

# ลมหายใจหอมสดชื่น.....

รศ. ทพ. เฉลิมพล ลีไวโรจน์

# สร้างได้

เมื่อพูดถึง กลิ่นปาก หลายคนคงจะคิดถึงกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ แต่จริงๆ แล้วกลิ่นปากที่หอมสดชื่นทุกคนก็สามารถมีได้เช่นเดียวกัน หรือที่เรียกกันติดปากว่า “ลมหายใจหอมสดชื่น” เพราะการมีกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ขาดความมั่นใจในการเจรจาพูดคุย การเจรจาติดต่อกิจการสำคัญ อาจล้มเหลวได้ ถ้าคุณเจอกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ หรือในบางครั้งอาจส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงานกันไปเลย ดังนั้นการมีลมหายใจหอมสดชื่น จึงเป็นที่ต้องการของทุกๆ คน ซึ่งหลายๆ คนอาจสงสัยว่าแล้วลมหายใจหอมสดชื่นนี้ สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ไหม ฉบับนี้ हमจะมาเผยเคล็ดลับสร้างลมหายใจหอมสดชื่น ให้กับคุณผู้อ่านทุกคนได้รับรู้กันครับ

**กลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์หรือ Halitosis** เกิดได้จากหลายสาเหตุ เมื่อแก้ที่สาเหตุได้กลิ่นปากก็หายไป คนญี่ปุ่นมีคลินิกกำจัดกลิ่นปาก ภายในร้านก็จะมีเครื่องตรวจกลิ่นปาก ซึ่งคนไข้ ก็พูด พูด พูด ลงในเครื่องตรวจ เครื่องก็จะสรุปออกมาได้ว่า เกิดมาจากสาเหตุใด ในเมืองไทย เราคงต้องพึ่งจมูกเราเอง (หรือคนใกล้ตัว) แต่คงบอกได้แค่ว่ามีกลิ่นหรือไม่มีกลิ่นเท่านั้น हमจะขอสรุปสาเหตุต่างๆ ให้ฟังดังนี้

ขาดน้ำ การทานน้ำน้อย จะทำให้ปากมีกลิ่นได้ แม้ว่ากลิ่นจะไม่แรงก็ตาม เพราะน้ำลายก็จะน้อย ช่วยชะล้างเชื้อโรคผลัดกลืนในปากได้น้อย กลิ่นปากจึงเกิดขึ้น แก้ง่ายๆ คือจิบน้ำบ่อยๆ หากกลัวว่าต้องเข้าห้องน้ำบ่อย ก็จิบน้ำน้อยๆ หรืออมน้ำไว้แล้วบ้วนน้ำคนที่พื้นจากใช้ หรือเสียเลือดมาก (เช่นมีประจำเดือน ปริจาดเลือด) ก็อาจเกิดสภาวะขาดน้ำได้เช่นกัน ควรทานน้ำให้บ่อยขึ้น

พูดมาก เข้าตำราคาค่ากล่าวของคนโบราณว่า พูดมากนน้ำลายพูด จริงจริงแล้วการพูดมากทำให้น้ำลายแห้งและน้อยลง เกิดภาวะขาดน้ำชั่วคราวนั่นเอง นักพูดทั้งหลายจึงควรจิบน้ำเป็นระยะๆ เวลาพูดเช่นกัน

อาหาร ทอด ผัด เค็ม ทำให้ร่างกายขาดน้ำ น้ำลายจึงน้อยลง แก้ไขโดยการทานน้ำให้บ่อยขึ้นเช่นกัน

อาหาร เช่น สะตอ กระเทียม หัวหอม พุริเยน เครื่องเทศ และอื่นๆ อาหารหมัก ดอง เช่นปลาร้า ปลาเค็ม อาหารเหล่านี้ จะส่งกลิ่นมาจากกระเพาะเราเลยทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเราเลอออกมา กลิ่นจะออกมาเต็มที่ การแก้ไขคือ ดองอาหารเหล่านี้ เมื่อต้องเข้าพบปะผู้คนในงานที่สำคัญ หรือแก้ไขโดยการชวนกันกินให้ครบคน กลิ่นจะได้เหมือนกันทั้งหมด ไม่แปลกแยกดี ยังมีอาหารที่จัดว่าให้กลิ่นหอม เมื่อทานแล้ว ก็ช่วยกลบกลิ่นเหม็นจากอาหารได้ เช่น สารระเหยหรือมินต์ มะนาว มะกรูด ส้ม ผรั่ง หากเราทานผลไม้เหล่านี้ตามอาหารก็จะช่วยลดปัญหากลิ่นปากจากอาหารได้

บุหรี่ เหล้า กาแฟ ทั้งสามอย่างให้ผลเสียมากน้อยตามลำดับ บุหรี่จัดว่าแย่สุด ทำให้เกิดผลระยะยาว ฟันจะเสีย เหงือกจะอักเสบ มีหินปูน ไม่ใช่แค่กลิ่นบุหรี่เท่านั้น กลิ่นปากจากโรคเหงือกและฟันจะทำให้เกิดผลเสียอย่างถาวร ส่วนเหล่านั้น มีผลให้ขาดน้ำ ผลข้างเคียงคืออาจนอนหลับและลิ้มแปร่งฟัน เลยเกิดโรคฟันและเหงือก กลิ่นปากจึงเกิดขึ้นได้ ส่วนกาแฟมีผลให้น้ำลายน้อย เลยเกิดกลิ่นปากได้ แต่เป็นผลระยะสั้น และหากกลืนน้ำตามมากๆ ก็ทำให้ไม่มีปัญหาขาดน้ำได้ (เราจะสังเกตได้ว่าเมื่อกินเหล้าและกาแฟ เรามักจะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ นั่นเลยทำให้เกิดการขาดน้ำนั่นเอง)

โรคบางชนิดเช่น หัวใจ ไส้หรือโพรงจมูกอักเสบ เจ็บคอ แผลในคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ ทำให้เกิดกลิ่นปากได้อย่างแรง การแก้ไขคือให้ทานน้ำอุ่นมากๆ และรักษาโรคให้หายขาด ก็จะไม่เกิดกลิ่นปาก กลิ่นปากจากโรคต่างๆเหล่านี้ จะมีกลิ่นพิเศษ ไม่เหมือนกลิ่นปากทั่วไป หากคนคุ้นเคยกลิ่นก็จะจดจำกลิ่นได้ เครื่องตรวจกลิ่นปาก ก็ใช้วิธีตรวจสอบพื้นฐานในกลิ่นที่แตกต่างนั้นเช่นกัน จึงแจ้งบอกเราได้ถึงสาเหตุของโรคได้ นอกจากนี้โรคในระบบทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน โรคตับ ไต ก็ทำให้เกิดกลิ่นปากด้วยเช่นกัน เมื่อเป็นโรคต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งจัดว่าเป็นการป่วยหนัก กลิ่นปากจึงหายได้ยาก แพทย์จะต้องช่วยเหลือจนหายป่วย กลิ่นปากก็จะหายไป

โรคฟันผุและเหงือกอักเสบ ครอบฟันหรือวัสดุอุดฟันร้าว ฟันปลอมถอดได้ที่หลวม จึงเก็บกักอาหารได้ ทำให้เกิดกลิ่นปาก จากสถิติที่มีการรายงานนั้น พบว่า โรคจากเหงือกและฟัน เป็นสาเหตุส่วนใหญ่เลยที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก คนที่มีกลิ่นปากตลอดเวลา รักษาไม่หาย

จึงควรไปพบทันตแพทย์ ยิ่งถ้ารู้สึกว่าฟันซี่ใดส่งกลิ่นในปากเป็นพิเศษ (เจ้าตัวจะรู้เอง) นั่นก็เป็น สิ่งบอกเหตุสำคัญที่ควรจะไปพบทันตแพทย์ ทันตแพทย์จึงมีบทบาทสำคัญมากในการแก้ไขกลิ่นปากได้ หากมีครอบฟัน อุดฟันในปากเยอะ ควรตรวจเช็คกับทันตแพทย์ว่าวัสดุเหล่านั้น ไม่รั่วซึม

สรุปการป้องกันการเกิดกลิ่นปากเหม็น ได้แก่ ดื่มน้ำเยอะๆ หรือเลี่ยงอาหารทอด อาหารเค็ม และผัดๆ เลี่ยงอาหารมีกลิ่น เลี่ยงการสูบบุหรี่ เหล้า กาแฟ พบแพทย์ เพื่อตรวจโรคที่อาจเกี่ยวกับการเกิดกลิ่นปาก และตรวจสุขภาพช่องปากกับทันตแพทย์ ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ควรหลีกเลี่ยงน้ยาบ้วนปากที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะอาจเกิดการแพ้มีผลเสียต่อสมดุลของเชื้อโรคในช่องปากได้

## เคล็ดลับการสร้างลมหายใจหอม อย่างฉับพลัน

ในช่วงมีกลิ่นปาก (ในขณะที่สาเหตุต่างๆ ดังกล่าว ยังรักษาไม่หายขาด) แต่ต้องติดต่อบุคคลสำคัญ หรือพบปะผู้คน เราสามารถหาตัวช่วยได้อย่างรวดเร็วดังนี้

แปรงฟันด้วยยาสีฟัน ผลิตภัณฑ์ที่มีเมนทอล สารระเหย หรือมินต์ ซึ่งส่วนใหญ่ก็มีกันเกือบทุกผลิตภัณฑ์ และควรแปรงลิ้นด้วย เพราะลิ้นเป็นที่เก็บกักเศษอาหารได้อย่างดี อมลูกอมดับกลิ่น แต่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าเป็น Sugar free ที่ไม่ก่อให้เกิดฟันผุ และโรคอ้วน เช่น Botan Mint-Ball, Fisherman's Friend, Stepsils, Wrigley's Doublemint, Malya Chai, Colgate เป็นต้น

เคี้ยวหมากฝรั่งชนิด Sugar free โดยเคี้ยวหมากฝรั่ง ไม่เกินห้านาทีแล้วบ้วนหมากฝรั่งทิ้ง การเคี้ยวหมากฝรั่งนานๆ ทำให้เป็นโรคข้อต่อขากรรไกรได้ (จะมีอาการเจ็บบริเวณหน้าหู และอ้าปากไม่ขึ้น)

ใช้สเปรย์ดับกลิ่นปากต่างๆ หรือใช้น้ำยาบ้วนปาก (เน้นสูตรที่ไม่มีแอลกอฮอล์)

ลมหายใจหอมสดชื่น..... สร้างได้ โดยการกำจัดสาเหตุ และป้องกันการเกิด หากต้องการให้มันเฝ้ามองยิ่งขึ้น ก็ใช้ตัวช่วยข้างต้น ตั้งแต่การแปรงฟัน อมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง เป็นต้น ปากหอมก็มั่นใจ บุคลิกดีขึ้น นำพูดคุย นำเข้าใกล้ ..... ขอให้โชคดีครับ 🍀

