

ชุด เรื่องนี้สุดอ๊!

ร่างกาย สุดอ๊



ร่างกาย สุดวิ





นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จัดพิมพ์

ร่างกายสุดอื้อ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

ราคา 49 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2556: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กองบรรณธิการนานมีบุ๊คส์.

ร่างกายสุดอื้อ. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2556.

80 หน้า.

1.ร่างกาย. I. ชื่อเรื่อง.

612

ISBN 978-616-04-1593-9

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตยวัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** ราตรี สังสฤกษ์ **ผู้จัดการ**
สำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนะจินดา **บรรณาธิการเล่ม** สุวพันธ์ ชัยปัจจา **หัวหน้ากอง**
พิสูจน์อักษรและตรวจสอ จิราพร เสงเจริญ **พิสูจน์อักษรและตรวจสอ** สุานิช ลีมตระกูล
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจสิงห์ สมบุญ **ผู้จัดการกองศิลปกรรม** กฤษดา เสงสงค์
ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว **ศิลปกรรม** สุภาวดี เพาขุนทด **คอมพิวเตอร์**
กราฟิก ชลัช กลิ่นแก่นจันทร์ **กนกวรรณ วงศ์เกิดนิมิต** **หัวหน้ากองประสานงานการผลิต**
จรัสศรี พรหมเทพ **ประสานงานการผลิต** นัศรทิพย์ กลิลิทธิ์ **สำนักงาน** บริษัท นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลดที่ คลาสสิกสแกน โทร. 0-2291-7575

พิมพ์ที่ ที เอส อินเทอร์เน็ต โทร. 0-2174-6055

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

กระต่ายที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำกล้วยเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาว หน้าขาดหาย
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน
หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

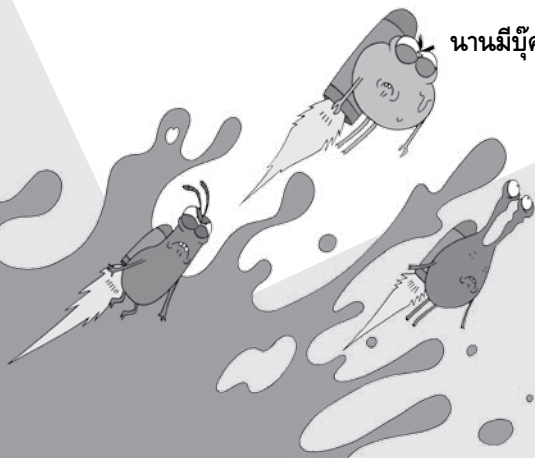


คำนำ

อยากรู้ไหมว่าทำไมเราถึงมีกลิ่นเหม็น นอกจากเป็นสัญญาณ
ในการระบายความเครียดแล้วประโยชน์ของน้ำตามีอะไรบ้าง อัตราเร็ว
ในการพุ่งตัวของขี้มูกอยู่ที่เท่าไร “ตาปลา” เกิดจากอะไร หน่องมี
ประโยชน์ด้วยหรือ

เรารวบรวมคำตอบทั้งหมดมาไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์



1

น้ำลาย

น้ำลายประกอบด้วยน้ำ 99

เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือเป็นอิเล็กโทรไลต์ เมื่อกลืนเข้าไปยังแบคทีเรีย และเอนไซม์ชนิดต่างๆ น้ำลายผลิตจากต่อมน้ำลาย 3 คู่ คือ ต่อมข้างกกหู ต่อมใต้ขากรรไกร และต่อมใต้ลิ้น โรงงานเล็กๆ เหล่านี้สร้างน้ำลายออกมาวันละประมาณ 1-1.5 ลิตร แต่ตอนกลางคืนต่อมนี้นี้จะหยุดพัก จึงชะลอการผลิตน้ำลายไว้ ตอนนั้นแหละที่พวกแบคทีเรียพากันเร่ร่อนออกมาลองกันสุดเหวี่ยงในช่องปากของเรา

ความจริงแล้วช่องปากคือส่วนที่สกปรกที่สุดในร่างกาย เพราะมีแบคทีเรียชุมนุมอยู่ถึงประมาณ 10,000 ล้านตัว ตลอดทั้งวันยาวนาน แบคทีเรียจะสะสมตัวเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ และกลืนอันไม่ไผ่ที่ลอยจากปากใครบางคน

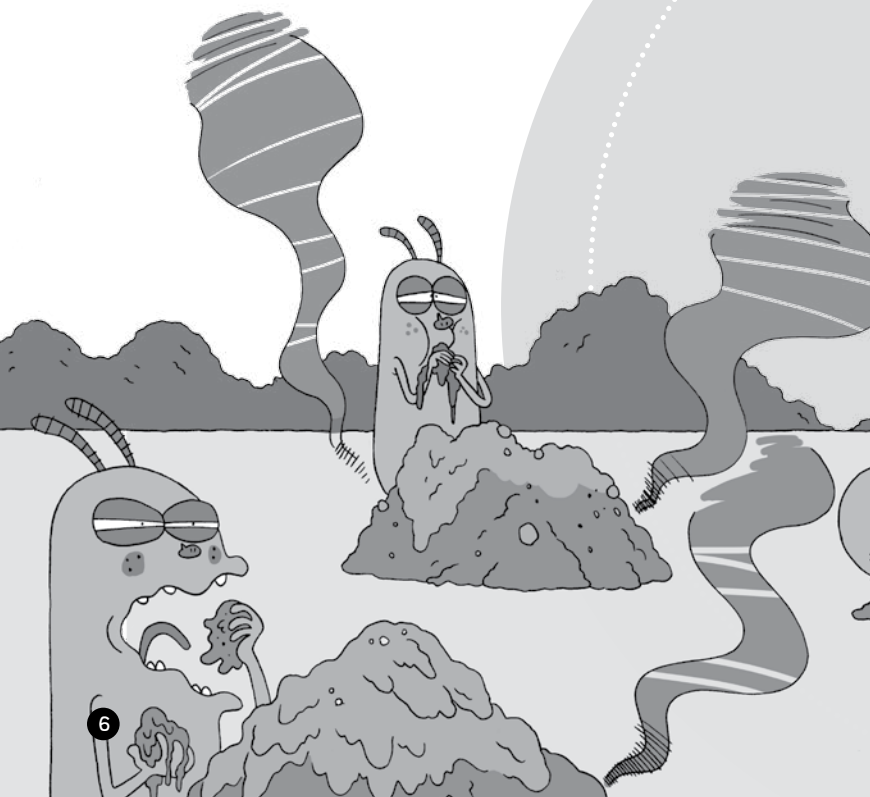


ก็คือ “กลืนตัว” ของบรรดาแบคทีเรียจำนวนนับ 10,000 ล้านชีวิต
ที่อยู่ในช่องปากของเรานั่นเอง แต่ก็ยังโชคดีที่การแปร่งฟันตอน
เช้าช่วยลดฝูงแบคทีเรียให้เหลือน้อยลงจนไม่ส่งกลิ่นร้ายกาจออก
มาในปากได้มากนัก



2

กลืนปาก



ช่องปากเป็นแหล่งอาศัยของจุลินทรีย์

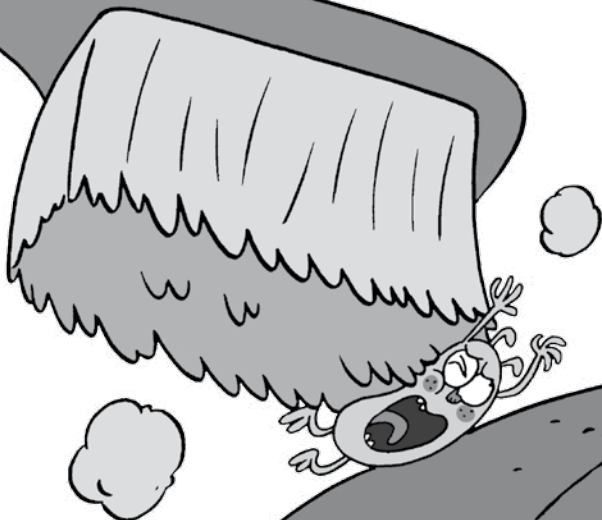
กว่า 300 ชนิด ซึ่งทำหน้าที่ย่อยเศษอาหารตกค้าง ทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์อันเป็นสาเหตุหนึ่งของกลิ่นปาก ยิ่งถ้าใครเป็นโรคเหงือกอักเสบ ฟันผุ ใส่ฟันปลอม หรือมีฟันซ้อน ยิ่งทำให้กลิ่นปากรุนแรงขึ้น เพราะว่า มีกลิ่นหนองหรือเศษอาหารที่ติดค้างผสมอยู่ด้วย นอกจากนี้ กลิ่นปากยังบอกโรคได้อีกด้วย เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวานจะมีกลิ่นปากหอมหวานคล้ายผลไม้เป็นต้น

กลิ่นปากหลังตื่นนอนเกิดจากการที่น้ำลายแห้งออกมากวาดล้างเชื้อโรคขณะที่เรากำลังหลับตอนกลางคืน บางครั้งกลิ่นปากเกิดจากการย่อยโปรตีน หรือเกิดจากการที่เราท้องว่าง นอกจากนี้ กลิ่นบูหรี หัวหอม และกระเทียม สามารถผสมกับแก๊สที่ปอดขับออกมา ทำให้เกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน



3

อยากปากหอม
ต้องทำอย่างนี้



หากอยากมีกลิ่นปากหอมสดชื่น นอกจากการแปรงฟัน

และขัดฟันบ่อยๆแล้ว ยังมีวิธีอื่นด้วย เช่น การแปรงลิ้น นอกจากนี้
แบคทีเรียในช่องปากไม่ได้อยู่เฉพาะตามซอกฟันของเราเท่านั้นหรอก
นะ แต่มันยังฝังตัวอยู่บนพื้นผิวของลิ้นด้วย เพราะฉะนั้นทุกครั้ง
หลังจากกินอาหารเสร็จแล้วอย่าลืมตีม้้ำตามด้วย เพราะน้ำช่วยจะ
ช่วยชะล้างแบคทีเรียลงไปให้กรดในกระเพาะอาหารบดขยี้อีกที ตีม
น้ำเป็นประจำจนเป็นนิสัยได้ก็ยิ่งดี

