

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

เด็กมีกลิ่นปาก ลูกมีกลิ่นปากแรงลม หายใจเหม็น แก้ยังไงดี

เม.ย. 8, 2025

6 นาที

ลูกมีกลิ่นปากสามารถพบได้เป็นปกติในช่วงเช้าหลังจากตื่นนอน แต่หากอาการนี้ยังไม่หายไปหลังจากแปรงฟัน และลูกมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็นผิดปกติไม่หาย เป็นไปได้ว่าลูกน้อยอาจมีปัญห สุขภาพช่องปากหรือความผิดปกติอื่น ๆ พ่อและแม่ควรต้องช่วยเหลือและพาไปปรึกษาแพทย์เพื่อ แก้ไขปัญหาให้เร็วที่สุด

สรุป

- เมื่อลูกมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็น คุณพ่อคุณแม่สามารถลองตรวจสอบกลิ่นปากให้ลูกที่ บ้านเองได้ง่าย ๆ ด้วยการใช้นิ้วก้อยสอดในช่องปาก หรือลองให้ลูกเลียบนฝ่ามือแล้วดมกลิ่น เพื่อเช็คว่าลูกเริ่มมีปัญหากลิ่นปากหรือไม่
- สาเหตุที่ทำให้ลูกมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็นนั้นพบได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจาก อาหารที่กิน ลูกมีภาวะปากแห้ง ผลข้างเคียงจากยา และโรคอื่น ๆ ที่ทำให้มีกลิ่นปากเหม็นได้ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุด คือ ปัญหาสุขภาพช่องปากในเด็ก
- การดูแลกลิ่นปากของลูกสามารถทำได้โดยการหาสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปากก่อน ซึ่งคุณ พ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เกิดจากปัญหาสุขภาพอื่น ๆ
- การป้องกันการเกิดกลิ่นปากที่ดีที่สุดให้ลูกน้อย คือ การสร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพและ ความสะอาดช่องปากที่ดีให้กับลูกอยู่เสมอ โดยพ่อแม่สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่ลูกอายุแรก เกิด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เช็กลิ้นปากของลูกเองที่บ้านได้อย่างไร
- เพราะอะไรลูกจึงมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็น
- ดูแลอย่างไร หากลูกน้อยมีกลิ่นปาก
- สังเกตอาการอย่างไร เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์
- ป้องกันอย่างไรไม่ให้ลูกมีกลิ่นปาก

เช็กกลิ่นปากของตัวเองที่บ้านได้อย่างไร

คุณพ่อคุณแม่สามารถเช็กกลิ่นปากของตัวเองที่บ้านอย่างง่าย ด้วยการใช้น้ำหรือผ้าก๊อชสะอาด เช็ดที่พื้นผิวในช่องปากลูก หรือให้ลูกเลียสัมผัสลงที่บริเวณฝ่ามือ ทิ้งไว้ให้แห้ง ประมาณ 10 วินาที แล้วจึงลองดมกลิ่น ถ้าพบกลิ่นเหม็น ต้องเฝ้าระวังและรีบแก้ไขปัญหาให้ได้ตั้งแต่อาการยังไม่รุนแรง

เพราะอะไรลูกจึงมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็น

การเกิดปัญหากลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็นในเด็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน

เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เช่น ลูกมีฟันผุ มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน เหงือก หรือคราบขาวบนลิ้น หลังแปรงฟัน คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มจากการตรวจสอบว่าลูกแปรงฟันครบวันละ 2 ครั้งหรือไม่ และแปรงฟันถูกวิธีหรือไม่

2. อาหาร

การกินอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หัวหอม หรืออาหารที่มีโปรตีนสูง อาจทำให้ลูกมีกลิ่นปากได้ รวมถึงการทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เพราะเศษน้ำตาลที่ติดอยู่ตามซอกฟันจะทำให้ฟันผุ และเศษอาหารจากการกินอาหารแห้งหรืออาหารแข็งก็อาจติดตามซอกฟัน กลายเป็นแหล่งอาหารชั้นดีให้กับแบคทีเรียในช่องปาก

3. ภาวะปากแห้งจากน้ำลายน้อย (Dry mouth หรือ Xerostomia)

คือ ภาวะที่ทำให้ลูกมีน้ำลายน้อยผิดปกติ โดยอาจเกิดจากการดื่มน้ำน้อยหรือเกิดจากการหายใจทางปาก ซึ่งจะส่งผลให้ช่องปากมีปริมาณน้ำลายลดลง ทำให้ขาดน้ำลายที่จะช่วยชะล้างเศษอาหารและทำลายแบคทีเรียในช่องปากไป

4. โรค หรือผลข้างเคียงจากยาและการดูแลโรคอื่น ๆ

เช่น อาการกรดไหลย้อน การติดเชื้อของโพรงไซนัสในจมูก ต่อมทอนซิลอักเสบ และภาวะกินยาเพื่อดูแลโรคบางชนิดที่ทำให้การหลั่งน้ำลายลดลง และทำให้เกิดปัญหากลิ่นปาก เป็นต้น ทั้งนี้หากพ่อแม่สงสัยว่าสาเหตุของปัญหากลิ่นปากมาจากโรคหรือยาที่ลูกรับประทาน แนะนำให้ปรึกษาแพทย์

ดูแลอย่างไร หากลูกน้อยมีกลิ่นปาก

เมื่อลูกน้อยมีปัญหากลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็น ควรมีการดูแลให้ตรงกับสาเหตุของการเกิดปัญหา
กลิ่นปาก โดยแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์เพื่อให้มั่นใจว่าปัญหาที่พบไม่ได้เกิดจาก
ปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ ทั้งนี้ในเบื้องต้นคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลดปัญหากลิ่นปากให้ลูกน้อยได้
ด้วยตัวเอง ดังนี้

- สอนและช่วยให้ลูกรู้จักดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตัวเอง จากการแปรงฟัน เหงือก และลิ้น
อย่างถูกวิธี อย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน
- จำกัดการกินอาหารและขนมที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคฟันผุ และก่อให้เกิดแบคทีเรีย
ในช่องปาก
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ช่องปากชุ่มชื้น และช่วยกระตุ้นให้
เกิดการผลิตน้ำลาย
- พาลูกไปพบทันตแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ โดยสมาคมทันตแพทย์อเมริกัน หรือ ADA
แนะนำให้พ่อแม่เริ่มสามารถพาลูกไปพบทันตแพทย์ได้ตั้งแต่มีฟันซี่แรกขึ้น และควรหมั่นพา
ลูกน้อยไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน

สังเกตอาการอย่างไร เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไป พบแพทย์

หากลูกมีกลิ่นปากร่วมกับอาการเหล่านี้ แนะนำให้พาไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติอื่น ๆ ที่
อาจเกิดขึ้นได้

- ลูกมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็นอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน
- พบอาการปากแห้ง หรือ อาการของภาวะ Dry mouth
- ลูกมีปัญหาสุขภาพฟันและช่องปาก เช่น ฟันผุ ปวดฟัน เหงือกบวม เป็นต้น
- มีอาการกรดไหลย้อนบ่อย ๆ
- น้ำมูกข้น มีสี
- ต่อมทอนซิลบวม
- กินอาหารและดื่มน้ำลำบาก
- เด็กมีไข้ขึ้น

ป้องกันอย่างไรไม่ให้ลูกมีกลิ่นปาก

การมีสุขภาพช่องปากที่ดี จะเป็นตัวช่วยสำคัญในการป้องกันปัญหาไม่ให้ลูกมีกลิ่นปากได้ โดยคุณ
พ่อคุณแม่สามารถช่วยดูแลและฝึกความคุ้นชินให้กับลูกน้อยได้ตั้งแต่อายุแรกเกิด ดังนี้



1. วัยทารก

สุขภาพช่องปากที่ดีของเด็กทารก เริ่มดูแลได้ตั้งแต่ก่อนฟันขึ้น ด้วยการทำให้ลูกคุ้นชินกับการถู และทำความสะอาดเหงือก โดยการใช้ผ้าสะอาดพันปลายนิ้วมือชุบน้ำต้มสุกที่เย็นเช็ดตามเหงือก เพดานปาก กระพุ้งแก้ม และลิ้นวันละ 2 ครั้ง หลังลูกกินอาหารมื้อแรกตอนเช้า และก่อนนอน

2. วัยเด็ก

- **อายุ 6 เดือน – 3 ขวบ** เป็นช่วงที่เริ่มมีฟันน้ำนมซี่แรก การแปรงฟันควรใช้แปรงสีฟันเด็ก ขนนุ่ม ควบคู่กับยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ วางขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันถูแปรงไปมาเบา ๆ และใช้ผ้านุ่มสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นเช็ดตามเหงือก โดยไม่ต้องบ้วนน้ำออก
- **อายุ 3 – 6 ขวบ** ช่วงที่ฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ พ่อแม่ควรเริ่มฝึกให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง และแปรงซ้ำให้ลูกทุกครั้งจนถึงอายุ 7 - 8 ขวบ
- **อายุ 6 - 12 ขวบ** เป็นช่วงที่เริ่มมีฟันผสมทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้ ลูกอาจเกิดความไม่สบายช่องปาก ไม่ควรงดแปรงฟัน เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาเลือดออกที่เหงือกและมีกลิ่นปากได้ และเมื่ออายุ 8 - 9 ขวบ ลูกควรสามารถแปรงฟันได้เองแล้ว โดยมีพ่อแม่ดูแลสอนวิธีการแปรงที่ถูกต้องอย่างใกล้ชิด

จะเห็นได้ว่าปัญหาลูกมีกลิ่นปากแรงลมหายใจเหม็นเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่มีความสำคัญ เพราะถ้าปล่อยไว้ไม่แก้ไข อาจทำให้ลูกเสียความมั่นใจเวลาไปพูดคุยกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนได้ การสร้างนิสัยให้ลูกสนุกกับการดูแลสุขภาพช่องปากของตัวเอง ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ

ตั้งแต่เริ่มต้น จะช่วยป้องกันไม่ให้คุณต้องพบกับปัญหากลิ่นปากในอนาคตได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลือนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. กลิ่นปากในเด็กและวัยรุ่นกับข้อมูลที่คุณควรรู้, POB PAD
2. Why Would a Toddler Have Bad Breath, WebMD
3. Causes of and cures for bad breath in kids, Sprout pediatric dentistry and orthodontics
4. Causes of bad breath in children, MedicalNewsToday
5. การดูแลสุขภาพช่องปากทุกช่วงวัย, ศูนย์ทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ กรมอนามัย เชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 27 พฤศจิกายน 2567

แชรต์ตอนนี้