

## กำจัด "กลิ่นปาก" ให้สิ้นซาก

นำเสนอด้วย : 1 ก.ค. 2553

เชื่อหรือไม่ว่าประมาณ 30 – 40 % ของประชากร มักประสบปัญหาการเมืองลึกลับและต้องการการรักษา

กลืนปาก นับเป็นปัญหาสุขภาพช่องปากอย่างหนึ่งที่พบได้บ่อยและขาดการได้รับการรักษา ทั้งๆ ที่เป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ หลายคนเก็บความกังวลใจกับปัญหางอกลินปากเอาไว้จนทำให้เสียบุคลิกภาพ กล้ายเป็นคนขาดความมั่นใจในการสันทนาการกับผู้อื่นในระยะใกล้ๆ

กูลินปากเป็นอาการเรื้อรังซึ่งมีอยู่ทุกวัน และไม่สามารถจัดให้หายไปได้ด้วยการรูประงพัน หรือใช้น้ำยาบ้วนปากตามปกติ กูลินที่เกิดขึ้นเป็นกูลินของสารประกอบกำมะถันอันประกอบด้วย ไฮโดรเจน ชัลไฟฟ์, เมทกิล เมอร์แคปแทน, และไดเมทธิล ชัลไฟฟ์ ซึ่งเกิดจากภารຍอยสลายของโปรตีนโดยแบคทีเรียในช่องปากประเภทที่ไม่ใช้อุกซิเจน โปรตีนเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากการเศษอาหารที่ตกราก และคราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่บนลิ้น หรือมาจากการเซลล์อักเสบที่พบในเลือดและร่องเหงือก (gingival crevice) หรืออาจมาจากการน้ำมูก และเสมหะที่ไหลลงในลำคอทางด้านหลังจมูก (post nasal drip) ในผู้ป่วยที่มีการอักเสบเรื้อรังของทางเดินหายใจ



กลิ่นปากแทจริงแล้วมีสาเหตุจากอะไร

## สาเหตุจากภัยในช่องปาก ได้แก่

- ພັນຜູເປັນງູ ພັນຄຸດ
  - ໂຮມທ່ຽງອັກເສນ ແລະ ໂຮມປົງທັນຕິ

- แผ่นอลอฟัน แผ่นผ่าตัดในช่องปาก หรือแผ่นที่เกิดจากการติดเชื้อต่างๆในช่องปาก ตลอดจนแผลรอนใน หรือแผลมะเร็ง เป็นตน

- พันปลอมที่ไม่สะอาด ครอบพันที่ขอบไม่แนบกับตัวพัน หรือหีบวัสดุอุดพันที่มีขอบเกิน ทำให้เป็นที่กักของเศษอาหาร

- พันซ้อนเกะ หรือการใส่เครื่องมือจัดพัน ทำให้มีเศษอาหารตกค้าง

- ฝ้าขาวบนลิ้น ซึ่งเกิดจากการสะสมของเศษอาหารและแบคทีเรียบนพื้นผิวของลิ้น เป็นสาเหตุใหญ่ของการเกิดกลิ่นปาก เนื่องจากฝ้าขาวบนลิ้นทำให้เกิดสุญประกอบกำมะถัน จำพวกไฮโดรเจน ชัลไฟด์ และการอักเสบในรูงเหงือก ทำให้เกิดสารจำพวกเมทิล เมอร์แคปเทน หากผู้ป่วยมีนำลายให้ลบอย หรือปากแห้งรวมดวยจะทำให้การสะสมของสารประกอบกำมะถันดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นถึง 6 เท่า

## สาเหตุจากภัยนอกช่องปาก ได้แก่

- อาหาร กินปากที่เกิดจากอาหารจะเป็นกุลิ่นที่ไม่ถูการคีจะหายไปเมื่อวางกายอยู่หลายและขับออกหมด เว้นเสี้ยแต่จะรับประทานอาหารเหล่านั้นเป็นประจำทุกวัน จนมีอยู่ในร่างกายอย่างต่อเนื่อง อาหารเหล่านั้นได้แก่ กระเทียม เครื่องเทศ หัวหอม อาหารที่มีปรีตินสูงตลอดจนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล

- บุหรี่

- โรคทางระบบอื่น ๆ เช่น

- โรคของระบบทางเดินหายใจ เช่น การอักเสบ หรือมะเร็งในโพรงจมูก ไซนัส ท่อนซิลู คอหอย กล่องเสียง หรือปอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบเรื้อรังของทางเดินหายใจ ซึ่งทำให้เกิดน้ำมูกที่ขันเหนี่ยว กว่าปกติ และหลลงในลำคอทางด้านหลังจมูกเป็นประจำ

- โรคของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ภูมิแพ้ของหลอดอาหาร โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ซึ่งในระยะหลังมีการวิจัยสนับสนุนว่าโรคกรดไหลย้อนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุผิวในทางเดินหายใจ ซึ่งมีผลต่อการเกิด post nasal drip ได้ในระยะต่อมา

- โรคตับ โรคไต และโรคเบาหวาน สามารถทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน ซึ่งจะเป็นกลิ่นเฉพาะของแตละโรค

## กำจัดกลิ่นปาก

กุญแจหลักของการรักษาผู้ที่มีปัญหาガลิ่นปาก คือ การหาสาเหตุและขจัดสาเหตุนั้นให้หมดไป

หากมีโรคในช่องปาก ภารรักษาก็เป็นการรักษาโรคนั้นๆ ให้หายดีเสียก่อน เช่น อุดพันที่ผุหรือรักษาโรคเหงือก แต่ถ้าในกรณีที่ไม่มีโรคในช่องปาก แต่ยังคงมีกลิ่นปากอยู่ วิธีลดกลิ่นปากที่สามารถทำได้โดยทั่วไป

การทำความสะอาดช่องปากของเรารูอาจโดยการแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน และการแปรรูป ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนมักมองข้าม สวนใหญ่แล้วมักแปรงแต่ฟันเพียงอย่างเดียว จากเหตุผลข้างต้น ลิ้นของเรานั้นมีผิวชุ่มชื้น เวลารับประทานอาหารเข้าไป อาหารอาจหมักหมมอยู่ที่ลิ้นได้ รวมทั้งผู้ที่ชอบอมลูกอม และสูบบุหรี่ สีของลูกอม และคราบบุหรี่ จะติดสูงมากไม่เพียงที่พันเท่านั้น แต่จะสะสมอยู่ที่ลิ้นด้วย ดังนั้น การแปรงฟันนอกจากการทำความสะอาดฟันแล้ว การทำความสะอาดลิ้นก็เป็นสิ่งจำเป็น

การลดกลิ่นปากนั้น ทำได้ไม่ยากเพียงแต่ทำความสะอาดช่องปากรวมทั้งลิ้น ตามด้วยการใช้น้ำยาบูนปากหลังทำความสะอาดช่องปาก เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดกลิ่นปาก ปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ลงได้

ปัญหานี้รึ่งกลิ่นปากเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข การเข้ารับการรักษาหากลิ่นปากไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น และยังมีส่วนช่วยเพิ่มเสน่ห์ในการพูดคุยแก่คุณหน้าอีกด้วย

คลินิกรักษากลิ่นปาก ศูนย์ทันตกรรมเดนดัลลิส โรงพยาบาลเวชธานี

[www.vejthani.com](http://www.vejthani.com)

ขอบคุณที่มาจากการ [ไทยรัฐ](http://www.thairath.co.th/content/life/91721) <http://www.thairath.co.th/content/life/91721>