

## ปากเหม็น...ทำไงดี!!!

● นำเสนอเมื่อ 17 พ.ค. 2552

คงไม่มีใครคนไหนชอบหรือกนะ หากคุณเข้ามาคุยพร้อมกลิ่นปากที่แสนจะสุดทน โดยเฉพาะกับแฟนสาวหรือสาวคนใหม่ที่คุณกำลังจีบอยู่ คุณสังเกตเธอหรือเปล่าวาเธอหันหน้าหนีคุณอยู่บ่อยๆขณะที่คุณพูดหรือเปล่าวา คุณอาจจะคิดว่าเป็นเพราะกลิ่นน้ำหอมของคุณที่เธอไม่ชอบหรือไม่ว่าจะกับใครเขามักจะเบือนหน้าหนีคุณเสมอไม่ว่าแต่คนในครอบครัวของคุณ

นานแค่ไหนแล้วที่คุณไม่ได้เซ็กซี่ล้มหายใจของคุณเลย บางคนถึงกับรู้สึกแสบกับกลิ่นปากของตัวเอง คราวนี้แหละที่คุณจะได้มีโอกาสกำจัดมันสักที และหลังจากนี้คุณจะไม่ใช่คนที่คนอื่นเบือนหน้าหนีอีกแล้ว

### วิธีทำให้ลมหายใจสดชื่นอยู่เสมอ

#### พบหมอฟัน

ถ้าตอนนี้คุณกำลังมีกลิ่นปากล่ะก็ ไปหาหมอฟันเถอะคะ เพื่อที่คุณหมอจะได้หาสาเหตุของการเกิดกลิ่นปากให้คุณได้ กลิ่นปากมีสาเหตุหลักๆมาจากเชื้อแบคทีเรียในปาก ดังนั้นการไปพบหมอฟันเป็นประจำปีละสองหนเพื่อทำความสะอาดช่องปากและเช็คสุขภาพปากของคุณเพื่อกลิ่นปากที่สดชื่น

#### แปรงฟัน

ยิ่งคุณแปรงฟันความสะอาดในช่องปากของคุณก็จะยิ่งดีรวมไปถึงกลิ่นปากด้วย แปรงฟันอย่างน้อยสองครั้งต่อวัน (ก่อนนอนและในตอนเช้า) เพื่อขจัดเศษอาหารที่อาจจะติดอยู่ในซอกฟัน หรือคุณอาจจะติดแปรงสีฟันและยาสีฟันไว้ที่ทำงานของคุณด้วยก็ได้ เพื่อความมือเทียงคุณอาหารที่มีกลิ่นรุนแรงจำพวกกระเทียมหรืออะไรก็ตามที่จะมีกลิ่นตามมา

#### แปรงลิ้น

ฟังดูแปลกๆใช้มั้ยละคะแต่คุณอาจจะไม่เชื่อก็ได้ว่ามีแบคทีเรียและสิ่งสกปรกต่าง ๆ บนลิ้นของคุณมากมายสักแค่ไหน (โดยเฉพาะลิ้นส่วนหลัง) ดังนั้นอย่าลืมที่จะแปรงลิ้นคุณเบาๆในเวลาที่แปรงฟันด้วยนะคะ

#### ไหมขัดฟัน

เราเคยรู้ถึงความสำคัญของการใช้ไหมขัดฟันกันแต่ส่วนมากจะละเลยที่จะดูแลเหงือกโดยการไม่ใช้ซะเลย กลิ่นปากที่เหม็นนั้นก็มีส่วนมาจากที่เศษอาหารติดอยู่ระหว่างฟันและเหงือกของคุณ ดังนั้นใช้เถอะคะ

## บ้วนปาก

ถ้าหากตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วเรามีกลิ่นปาก ไม่ต้องกังวลไปหรอกคะ ถึงอย่างไรผู้หญิงคงจะไม่อยากจูบในตอนเช้าก่อนแปรงฟันหรอก หลังแปรงฟันหรือหลังมืออาหารคุณอาจจะบ้วนปากเป็นประจำทุกวันเพื่อปกป้องฟันและทำให้ลมหายใจสดชื่นอีกด้วย

## หัดพกหมากฝรั่งกลิ่นมินท์

ถ้าคุณไม่สามารถหลีกเลี่ยงบางสถานการณ์เพื่อจะไปบ้วนปากได้ หรือเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้า สิ่งที่จะช่วยคุณได้ก็คือหมากฝรั่งกลิ่นมินท์ รับรองได้ว่าผู้หญิงจะยอมให้คุณเข้าไปใกล้มากยิ่งขึ้นหากคุณมีลมหายใจที่สดชื่น หรือเดี๋ยวนี้มีลิสเตอร์รีนชนิดแผ่นแล้ว ลองซื้อมาใช้เพื่ออูจกเงินสิคะ

## ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่งเป็นส่วนผสมในอาหารที่ช่วยให้มีกลิ่นปากดีขึ้น ดังนั้นถ้าคุณทานขนมปังกระเทียมหรือพาสต้า พยายามหาผักชีฝรั่งเพื่อมากลบกลิ่น โดยมากหากเป็นตามรานอาหารมักจะโรยผักชีฝรั่งอยู่แล้ว ก็เอามาเคี้ยวได้คะหลังจากทานอาหารเสร็จ

## เลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟและแอลกอฮอล์

คุณสามารถแก้ปัญหานี้ได้จากต้นเหตุของมันและหลีกเลี่ยงอาหารบางจำพวก เช่น กระเทียม พืชชูซ่า หอมหัวใหญ่ หรืออาหารรสจัดต่างๆในวันที่คุณจะทำออกเดท ลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์และกาแฟ สูบบุหรี่ให้น้อยลง หรืองดไปเลย ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ชอบที่จะเดทกับผู้ชายที่มีกลิ่นตัวเป็นกลิ่นบุหรี่และโดยเฉพาะหากคุณสูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน กลิ่นปากคุณจะเป็นกลิ่นเหม็นเน่า ผู้หญิงทนไม่ได้คะ

## หายใจทางจมุก

อีกสาเหตุหนึ่งของกลิ่นปากคือการที่น้ำลายไม่ได้หมุนเวียน หรือปากแห้ง ดังนั้นพยายามหายใจทางจมุกเพื่อป้องกันไม่ให้ปากคุณแห้งและยังทำให้ปากแตกได้ง่ายอีกด้วย

## ลองตรวจดู

ถ้าคุณไม่อยากจะทำอายขณะที่เดินไปเดินมาด้วยกลิ่นปากที่เหม็น ลองให้คนใกล้ชิดของคุณทดสอบดู เช่นคนในครอบครัวหรือเพื่อน ให้คุณลองพูดใกล้ๆและถามพวกเขาว่ากลิ่นปากคุณโอเคหรือเปล่า

## พบแพทย์

นอกจากการที่คุณต้องพบหมอฟันแล้ว คุณอาจจะพบแพทย์ด้วยเพราะกลิ่นปากสามารถเกิดได้จากความเจ็บป่วย ความเครียด ปัญหาจากกระเพาะอาหาร ระบบหมุนเวียนของเหลวไม่ดี หรืออาจจะจากสาเหตุอื่นๆ ดังนั้นถ้าคุณมีกลิ่นปากที่เหม็นแล้วละก็

ปรึกษาแพทย์เพื่อจะได้หาสาเหตุกันค่ะ

**บทความแปลโดย Blueberry Heart**

จาก ผู้หญิงนะคะดอทคอม