

กลิ่นปาก

กลิ่นปากหรือปากมีกลิ่น คือ อาการที่พ่นลมออกจากปากแล้วมีกลิ่นตามออกมาด้วย ปกติในช่องปากของ คนเราจะมิกลิ่นปาก ซึ่งจะมิกลิ่นปากมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน และกลิ่นปากก็ไม่ได้เกิดขึ้นอย่าง ปัจจุบันทันด่วน ดังนั้นคนที่มิกลิ่นปาก มักจะไม่รู้ตัว และทำให้เสียบุคลิกเป็นที่น่ารังเกียจต่อผู้ใกล้ชิด หาก คนใดทราบว่าตนเองมิกลิ่นปากก็จะทำให้กังวล ขาดความมั่นใจในการสนทนา สาเหตุของกลิ่นปากอาจเกิด ได้หลายสาเหตุ จำแนกได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

สาเหตุภายในช่องปาก

การมีฟันผุ ทำให้เศษอาหารติดค้างและสะสมอยู่ในรูฟันที่ผุ อาหารเหล่านี้จะบูดเน่าและทำให้เกิดกลิ่นขึ้นได้ หรือผู้ที่มีฟันผุทะลุ โพรงประสาทฟัน มีหนองปลายรากฟัน ซึ่งหนองก็คือซากและของเสียที่ออกมาจากเชื้อ แบคทีเรีย รวมทั้งอาหารที่เชื้อย่อยแล้ว ซึ่งหนองพวกนี้จะมีกลิ่นมาก (แบคทีเรียกลุ่มที่ทำให้เกิดการย่อย สลาย โดยไม่ต้องการอากาศ ซึ่งมีอยู่หลายชนิด แบคทีเรียเหล่านี้ ทำให้เกิดการเน่า และเกิดสารระเหยของ ซัลเฟอร์ คือ ไฮโดรเจนซัลไฟด์ และเม็ททิล เมอร์แคปแทน มีคุณสมบัติทำให้เกิดกลิ่นเหม็นขึ้น แบคทีเรียที่ เป็นต้นเหตุนี้ จะมีอยู่ตามปกติในช่องปาก ดังนั้น ในบริเวณใด ที่มีเศษอาหารตกค้าง แบคทีเรียก็ทำให้เกิด การบูดเน่า และเกิดกลิ่นเหม็นขึ้นได้)

โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ มีการอักเสบของเหงือก เนื่องจากมีหินปูนและแผ่นคราบแบคทีเรีย ซึ่งทำ ให้มีการสะสมของเศษอาหาร มีการทำลายของอวัยวะรอบรากฟัน เหงือกอ้อออกจากตัวฟัน เศษอาหารเข้าไป สะสมได้ง่ายขึ้น และแปรงออกได้ไม่หมด นานๆ เข้าก็จะส่งกลิ่นออกมาได้ บางคนพบว่าเหงือกเป็น หนองจากโรคปริทันต์ หรือมีฟันโยก

แผลในช่องปาก ก็ทำให้เกิดกลิ่นได้ เช่น แผลซิฟิลิส แผลของเนื้องอกต่างๆ ในช่องปากจะส่งกลิ่นรุนแรงมาก เพราะแผลเนื้องอกนี้จะมีหนองและของเสียต่างๆมาสะสมเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้กลิ่นปากอาจเกิดขึ้นได้ ภายหลังการถอนฟัน หรือผ่าตัดในช่องปาก เนื่องจากขณะมีแผลในปาก ผู้ป่วยมักจะใช้ฟันบดเคี้ยวอาหาร อย่างปกติได้ไม่ถนัด การรับประทานอาหารอ่อน ทำให้มีอาหารติดฟันได้ง่ายและมากขึ้น แผลที่มีเลือดไหล ซึม จะเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อโรค เกิดการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคในช่องปากมากขึ้น ทำให้เกิดการบูดเน่า ของอาหารและเลือดส่งผลให้มีกลิ่นเหม็นได้

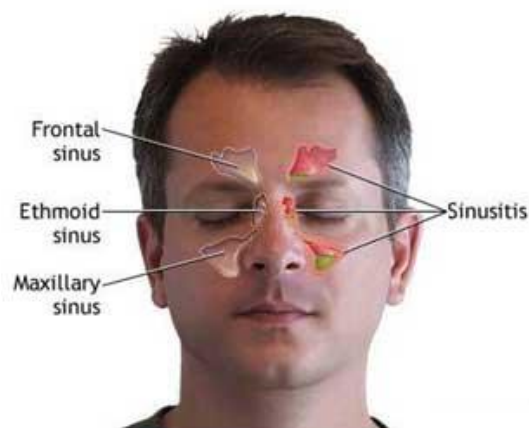
ผู้ที่ใส่ฟันปลอม หรือใส่เครื่องมือต่างๆ ในปาก เช่น เครื่องมือจัดฟัน เครื่องมือกันฟันล้มเก หรือเฟือกสบฟัน เป็นต้น เครื่องมือเหล่านี้ ถ้ารักษาความสะอาดไม่ดีจะทำให้กลิ่นได้ โดยเฉพาะเครื่องมือที่ทำด้วยอะคริลิก

หรือมีส่วนของอะครีริก (คล้ายพลาสติก) อยู่ด้วย เนื้ออะครีริกจะมีรูพรุน จะดูดซึมของเหลวต่างๆ ได้บ้าง ถ้าล้างไม่สะอาด อาหารก็จะบูดเน่าติดอยู่กับเครื่องมือ ทำให้มีกลิ่นเหม็นได้

ลิ้น เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปากได้ การที่ลิ้นเป็นฝ้าเนื่องจากการสะสมของเศษอาหารและแบคทีเรีย บนผิวของลิ้นด้านบน ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแท่งเล็กๆ เต็มไปหมด พบว่าโคนลิ้นมักจะเป็นบริเวณที่ก่อให้เกิดกลิ่น

ภายหลังตื่นนอนใหม่ๆ กลิ่นปากจะแรง เพราะในขณะที่นอนหลับน้ำลายจะถูกขับออกมาน้อย ทำให้น้ำลายมีการหมักเวียนน้อย เศษอาหารที่ตกค้างสะสมอยู่จึงมีการบูด เกิดเป็นกลิ่นปากค่อนข้างแรง

สาเหตุนอกช่องปาก



ตำแหน่งต่างๆของโพรงอากาศรอบๆใบหน้าเปรียบเทียบบระหว่างข้างที่ปกติและข้างที่อักเสบมีการติดเชื้อมีหนองหรือของเหลวอยู่ภายใน

โรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งเริ่มแต่จมูก คอ จนถึงหลอดลม ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบลมหายใจและลมที่ออกจากปากจะมีกลิ่นเหม็นได้ เช่น โรคโพรงจมูกอักเสบหรือที่เรียกว่าไซนัสอักเสบ เกิดจากการมีของเหลว หรือหนองอยู่ในโพรงอากาศของกระดูกใบหน้า ซึ่งมีหลายโพรง การอักเสบจนมีหนองนี้จะทำให้มีกลิ่นออกมา กลิ่นนี้จะออกมาทางจมูกและขณะหายใจ และทางปากขณะพูด ผู้ที่เป็นหวัดเรื้อรังนานๆ จะทำให้โพรงจมูกอักเสบได้

โรคทอนซิลอักเสบ ผู้ที่เจ็บคอขณะที่มีการอักเสบในลำคอหรือต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรังก็จะกลิ่นปากได้ และจะหายไปได้เมื่อคออักเสบ ผู้ที่คอแห้ง ปากแห้งมากๆ ก็ทำให้มีกลิ่นปากได้

ระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง คือ ปอด ผู้ที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง วัณโรคปอดหรือมะเร็งที่ปอด จะมีกลิ่นออกมาที่ลมหายใจและออกจากปากได้ ผู้ที่สูบบุหรี่นานๆ ก็ทำให้ลมหายใจและลมปากมีกลิ่นได้

ระบบย่อยอาหารเริ่มตั้งแต่ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร มีแผลในกระเพาะอาหาร หรือมีหนองอาจมีกลิ่นออกมาขณะพูดหรือเรอได้ ผู้ที่ระบบย่อยอาหารไม่ดี ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยเป็นประจำ เมื่อมีลมออกจากกระเพาะก็จะมกลิ่นตามออกมาด้วย ซึ่งจะมกลิ่นเหมือนอาหารบูด

ระบบขับถ่าย ผู้ที่ระบบขับถ่ายไม่ดี ท้องผูกบ่อยๆ เมื่อมีลมดันขึ้น หรือเรอออกก็จะทำให้มีกลิ่นได้เช่นกัน

อาหารที่ทำให้เกิดกลิ่น เช่น หัวหอม กระเทียม เครื่องเทศ สะตอ การรับประทานอาหารพวกนี้จะทำให้มีกลิ่นปากได้ แต่เมื่อถูกย่อย ดูดซึม และขับถ่ายออกหมดกลิ่นก็จะหายไป แต่ถ้ารับประทานอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้มีกลิ่นปากอย่างต่อเนื่องได้ด้วย เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น เหล้า เบียร์ ก็ทำให้มีกลิ่นปาก ยาบางชนิดก็เช่นกันอาจเกิดกลิ่นได้ เช่นยา disulfiram ที่ใช้รักษาผู้ป่วยพิษสุราเรื้อรัง จะทำให้มีกลิ่น aldehyde ออกมา ยาที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคจิตบางตัวก็ทำให้มีกลิ่นได้

สาเหตุของโรคทางจิต ในบางรายที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง มักมีความวิตกกังวลสูงและมักคิดว่าตัวเองมีกลิ่นปาก หรือในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า ก็จะไม่สนใจดูแลสุขภาพของตน ละเลยการทำความสะอาดเบื้องต้นไป

จะรู้ได้อย่างไรว่า.....ปากมีกลิ่น ??

คนส่วนใหญ่ มักไม่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก หรือไม่ วิธีการทดสอบง่ายๆ โดยทั่วไป มักจะใช้วิธี การเอามือปิดปากและจมูก เป่าลมแรงๆ ออกจากปาก และดม ซึ่งบางคนก็สามารถบอกได้ว่า มีกลิ่นปากหรือไม่ หรือจะใช้วิธีเลียที่ข้อนิ้ว และดมดู ในบางคนอาจจะใช้นิ้วจุ่มที่บริเวณเหงือก แล้วนำมาดมกลิ่นว่า เหม็นหรือไม่ และอีกวิธีคือ ขอร้องให้คนใกล้ชิดช่วยบอกก็ได้

การแก้ไขและการกำจัดกลิ่นปากอย่างได้ผล

- รักษาโรคฟันผุหรือโรคเหงือกอักเสบให้หายเป็นปกติก่อน โดยในขั้นตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้ทันตแพทย์เป็นผู้ดูแลรักษา
- ตัวเราเองต้องเริ่มเอาใจใส่อย่างจริงจังกับการทำความสะอาดในช่องปาก ซึ่งได้แก่ การแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยแปรงฟันให้สะอาดทุกซอกทุกซี่ฟัน ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ด้วยเพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงกับตัวฟัน
- ลิ้นก็ควรแปรงให้สะอาดและแปรงให้ถึงโคน

- การใช้ไหมขัดฟันจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ต้องฝึกใช้และทำเป็นประจำ เพราะบริเวณซอกฟันที่ซิดติดกันแน่น มักเป็นบริเวณที่ถูกละเอียดในการทำความสะอาดขนแปรงสีฟันจะไม่สามารถเข้าไปกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่บริเวณนี้ได้ เมื่อเกิดมีการหมักหมมนานเข้าจะเกิดกลิ่นปากได้ ทำให้การแปรงฟันอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดกลิ่นปากให้หมดไปได้
- เนื่องจากสาเหตุของความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร หรือระบบทางเดินหายใจ จำเป็นต้องรับการรักษาทาร่างกาย และดูแลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ไม่ควรมองข้ามอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นแม้จะรู้สึกว่าเป็นอาการเพียงเล็กน้อยเมื่อร่างกายได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ก็เป็นอันว่าตัดปัญหาเรื่องกลิ่นปากที่เกิดจากสุขภาพร่างกายออกไปได้

ใช้น้ำยาบ้วนปากดับกลิ่นได้หรือไม่??

การแก้ปัญหาหมักกลิ่นปาก ด้วยการใช้น้ำยาบ้วนปาก หรือสเปรย์ หรือลูกอมรสมินท์ เป็นการแก้ไขที่ไม่ถูกต้อง ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุ และเป็นการสิ้นเปลืองอย่างมากด้วย เพราะโดยทั่วไป น้ำยาบ้วนปากจะมีส่วนผสมหลักคือ สารแต่งรส แอลกอฮอล์ และสารต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ และมีหลายชนิดที่มีส่วนผสมของ 0.2% คลอเฮกซีดิน ที่ช่วยในการลดจำนวนเชื้อโรคได้ชั่วคราวและช่วยลดกลิ่นได้ แต่การใช้น้ำยาบ้วนปากผสมคลอเฮกซีดินในระยะยาว จะมีผลเสีย ทำให้เกิดคราบสีที่ฟัน น้ำยาบ้วนปากจะช่วยลดกลิ่นปากได้ชั่วคราวเท่านั้น เพราะไม่ได้กำจัดสาเหตุที่แท้จริงออกไป ทำให้อาการของโรคถูกปิดบัง จนอาจเกิดอาการรุนแรงได้โดยไม่รู้ตัว และในบางครั้ง กลิ่นของน้ำยาบ้วนปาก อาจผสมกับกลิ่นปาก ทำให้เกิดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น วิธีที่ดีที่สุดของการรักษากลิ่นปากก็คือ การค้นหาและกำจัดโรคที่เกิดขึ้น และการแปรงฟันที่สะอาด อย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

กลเม็ดพิชิตกลิ่นปาก

- อย่าปล่อยให้ปากแห้ง เพราะเมื่อปากแห้งความเข้มข้นของแบคทีเรียในปากจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ง่าย
- ดื่มน้ำมากๆ ช่วยล้างแบคทีเรียออกจากน้ำลาย
- แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร และอย่างลึบแปรงด้านบนของลิ้น อันเป็นที่เกิดของแบคทีเรียด้วย
- ใช้ไหมขัดฟันวันละ 2-3 ครั้ง
- ถ้าไม่สะดวกจะแปรงฟัน ให้บ้วนปากด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำยาบ้วนปาก
- เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่มีน้ำตาล

- เคี้ยวใบผักชีฝรั่งหรือกานพลูหลังมื้ออาหาร
- งดอาหารกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หอมใหญ่ พริกไทย และเนยแข็ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก
- กินอาหารให้ครบหมู่ แม้ว่าคุณจะกำลังลดความอ้วนอยู่ก็ตาม
- เลิกสูบบุหรี่
- ตรวจสอบสภาพฟันสม่ำเสมอ

