

## 6 วิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสุขภาพช่องปาก

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 16 ก.ย. 2557

ปาก เปรียบเสมือนกับประตูทางเข้าของร่างกาย ในแต่ละวันเรานำทั้งอาหารและเครื่องดื่มมากมายเข้าสู่ร่างกายโดยไม่ขาด การบำรุงรักษาและดูแลช่องปากให้สะอาดและถูกหลักสุขอนามัยอยู่เสมอ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง ซึ่งช่องปากก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องได้รับ แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ เช่นกัน มาดูกันว่า มีวิตามิน แร่ธาตุอะไรบ้างที่สำคัญต่อช่องปากของเรา

### □ วิตามินเอ

คนส่วนใหญ่มักจะรู้แล้วว่า วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ใครจะรู้ว่าจริง ๆ แล้ววิตามินเอก็มีประโยชน์ต่อช่องปากเหมือนกันนะ เพราะมีส่วนช่วยให้เยื่อเมือกในช่องปากสร้างเมือกและทำให้การไหลเวียนของน้ำลายดีขึ้น แถมยังช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยสมานแผลที่เกิดบริเวณเหงือกอีกด้วย

ถ้าอยากบำรุงสุขภาพช่องปากไปพร้อม ๆ กับร่างกาย ก็ลองหาอาหารที่มีวิตามินเอ อย่างเช่น ปลา ไข่แดง เครื่องในสัตว์ จำพวกเซนต์ปีทรี ผักที่มีสีส้มและเหลืองอย่างเช่นแครอท มะม่วง และมันหวาน หรือจะเป็นผักใบเขียวเข้มอย่างผักเคล, คะน้า ผักโขม ที่อุดมไปด้วยเบตาแคโรทีนมารับประทานดูนะ รับรองว่าได้วิตามินเออย่างครบถ้วนแน่นอน

### □ วิตามินบี

วิตามินบีช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียดได้ แถมยังช่วยดูแลสุขภาพในช่องปาก ลดการอักเสบของลิ้นและรักษาแผลเปื่อยที่ลิ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก สามารถหาทานได้จากเนื้อสัตว์จำพวกสัตว์ปีกและวัว สวนในพืชก็จะเป็นพืชตระกูลถั่วและผักใบเขียว แต่สำหรับคนที่ทานมังสวิรัตก็ได้รับวิตามิน B12 ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ฉะนั้นอาจจะหาวิตามินมาทานเสริมเพื่อให้ได้รับวิตามินบีอย่างครบถ้วน

### □ วิตามินซี

วิตามินซี เป็นวิตามินที่ดีสำหรับคนที่ เป็นโรคเหงือก เพราะวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบที่บริเวณเหงือก

ซึ่งการขาดวิตามินซีเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน และวิตามินซียังมีคุณสมบัติเป็นเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและทำให้แผลในช่องปากหายเร็วขึ้น

วิตามินซีสามารถหาทานได้จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว แคนตาลูป พวักและพวักผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ในผักก็สามารถหาได้จากผักใบเขียว มันฝรั่ง มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ พริกไทย

## □ วิตามินดี

วิตามินดีเป็นวิตามินที่ร่างกายของเราได้รับง่ายที่สุด เพราะสังเคราะห์ได้จากแสงแดด วิตามินดีมีคุณสมบัติในการช่วยควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด ถ้าหากร่างกายได้รับแสงแดดไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมเข้าไปในกระดูกและฟันได้

ถึงแม้ว่าหลายคนจะเลือกบริโภคอาหารเสริมเพื่อให้ได้วิตามินดีอย่างเพียงพอแล้วก็ตาม แต่การออกไปตากแดดครั้งละ 15 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ ก็ช่วยให้ได้วิตามินดีเพียงพอแล้ว แต่ก็ควรจะเป็นแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้าเท่านั้นนะ เพราะแดดในช่วงเวลาอื่นนอกจากจะไม่ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินดีแล้วยังจะทำให้ได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ต ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้โดนะเออ แต่ถาใครที่ไม่สะดวกจะออกไปอาบแดดตอนเช้าละก็ เครื่องดื่มจำพวกนมและพวักซีเรียลอาหารเช้า แคปซูลน้ำมันตับปลาก็เป็นแหล่งวิตามินดีชั้นเยี่ยมเช่นกัน

## □ แคลเซียม

ส่วนใหญ่แล้วร่างกายจะเก็บสะสมแคลเซียมเอาไว้ในกระดูก และแน่นอนว่าฟันก็เป็นส่วนหนึ่งที่สะสมแคลเซียมเอาไว้เช่นกัน โดยแคลเซียมมีส่วนสำคัญในควบคุมระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือด ถ้าหากเราได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอละก็ ร่างกายจะดูดซึมเอาแคลเซียมจากกระดูกมาใช้แทน เป็นสาเหตุทำให้กระดูกเปราะบางลงและเกิดโรคกระดูกพรุน

นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยบำรุงรักษากระดูกและเยื่อกระดูกอ่อนอีกด้วย ซึ่งผลิตภัณฑ์จากนมมักจะถูกอ้างว่าเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด แต่ที่จริงแล้วยังมีแหล่งแคลเซียมอื่น ๆ ที่ดี อย่างอื่นเช่นปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ผักใบเขียว กระหล่ำดอก กระหล่ำปลี อัลมอนต์ น้ำส้มและนมถั่วเหลือง ดังนั้นถ้าไม่ยากให้ฟันอ่อนแอหรือหักงายละก็ ควรเสริมแคลเซียมด่วนเลยนะ

## □ โคเอนไซม์ Q10

โคเอนไซม์ Q10 เป็นแร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในร่างกาย เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญ ใหญ่พลังงานแกเซลล์เพื่อช่วยในการรักษาบาดแผล ช่วยในการย่อยอาหารและดูแลรักษากล้ามเนื้อ เปรียบเสมือนกับหัวใจเตียนของรถยนต์เลยเชียวละ

นอกจากนี้ โคเอนไซม์ Q10 ก็ช่วยรักษาสุขภาพในช่องปากอีกด้วย  
ช่วยลดอาการปวดฟันและลดการเลือดออกในช่องปากที่มาจากโรคเหงือก  
 อีกทั้งยังลดการอักเสบของเหงือกและทำให้ลมหายใจหอมสดชื่นอีกด้วย ซึ่งโคเอนไซม์ Q10  
 นอกจากจะมีในร่างกายแล้วยังพบได้จาก เนื้อหมู เนื้อวัว ตับไก่ น้ำมันคาโนลาและน้ำมันถั่วเหลือง หรือในผักซีฝรั่ง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)