

น้ำลาย...น้ำลายมีประโยชน์...ควรรู้...

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

น้ำลาย...น้ำลายมีประโยชน์...ควรรู้...

นี่อย่ามัวบ่นน้ำลายอยู่เลย รีบทำงานดีกว่า”

แปลว่า น้ำลายคงจะทำให้บ้าหรือเสียการงานได้ ซึ่งหมายถึงคนที่พูดมาก และต้องใช้น้ำลายเป็นส่วนประกอบสำคัญในการพูดนั่นเอง

“ภายหลังถอนฟันใหม่ๆ หมอแนะนำให้กัดผ้ากอซให้แน่น และกลืนน้ำลายตลอดเวลา นะครับ”

“หมอคะ หนูกลืนน้ำลายไม่ลง มันสะสมติดสะสมเคอะ”

แปลว่า น้ำลายคงจะสกปรก ไม่สะอาด จึงทำให้รู้สึกไม่อยากจะกลืน
ทั้งๆที่ในแต่ละวันเรากลืนน้ำลายกันวันละ 1-2 ลิตรโดยไม่รู้ตัว แต่พอให้ตั้งใจกลืนน้ำลายกลับรู้สึกผิดปกติ

“แกงถ้วยนี้หะ ถ้าจะเก็บละก็ต้องตั้งไฟให้เดือดก่อนนะ
เมื่อตะกี้นี้เจ้าหนูแกเอาช้อนกินข้าวของแกไปตักในถ้วยน้ำแกงแล้ว เดี่ยวน้ำลายจากช้อนจะไปทำให้แกงบูดได้”

แปลว่า ในน้ำลายคงมีเชื้อ หรือเชื้อโรคซึ่งจะไปเจริญเติบโตในอาหาร และเป็นเหตุให้อาหารบูดเน่าเสียได้

แต่ที่จริงแล้ว น้ำลายเองที่ไหลออกมาจากต่อมน้ำลายโดยตรงจะไม่มีเชื้อใดๆทั้งสิ้น
แต่ในช่องปากของเรามีเชื้อจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ จำนวนมากมายเลยไปอาศัยอยู่กับน้ำลาย
ทำให้น้ำลายที่คลุกเคลาอยู่ในปากมีเชื้ออยู่ด้วยดังกล่า

“วันนี้ ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายเลย ปากคอบแห้งไปหมด น้ำลายก็รู้สึกเหนียวมากด้วย”

แปลว่า น้ำลายของคนเราเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของร่างกาย
และคงมีส่วนประกอบต่างๆที่ทำให้น้ำลายเหนียว ชน ต่างกันในแต่ละสภาวะ

การที่น้ำลายเหนียว เพราะมีปริมาณส่วนของน้ำน้อย
หรือมีส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติของโปรตีนอยู่มาก ยังมีโปรตีนมาก น้ำลายก็ยิ่งเหนียว ชนยิ่งขึ้น

ในชีวิตประจำวันของเรา น้ำลายทำหน้าที่หลายอย่าง ทั้งหล่อลื่นในปาก ช่วยในการพูด
คลุกเคลากับอาหาร ช่วยในการกลืนอาหาร ฯลฯ น้ำลายทำหน้าที่เป็นประจำจนเราไม่รู้สึกถึงความสำคัญของมัน

และแม้กระทั่งอาจจริงเก็ยน้ำลายด้วยซ้ำไป

แต่ถ้าคนเราขาดน้ำลายเมื่อใดจะรู้ถึงคุณค่าของน้ำลายทันที อย่างเห็นได้ชัด

คนที่ได้รับการฉายรังสีบริเวณคอและใบหน้า เพื่อรักษามะเร็งในบริเวณดังกล่าว รังสีจะทำลายเซลล์ของต่อมน้ำลาย ทำให้การขับน้ำลายลดน้อยลงมาก

- เขาเหล่านั้นจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อนตามบริเวณกระพุ้งแก้ม และตามเนื้อเยื่ออ่อนที่บุภายในปาก เพราะขาดน้ำลายมาหล่อเลี้ยง จึงมีอาการและจะรู้สึกดีขึ้น โดยการจิบน้ำที่ละน้อยและบ่อยๆ

- นอกจากนี้ ยังจะพูดได้ช้าลง ไม่สามารถพูดจนน้ำลายแตกฟองได้ เพราะการขยับปากไปมาในขณะที่พูดจา ทำได้ลำบาก เนื่องจากขาดน้ำลายมาหล่อลื่น

- การกินอาหารรสจัด หรือที่มีลักษณะแห้งมากไม่ค่อยได้ เพราะขาดน้ำลายมาคลุกเคลาหรือเจือจางรสอาหารนั้นๆ

- ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งก็คือ คนที่ได้รับการฉายรังสีเหล่านี้ พื้นที่เหลืออยู่จะฝูกรอนไ้ได้ง่ายและรวดเร็วมาก เพราะขาดน้ำลาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างแร่ธาตุให้แก่ฟัน

ธรรมชาติได้ให้สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมาอย่างเหมาะสมและสมดุล

ต่อมน้ำลายของคนเราประกอบด้วยต่อมสำคัญที่ทำหน้าที่หลัก 3 คู่ คู่หนึ่งอยู่ที่บริเวณด้านแก้มของฟันกรามบนซี่แรกทั้งสองข้าง และอีกสองคู่อยู่ที่บริเวณด้านใต้ลิ้นของฟันหน้าล่าง นอกจากนี้ยังมีต่อมน้ำลายเล็กๆ กระจุกกระจายตามด้านในของริมฝีปากกลางและตามกระพุ้งแก้มอีกด้วย

ต่อมน้ำลายเหล่านี้จะขับน้ำลายออกมา โดยสกัดจากส่วนของเลือดที่ไหลเวียนผ่านมาที่ต่อมนั้น และมีการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติบางประการ ทำให้น้ำลายที่ไ้จากต่อมน้ำลายมีส่วนประกอบทางเคมีต่างกับในเลือด

- โดยเฉพาะสารประกอบโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของน้ำลายที่มีคุณสมบัติในการหล่อลื่นและเป็นตัวการที่ทำให้น้ำลายข้น เหนียว

โปรตีนยังทำหน้าที่อื่นๆอีกหลายประการ เช่น

- เอนไซม์หลายชนิด ที่ทำหน้าที่ในการย่อยสลายอาหาร หรือสารประกอบพวกแป้งและโปรตีนในปากได้ด้วย ดังจะรู้สึกได้ว่า เมื่อเราอมข้าว ซึ่งเป็นอาหารประเภทแป้งชนิดหนึ่งไว้ในปากเป็นเวลานานพอ จะรู้สึกถึงความหวานได้ เนื่องจากชาวถูกย่อยสลายด้วยเอนไซม์จากน้ำลายให้มีขนาดเล็กลง จนเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ซึ่งให้ความหวานในที่สุด

- น้ำลายมีสารที่ทำหน้าที่ให้ภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ในการต่อต้านสารแปลกปลอม หรือสารพิษที่เกิดจากคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก ซึ่งสารนี้เองที่ทำให้หน้าลายมีคุณค่าในการต่อต้านโรคในช่องปาก เช่น โรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ

- แร่ธาตุในน้ำลาย โดยเฉพาะแคลเซียม ฟอสเฟต มีปริมาณที่มากเกินจุดอิ่มตัว เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนประกอบที่เป็นแร่ธาตุของเคลือบฟัน จึงมีความสำคัญในการต่อต้านการละลายตัวของชั้นเคลือบฟัน ในการเกิดโรคฟันผุ

- คุณสมบัติของน้ำลายในการปรับสภาวะกรด-ด่างในช่องปาก ซึ่งอาจมาจากส่วนประกอบโปรตีน และ/หรือฟอสเฟต เพื่อลดความรุนแรงของกรดที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ในปากที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุ

- น้ำลายยังทำหน้าที่ในการขับยา หรือสารประกอบบางชนิดออกจากร่างกายได้เช่นเดียวกับการขับออกทางปัสสาวะ โดยสามารถตรวจพบฮอร์โมนหรือยาบางชนิดในน้ำลาย จนอาจใช้การตรวจน้ำลายเป็นตัวบ่งชี้ถึงการสะสมหรือการคั่งของสารเหล่านี้ในร่างกาย แทนการตรวจเลือดหรือปัสสาวะ ทั้งนี้เพราะการเก็บน้ำลายสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัยกว่า

โดยปกติ น้ำลายจะหลั่งออกมาสม่ำเสมอ ประมาณ 1 ซี.ซี./นาที แต่จะไหลออกมามากขึ้นถ้าได้รับการกระตุ้น เช่น เอาอาหารไปวางไว้บนลิ้น หรือแม้กระทั่งการเห็นหรือนึกถึงอาหารที่ชอบ หรือมีรสจัดโดยเฉพาะอาหารรสเปรี้ยว จะกระตุ้นน้ำลายให้หลั่งออกมามาก เพื่อเตรียมพร้อมในการทำหน้าที่ในระหว่างการกินอาหาร

ในทางตรงข้ามน้ำลายจะหลั่งออกน้อยลง ถ้าร่างกายอยู่ในระยะพัก เช่น เวลานอนหลับ โดยเฉพาะในเวลากลางคืน ดังนั้นสุขอนามัยในช่องปาก ในตอนก่อนนอนจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เพราะหลังจากนั้นจะไม่มีน้ำลายมาช่วยทำหน้าที่ชะล้างเอาเวลากลางวัน

อย่างไรก็ดี เนื่องจากในช่องปากของเรา มีเชื้อจุลินทรีย์จำนวนมากมายหลายชนิด ซึ่งนอกจากไปเกาะตัวอยู่บนฟันและขอบเหงือกแล้วในน้ำลายก็เป็นที่อยู่สำคัญของเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้ ทั้งนี้เนื่องจากน้ำลายในปากจะผสมผสานกับเชื้อจุลินทรีย์ เศษอาหารที่ตกค้าง และของเหลวอื่นๆในปาก จึงมีคุณสมบัติต่างจากน้ำลายแท้ที่หลั่งออกมาจากต่อมน้ำลายโดยตรง โดยทั่วไปน้ำลายที่เราพูดถึงก็มักจะหมายถึงน้ำลายในปากที่ไม่บริสุทธิ์ สะอาด เพราะมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่ด้วย จึงเป็นที่น่ารังเกียจ

นอกจากนี้ ส่วนประกอบแคลเซียม ฟอสเฟตในน้ำลาย ก็เป็นตัวการสำคัญของการเกิดหินปูนหินน้ำลายตามขอบเหงือก ซึ่งเป็นสาเหตุของเหงือกอักเสบได้ต่อไป

จะเห็นได้ว่า น้ำลายมีประโยชน์มากมายหลายประการ และไม่ได้มีไว้สำหรับช่วยส่งเสริมการพูดจาด้วยการพ่นน้ำลายแต่เพียงอย่างเดียว แต่มีประโยชน์นานับการต่อระบบการย่อยอาหารในร่างกายดังกล่าวข้างต้น รวมทั้งอาจใช้งานอื่นที่นอกเหนือไปอีก เช่น

นกนางแอ่นสามารถใช้น้ำลายในการสร้างรังให้ลูกน้อย แล้วมนุษย์เราก็อุตสาหกรรมกัน โดยเชื่อว่าสามารถบำรุงร่างกายได้ ก็เป็นผลจากส่วนประกอบของน้ำลายที่สำคัญ คือโปรตีนและแร่ธาตุในน้ำลายดังกล่าว นั่นเอง

