

แก้ปัญหาหากลิ้นปากให้อยู่หมัด

สาเหตุและการรักษาการมีกลิ่นปาก



ปากเหม็นมันเกิดขึ้นกับเราทุกคนโดยบางครั้งเราอาจจะไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตัวขึ้นมา ก็แก้ไขอะไรไม่ได้แล้วในสถานการณ์นั้นจนทำให้หมดความมั่นใจไปได้เลย หลายๆท่านจึงพยายามหาวิธีกำจัดหรือลดกลิ่นปากกันแล้วมีวิธีอะไรใหม่ที่สามารถทำให้ลมหายใจของเราสดชื่นและไม่ปากเหม็นบ้าง มีครับ วันนี้ **Healthgood** มีวิธี การดูแลสุขภาพในช่องปากและการดับกลิ่นปากมาฝากกันครับ

กลิ่นปากนั้น จ ริงๆแล้วเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ แต่ส่วนมาแล้วจะเกิดขึ้นจากเศษอาหารที่ติดค้างระหว่างซอกฟัน ลิ้น หรือสาเหตุของการขับถ่ายไม่เป็นปกติ ก็เป็นสาเหตุของอาการปากเหม็นหรือมีกลิ่นปากได้เช่นกัน จากบทความก่อนหน้านี้ที่ว่า “ขับถ่ายให้เป็นเวลาคือการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์” ลองติดตามอ่านกันได้เลยครับ นอกจากนี้แล้วอาจเกิดจากธรรมชาติคือแบคทีเรียที่อยู่ในปากของคุณจัดการกับเศษอาหารเหล่านั้นแล้วปล่อยสารที่มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ออกมา

ผู้ที่มีอาการปากแห้งมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นของกลิ่นปาก รวมถึงการไ้ยาบางอย่างหรือการสูบบุหรี่แล้วแต่มีส่วนร่วมให้แห้งปากได้ การติดเชื้อในช่องปาก โรคเหงือก ซึ่งอาจจะสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นเดียวกัน



วิธีการป้องกันการมีกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์

- 1.แปรงฟันวันละสองครั้งติดต่อกันเป็นประจำ และแปรงอย่างถูกวิธี
- 2.การทำความสะอาดฟันของคุณระหว่างวัน วันละครั้งด้วยไหมความสะอาด
- 3.แปรงลิ้นของคุณเพื่อกำจัดเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของลิ้นปากได้
- 4.ดื่มน้ำมากๆในแต่ละวัน

นอกจากนั้นแล้วยังมีสูตรจากธรรมชาติเพื่อกำจัดกลิ่นปากอีกด้วย โดยเตรียมส่วนผสมประกอบดังนี้

- น้ำคั้นจากขิงสด 1 ช้อนชา
- น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
- น้ำอุ่น 1 แก้ว

วิธีการใช้ก็ผสมให้เข้ากัน กลั้วปากวันละครั้ง หลังแปรงฟันในตอนเช้า ก็จะลดกลิ่นปากของท่านได้ หรือบ้านใครมีต้นฝรั่งหรือหาใบฝรั่งได้ ก็ให้เลือกใบฝรั่งบสด 2-3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังมี้ออาหารหรือเมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีกลิ่นปาก

ส่วนเครื่องดื่มลดกลิ่นปากก็ทำได้ง่ายมาก โดยการเตรียมส่วนผสมดังนี้

- แดงโมเหลือง 2 ถ้วย
- สับปะรด 1 ถ้วย
- แอปเปิ้ลเขียว 2 ถ้วย

- น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

ขั้นตอนการทำเครื่องดื่มลดกลิ่นปากเริ่มจากนำสับปรดที่ปอกเปลือกแล้วมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาดเล็ก

จากนั้นนำแตงโมเหลืองหั่นเป็นชิ้น ๆ พอหยาบโดยไม่ต้องเอาเมล็ดออก ส่วนแอปเปิ้ลเขียวให้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าไม่ต้องเอาแกนออก พร้อมแล้วก็นำส่วนผสมทั้งหมดมาสกัดพร้อมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้เติมน้ำแข็งป่นเพิ่มความเย็นสดชื่น เพียงเท่านี้ก็จะได้เครื่องดื่มลดกลิ่นปากกันแล้วครับ