

## มีกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

มีกลิ่นปาก" บ้างใหม่จะ ถ้าเคยละก็ แล้วทราบกันหรือไม่จะว่าสาเหตุของกลิ่นปากเกิดมาจากอะไร  
ที่ปิดขบอกว่าไม่ใช่เพียงแค่อาหารอย่างเดียวจะ เพราะมันมาจาก.....



- **อาหาร** สาเหตุนี้ที่ปิดเชื่อว่าน้องๆ ชาว Dek-D.Com ทุกคนรู้ดีจะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีรสจัดและมีส่วนผสมของ หัวหอม สะตอ กระเทียม ทูเรียน ปลาร้า กะปิ ฯลฯ
- **โรคฟันผุ** ฟังดูว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ใช่ไหมจะที่ฟันผุเพียงเล็กน้อยก็สามารถสร้างปัญหากลิ่นปากให้เราได้แล้ว แต่ที่ปิดขบอกว่ามันเป็นความจริงจะ เพราะฟันผุเป็นแหล่งสะสมเศษอาหาร ที่เมื่อทับถมไปนานๆ ก็จะบูดเน่าและส่งกลิ่นเหม็นออกมาได้



- **โรคเหงือกอักเสบ** ถ้าเหงือกของเรามีอาการอักเสบมากก็จะทำให้เกิดหนองและแตกออกมาได้ ดังนั้นถ้าน้องๆ มีอาการแบบนี้ก็มีสิทธิ์มีกลิ่นปากสูงขึ้น
- **ไซนัสอักเสบ** คนที่เป็นโรคนี้ปัญหาส่วนใหญ่ที่มักเจอคือ ปัญหาเรื่องกลิ่นปากและลมหายใจเหม็น
- **โรคเกี่ยวกับปอด** ไม่ว่าจะป็นวัณโรคปอด มะเร็งปอด ฯลฯ ผู้ป่วยก็มีสิทธิ์ที่จะเกิดกลิ่นปากได้
- **ระบบย่อยอาหารผิดปกติ** ถ้าน้องๆ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ทานอาหารแล้วไม่ย่อย ฯลฯ ก็จะมีปัญหาเรื่องกลิ่นปากได้ง่าย



เมื่อทราบถึงสาเหตุของกลิ่นปากแล้ว ที่ปิดว่าเรามาทราบถึงวิธีแก้ไขกันบ้างดีกว่า....

- **แปรงฟัน** ให้สะอาดโดยอย่าลืมว่าจะต้องแปรงลิ้นด้วย และปิดท้ายด้วยการใช้น้ำยาบ้วนปากอีกครั้ง แค่นี้ลมหายใจของน้องๆ ก็จะหอมแล้ว
- **หมากฝรั่ง** สำหรับคนที่ไม่มีเวลาแปรงฟันหลังจากทานอาหารเสร็จ ให้เคี้ยวหมากฝรั่งช่วยแทน เคี้ยวไปเรื่อยๆ จนเรารู้สึกฟันและปากของเราสะอาด
- **กินกากผัก หรือ ฝรั่งบ้าง** เพราะในอาหารเหล่านี้จะช่วยทำความสะอาดซอกฟันได้

- **งดกินลูกอมที่มีรสหวาน** เพราะลูกอมรสหวานเป็นอาหารของแบคทีเรียที่ทำให้เติบโตได้ดี และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดฟันผุ และมีกลิ่นปาก

ตั้งหน้าต่อไปเรื่อยๆ ชาว Dek-D.Com ก็ไม่ต้องกังวลกับปัญหาเรื่องกลิ่นปากแล้วนะคะ อวดฟันสวยๆ แบบไม่ต้องอายใครไปเลยจะ และอย่าลืมว่าเพื่อสุขภาพฟันที่แข็งแรง **น้องๆ ก็ต้องเข้าไปพบทันตแพทย์เป็นประจำทุกๆ 6 เดือนนะคะ**

พีบีดีขอขอบคุณข้อมูลจากนิตยสารfirstคะ

ภาพประกอบจากhealthnet.md.chula.ac.th,www.pwdmedia.com,sgstb.msn.comคะ