

3 เรื่องจริงเกี่ยวกับ “ลิ้น” ที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน



คุณรู้ไหมว่าลิ้นของคุณช่วยในการรับรสชาติ การกิน และการพูด แต่ข้อเท็จจริงสนุกๆ เหล่านี้ 5 เรื่องเกี่ยวกับลิ้นของคุณ ซึ่งคุณอาจไม่เคยรู้มาก่อน

3 เรื่องเกี่ยวกับลิ้นของคุณ ซึ่งคุณอาจไม่รู้มาก่อน

1. ลิ้นของคุณเสี่ยงต่อแบคทีเรียไม่ต่างจากฟัน

ถึงแม้จะไม่มีความเสี่ยงต่อการผุ แต่ลิ้นของคุณก็สัมผัสกับแบคทีเรียชนิดเดียวและปริมาณเท่ากับฟันของคุณ และอย่างที่คาดไม่ถึงว่าลิ้นไม่ได้เรียบเนียน มันมีตุ่มและร่องเล็กๆ ทั่วไป ตุ่มเหล่านี้เรียกว่า “ฟิลลัส” (papillae) ลักษณะรูปร่างและการจัดเรียงของฟิลลัสบนลิ้นของคุณนี้เองที่กลายเป็นแหล่งสะสมเศษอาหารและแบคทีเรียในช่องปากชั้นดี

หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม แบคทีเรียเหล่านี้สามารถส่งเสริมการก่อตัวของคราบหินปูน ซึ่งอาจนำไปสู่ฟันผุและโรคเหงือกได้ แต่ไม่ต้องกังวล เพราะนี่คือที่มาของนิสัยการดูแลช่องปากประจำวันของคุณ คุณอาจเคยได้ยินมาว่าการแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันเป็นสิ่งสำคัญ ตอนนี้คุณก็รู้เหตุผลแล้ว สุขภาพของลิ้นส่งผลต่อสุขภาพของฟันของคุณ

2. การขูดลิ้นไม่ได้ดีกว่าการแปรง

มนุษย์เราย่อมคุ้นเคยกับการตอกลิ้นปากทั้งการเคี้ยวหมากฝรั่ง อมลูกอม แต่หลายคนเข้าใจผิด เนื่องจากแบคทีเรียที่ทำให้เกิด “กลิ่นปาก” ส่วนใหญ่อยู่บนลิ้น และคิดว่าขูดลิ้นจึงดีกว่าการแปรงลิ้นแบบเดิม อย่างไรก็ตามเหล่านักวิทยาศาสตร์กลับไม่เห็นด้วยเพราะแบคทีเรียทำให้เกิดกลิ่นปากเรียกว่า “สารประกอบซัลเฟอร์ระเหยง่าย” หรือ VSCs ในงานวิจัยโดยวารสารของสมาคมทันตแพทย์อเมริกัน (ADA) นักวิจัยพบว่า แม้ทั้งเครื่องทำความสะอาดลิ้น (แปรงและที่ขูดผสมกัน) และที่ขูดลิ้นจะมีประสิทธิภาพในการลดระดับ VSC มากกว่าการแปรงฟันทั่วไป แต่ผลลัพธ์อยู่ได้เพียงแค่ 30 นาที หลังจากนั้น ระดับ VSC ทั้งสามวิธีกลับสู่ปกติ ด้วยระยะเวลาเพียง 30 นาที ADA จึงไม่สนับสนุนการขูดลิ้นเป็นอาวุธที่มีประโยชน์ในการต่อสู้กับกลิ่นปาก

3. ลิ้นอาจจะ “เป็นขน” ได้นะ

คุณอ่านไม่ผิดจริงๆ แล้วมีภาวะสุขภาพช่องปากที่เรียกว่า “ลิ้นเป็นขน” (hairy tongue) ซึ่งทำให้ลิ้นของคุณดูเหมือนมีขนปกคลุม จำ papillae จากข้อเท็จจริงข้อแรกได้ไหม? หากด้วยเหตุผลใดก็ตามพวกมันไม่สามารถผลิตเซลล์ผิวหนังที่ตายออกไป

พวกมันจะเกาะติดกับเนื้อเยื่อส่วนเกินแทนและยังคงเติบโตต่อไป papillae ที่ยื่นออกมาจากฐานลิ้นเหล่านี้ ดักจับเศษอาหารและแบคทีเรียได้มากกว่าปกติ หลังจากนั้น papillae จะถูกย้อมสีตามแบคทีเรียที่สัมผัสกับมัน ทำให้ลิ้นของคุณดูเป็นขน “ขน” นั้นอาจเป็นสีดำ น้ำตาล หรือขาว ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกินหรือดื่ม แต่ไม่ต้องกังวล ลิ้นเป็นขนมักจะไม่ใช่อันตราย หรือเจ็บปวด และสามารถแปรขนออกได้ง่ายๆ ด้วยที่ขูดลิ้นหรือแปรงสีฟัน

สาเหตุที่อาจทำให้ลิ้นเป็นขนได้

สุขภาพช่องปากที่ไม่ดี: การไม่แปรงฟันและไม่ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำอาจทำให้แบคทีเรียสะสมบนลิ้นและกระตุ้นให้เกิดลิ้นเป็นขนได้

การสูบบุหรี่: การสูบบุหรี่สามารถทำให้เซลล์ผิวหนังบนลิ้นของคุณหนาขึ้นและทำให้ papillae ยาวขึ้น

การดื่มเครื่องดื่มบางชนิด: ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถย้อม papillae และทำให้ดูเหมือนเป็นขนได้

การใช้ยาบางชนิด: ยาปฏิชีวนะและยาอื่นๆ บางชนิดอาจส่งผลต่อการผลิตเซลล์ผิวหนังบนลิ้นของคุณและทำให้เกิดลิ้นเป็นขนได้

เรามีมือสองข้าง
วันหนึ่ง ๆ ก่อนที่จะยกขึ้นไหว้ใคร
ต้องยกขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน
หลวงปู่พุทธ ฐาณิโย

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://highlight.kapook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

