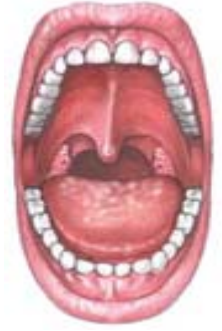


กลิ่นปาก

กลิ่นปากหรือปากเหม็น หรือลมหายใจไม่สะอาด หากเกิดขึ้นกับใครก็ทำให้ขาดความมั่นใจ จะปรึกษาใครก็รู้สึกเป็นสิ่งที่น่าอาย บทความนี้อาจจะช่วยให้คุณลดกลิ่นปาก ตำแหน่งที่เกิดกลิ่นปากมากที่สุดคือลิ้นเนื่องจากผิวลิ้นหยาบ ดังนั้นหากเกิดกลิ่นปากลองทำความสะอาดลิ้นก่อนเป็นอันดับแรก

กลไกการเกิดกลิ่นปาก

- เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในปากตายทำให้เกิดสาร sulfur ออกมาจึงเกิดกลิ่น
- แบคทีเรียสลายอาหารที่อยู่ในปาก
- น้ำลายลดลงทำให้เชื้อแบคทีเรีย หรืออาหารไม่ถูกชะล้าง



สาเหตุ

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

การทดสอบกลิ่นปาก

ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดแล้วล้างน้ำจนสะอาด ใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง เลี้ยว 4 ครั้งหลังจากนั้น 30 นาทีให้ดมว่ามีกลิ่นหรือไม่

การดูแลรักษา

- รับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน
- ให้ดื่มน้ำมะนาวซึ่งจะเพิ่มปริมาณน้ำลาย
- ให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
- เคี้ยวหมากฝรั่งหรืออมลูกอมระหว่างมื้ออาหาร
- แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง และให้แปรงลิ้น
- ใช้ Dental flossing
- หากแปรงเสียให้เปลี่ยนแปรง

ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหลังจากได้ปฏิบัติแล้ว 10 วันให้ปรึกษาทันตแพทย์ หรือแพทย์ของท่าน

กลิ่นปากในเด็ก

ท่านผู้ปกครองหากเด็กมีกลิ่นปากไม่หาย ท่านไม่ต้องกังวลว่าจะเด็กจะมีโรคเหมือนผู้ใหญ่ เช่น โรคที่ศีรษะ คอ และกระเพาะอาหารเพราะสาเหตุส่วนใหญ่ของกลิ่นปากเกิดจากในปาก สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่

- สุขอนามัยไม่ดี มีเศษอาหารและเชื้อแบคทีเรียเหลือตามซอกฟัน เด็กมักจะมีกลิ่นมากมากในตอนเช้า หากเป็นมากจะมีตอนสาย
- ฟันผุ บางรายเด็กไม่มีอาการปวดฟันแต่มีฟันผุ
- ไซนัสอักเสบทั้งเฉียบพลันและเรื้อรังสามารถทำให้เกิดกลิ่นปากได้ นอกจากกลิ่นปากเด็กโดยมากจะเกิดอาการ น้ำมูกไหล ไอกลางคืน
- คออักเสบ เด็กจะมีไข้เจ็บคอ และมีกลิ่นปาก
- ภูมิแพ้ทำให้มีเสมหะไหลไปที่คอทำให้เกิดกลิ่นปาก

คำแนะนำ

- อย่าทำให้เด็กขาดความมั่นใจ ควรใช้โอกาสนี้สอนเด็กแปรงฟัน และล้างปาก
- เลือกแปรงที่มีขนาดเหมาะกับปากและมีขนอ่อนนุ่มพอควรพร้อมยาสีฟัน ยาสีฟันควรมีสาร fluoride
- ควรแปรงฟันพร้อมเด็ก ให้เด็กแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
- สอนเด็กใช้ Dental flossing
- หากเห็นเศษอาหารติดที่คอก็ให้เด็กกรวคอบ้วนปาก
- ให้ตรวจฟันทุกปี