

## ที่แท้กลิ่นปากมันเกิดจากสาเหตุเหล่านี้เอง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 28 ส.ค. 2555

### มีน้ำลายน้อยเกินไป

หลังจากอายุได้ 25 ปีขึ้นไปแล้ว การผลิตน้ำลายของคนเราจะลดต่ำลง ซึ่งหมายถึงการป้องกันจากธรรมชาติก็ลดต่ำลงไปด้วย เพราะน้ำลายสามารถช่วยชำระเศษอาหารในปากของเราได้ จึงเป็นเหตุผลให้ในชีวิตประจำวันมีการใช้น้ำยาบ้วนปากและยาสีฟันเพื่อเป็นการเติมออกซิเจนที่หายไปจากอาการปากแห้งเพราะน้ำลายน้อย โดยจากการวิจัยยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีโอกาสเป็นโรคเหงือกและฟันผุมากขึ้นด้วยจากเหตุที่มีน้ำลายน้อยลงนี่เอง

### เหตุเพราะผลข้างเคียงของยาและการรักษาโรค

หากคุณมีอาการเจ็บป่วย แล้วเพิ่งเริ่มทานยาชนิดใหม่ที่ไม่เคยทานมาก่อนก็อาจทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน เนื่องจากอาจมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการปากแห้งได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาแบบฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอก็มีผลทำให้เกิดลมหายใจเหม็นได้ เพราะवादอมน้ำลายอาจถูกทำลายจากการฉายรังสีได้เช่นเดียวกัน

### ทอนซิลอักเสบ

นอกจากอาการปากแห้งที่มีผลมาจากสภาพของร่างกายแล้ว ต้องนึกถึงเรื่องของต่อมทอนซิลด้วย เนื่องจากต่อมทอนซิลนั้นมีส่วนช่วยในการจับและทำลายเชื้อโรคที่จะเข้าสู่ร่างกายบริเวณช่องทางเดินอาหาร แต่บ่อยครั้งที่ต่อมทอนซิลกับโดนเลนงานเสียเอง ทำให้เกิดการอักเสบ จนมีอาการเจ็บคอและทำให้มีกลิ่นปากได้

### ลิ้น

ลิ้นของเรา นั้นมักสะสมแบคทีเรียไว้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่คนเราต้องทำความสะอาดลิ้นของตัวเองด้วย ถ้าคุณนั้นไม่มีที่ทำความสะอาดลิ้นโดยเฉพาะ ก็เลือกใช้แปรงสีฟันแทนได้ แต่ต้องไม่ใช่แปรงอันเดียวกับที่ใช่แปรงฟัน ซึ่งคนที่มลิ้นหยابนั้นพบว่าได้มีแบคทีเรียอาศัยอยู่ภายในลิ้นเป็นจำนวนมาก ส่วนคนที่ใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการลิ้นดำ (Black Hairy Tongue) โดยลิ้นจะเหมือนมีขนสีดำบาง ๆ ปกคลุมอยู่ใต้เช่นเดียวกัน

## น้ำยาบ้วนปาก

แม้ว่าน้ำยาบ้วนปากจะไม่ใช่ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก แต่คุณก็ควรเลือกน้ำยาบ้วนปากชนิดที่เหมาะสมกับตัวเองด้วยเช่นกัน โดยส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากที่คุณควรมองหาเลยคือ ไทรโคลซาน (Triclosan) ซึ่งเป็นสารต่อต้านแบคทีเรียที่ดีและช่วยดับกลิ่นปากได้ ฟลูออไรด์ที่ช่วยชะลอการเสื่อมของฟันและกลิ่นไม่พึงประสงค์ รวมทั้งไซลิทอล (Xylitol) ที่ช่วยในการสลายแบคทีเรีย ซึ่งมีผลสมอยู่ในหมากฝรั่งด้วย

## เหงือกอักเสบ

การที่ลมหายใจมีกลิ่นนั้นอาจมีสาเหตุมาจากโรคเหงือกได้เช่นเดียวกัน เชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นปากมีความเกี่ยวข้องกับเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคเหงือก โรคเหงือกเกิดจากการที่มีหินปูนและแบคทีเรียอยู่มาก ทำให้มีการสะสมของเศษอาหาร มีการทำลายของอวัยวะบริเวณรอบ ๆ รากฟัน เหงือกเลยยื่นออกจากตัวฟัน ทำให้มีเศษอาหารเข้าไปสะสมได้ง่าย พอมีเศษอาหารเข้าไปติดค้างมากยิ่งขึ้นจึงเป็นสาเหตุทำให้มีกลิ่นปาก

## ปัญหาจากอาหารที่มีโปรตีน

อาหารที่มีโปรตีนส่วนใหญ่ทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์กับลมหายใจของคุณ อาหารประเภทที่ให้โปรตีนที่เราชอบทานกันนั้นมีหลายอย่างที่ก่อให้เกิดกลิ่นปาก ตัวอย่างเช่น กระเทียม หัวหอม และเครื่องแกงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายที่ชื่นชอบออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อให้กับตัวเองก็มีลมหายใจที่เหม็น เหตุเพราะทานวิตามินเสริมที่ช่วยเพิ่มโปรตีนให้กับร่างกายแทบทุกวันอีกด้วย

## บุหรี่และแอลกอฮอล์

คงไม่มีใครแปลกใจนักหากจะบอกว่าการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดกลิ่นปาก เพราะการสูบบุหรี่นั้นจะทำให้ปากแห้งจึงทำให้มีลมหายใจเหม็นและมีกลิ่นปาก ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ให้ผลลัพธ์ที่ไม่แตกต่างกันเพราะทำให้ปากแห้ง นอกจากนี้ผู้ที่ชื่นชอบการดื่มกาแฟก็อาจมีกลิ่นปากได้เช่นกัน เพราะมีฤทธิ์เป็นกรด เช่นนั้นแล้วควรหันไปดื่มชาหรือน้ำเปล่าน่าจะเหมาะสมกว่า