

## แลบลิ้นดูซิว่า .. มีฝ้าขึ้นหรือไม่ ??

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

### แลบลิ้นดูซิว่า .. มีฝ้าขึ้นหรือไม่ ??

เมื่อวันไหนคุณตื่นมาแล้วลองแลบลิ้นส่องกระจก ปรากฏว่า บริเวณลิ้นของคุณมีสีขาวเป็นฝ้าหนา ก้อย่าตกใจและคิดวิตกไปว่า "ฉันติดเชื้อ HIV?" เพราะอาการแบบนี้ มีหลายสาเหตุด้วยกัน

ดังนั้น จึงหยิบอาการลิ้นเป็นฝ้ามาให้คุณทำความรู้จัก เพื่อจะได้ไม่ต้องจิตตกกันไปล่วงหน้า และอาจต่อยอดไปถึงการเสียสุขภาพจิต ในวันที่ตื่นมาแล้วฝ้าขึ้นลิ้นของคุณ

#### สาเหตุที่ทำให้ลิ้นเป็นฝ้า

- ➡ **คราบสกปรกของลิ้นที่เกิดจากการทำความสะอาดไม่ดี**
- ➡ **ช่องปากอักเสบ**
- ➡ **เยื่อของลิ้นมีแผล**
- ➡ **เชื้อราของลิ้นและเยื่อปาก**
- ➡ **เศษอาหารหรือคราบอาหารหลังรับประทานอาหาร**
- ➡ **ผลจากการอมลูกอมในปากเป็นประจำ**
- ➡ **ดื่มน้ำลายอักเสบ**
- ➡ **ฟันผุ และหินปูนในปาก**
- ➡ **การติดเชื้อ CMV (Cytomegalovirus) โดยการร่วมรักทางปาก (ลิ้นมีขนสีขาว)**

## การรักษาเมื่อลื่นเป็นฝ้า

คนไข้สามารถตรวจด้วยตนเองได้ง่ายๆ โดยกुरอ้าปาก และแลบลิ้นดูกับกระจก ถ้าพบมีฝ้าขาวให้ลองทำความสะอาดดู โดยใช้แปรงสีฟัน แปรงฟันและแปรงลิ้นเบาๆ แลวกก็บ้วนปากให้สะอาด จากนั้นก็ตรวจดูอีกครั้งว่าหายไปหรือไม่ ถ้าหายไปแสดงว่าเป็นคราบสกปรกจากเศษอาหาร หรือการทำความสะอาดไม่ดี

แต่ถ้ามีเลือดออกกระหว่างที่แปรงเบาๆ และมีอาการเจ็บ แสดงว่ามีการอักเสบร่วมด้วย ต้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่ถูกต้องต่อไป และถ้าคราบหนามากจนขูดไม่ออกบางครั้งอาจจะต้องพึ่งแพทย์ ให้เอาคราบไปตรวจเพื่อหาเชื้อ และรักษาตามเชื้อที่ค้นพบ

ซึ่ง 90% ของลื่นเป็นฝ้าขาว ไม่ใช่การติดเชื้อ HIV แต่ทำความสะอาดปากให้เป็นปกติหลังรับประทานอาหารทุกครั้งก็หายแล้ว หรือถ้าไม่หายก็อาจมาจากสาเหตุอื่นอีกมากมาย ดังนั้นจงอย่าวิตกอันใดไปเลยนะ