เรื่องของกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2553

กลิ่นปากคือลมหายใจที่ผ่านช่องปากมีกลิ่นเหม็นเป็นครั้งคราวหรือมีกลิ่นตลอดเวลาก็ได้ คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก อาจทดสอบด้วยตัวเองด้วยการใช้มือบังบริเวณปากและจมูก แล้วหายใจออกทางปาก ตามด้วยหายใจเข้าทางจมูกก็จะได้กลิ่นปาก

สาเหตุ

- **อนามัยช่องปากไม่ดี** มีเศษอาหารค้างในช่องปากเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากฟันผุ เหงือกอักเสบ การแปรงฟันไม่สะอาด ไม่ได้ใช้ไหมขัดฟันหลังกินอาหาร จึงมีเศษอาหารคางอยู่ในช่องปาก ซอกฟัน นอกจากนี้ยังเกิดจากคราบแบคทีเรียที่เกาะตามฟัน เหงือก ลิ้น ซอกฟันเก ฟันปลอมและอุปกรณ์ทางทันตกรรม เมื่อเชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนมากขึ้น ก่อให้เกิดกลิ่นเหม็นได้ เลือดออกตามไรฟันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของกลิ่นปาก
- **บุหรี่** คราบสารนิโคติน และทาร์ (tar) ในบุหรี่ที่เคลือบตามฟันและติดแน่นอยู่กับเหงือก ช่องปากและปอด ทำให้ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- **สุขภาพทั่วไป** กลิ่นปากอาจเกิดจากโรคต่างๆ เช่น ทอนซิลอักเสบ ปอดอักเสบ แผลในช่องปาก ไซนัสอักเสบ ไข้หวัด โรคของกระเพาะอาหาร ยาบางชนิด
- **อาหาร** โดยเฉพาะเครื่องเทศ กระเทียม หอม สุรา ซึ่งจะมีกลิ่นติดปากประมาณ 1-2 วัน นมและเนยก็มีส่วนให้เกิดกลิ่นปากได้
- **ปากแห้งอันมีสาเหตุมาจากน้ำลายน้อย** เช่น ผู้มีอาชีพใช้เสียง หรือผู้ป่วยภูมิแพ้ที่นอนอ้าปากหายใจทางปากขณะหลับ การเคี้ยวอาหารช่วยให้น้ำลายออกมากขึ้น
- **อายุ** แม้ว่าจะดูแลอนามัยช่องปากเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม อายุที่สูงขึ้นมีส่วนทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของต่อมน้ำลาย ผลิตน้ำลายน้อยลง

การดูแลตนเอง กลิ่นปากสามารถหายได้ด้วยการรักษาสุขอนามัยช่องปากให้ดี หากยังไม่ดีขึ้นควรพบทันตแพทย์

- ทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหากลิ่นปากคือ การแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน อีกทั้งพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน
- หากมีเลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟันหรือหลังใช้ไหมขัดฟันเป็นเวลาเกิน 3 สัปดาห์ อาจเกิดจากเหงือกอักเสบ ควรพบทันตแพทย์

- ควรแปรงลิ้นให้ถึงโคนลิ้นด้วยแปรงที่อ่อนนุ่มทุกวัน เพราะลิ้นเป็นแหล่งสะสมแบคทีเรียเช่นกัน พบว่าผู้ที่แปรงลิ้นมีกลิ่นปากน้อยกว่าผู้ที่แปรงฟันโดยไม่แปรงลิ้น
- ผู้ที่สูบบุหรี่ควรหยุดสูบบุหรี่ทันที กลิ่นปากจะหมดไปหลังหยุดสูบบุหรี่ 2 สัปดาห์
- ดื่มน้ำปริมาณมากเพื่อป้องกันปากแห้ง
- กินผักสดและผลไม้ที่มีกากใยอาหาร เป็นการช่วยทำความสะอาดฟัน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น หอม กระเทียม เครื่องเทศ
- น้ำยาบ้วนปาก ยาอม และสเปรย์ดับกลิ่นปาก ช่วยบดบังหรือระงับกลิ่นปากได้ชั่วคราว ไม่ควรอมยาอมที่มีรสหวานเพราะเป็นเหตุให้แบคทีเรียเติบโตดี ส่งผลให้ฟันผุและเกิดกลิ่นปากมากขึ้น
- ทำความสะอาดฟันปลอมทุกคืนตามคำแนะนำของทันตแพทย์
- ไม่ควรงดอาหารบางมื้อเพราะการเคี้ยวช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำลาย

การรักษา

- ตรวจสุขภาพช่องปากเพื่อหาสาเหตุ และรักษาตามสาเหตุ
- ส่งไปพบแพทย์ หากสาเหตุของกลิ่นปากไม่ได้เกิดจากปัญหาในช่องปาก

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today