

น้ำลายและโรคติดต่อทางน้ำลาย

Posted By sanomaru | 08 ส.ค. 61

สิ่งที่เรากลืนผ่านลำคออยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อออกมาจากร่างกายเราแล้ว มันกลับดูเป็นสิ่งที่สกปรก นั่นก็คือ น้ำลาย ซึ่งโดยทั่วไปร่างกายของเราจะผลิตน้ำลายประมาณ 0.75-1.5 ลิตรต่อวัน โดยจะมีการผลิตมากในช่วง ปาย และผลิตน้อยในตอนกลางคืน

ส่วนประกอบของน้ำลาย

ลักษณะของน้ำลาย คือ เป็นของเหลวใส แต่มีความหนืดเล็กน้อย เนื่องจากน้ำลายมีส่วนประกอบหลัก คือ น้ำ ประมาณ 99% ส่วนที่เหลืออีก 1% นั้น เป็นองค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพปากและฟันอย่าง ไม่น่าเชื่อ ได้แก่ เมือก (Mucous) อิเล็กโทรไลต์ เอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยแป้ง และสารต้านเชื้อแบคทีเรีย ตลอดจนแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม คลอไรด์ ฟอสเฟต และไบคาร์บอเนต ซึ่งองค์ประกอบใน น้ำลายเหล่านี้ ช่วยป้องกันสารเคลือบฟัน เสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน และกระบวนการย่อยอย่างมีประสิทธิภาพ

ต่อมน้ำลาย

น้ำลายถูกผลิตออกมาจากต่อมน้ำลายซึ่งมีอยู่ 3 คู่หรือ 6 ต่อมนใหญ่ ๆ นอกจากนี้ยังมีต่อมน้ำลายขนาดเล็ก ๆ อีกหลายร้อยต่อมภายในบริเวณปากและลำคอ สำหรับต่อมน้ำลายขนาดใหญ่ 3 คู่ นั้น ได้แก่

คู่ที่ 1 ต่อมน้ำลายหน้ากกหู (Parotid Glands)

คู่ที่ 2 ต่อมน้ำลายใต้ขากรรไกรล่าง (Submandibular Glands)

คู่ที่ 3 ต่อมน้ำลายใต้ลิ้น (Sublingual glands)

น้ำลายผลิตขึ้นจากเซลล์ 2 ประเภท คือ ซีรัส (Serous) และมิวคัส (Mucous) โดยเซลล์ซีรัสจะผลิตน้ำลายที่มี น้ำมากกว่าเซลล์มิวคัสเล็กน้อย พบได้ในต่อมน้ำลายบริเวณกกหู ส่วนเซลล์มิวคัสจะผลิตน้ำลายที่ข้นกว่า จึงทำ ให้น้ำลายมีความหนืด พบได้ในต่อมน้ำลายใต้ลิ้น ส่วนที่ต่อมน้ำลายใต้ขากรรไกรล่างจะมีเซลล์ทั้งสองประเภท นี้อยู่ และเมื่อน้ำลายถูกผลิตขึ้นแล้วก็จะค่อย ๆ เคลื่อนผ่านท่อน้ำลายเล็ก ๆ ไปสู่ท่อที่มีขนาดใหญ่กว่าและหลัง ออกมาทางปาก เพื่อทำหน้าที่ของมันในที่สุด

ต่อมน้ำลายเหล่านี้ถูกอยู่ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่บางครั้งเรา อาจจะมีน้ำลายหลังออกมาเมื่อรู้สึกหิว ได้กลิ่นอาหารที่ชอบ หรือมองเห็นอาหารที่น่ารับประทานอยู่ ตรงหน้า

หน้าที่และความสำคัญของน้ำลาย

หน้าที่หลักของน้ำลายมี 4 ประการ นั่นคือ การหล่อลื่น การละลาย การส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปาก และการย่อยอาหาร

1. การหล่อลื่น น้ำลายช่วยให้ภายในปากของเรามีความชุ่มชื้น และช่วยให้การพูดไหลลื่น ลองสังเกตเมื่อภายในปากของเราแห้ง จะทำให้การพูดของเราติดขัด และไม่รู้สึกลำบาก นอกจากนี้น้ำลายยังเป็นส่วนที่ช่วยให้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปคลุกเคล้ากันได้ดี และเลื่อนผ่านหลอดอาหารได้อย่างราบรื่นด้วย

2. การละลาย การที่เรารับประทานอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อยและมีความสุขนั้น ก็เพราะเรารับรู้ได้ถึงรสชาติของพวกมัน ซึ่งสำหรับอาหารที่มีโมเลกุลแห้งแล้ว จำเป็นต้องทำให้เกิดการละลายก่อนเราจึงจะรับรู้ถึงรสชาติของมันได้ และน้ำลายได้เข้ามามีบทบาทในส่วนนี้

3. การส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปาก น้ำลายมีส่วนช่วยชำระล้างเศษอาหารและแบคทีเรียที่อยู่ในปาก เนื่องจากในน้ำลายมีเอนไซม์ต่าง ๆ ที่ช่วยต่อสู้กับเชื้อจุลินทรีย์ในปาก โดยเฉพาะเอนไซม์ที่เรียกว่า ไลโซไซม์ (Lysozyme) ซึ่งสามารถลดการก่อตัวของแบคทีเรียในปากได้ ซึ่งส่วนนี้เป็นส่วนที่ชัดเจนในการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเรา แต่ไม่เพียงเท่านั้น เพราะในน้ำลายยังประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่มีส่วนช่วยในการป้องกันสารเคลือบฟัน โรคฟันผุ และโรคเหงือก

4. การย่อยอาหาร น้ำลายช่วยการย่อยเชิงเคมี มันทำให้อาหารประเภทแป้งที่เรารับประทานเข้าไป ถูกย่อยกลายเป็นมอลโทส (maltose) และเดกซ์ทริน (dextrin) ซึ่งเป็นโมเลกุลที่มีขนาดเล็กลง โดยน้ำย่อยที่ชื่ออะไมเลส (Amylase) ซึ่งเป็นการลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้กระบวนการย่อยเร็วขึ้น ส่วนไบคาร์บอเนตในน้ำลายก็ช่วยลดความเป็นกรดในกระเพาะอาหารได้ จึงช่วยลดโอกาสที่จะเกิดอาการของกรดไหลย้อนได้ด้วย

โรคติดต่อทางน้ำลาย

แม้ว่าน้ำลายจะเป็นสิ่งที่เรากินลงคออยู่ตลอดเวลา และมีหน้าที่สำคัญหลาย ๆ ประการ แต่มันก็เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพที่ดีของเราได้ เนื่องจากมีโรคบางโรคที่สามารถติดต่อทางน้ำลายได้ หากเราขาดความระมัดระวังก็อาจรับเชื้อโรคเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ๆ เลยทีเดียว

โรคติดต่อทางน้ำลายสามารถติดต่อกันได้ผ่านการจูบ การใช้ช้อน แปรงสีฟัน หรือหลอดดูดน้ำร่วมกัน โดยตัวอย่างโรคติดต่อทางน้ำลาย เช่น

- ไข้หวัดหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับจมูก
- เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Viral Meningitis)
- เริมบริเวณริมฝีปาก (Cold Sores)
- คออักเสบ (Strep Bacteria)
- ไวรัสตับอักเสบ (Hepatitis)
- ไข้และต่อมน้ำเหลืองโต (Glandular Fever)

น้ำลายมีประโยชน์ต่อกระบวนการทำงานของร่างกายและการต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ เพื่อให้ต่อมน้ำลายทำงานได้ดี เราจึงควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ หรืออาจเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาลได้ อย่างไรก็ตาม โรคติดต่อต่าง ๆ ก็สามารถเข้าสู่ร่างกายของเราผ่านการสัมผัสน้ำลายได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น เราจึงต้องระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับคนภายนอกและภายในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อสุขอนามัยและสุขภาพที่ดีของเราเอง

แหล่งข้อมูล

WebMD. *Saliva and Your Mouth*. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2561

ScienceABC. *How Is Saliva Formed, What Does It Contain, And What Does It Do?* สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2561

Cleveland Clinic. *Does Saliva Have Health Risks? 3 Ways Germs Can Spread*. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2561

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะทันตแพทยศาสตร์. *ความสำคัญของน้ำลาย*. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2561