

## ดูสุขภาพได้ที่ลิ้น...

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552

### ลิ้นบอกสุขภาพ

ลองเอาระกขี้นมาแล้วแลบลิ้นออกมาดู คุณจะสามารู้เกี่ยวกับสุขภาพของคุณได้มากมาย โดยดูสีของลิ้น และความหมายของมัน

ลิ้นสีน้ำตาลอ่อน คราบสีน้ำตาลอ่อนที่เกาะอยู่ที่ลิ้น ปกติจะมาจากคราบอาหารหลังจากรับประทาน จะมีคราบติดอยู่บนลิ้น ดังนั้นควรแปรงลิ้นหลังรับประทานอาหาร และควรดื่มน้ำเยอะ เพราะน้ำช่วยให้มีน้ำลาย ซึ่งจะช่วยรักษาความสะอาดในปากได้

ลิ้นเป็นสีชมพูอ่อน/ขาว ลิ้นบางคนจะมีสีขาวซีด คราบสีขาวบนลิ้นจะมีปัญหาเมื่อมันลอกและมีเลือดออก ซึ่งถ้าเป็นแบบนี้แสดงว่าคุณติดเชื้อรา ต้องไปให้แพทย์รักษา

ลิ้นมีสีชมพูอ่อนแก่สลับกัน เป็นจุดเล็กๆ ที่มีลักษณะเหมือนสิ่ว บ่อยครั้งเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งจะหายเองภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถาจุดนั้นขยายใหญ่ แผลแตกออกมาและไม่หายนานกว่า 2 อาทิตย์ คุณต้องไปหาหมอ เพราะมันอาจเป็นสัญญาณบอกว่าคุณอาจเป็นมะเร็งที่ลิ้นได้คะ

ลิ้นสีดำหรือน้ำตาลเข้ม เป็นอาการที่พบได้น้อยมาก จะมีลักษณะมีคราบขุยสีดำจับอยู่ ซึ่งเชื่อว่าเป็นคราบสกปรกที่ไม่ยอมหลุดออกไป คุณควรจะแปรงลิ้นเป็นประจำ ถ้าจำเป็นก็ควรใช้ซอห์นหรือที่ขูดลิ้น ขูดเอาคราบออกบ้าง และควรลดชา กาแฟ และบุหรี่ เพราะทั้ง 3 อย่างนี้ทำให้ลิ้นเป็นคราบมากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจากสนุกดอทคอม