

ปากแห้ง

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



มีความรู้สึว่าเหนียว
หรือแห้งในปาก



มีปัญหาในการรับรสชาติอาหาร การเคี้ยว
และการกลืน รวมทั้งปัญหาในการพูด



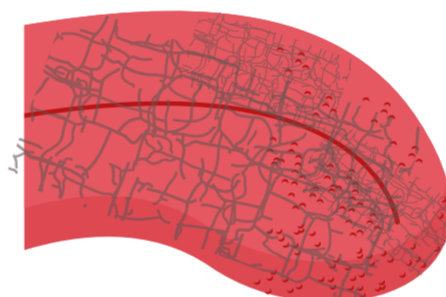
แสบร้อนในปาก



คอแห้ง



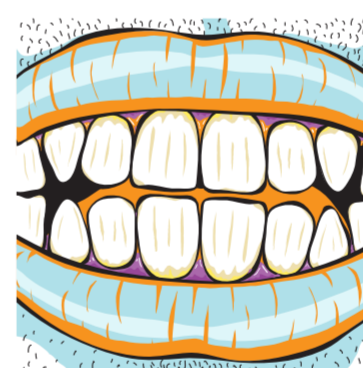
ริมฝีปากแห้งแตก



ลิ้นแห้งหยาบกร้าน



มีแผลในปาก



มีการติดเชื้อในช่องปาก

มีสาเหตุ
มาจากอะไร?

- 💧 ต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติ
- 💧 ผลข้างเคียงของการใช้ยาบางชนิด
- 💧 โรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน
- 💧 การรักษาด้วยรังสี หรือเคมีบำบัด



ทำไม?

น้ำลายถึงมีความสำคัญ



นอกจากน้ำลายจะช่วยให้ช่องปากชุ่มชื้นแล้วยังมีประโยชน์

ดังนี้



ช่วยในการย่อยอาหาร



ช่วยป้องกันฟันผุ

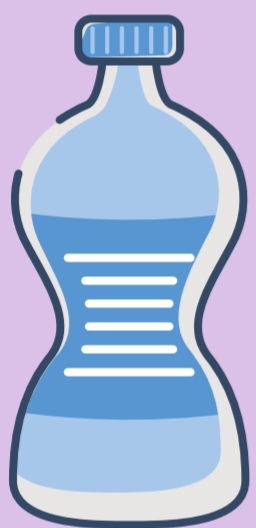


ป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก



ช่วยในการเคี้ยวและกลืนอาหาร

เมื่อพบว่าตนเองมีอาการปากแห้ง



1

จิบน้ำบ่อยๆ



2

หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ

3

จิบน้ำระหว่างมื้ออาหารจะช่วย
ในการเคี้ยวและการกลืนและยัง
ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร

4

งดสูบบุหรี่

5

ใช้เจลเพิ่มความชุ่มชื้นใน
ช่องปาก หรือน้ำลายเทียม

6



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

การรักษาอาการปากแห้งขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา
หากพบว่าตนเองมีอาการปากแห้งควรไปพบทันตแพทย์
หรือแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ และวิธีการรักษา