6 วิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อสุขภาพช่องปาก

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2557

ปาก เปรียบเสมือนกับประตูทางเข้าของร่างกาย
ในแต่ละวันเรานำทั้งอาหารและเครื่องดื่มมากมายเข้าสู่รางกายโดยไม่ขาด
การบำรุงรักษาและดูแลช่องปากให้สะอาดและถูกหลักสุขอนามัยอยู่เสมอ
ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รางกายของเราแข็งแรง ซึ่งช่องปากก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องได้รับแรธาตุและวิตามินต่าง ๆ เช่นกัน มาดูกันสิว่า มีวิตามิน แรธาตุอะไรบ้างที่สำคัญต่อช่องปากของเรา

วิตามินเอ

คนส่วนใหญ่มักจะรู้แค่ว่า วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ใครจะรู้ว่าจริง ๆ แล้ววิตามินเอก็มีประโยชน์ต่อช่องปากเหมือนกันนะ
เพราะมีส่วนช่วยให้เยื่อบุผิวในช่องปากสร้างเมือกและทำให้การไหลเวียนของน้ำลายดีขึ้น
แถมยังช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยสมานแผลที่เกิดบริเวณเหงือกอีกด้วย

ถ้าอยากบำรุงสุขภาพช่องปากไปพร้อม ๆ กับร่างกาย ก็ลองหาอาหารที่มีวิตามินเอ อย่างเช่น ปลา ไข่แดง เครื่องในสัตว์ จำพวกเชนตับ พืชผักที่มีสีส้มและเหลืองอย่างเช่นแครอท มะม่วง และมันหวาน
หรือจะเป็นผักใบเขียวเข้มอย่างผักเคล คะน้า ผักโขม ที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนมารับประทานดูนะ
รับรองว่าได้วิตามินเออย่างครบถ้วนแน่นอน

วิตามินบี

วิตามินบีช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียดได้ แถมยังช่วยดูแลสุขภาพในช่องปาก ลดการอักเสบของลิ้นและรักษาแผลเปื่อยที่ลิ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
สามารถหาทานได้จากเนื้อสัตว์จำพวกสัตว์ปีกและวัว ส่วนในพืชก็จะเป็นพืชตระกูลถั่วและผักใบเขียว
แต่สำหรับคนที่ทานมังสวิรัติจะได้รับวิตามิน B12 ไม่เพียงพอต่อความต้องการของรางกาย
ฉะนั้นอาจจะหาวิตามินมาทานเสริมเพื่อให้ได้รับวิตามินบีอย่างครบถ้วน

วิตามินซี

วิตามินซี เป็นวิตามินที่ดีสำหรับคนที่เป็นโรคเหงือก
เพราะวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบที่บริเวณเหงือก

ซึ่งการขาดวิตามินซีเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
และวิตามินซียังมีคุณสมบัติเป็นเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและทำให้แผลในช่องปากหายเร็วขึ้น

วิตามินซีสามารถหาทานได้จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว แคนตาลูป พวกและพวกผลไม้ตระกูลเบอร์รี
ในผักก็สามารถหาได้จากผักใบเขียว มันฝรั่ง มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ พริกไทย

วิตามินดี

วิตามินดีเป็นวิตามินที่ร่างกายของเราได้รับง่ายที่สุด เพราะสังเคราะห์ได้จากแสงแดด
วิตามินดีมีคุณสมบัติในการช่วยควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด
ถ้าหากร่างกายได้รับแสงแดดไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมเข้าในกระดูกและฟันได้

ถึงแม้ว่าหลายคนจะเลือกบริโภคอาหารเสริมเพื่อให้ได้วิตามินดีอย่างเพียงพอแล้วก็ตาม
แต่การออกไปตากแดดครั้งละ 15 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ ก็ช่วยให้ได้วิตามินดีเพียงพอแล้ว แต่ก็ควรจะเป็นแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้าเท่านั้นคะ
เพราะแดดในช่วงเวลาอื่นนอกจากจะไม่ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินดีแล้วยังจะทำให้ได้รับรังสีอุลตราไวโอเลต
ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งผิวได้ได้นะเออ แต่ถ้าใครที่ไม่สะดวกจะออกไปอาบแดดตอนเช้าละก็
เครื่องดื่มจำพวกนมและพวกซีเรียลอาหารเช้า แคปซูลน้ำมันตับปลาก็เป็นแหล่งวิตามินดีชั้นเยี่ยมเช่นกัน

แคลเซียม

ส่วนใหญ่แล้วร่างกายจะเก็บสะสมแคลเซียมเอาไว้ในกระดูก
และแน่นอนว่าฟันก็เป็นส่วนหนึ่งที่สะสมแคลเซียมเอาไว้เช่นกัน โดยแคลเซียมมีส่วนสำคัญในควบคุมระบบต่าง ๆ
ของร่างกาย รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือด ถ้าหากเราได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอละก็
ร่างกายจะดูดซึมเอาแคลเซียมจากกระดูกมาใช้แทน เป็นสาเหตุทำให้กระดูกเปราะบางลงและเกิดโรคกระดูกพรุน

นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยบำรุงรักษากระดูกและเยื่อกระดูกอ่อนอีกด้วย
ซึ่งผลิตภัณฑ์จากนมมักจะถูกอ้างว่าเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด แต่ที่จริงแล้วก็ยังมีแหล่งแคลเซี่ยมอื่น ๆ ที่ดี
อย่างอื่นเช่นปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ผักใบเขียว กระหล่ำดอก กระหล่ำปลี อัลมอนด์ น้ำส้มและนมถั่วเหลือง
ดังนั้นถ้าไม่อยากให้ฟันอ่อนแอหรือหักง่ายละก็ ควรเสริมแคลเซียมด่วนเลยนะ

โคเอนไซม์ Q10

โคเอนไซม์ Q10 เป็นแร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในร่างกาย
เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญ ให้พลังงานแก่เซลล์เพื่อช่วยในการรักษาบาดแผล
ช่วยในการย่อยอาหารและดูแลรักษากล้ามเนื้อ เปรียบเสมือนกับหัวเทียนของรถยนต์เลยเชียวล่ะ

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

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม