กำจัด "กลิ่นปาก" ให้สิ้นซาก

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ค. 2553

เชื่อหรือไม่ว่าประมาณ 30 – 40 % ของประชากร มักประสบปัญหาการมีกลิ่นปากและต้องการการรักษา

กลิ่นปาก นับเป็นปัญหาสุขภาพช่องปากอย่างหนึ่งที่พบได้บ่อยและขาดการได้รับการรักษา ทั้งๆ ที่เป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ หลายคนเก็บความกังวลใจกับปัญหากลิ่นปากเอาไว้จนทำให้เสียบุคลิกภาพ กลายเป็นคนขาดความมั่นใจในการสนทนากับผู้อื่นในระยะใกล้ๆ

กลิ่นปากเป็นอาการเรื้อรังซึ่งมีอยู่ทุกวัน และไม่สามารถขจัดให้หายไปได้ด้วยการแปรงฟัน หรือใช้น้ำยาบ้วนปากตามปกติ กลิ่นที่เกิดขึ้นเป็นกลิ่นของสารประกอบกำมะถันอันประกอบด้วย ไฮโดรเจน ซัลไฟด์, เมททิล เมอร์แคปแทน, และไดเมททิล ซัลไฟด์
ซึ่งเกิดจากการย่อยสลายของโปรตีนโดยแบคทีเรียในช่องปากประเภทที่ไม่ใช้ออกซิเจน โปรตีนเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากเศษอาหารที่ตกค้าง และคราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่บนลิ้น หรือมาจากเซลล์อักเสบที่พบในเลือดและรองเหงือก (gingival crevice) หรืออาจมาจากน้ำมูก และเสมหะที่ไหลลงในลำคอทางด้านหลังจมูก (post nasal drip) ในผู้ป่วยที่มีการอักเสบเรื้อรังของทางเดินหายใจ

กลิ่นปากแท้จริงแล้วมีสาเหตุจากอะไร

สาเหตุจากภายในช่องปาก ได้แก่

- ฟันผุเป็นรู ฟันคุด

- โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์

- แผลถอนฟัน แผลผ่าตัดในช่องปาก หรือแผลที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆในช่องปาก ตลอดจนแผลรอนใน หรือแผลมะเร็ง เป็นต้น

- ฟันปลอมที่ไม่สะอาด ครอบฟันที่ขอบไม่แนบกับตัวฟัน หรือหรือวัสดุอุดฟันที่มีขอบเกิน ทำให้เป็นที่กักของเศษอาหาร

- ฟันซ้อนเก หรือการใส่เครื่องมือจัดฟัน ทำให้มีเศษอาหารตกค้าง

- ฝ้าขาวบนลิ้น ซึ่งเกิดจากการสะสมของเศษอาหารและแบคทีเรียบนพื้นผิวของลิ้น เป็นสาเหตุใหญ่ของการเกิดกลิ่นปาก เนื่องจากฝ้าขาวบนลิ้นทำให้เกิดสารประกอบกำมะถัน จำพวกไฮโดรเจนซัลไฟด์ และการอักเสบในรองเหงือก ทำให้เกิดสารจำพวกเมททิล เมอร์แคปแทน หากผู้ป่วยมีน้ำลายไหลน้อย หรือปากแห้งรวมด้วยจะทำให้การสะสมของสารประกอบกำมะถันดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นถึง 6 เท่า

สาเหตุจากภายนอกช่องปาก ได้แก่

- อาหาร กลิ่นปากที่เกิดจากอาหารจะเป็นกลิ่นที่ไม่ถาวร คือจะหายไปเมื่อร่างกายย่อยสลายและขับออกหมด เว้นเสียแต่ว่าจะรับประทานอาหารเหล่านั้นเป็นประจำทุกวัน จนมีอยู่ในร่างกายอย่างต่อเนื่อง อาหารเหล่านั้นได้แก่ กระเทียม เครื่องเทศ หัวหอม อาหารที่มีโปรตีนสูงตลอดจนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- บุหรี่

- โรคทางระบบอื่น ๆ เช่น

- โรคของระบบทางเดินหายใจ เช่น การอักเสบ หรือมะเร็งในโพรงจมูก ไซนัส ทอนซิล คอหอย กล่องเสียง หรือปอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบเรื้อรังของทางเดินหายใจ ซึ่งทำให้เกิดน้ำมูกที่ข้นเหนียวกว่าปกติ และไหลลงในลำคอทางด้านหลังจมูกเป็นประจำ

- โรคของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การอักเสบของหลอดอาหาร โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ซึ่งในระยะหลังมีการวิจัยสนับสนุนว่าโรคกรดไหลย้อนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุผิวในทางเดินหายใจ ซึ่งมีผลต่อการเกิด post nasal drip ได้ในระยะต่อมา

- โรคตับ โรคไต และโรคเบาหวาน สามารถทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน ซึ่งจะเป็นกลิ่นเฉพาะของแต่ละโรค

กำจัดกลิ่นปาก

กุญแจหลักของการรักษาผู้ที่มีปัญหากลิ่นปาก คือ การหาสาเหตุและขจัดสาเหตุนั้นให้หมดไป

หากมีโรคในช่องปาก การรักษาคงเป็นการรักษาโรคนั้นๆ ให้หายดีเสียก่อน เช่น อุดฟันที่ผุหรือรักษาโรคเหงือก แต่ถ้าในกรณีที่ไม่มีโรคในช่องปาก แต่ยังคงมีกลิ่นปากอยู่ วิธีลดกลิ่นปากที่สามารถทำได้ง่ายที่สุดและได้ผลมากที่สุดคือ การทำความสะอาดช่องปากของเราเองโดยการแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน และการแปรงลิ้น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนมักมองข้าม ส่วนใหญ่แล้วมักแปรงแต่ฟันเพียงอย่างเดียว จากเหตุผลข้างต้น ลิ้นของเรานั้นมีผิวขรุขระ เวลารับประทานอาหารเข้าไป อาหารอาจหมักหมมอยู่ที่ลิ้นได้ รวมทั้งผู้ที่ชอบอมลูกอม และสูบบุหรี่ สีของลูกอม และคราบบุหรี่ จะติดสะสมไม่เพียงที่ฟันเท่านั้น แต่จะสะสมอยู่ที่ลิ้นด้วย ดังนั้น การแปรงฟันนอกจากการทำความสะอาดฟันแล้ว การทำความสะอาดลิ้นก็เป็นสิ่งจำเป็น

การลดกลิ่นปากนั้น ทำได้ไม่ยากเพียงแต่ทำความสะอาดช่องปากรวมทั้งลิ้น ตามด้วยการใช้น้ำยาบ้วนปากหลังทำความสะอาดช่องปาก เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดกลิ่นปาก ปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ลงได้

ปัญหาเรื่องกลิ่นปากเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข การเข้ารับการรักษากลิ่นปากไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น และยังมีส่วนช่วยเพิ่มเสน่ห์ในการพูดคุยแก่คู่สนทนาอีกด้วย

คลินิกรักษากลิ่นปาก ศูนย์ทันตกรรมเดนดัลลิส โรงพยาบาลเวชธานี

www.vejthani.com

ขอบคุณที่มาจาก **ไทยรัฐ** http://www.thairath.co.th/content/life/91721