

เคล็ดลับ . . . กำจัดกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่าสาเหตุของการเกิดกลิ่นปากนั้นมาจากอะไร และควรจะทำอย่างไรเมื่อเกิดกลิ่นปาก ...

สาเหตุของการเกิดกลิ่นปาก

- การไม่ดื่มน้ำ หรือไม่รับประทานอาหาร ทำให้แบคทีเรียไม่ถูกชะล้างจึงเกิดกลิ่นปาก
- โรคฟัน เช่น ฟันผุ สุขลักษณะช่องปากไม่ดี มีการขังของเศษอาหารในช่องปาก
- กลิ่นจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่น กาแฟ สุรา หอมใหญ่ กระเทียม พริก บุนหรี
- หายใจทางปากเนื่องจากเป็นหวัด
- โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ไซนัสอักเสบ คออักเสบ เป็นต้น
- โรคบางชนิดเช่น โรคไต โรคตับ

การดูแลรักษากลิ่นปาก

- ให้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน
- ให้ดื่มน้ำมะนาวซึ่งจะเพิ่มปริมาณน้ำลาย
- ให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

เคี้ยวหมากฝรั่งหรืออมลูกอมระหว่างมื้ออาหาร

แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง และให้แปรงลิ้น

ชูดหินปูน 2 ครั้งต่อปี

ถ้าอาการไม่ดีภายหลังจากได้ปฏิบัติแล้ว 10 วัน ให้ไปพบทันตแพทย์ทันที

ข้อมูลจาก :