ที่แท้กลิ่นปากมันเกิดจากสาเหตุเหล่านี้นี่เอง

นำเสนอเมื่อ : 28 ส.ค. 2555

มีน้ำลายน้อยเกินไป

หลังจากอายุได้ 25 ปีขึ้นไปแล้ว การผลิตน้ำลายของคนเราจะลดต่ำลง
ซึ่งหมายถึงการป้องกันจากธรรมชาติก็ลดต่ำลงไปด้วย เพราะน้ำลายสามารถช่วยชำระเศษอาหารในปากของเราได้
จึงเป็นเหตุผลให้ในชีวิตประจำวันมีการใช้น้ำยาบ้วนปากและยาสีฟันเพื่อเป็นการเติมออกซิเจนที่หายไปจากอาการปากแห้งเพราะน้ำลายน้อย
โดยจากการวิจัยยังพบด้วยว่าผู้สูงอายุนั้นมีโอกาสเป็นโรคเหงือกและฟันผุมากขึ้นด้วยจากเหตุที่มีน้ำลายน้อยลงนี่เอง

เหตุเพราะผลข้างเคียงของยาและการรักษาโรค

หากคุณมีอาการเจ็บป่วย
แล้วเพิ่งเริ่มทานยาชนิดใหม่ที่ไม่เคยทานมาก่อนก็อาจทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน
เนื่องจากอาจมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการปากแห้งได้
นอกจากนั้นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาแบบฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอก็มีผลทำให้เกิดลมหายใจเหม็นได้
เพราะว่าต่อมน้ำลายอาจถูกทำลายจากการฉายรังสีได้เช่นเดียวกัน

ทอนซิลอักเสบ

นอกจากอาการปากแห้งที่มีผลมาจากสภาพของร่างกายแล้ว ต้องนึกถึงเรื่องของต่อมทอนซิลด้วย
เนื่องจากต่อมทอนซิลนั้นมีส่วนช่วยในการจับและทำลายเชื้อโรคที่จะเข้าสู่ร่างกายบริเวณช่องทางเดินอาหาร
แต่บ่อยครั้งที่ต่อมทอนซิลกับโดนเล่นงานเสียเอง ทำให้เกิดการอักเสบ จนมีอาการเจ็บคอและทำให้มีกลิ่นปากได้

ลิ้น

ลิ้นของเรานั้นมักสะสมแบคทีเรียไว้เป็นจำนวนมาก
จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่คนเราต้องทำความสะอาดลิ้นของตัวเองด้วย
ถ้าคุณนั้นไม่มีที่ทำความสะอาดลิ้นโดยเฉพาะ ก็เลือกใช้แปรงสีฟันแทนได้
แต่ต้องไม่ใช่แปรงอันเดียวกับที่ใช้แปรงฟัน
ซึ่งคนที่มีลิ้นหยาบนั้นพบว่าได้มีแบคทีเรียอาศัยอยู่ภายในลิ้นเป็นจำนวนมาก ส่วนคนที่ใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป
อาจทำให้เกิดอาการลิ้นดำ (Black Hairy Tongue) โดยลิ้นจะเหมือนมีขนสีดำบาง ๆ ปกคลุมอยู่ได้เช่นเดียวกัน

น้ำยาบ้วนปาก

แม้ว่าน้ำยาบ้วนปากจะไม่ใช่สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
แต่คุณก็ควรเลือกน้ำยาบ้วนปากชนิดที่เหมาะกับตัวเองด้วยเช่นกัน
โดยส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากที่คุณควรมองหาเลยคือ ไทรโคลซาน (Triclosan)
ซึ่งเป็นสารต่อต้านแบคทีเรียที่ดีและช่วยดับกลิ่นปากได้
ฟลูออไรด์ที่ช่วยชะลอการเสื่อมของฟันและกลิ่นไม่พึงประสงค์ รวมทั้งไซลิทอล (Xylitol)
ที่ช่วยในการสลายแบคทีเรีย ซึ่งมีผสมอยู่ในหมากฝรั่งด้วย

เหงือกอักเสบ

การที่ลมหายใจมีกลิ่นนั้นอาจมีสาเหตุมาจากโรคเหงือกได้เช่นเดียวกัน
เชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นปากมีความเกี่ยวเนื่องกับเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคเหงือก
โรคเหงือกเกิดจากการที่มีหินปูนและแบคทีเรียอยู่มาก ทำให้มีการสะสมของเศษอาหาร
มีการทำลายของอวัยวะบริเวณรอบ ๆ รากฟัน เหงือกเลยถอยออกจากตัวฟัน ทำให้มีเศษอาหารเข้าไปสะสมได้ง่าย
พอมีเศษอาหารเข้าไปติดค้างมากยิ่งขึ้นจึงเป็นสาเหตุทำให้มีกลิ่นปาก

ปัญหาจากอาหารที่มีโปรตีน

อาหารที่มีโปรตีนส่วนใหญ่ทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์กับลมหายใจของคุณ
อาหารประเภทที่ให้โปรตีนที่เราชอบทานกันนั้นมีหลายอย่างที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก ตัวอย่างเช่น กระเทียม หัวหอม
และเครื่องแกงต่าง ๆ
นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายที่ชื่นชอบออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อให้กับตัวเองก็มีลมหายใจที่เหม็น
เหตุเพราะทานวิตามินเสริมที่ช่วยเพิ่มโปรตีนให้กับร่างกายแทบทุกวันอีกด้วย

บุหรี่และแอลกอฮอล์

คงไม่มีใครแปลกใจนักหากจะบอกว่าการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดกลิ่นปาก
เพราะการสูบบุหรี่นั้นจะทำให้ปากแห้งจึงทำให้มีลมหายใจเหม็นและมีกลิ่นปาก
ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ให้ผลลัพธ์ที่ไม่แตกต่างกันเพราะทำให้ปากแห้ง นอกจากนี้
ผู้ที่ชื่นชอบการดื่มกาแฟก็อาจมีกลิ่นปากได้เช่นกัน เพราะมีฤทธิ์เป็นกรด
เช่นนั้นแล้วควรหันไปดื่มชาหรือน้ำเปล่าน่าจะเหมาะสมกว่า

ที่มา http://men.kapook.com/view46026.html