่วทั้งลิ้นโดยไม่สามารถเช็ดออกไปได้ อาการฝ้าขาวนี้อาจเกิดจากการสูบบุหรี่หรือสารระคายเคืองอื่นๆ หรืออาจมีความเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งได้

นอกจากนี้ อาการฝ้าขาวนี้อาจสามารถเกิดขึ้นได้จากการติดเชื้อราในช่องปาก ทำให้เกิดเป็นรอยฝ้าขาวเหมือน คล้ายคราบนมหรือชีส การติดเชื้อราในช่องปากนี้จะพบได้มากในเด็กทารกหรือผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้ที่ใส่ฟันปลอม หรือผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ นอกจากนี้ การเป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน หรือใช้ยาบางชนิด เช่น ยาฟันสแตียรอยด์สำหรับโรคหอบหืด ก็สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อราในช่องปากได้และทำให้ลิ้นเกิดฝ้าขาวได้เช่นกัน

ลิ้นเป็นสีแดง

หากลิ้นของคุณมีลักษณะแดงเป็นวงๆ โดยมีรอยสีขาวรอบนอก คล้ายลายแผนที่ และวงแดงนั้นสามารถเปลี่ยนตำแหน่งบนลิ้นไปได้เรื่อยๆ โดยไม่มีอาการเจ็บแสบใดๆ ไม่ต้องกังวล เพราะโดยปกติแล้วภาวะลิ้นลายแผนที่นี้จะไม่เป็นอันตรายใดๆ แต่หากลิ้นของคุณมีลักษณะลิ้นแดงและเป็นสีแดงโดยทั่ว อาจหมายถึงคุณกำลังขาดสารอาหารหรือวิตามินบางอย่าง เช่น ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก หรือวิตามินบี 12 ได้

ลิ้นสีน้ำตาล

โดยปกติแล้วอาการลิ้นเป็นสีน้ำตาลมักจะเกิดจากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ เป็นประจำ และอาจจะเกิดมาจากการสูบบุหรี่ได้เช่นกัน แต่หากอาการลิ้นเป็นสีน้ำตาลนั้นไม่ยอมหายไป อาจหมายความว่า您当前กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับปอดเนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นเวลานานก็ได้

ลิ้นเป็นขนสีดำ

อาการลิ้นเป็นขนสีดำที่ทั้งดูน่าขนลุกและน่ากลัวในคราวเดียวกันนี้เกิดจากการสะสมของคราบแบคทีเรียหรือเกิดการสูบบุหรี่เป็นประจำมาเป็นเวลานาน อาการนี้แม้ว่าจะดูน่ากลัวแต่จริงๆ แล้วไม่ได้เป็นอันตรายร้ายแรง และสามารถรักษาได้ด้วยการรักษาความสะอาดของช่องปากอยู่เสมอ ควรแปรงฟันและแปรงลิ้นวันละสามเวลา และงดและเลิกสูบบุหรี่

รู้สึกแสบที่ลิ้น

หากคุณรู้สึกว่ามีอาการแสบร้อนที่ลิ้น คล้ายกับเวลารับประทานของร้อนมากๆ แล้วลวกลิ้น อาจหมายความว่า您当前กำลังมีกลุ่มอาการแสบร้อนในช่องปากที่พบได้มากในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือคุณอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นประสาทในลิ้น ทำให้การรับรู้ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น ปากแห้ง การติดเชื้อ กรดไหลย้อน และโรคเบาหวาน ก็อาจทำให้เกิดอาการนี้ได้เช่นกัน

ลิ้นมีแผล ตุ่ม หรือเป็นก้อน

สาเหตุของการเกิดแผลหรือตุ่มขนาดเล็กที่ลิ้น ที่พบได้มากที่สุดก็คือ เกิดจากการกัดกระแทก หรือเกิดจากร้อนใน อาการร้อนใน คือ การเกิดแผลขนาดเล็กในช่องปากที่ทำให้มีอาการปวดแสบ สาเหตุในการเกิดร้อนในนั้น ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด อาการร้อนในนี้ไม่เป็นอันตรายใด ๆ และมักจะหายไปได้เอง

อย่างไรก็ตามหากแผลหรือตุ่มบนลิ้นของคุณไม่ยอมหายไปหลังจากผ่านไปแล้วนานเกินกว่า 2 สัปดาห์ หรือมีการขยายขนาดขึ้นเป็นก้อน ไม่ว่าจะมีอาการเจ็บปวดหรือไม่ก็ตาม อาจเป็นสัญญาณอันตรายของการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งในช่องปาก ควรรีบติดต่อแพทย์หรือทันตแพทย์ในทันที