

## เครียดมาก ๆ ระวังเหงือกอักเสบ

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2553

อย่าปล่อยให้อาการกังวลใจ เล็กๆ น้อยๆ ภายในช่องปากกลายเป็นต้นเหตุของอีกหลายโรคที่ซ่อนอยู่ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์กสเตต แห่งสหรัฐอเมริกา พบว่า ความเครียดทำให้โอกาสที่จะป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับเหงือกเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า

จากการศึกษาล่าสุดพบว่าคอร์ติซอล อันเป็นฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อเกิดความเครียดนั้นเพิ่มระดับสาร MMP ในร่างกายซึ่งมีฤทธิ์ทำลายเหงือก และนี่ก็อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุของภาวะดังกล่าว ดังนั้นเมื่ออยู่ในความเครียด ต้องระมัดระวังความสะอาดในช่องปากเป็นพิเศษ การละลายยอนามัยในช่องปากเพียงไม่กี่วัน ก็อาจทำให้เหงือกอักเสบได้แล้ว

การแปรงฟันเป็นสิ่งสำคัญ และการใช้ไหมขัดฟันก็เป็นสิ่งที่ควรทำ การบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียก็เป็นทางเลือกที่ดีไม่แพ้กัน การดื่มชาเขียวก็ช่วยได้เพราะสาร L-Theanine ในชาจะช่วยลดระดับความเครียดของร่างกาย ทั้งยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคเหงือก และเสริมสร้างเนื้อเยื่อเหงือกให้แข็งแรง

ขอบคุณที่มาจาก [คู่มือเดินทาง](#)