ป้องกันกลิ่นตัว ในหน้าร้อน

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2553

กลิ่นตัว ส่วนใหญ่เกิดจากการรวมตัวกันของแบคทีเรีย ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและภาวะอากาศค่ะ

อาหารก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดกลิ่นตัว ด้วยค่ะ เครื่องเทศบางชนิด เช่น แกงกะหรี่ และกระเทียม จะมีกลิ่นปนอยู่กับกลิ่นเหงื่อของเราค่ะ ทีนี้มาดูวิธีป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นตัวที่ไม่น่าพึง ประสงค์กันดีกว่า

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นเหงื่อ อันดับแรกก็คือ ทำความสะอาดร่างกาย โดยอาบน้ำถูสบู่ให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณซอกหลืบตาง ๆ เช่น ขาหนีบ รักแร้ อาจจะใช้สบู่ที่มีสารดับกลิ่นช่วยด้วยก็ได้ค่ะ จากนั้นใช้โรลออนหรือโคโลญจน์ หรือน้ำหอมอ่อน ๆ ช่วยในการดับกลิ่นอีกทีค่ะ

ในวันที่อากาศร้อนจัดจะมีเหงื่อออกมากเป็นพิเศษ จึงควรใส่เสื้อผ้าที่เป็นผ้าฝ้าย เพราะทำให้เหงื่อระเหยได้ดี หากยังมีกลิ่นอีก ก็ควรอาบน้ำในช่วงกลางวันก็ได้ค่ะ (ถ้าทำได้)

หากคนที่มีกลิ่นตัวที่ไม่สามารถกำจัดได้จริง ๆ ก็ต้องใช้ยายับยั้งการขับเหงื่อ หรือยาที่มีสรรพคุณยับยั้งและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ค่ะ

ขอบคุณความรู้ดี ๆ จาก :: ไอเอ็นเอ็น