

กลิ่นปากเป็นปัญหาที่น่าอาย



คนส่วนมากอาจมีปัญหากลิ่นปากชั่วคราวเป็นบางครั้ง

- ✧ จากการสำรวจสุขภาพช่องปากปี 2011 ผู้ใหญ่สามในสี่คนในฮ่องกงรายงานว่าตนเองประสบปัญหากลิ่นปาก
- ✧ จากการสำรวจในประเทศอื่น ผู้ใหญ่ประมาณ 10-30% ประสบปัญหากลิ่นปากแบบเรื้อรัง
- ✧ กรณีอื่นๆ อาจเป็นปัญหาชั่วคราวที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยทางจิตวิทยา

ฉันมีกลิ่นปากหรือไม่?

ก) กลิ่นปากชั่วคราว

- ✧ การคัดหลั่งน้ำลายมักจะลดน้อยลงระหว่างการนอนหลับ ซึ่งอาจนำไปสู่การเพิ่มจำนวนแบคทีเรียในปาก ดังนั้นเราจึงอาจมีปัญหากลิ่นปากชั่วคราวหลังจากการนอนหลับ ปัญหาจะหายไปหลังจากการแปรงฟัน
- ✧ การกินอาหารกลิ่นแรง เช่น กระเทียมและหัวหอม ยังอาจทำให้มีกลิ่นปากชั่วคราว แต่จะไม่เรื้อรัง

ข) กลิ่นปากเรื้อรัง

- ✧ กรณีกว่าร้อยละ 90 เกิดจากปัญหาในช่องปาก
- ✧ กรณีอื่นๆ อาจเกี่ยวข้องกับโรคและความเจ็บป่วยอื่นๆ หลายโรค เช่น ปัญหาของระบบทางเดินอาหารหรือระบบทางเดินหายใจ โรคไตวายหรือตับวาย และโรคเบาหวาน ก็อาจทำให้เกิดกลิ่นปากอีกด้วย

กลิ่นปากที่เกิดจากปาก

แบคทีเรีย เช่น *Fusobacterium*, *P. Intermedia* และ *T. Denticola* ในช่องปากนั้นจะสลายโปรตีนเป็นสารประกอบซัลไฟด์ที่ระเหยได้ ซึ่งมีกลิ่นเหม็นและทำให้เกิดกลิ่นปาก

ใครบ้างที่อาจมีกลิ่นปาก? ปัญหาที่เป็นไปได้โดยตรงไหน?

กลิ่นปากเกิดจากแบคทีเรียที่ไม่ใช่ออกซิเจนในการเจริญเติบโต แบคทีเรียเหล่านี้มักจะอยู่ในที่ที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงได้

- การมีฟันผุ

ฟันผุนำไปสู่การสะสมคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก ฟันผุอาจแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟัน ทำให้เนื้อเยื่อโพรงประสาทฟันตายและปล่อยกลิ่นเหม็นออกมา



- การมีโรคเหงือก

คราบจุลินทรีย์ที่ฟันมักจะสะสมตามแนวขอบเหงือกและในซอกฟัน ซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ และนำไปสู่ภาวะเหงือกกร่น ทำให้เกิดร่องเหงือก และคราบแบคทีเรียจะสะสมในบริเวณนั้น ทำให้เกิดกลิ่นปาก



- การติดเชื้อ

กลิ่นปากอาจเป็นผลจากหนองบริเวณฟัน หรือการติดเชื้อของฟันคุด

- การใส่ฟันปลอมที่ไม่สะอาด

ฟันปลอมที่ไม่ได้ทำความสะอาดอย่างถูกต้องอาจสะสมแบคทีเรียหรือเศษอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้

- ปากแห้ง

ปากแห้งอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาหลายประเภท หากการคัดหลั่งน้ำลายไม่เพียงพอ จะทำให้ผลการทำความสะอาดช่องปากเนื่องจากน้ำลายลดลง ทำให้เกิดกลิ่นปาก

- การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่สามารถทำให้เกิดกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์และปากแห้งได้ ผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเกิดโรคเหงือกมากขึ้นซึ่งอาจทำให้มีกลิ่นปาก

- ผิวของลิ้นที่ไม่เรียบ เป็นที่อยู่อาศัยของแบคทีเรียซึ่งทำให้เกิดกลิ่นปาก

ฉันควรทำอะไรกับกลิ่นปาก?

ก) กลิ่นปากที่เกิดจากปาก

คุณต้องไปพบทันตแพทย์เพื่อการตรวจฟันอย่างถี่ถ้วน

- ✧ เพื่อพิจารณาว่ากลิ่นปากเกิดจากโรคในช่องปาก เช่น โรคเหงือก ฟันผุ หรือติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่
- ✧ เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง
- ✧ เพื่อรับการทำความสะอาดฟันอย่างถี่ถ้วน ทันตแพทย์จะให้คำแนะนำการดูแลช่องปากแก่คุณอีกด้วย เช่น การแปรงฟันที่ถูกต้อง และเทคนิคการใช้ไหมขัดฟัน

ข) กลิ่นปากที่เกิดจากภาวะทางสุขภาพอื่นๆ

หากทันตแพทย์รับรองว่าคุณไม่มีปัญหาช่องปากใดๆ กลิ่นปากของคุณ อาจเกิดจากภาวะทางการแพทย์อื่นๆ คุณอาจไปพบแพทย์ประจำครอบครัวเพื่อตรวจภาวะทางการแพทย์ของส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น หู จมูก ลำคอ และระบบทางเดินอาหาร เพื่อหาสาเหตุของกลิ่นปาก

น้ำยาบ้วนปากช่วยกำจัดกลิ่นปากหรือไม่?

- ✧ น้ำยาบ้วนปากที่ใช้รักษาโรคในช่องปากสามารถลดจำนวนแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ชั่วคราว
- ✧ อย่างไรก็ตาม หากคุณมีโรคเหงือก น้ำยาบ้วนปากไม่สามารถกำจัดแบคทีเรียที่ซ่อนอยู่ในร่องเหงือกได้ ดังนั้นมันจึงไม่สามารถกำจัดต้นเหตุของกลิ่นปากได้

การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยกำจัดกลิ่นปากหรือไม่?

- ✧ การเคี้ยวหมากฝรั่งแบบไม่มีน้ำตาลสามารถกระตุ้นการหลั่งน้ำลายได้ ซึ่งอาจช่วยลดจำนวนแบคทีเรียได้ชั่วคราว

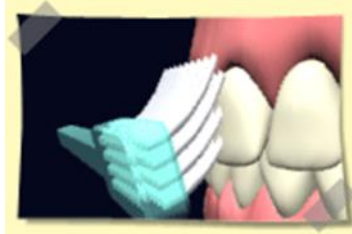
กลิ่นปากอาจเป็นสัญญาณของโรคช่องปากต่างๆ การใช้ยาบ้วนปากหรือหมากฝรั่งอาจปิดบังกลิ่นได้ชั่วคราว และทำให้การรักษาโรคช่องปากที่เป็นสาเหตุอย่างเหมาะสมล่าช้าออกไป

ฉันสามารถทำอะไรเพื่อลดกลิ่นปาก?

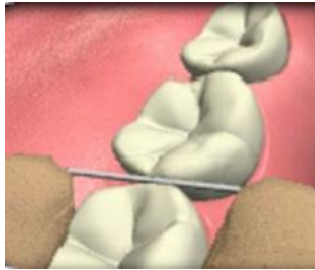
1) รักษาอนามัยช่องปากที่ดี

- **อุปนิสัยการดูแลรักษาช่องปากที่ดี**

- ✧ แปรงฟันด้วยวิธีที่ถูกต้องวันละสองครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ให้แปรงฟันตามแนวขอบเหงือกและผิวฟัน



- ✧ ขัดฟันทุกวันเพื่อทำความสะอาดผิวชอกฟัน



- ✧ ทำความสะอาดลิ้นด้วยที่ขูดลิ้นหรือแปรงสีฟันหากจำเป็น

- **รักษาความสะอาดฟันปลอม**

- ✧ หากคุณใส่ฟันปลอมแบบถอดได้ ให้ถอดออกในตอนกลางคืน และแปรงฟันปลอมให้ทั่วถึงด้วยน้ำยาทำความสะอาด
- ✧ จากนั้นจึงแช่ฟันปลอมไว้ในแก้วน้ำทั้งคืน

2) เลือกอาหารที่รับประทาน

- หลีกเลี่ยงอาหารเช่นกระเทียมและหัวหอม ซึ่งมีกลิ่นแรง
- ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อให้ปากชุ่มชื้น

3) รักษาสุขภาพ

- งดยาหรือเลิกสูบบุหรี่
- รักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

4) รับการตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ

- ทันตแพทย์จะทำความสะอาดฟันให้เรา และจะให้การรักษาที่เหมาะสมหากจำเป็น