

# 16

## ปัญหากรลิ้นปาก

ใครจะแก้ปัญหาคงท่านได้

“ สาเหตุของกรลิ้นปากอาจเกิดจากสาเหตุภายในช่องปากหรือภายนอกช่องปากก็ได้ ซึ่งทดสอบได้โดยการปิดจมูกแล้วหายใจทางปาก หากมีกรลิ้นแสดงว่าสาเหตุมาจากในช่องปาก ”

ทันตแพทย์หญิงฉลอง เอื้องสุวรรณ

ฝ่ายทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

## กลืนปาก ทำยังไงจะกำจัดให้หายไปได้?

กลืนปากเป็นอาการบางอย่างหนึ่งที่ทำให้ประชาชนต้องมาพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจและรักษา รวมทั้งขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดกลืนปาก กลืนปากเป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ของทุกคน เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจในการเข้าสังคมหรือพูดคุยกับผู้อื่น เพราะเกรงว่ากลืนปากอาจทำให้ผู้ฟังรังเกียจไม่อยากคุยด้วย

สาเหตุของกลืนปากอาจเกิดจากสาเหตุภายในช่องปากหรือภายนอกช่องปากก็ได้ ซึ่งทดสอบได้โดยการปิดจมูกแล้วหายใจทางปาก หากมีกลืนแสดงว่าสาเหตุมาจากในช่องปาก ต่อไปทดสอบอีกครั้งหนึ่งโดยหุบปากให้แน่น แล้วหายใจออกแรงๆ หากพบว่าลมหายใจมีกลืนก็แสดงว่ากลืนนั้นมาจากส่วนหนึ่งส่วนใดที่มีใช้ช่องปาก ซึ่งท่านควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์ต่อไป

## สาเหตุของกลืนปากภายในช่องปาก

1. มีเศษอาหารและแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก การที่เราแปรงฟันไม่สะอาดทำให้มีเศษอาหารตกค้างเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในช่องปาก และอาจบูดเน่ามีกลิ่นเหม็น จึงทำให้มีกลืนปาก

สำหรับการขจัดสาเหตุข้อนี้ทำได้ไม่ยากคือ ทำความสะอาดช่องปาก ทั้งส่วนที่เป็นตัวฟัน, บริเวณซอกเหงือก, กระจุกแก้ม, ลิ้น ให้หมดจด

การแปรงฟันอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอสำหรับการทำความสะอาดช่องปาก จึงควรใช้เส้นไหมขัดซอกฟัน ทำความสะอาดบริเวณเหงือก เพื่อกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ออกไปด้วย หรืออาจใช้น้ำยาบ้วนปากร่วมด้วยก็ได้ จะทำให้ลมหายใจสะอาดสดชื่น มากขึ้น

2. ฟันผุ ฟันผุที่มีลักษณะเป็นรู จะกักเก็บเศษอาหาร ทำให้เกิดการหมักหมมบูดเน่าเหม็น หรือบางรายลุกลามถึงปลายราก และมีหนองร่วมด้วย ยิ่งทำให้มีกลืนปากเพิ่มขึ้น

การตรวจฟันด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วยวิธีการสังเกตง่ายๆ ว่ามีฟันเป็นรูต่างๆ บนตัวฟันหรือไม่ หากพบก็ต้องรีบให้ทันตแพทย์อุดฟัน เพื่อช่วยขจัดบริเวณที่กักเก็บของเศษอาหารจนทำให้เกิดกลืนปาก

3. **โรคเหงือกอักเสบหรือโรคปริทันต์** สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นโรคเหงือกอักเสบก็คือ การที่แปรงฟันไม่สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกเหงือกระหว่างซี่ฟัน ซึ่งถ้าหากไม่ได้ใช้เส้นไหมขัดซอกฟันก็จะเป็นบริเวณที่แผ่นคราบจุลินทรีย์สามารถหลงเหลืออยู่ได้ และจุลินทรีย์บริเวณเหล่านี้จะผลิตสารพิษทำให้เกิดการอักเสบ นอกจากนี้ หินน้ำลายที่ขรุขระจะเสริมให้โรครุนแรงขึ้น ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาด้วยการขูดหินปูนและทำช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอแล้ว การทำลายของเชื้อโรคก็จะลุกลามลงไปถึงกระดูกหุ้มรากฟัน มีเหงือกบวมอักเสบ มีร่องปริทันต์ลึก มีหนองไหล ฟันจะเริ่มโยก ซึ่งในระยะนี้จะมีผลให้เกิดกลิ่นปากที่ค่อนข้างรุนแรงมาก บางรายจะมีกลิ่นทุกครั้งี่พุดโดยเจ้าตัวอาจไม่รู้ตัวก็ได้ การกำจัดกลิ่นในระยะนี้สามารถทำได้โดยการขูดหินปูนหรือเกลารากฟัน กำจัดเนื้อเยื่อที่อักเสบ และแผ่นคราบจุลินทรีย์ให้สะอาดหมดจด สิ่งสำคัญที่สุดในการขจัดกลิ่นปากของผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้คือ การแปรงฟันให้สะอาด ใช้เส้นไหมขัดซอกฟันทำความสะอาดในซอกเหงือก รวมทั้งการใช้น้ำยาบ้วนปาก และจะต้องทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ มิเช่นนั้นโรคก็จะเกิดซ้ำอีกและเป็นๆ หายๆ ตลอดไป

4. **ฟันปลอม** เช่น ขอบฟันปลอมไม่แนบสนิททำให้เศษอาหารตกค้างบริเวณขอบ หรือเกิดจากการรักษาความสะอาดฟันปลอมไม่ดีพอ มีเศษอาหารตกค้าง และมีกลิ่นเหม็น ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดฟันปลอมด้วย

5. **กลิ่นของแผลเรื้อรังในช่องปาก** เช่น ผู้ที่เป็นมะเร็งในช่องปาก และไม่ได้ทำความสะอาดฟัน มีหินปูนเกาะมาก หรือบางครั้งเกิดแผลร้อนใน หรือแผลจากการถอนฟัน ไม่สามารถแปรงฟันได้สะอาดเพียงพอ ก็ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงนั้นได้ ดังนั้น ถ้าหากท่านมีแผลในช่องปากและไม่สามารถทำความสะอาดฟันได้ดีเพียงพอก็ควรจะใช้ยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของน้ำยาฆ่าเชื้อโรคร่วมด้วยเพื่อช่วยลดจำนวนเชื้อและลดการอักเสบของแผลเหล่านั้นได้ แต่อย่าให้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เพิ่มเชื้อราในช่องปากได้

6. **แผลถอนฟันในช่องปาก** แผลที่เกิดจากการถอนฟันซึ่งไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง อาจมีเศษอาหารตกค้างในบริเวณแผล ซึ่งจะทำให้หมักหมม และเป็นการเพิ่มของเชื้อโรค ทำให้มีกลิ่นปากเหม็นระยะหนึ่งจนกว่าแผลจะหาย

## สาเหตุของกลิ่นปากภายนอกช่องปาก

1. มีโรคทางร่างกายโรคอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดกลิ่นออกมากับลมหายใจ เช่น
  - 1.1 โรคหรืออาการเจ็บป่วยผิดปกติของช่องคอและลำคอ เช่น โรคเรื้อรังของต่อมทอนซิล
  - 1.2 โรคของช่องจมูก มีการเน่าเปื่อยของแผลที่เยื่ออ่อนของช่องจมูก
  - 1.3 โรคของโพรงอากาศบริเวณกระดูกของใบหน้า หรือที่เรียกกันว่าไซนัสอักเสบ ยิ่งในกรณีที่มีการติดเชื้อมีหนอง ก็จะมีกลิ่นรุนแรงมากขึ้นด้วย
  - 1.4 โรคของปอดเรื้อรัง เช่น วัณโรคในระยะเวลาที่มีการทำลายของเนื้อเยื่อปอดมาก
  - 1.5 โรคบางอย่างของกระเพาะอาหาร เช่น มีแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหารหรือเกิดการติดเชื้อเป็นหนอง จะส่งกลิ่นขึ้นมากับการเรอทางปากได้

2. รับประทานอาหารที่มีรสและกลิ่นจัด เช่น หัวหอม, กระเทียม, สะตอ, ทูเรียน และแอลกอฮอล์ เพราะไม่เพียงแต่กลิ่นจะติดค้างอยู่ในช่องปาก หรือออกมากับการเรอ ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของกระเพาะอาหารเท่านั้น สารที่เป็นสาเหตุของกลิ่นยังถูกดูดซึมเข้ากระแสโลหิต และขับออกมาทางลมหายใจ จึงทำให้รู้สึกว่ามีกลิ่นปากหรือกลิ่นลมหายใจติดค้างอยู่นานหลายชั่วโมง แม้ว่าจะได้แปรงฟันรูดซำ 2-3 รอบ ใช้น้ำยาบ้วนปากหรือสเปรย์ระงับกลิ่นปากมาแล้วก็ตาม

หากเป็นไปได้ ท่านควรที่จะเลือกรับประทานอาหารเหล่านี้ในกรณีที่ท่านแน่ใจว่าจะไม่ได้ไปติดต่อดูธุระสำคัญ หรือพูดคุยกับใครภายในเวลา 6-12 ชั่วโมงหลังอาหาร เพื่อจะได้ไม่มีกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์

## ใครจะแก้ปัญหาหากกลิ่นปากให้ท่านได้?

ตัวท่านเองนั่นแหละ คือบุคคลสำคัญที่จะป้องกันและแก้ปัญหาหากกลิ่นปากของตนเองได้ หากท่านปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว ซึ่งก็ทำได้โดยง่าย และควรปฏิบัติให้เป็นนิสัยทุกวัน เพื่อขจัดสิ่งทีอาจเป็นปัญหาทางบุคลิกภาพของท่านได้