

วิธีที่สยบกลิ่นตุๆ ...จากเท้า

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

จากกลิ่นไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะใส่รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าอะไรก็ตาม ลองสังเกตมั้ยว่า กลิ่นตุๆ มักจะมาโดยไม่ได้รับเชิญเสมอ ซึ่งการที่คนเรามีกลิ่นเท้าอันมีสาเหตุอันเนื่องมาจากไต่เท้าของเรามีต่อมเหงื่อหนาแน่นมากกว่าส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ซึ่งต่อมเหงื่อเหล่านี้จะสร้างเหงื่ออยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่แค่ เพียงตอนที่เรากำลังทำกิจกรรม ความชื้นจากเหงื่อบวกกับเท้าที่ต้องอบอยู่ในรองเท้าตลอดวัน ทำให้เป็นสภาพที่เหมาะสมกับการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย




2. สวมถุงเท้าที่ทำจากฝ้าย
ถุงเท้าที่ทำจากฝ้ายจะสามารถระบายอากาศได้ดีกว่าถุงเท้าไนลอนและควร
เปลี่ยนถุงเท้าทุกครั้งที่เราใส่ ไม่ควรหมักไว้ นะคะ


3. เปลี่ยนรองเท้า ควรเปลี่ยนรองเท้าบ้าง โดยเฉพาะรองเท้ากีฬา เพราะการที่เราใส่รองเท้าคู่เดิม ๆ
ทุกวันนั้น จะทำให้เกิดกลิ่นอับ ดังนั้นควรนำมันไปผึ่ง หรือตากแดดบ้างก็ดี

4. รองเท้าระบายกลิ่น รองเท้าที่มีรูระบายก็เปรียบเสมือนเท้ามีจมูกหายใจ
แต่ทว่าก่อนใส่รองเท้าผ้าใบ รองเท้าหนัง ควรสวมถุงเท้าก่อนนะคะ

5. เลือกวัสดุระบายกลิ่น
เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการหลีกเลี่ยงกลิ่นเท้าจากการที่ใส่รองเท้าที่มีการระบายอากาศได้ดี เช่น
มีสนที่ ทำจากยางผสมผงถ่าน ก็จะช่วยระงับกลิ่นได้คะ

 **6. สเปรย์** การใช้สเปรย์ระงับกลิ่นเท้าอาจช่วยได้บ้าง รวมถึงการโรยแป้ง เพื่อให้เท้าแห้งและลดการอับชื้น

ทั้งหมดนี้เป็นเคล็ดลับง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ แต่หากที่กล่าวมายังไม่สามารถยับยั้งกลิ่นได้ ควรไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ ก่อนที่เพื่อนจะหายไปทีละคน สองคนเพราะ ‘จากกลิ่นทำลายมิตรภาพเหล่านี้’ ค่ะ...

 **1. ล้างเท้าด้วยสบู่** ควรล้างเท้าด้วยสบู่ทุกครั้ง เพราะน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวไม่สามารถดับกลิ่นได้ และควรเช็ดให้แห้งก่อนใส่ถุงเท้าและรองเท้า

ดังนั้นวิธีดูแลเท้าเพื่อไม่เห็นมีกลิ่นโชยออกมาจนคนข้าง ๆ คนเดินหนีนั้น มีเพียง 6 วิธีที่สยบกลิ่นได้อย่างได้ผล เราลองมาดูกันว่ามีอะไรบ้าง

