

โดนล้อเรื่อง 'กลืนปาก' ไม่ใช่เรื่องสนุก



ศูนย์ : ศูนย์ทันตกรรม

บทความโดยแพทย์ : ทพ. สุรศักดิ์ วลีอิทธิกุล

ในโทรทัศน์เรามักจะคุ้นชินกับภาพของนักแสดงตลกที่นำเรื่องกลืนปากมาล้อเล่นกัน แต่ในชีวิตจริงคงไม่สนุกแน่ หากเพื่อนๆ หรือคุณรอบตัวนำเรื่องกลืนปากของคุณมาพูดล้อเล่น ซึ่งกลืนปากมักสร้างความไม่มั่นใจให้แก่เจ้าของกลืน แม่ดูแลรักษาปากและฟันดีแต่บางทีก็มีกลืนปากแบบไม่รู้ตัว แล้วเคยสงสัยหรือไม่ว่าจริงๆ แล้วกลืนปากเกิดจากอะไร ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดกลืนปาก แล้วจะรักษาหรือป้องกันได้อย่างไร ไปหาคำตอบพร้อมๆ กันได้เลย

สาเหตุที่ทำให้เกิดกลืนปาก

ฟันผุและโรคเหงือกอักเสบเนื่องจากแผ่นคราบจุลินทรีย์และหินปูนสะสมตามรอยต่อของเหงือกและฟัน

หากไม่ได้รับการรักษาโรคเหงือกอักเสบก็จะลุกลามมากขึ้นกลายเป็นโรคปริทันต์อักเสบซึ่งจะมีกลิ่นเหม็นรุนแรงยิ่งขึ้น กลิ่นปากส่วนใหญ่ออกมาจากปัญหาภายในช่องปากของเราเอง เช่น แบคทีเรียย่อยอาหารทำให้เกิดกลิ่น
คราบอาหารสะสม เศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน ซึ่งการแปรงฟันที่ไม่ถูกวิธีจะไม่สามารถขจัดเศษอาหารเหล่านี้ได้ ผู้ที่ใส่ฟันปลอม หรือเครื่องมือต่างๆ ในช่องปาก เช่น ใส่เครื่องมือการจัดฟัน หรือใส่เครื่องมือกันฟันล้ม เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้นอกจากจะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นแล้วก็ส่งผลให้เกิดปัญหาทางช่องปากได้ เช่น มีฝ้าขาวบนลิ้นและโคนลิ้นดานใน รวมทั้งยังมีเรื่องของปากแห้ง น้ำลายน้อย ซึ่งเกิดจากการดื่มน้ำไม่เพียงพอ เมื่อมีน้ำลายน้อย เชื้อโรคต่างๆ จะตกค้างอยู่ในช่องปากเป็นจำนวนมาก และการเป็นโรคบางโรคก็สามารถทำให้เกิดกลิ่นปากได้ อาทิ ติดเชื้อทางโพรงจมูกหรือลำคอ ปอดติดเชื้อ ไต/ตับวาย โรคเบาหวาน โรคกรดไหลย้อน รวมถึงระบบการย่อยต่างๆ และปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้

นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากสาเหตุจากภายนอกช่องปาก ได้แก่ การสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคปริทันต์รุนแรงมากขึ้น และกลิ่นของบุหรี่ที่ตกค้างอยู่ในช่องปากผสมกับกลิ่นอื่นๆ อีกทำให้มีกลิ่นเหม็นมากขึ้นได้ และการรับประทานอาหารบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม เครื่องเทศ สะตอ และแอลกอฮอล์ จะทำให้มีกลิ่นปากได้

การป้องกันกลิ่นปาก

- 1. ควบคุมดูแลเรื่องอนามัยในช่องปาก** การแปรงฟันและขัดฟันเป็นประจำทุกวัน จะช่วยควบคุมการเกิดคราบจุลินทรีย์ได้ ส่วนการกวาดลิ้นจะช่วยควบคุมกลิ่นปากที่เกิดจากการสะสมของเชื้อแบคทีเรียบนลิ้น การใช้ไหมขัดฟันจะทำให้ช่องว่างระหว่างฟันสะอาดหมดจด นอกจากนี้ควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว และดื่มน้ำมะนาวบ้างเพื่อช่วยเพิ่มน้ำลาย
- 2. ควบคุมดูแลเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม** ลดปริมาณหรือความถี่ในการกินอาหารที่มีรสหวาน ไม่ควรกินของหวานเป็นอาหารว่าง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เป็นกรด เช่น น้ำอัดลม โดยให้ดื่มนมแทนเครื่องดื่มที่เป็นกรด หรือหลังจากดื่มที่เป็นกรดไม่เกินหนึ่งชั่วโมงให้รีบแปรงฟันทันที

ทั้งนี้รู้ว่ามีกลิ่นปาก ต้องหาสาเหตุว่าเกิดจากสาเหตุอะไร เพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง และหากปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปากแล้ว 10 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรรีบมาปรึกษาทันตแพทย์ เพื่อรับการตรวจสุขภาพของปาก