

Review articles

Plants and herbs for good oral health.

Yolludee Tantasit

Lecturer, Senior Professional Level,
Sirindhorn College of Public Health,
KhonKaen Province

Saowaluk Seedaket

Lecturer, Senior Professional Level,
Sirindhorn College of Public Health,
KhonKaen Province

Amorn Wattanateerangkul

Lecturer, Senior Professional Level,
Sirindhorn College of Public Health,
KhonKaen Province

Abstract

There is a variety of plants and herbs in Thailand which is very useful and easy to find. It could be vegetables, tree, fruits, and herbs growing around us. The usage of these plants and herbs has been descended from our ancestors, generation by generation. It is valuable knowledge deserving preservation and being inherited to our descendants. In this article, the authors aimed to collect and categorize plants and herbs using for good oral and dental health. There are plants and herbs can be used for various methods, including to drink, to eat, to chew, to process and fill in teeth cavity, to gargle, to apply on gingival and mouth ulcer, etc. Plants and herbs for good oral health can be categorized into 3 groups. Firstly, it is plants and herbs using for oral and dental health promotion, and oral and dental disease prevention. Secondly, it is plants and herbs using for the treatment of oral and dental diseases, such as toothache, gingivitis, aptus, and herpes. Thirdly, it is plants and herbs using for oral and dental health restoration.

Keywords : vegetables; herbs; oral health.

บทความปริทัศน์

พืชผักและสมุนไพรเพื่อสุขภาพในช่องปากที่ดี

ยลฤดี ตันทสิทธิ์

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดขอนแก่น

เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดขอนแก่น

อมร วัฒนธีรารุณ

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

พืชผักและสมุนไพรนานาชนิดที่มีในประเทศไทย มีมากมายหลายชนิด ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์และหาได้ง่ายมีอยู่ทั่วไป ทั้งที่เป็นพืชผลผักสวนครัว นานาพรรณไม้และสมุนไพรที่มีอยู่รอบๆ ตัว เราสามารถใช้เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ใช้สืบทอดกันมา ควรค่าต่อการเก็บรักษาความรู้นั้นเพื่อใช้ในชนรุ่นหลังได้อย่างยั่งยืนสืบไป บทความนี้ได้รวบรวมสมุนไพรและเรียบเรียงคุณค่าและสรรพคุณของสมุนไพรในการนำมาใช้ให้เกิดผลดีต่อทันตสุขภาพและสุขภาพของช่องปากด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการนำไปต้ม กิน เคี้ยว สับ ตำ หรือโขลกพืชผักและสมุนไพรเหล่านั้น แล้วใช้ดูดในโพรงหรือซอกฟัน อมในปาก หรือทาที่เหงือกและแผลในช่องปากเป็นต้น ผลการรวบรวมและเรียบเรียงสมุนไพรเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีตามสรรพคุณของสมุนไพรเหล่านั้นสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ 1) สมุนไพรที่ช่วยส่งเสริมและป้องกันให้เหงือกและฟันมีสุขภาพที่ดี 2) สมุนไพรกลุ่มที่ช่วยรักษาโรคในช่องปากเช่น อาการปวดฟัน เจ็บเหงือก ปวดแสบปวดร้อนจากปากเปื่อยและเป็นเรื้อรัง ให้ทุเลาเบาบางจากความเจ็บปวดและ 3) กลุ่มสมุนไพรที่ช่วยฟื้นฟูสภาพในช่องปากให้ทำหน้าที่ได้การส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้และเป็นประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนให้ห่างไกลจากการเกิดโรคต่างๆ ได้อย่างดีนั่นคือการให้สูขศึกษาและทันตสูขศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : พืชผัก;สมุนไพร;สุขภาพช่องปาก

บทนำ

การให้สุขศึกษาและทันตสุขศึกษา เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้และเป็นประโยชน์ที่จะสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนให้ห่างไกลจากการเกิดโรคต่างๆ ได้อย่างดีเช่นการให้ความรู้ในคุณค่าและสรรพคุณของพืชผลผักพรรณไม้และสมุนไพรที่มีผลดีต่อทันตสุขภาพและสุขภาพของช่องปากด้วยวิธีการศึกษาในเรื่องที่น่าสนใจ การสืบเสาะหาข้อมูลที่ต้องการ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นเพื่อนำมาเผยแพร่บอกเล่าต่อๆ กันเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ประชาชนได้รับความรู้ และนำความรู้ที่ได้ไปใช้หรือประยุกต์ใช้เพื่อให้มีสุขภาพดีเป็นสุขภาพที่จะดีจากข้างในร่างกายส่งผลให้เปล่งประกายแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีที่สังเกตได้จากผิวพรรณ ดวงตา เล็บริมฝีปากที่สดใสซึ่งพืชผักและสมุนไพรนานาชนิดที่มีในประเทศไทย มีมากมายหลายชนิด ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์และหาได้ง่ายมีอยู่ทั่วไปทั้งที่เป็นพืชผล ผักสวนครัว ขึ้นแซมกับต้นไม้ใบหญ้า นานาพรรณไม้และสมุนไพรที่มีอยู่รอบๆ ตัวเราแต่เราไม่ทราบมาก่อนว่าชนิดของพืชผลพรรณไม้และสมุนไพรนานาชนิดเหล่านั้นช่วยส่งเสริมให้อวัยวะต่างๆ ในช่องปากให้มีสุขภาพที่ดี ช่วยป้องกันอวัยวะในช่องปากไม่ให้เกิดโรค เมื่อเกิดรอยโรคในช่องปากแล้วยังสามารถใช้พืชผลพรรณไม้และสมุนไพรรักษาอาการและโรคที่เป็นในช่องปากในเบื้องต้นได้อีกท้ายสุดเมื่อเกิดรอยโรคในช่องปากแล้ว ยังใช้พืชผลพรรณไม้และสมุนไพรบางชนิด ฟันฟูสภาพโรคในช่องปากให้ทำหน้าที่ได้ดังเดิมได้ด้วย เมื่อได้พูดคุยกับปราชญ์ชาวบ้านและซักถามผู้รู้พร้อมทั้งศึกษาจากเอกสาร ตำรา จะพบว่าพืช ผัก พรรณไม้ และสมุนไพรนานาชนิด ที่ใช้รักษาเหงือกและฟันมีมานานจนปัจจุบันผลิตเป็นตำรับยาสมุนไพรหลากหลายชนิดที่มีสรรพคุณควรค่ากับการนำมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพปากและฟัน

ในบทความนี้มุ่งนำเสนอความมีประโยชน์ของพืชผักและสมุนไพร ที่มีผลทำให้มีทันตสุขภาพและมีสุขภาพในช่องปากที่ดีเป็นหลักโดยได้แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพช่องปากให้มีสุขภาพดี กลุ่มพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก เพื่อลดอาการเจ็บปวดให้ทุเลาเบาบางลง กลุ่มพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสภาพช่องปาก กลุ่มพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการดับกลิ่นปาก และกลุ่มพืชผักและสมุนไพรที่ช่วยให้ฟันขาว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก

พืชผักและสมุนไพรนานาชนิด ใช้เป็นอาหารรับประทานเพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากได้เป็นอย่างดี ในสื่อที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพ จัดให้พืชผลผักพรรณไม้หลายชนิดเป็นอาหารมหัศจรรย์เพื่อฟันสวย¹ ดังได้ยกตัวอย่างพืชผลผักพรรณไม้เหล่านั้นว่ามีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของอวัยวะในช่องปาก เช่น

แครอท¹ คือผักกรอบที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลายซึ่งเป็นน้ำยาทำความสะอาดตามธรรมชาติ และด้วยความกรอบจึงช่วยขัดคราบออกจากฟัน ในขณะที่เคี้ยวด้วยบร็อกโคลี่¹ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งโรคหัวใจ และยังช่วยปกป้องฟันโดยการสร้างเยื่อบางๆ ที่มีฤทธิ์ต้านกรด จึงช่วยปกป้องเคลือบฟันอีกชั้นหนึ่ง บร็อกโคลี่ช่วยลดการสึกกร่อนของเคลือบฟันที่เกิดจากน้ำอัดลมได้กว่าครึ่ง ส้ม¹ และสับปะรด¹ เป็นผลไม้ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำลาย ลองนำเปลือกส้มด้านในมาถูกับฟัน ช่วยลดการสะสมของคราบทำให้รอยยิ้มสวยขึ้นอีก สตรอเบอร์รี่^{1,2} มีวิตามินซีจำนวนมาก มีกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) รับประทานผลสดหรือทำเป็นน้ำรับประทาน ล้างผลสตรอเบอร์รี่ใส่น้ำสะอาด ต้มด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ

30 นาที กรองเอาแต่น้ำผสมน้ำเชื่อม เติมกรดซิตริกและเกลือเล็กน้อยรับประทานบ่อยๆ ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน สโตรเบอร์รี่มีปลูมมาก แล่นภาคเหนือของไทย แตกต่างจากผลเบอร์รี่สีเข้มของต่างประเทศที่อาจทำให้มีคราบฟันดำ แต่ก็ดำแบบไม่ถาวร สโตรเบอร์รี่จะไม่ทำให้ฟันเป็นคราบแต่ช่วยขัดฟัน ลองผสมแบ่งที่ทานได้เพื่อทำเป็นครีมแล้วทาบบนฟันทิ้งไว้สัก 5 นาที จึงค่อยล้างออกจะพบว่าฟันสะอาดขึ้นแล้ว อัลมอนต์^{1,2} อุดมด้วยแคลเซียมและมีประโยชน์คือทำหน้าที่เป็นเหมือนผงขัดหรือสครับที่ช่วยลดคราบฟันเมื่อรับประทานจะให้แคลเซียมซึ่งจำเป็นต่อสุขภาพฟัน และแอปเปิ้ล^{1,2} คือผลไม้กรอบที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลายซึ่งเป็นน้ำยาทำความสะอาดตามธรรมชาติ ด้วยความกรอบจึงช่วยขัดคราบออกจากฟันในขณะที่เคี้ยวด้วย

ข่อย² ในสมัยก่อนบรรพบุรุษของเราใช้เพียงเกลืออมบ้วนปากหรือใช้เกลือถูฟัน บางคนอาจใช้ใบข่อยตำให้แหลกผสมเกลือทำความสะอาดแบบง่ายๆหรือเอาเปลือกข่อยโดยการตัดกิ่งข่อยความยาวสักคืบมาลอกเปลือกออก แล้วเคี้ยวให้แหลกใช้กากที่เคี้ยวได้ถูฟันหรือจะทุบให้แหลกเป็นฝอยๆ แล้วใช้แปรงฟัน วิธีนี้ก็ช่วยให้ฟันสะอาดและห่างจากกิ่งข่อย² จะช่วยรักษาฟันให้แข็งแรงด้วยข่อยจึงเป็นเครื่องมือทำความสะอาดฟันในสมัยโบราณ แทนแปรงสีฟันที่ใช้ในปัจจุบัน

มะม่วงหิมพานต์บางคนก็ทำความสะอาดฟันโดยใช้ใบแก่จากต้นมะม่วงหิมพานต์² นำใบแก่มาขยี้และใช้สีฟันก็ช่วยทำให้ฟันสะอาดได้ในบรรดาสมุนไพร พืชผักสวนครัว พรรณไม้ดอกไม้ผล ลำต้นกิ่ง ก้าน ใบล้วนมีสรรพคุณสามารถใช้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพช่องปากและป้องกันการเกิดโรคในช่องปากมากมายหลายชนิดหลากหลายวิธีการใช้ ดังจะยกตัวอย่างเช่น

สระแหน่² มีรสเผ็ดเย็นหวาน อาจเรียกให้ทันสมัยว่ารสมันต์หรือรสเมณฑอล ใช้ใบสระแหน่

เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด แล้วเคี้ยวให้ละเอียดใช้ดัดกลืนปากได้ ผักชีฝรั่ง² มีกลิ่นหอมฉุน ใช้ใบเป็นส่วนผสมในน้ำยาบ้วนปากได้ แมงลัก² รับประทานส่วนใบและลำต้นสดๆ ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ใบฝรั่ง² สามารถนำใบฝรั่งเป็นส่วนผสมลงไปในยาสีฟันเพื่อลดแผ่นคราบฟันหรือพลาแก (Plaque) ที่จับเป็นคราบที่ฟันเพื่อป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์

เทียนพรรณไม้ประเภท เทียนข้าวเปลือก² เทียนสัตตบุศย์² และเทียนตากบ² ล้วนแล้วแต่มีกลิ่นหอมชวนดม ใช้ผลสุกทั้งหมดช่วยแต่งกลิ่นยาสีฟันให้หอมน่าใช้ได้

หมาก³ ตำรายาไทยเมื่อดมหมากช่วยทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง เมื่อนำรากมาต้มเอาน้ำอมช่วยถอนพิษถูกสารปรอทตามฟันได้ดีมาก

เห็ดหอม⁴ ความลับอยู่ที่น้ำตาลเลนตินเนน (Lentinan) ในเห็ดหอมช่วยป้องกันการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากที่นำไปสู่ฟันผุและเคลือบฟันกร่อน

งา⁵ เมล็ดงาทำหน้าที่เป็นเหมือนผงขัดหรือสครับที่ช่วยขัดผิวฟันเพื่อลดคราบฟัน นอกจากนี้ยังให้แคลเซียมซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อสุขภาพฟันที่ดี

พืชผักและสมุนไพรที่นิยมนำมาผสมในยาสีฟัน^{4,5} มีอีกมาก เช่น จิง เปลือกทับทิม ใบข่อย กระชาย ชะเอมไทย เนียมหูเสือ ว่านหางจระเข้ สีสียาดเหนือ แก่นลำทม เป็นต้น

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมใช้แต่งกลิ่นยาสีฟันได้แก่ ลูกจันทร์เทศ ซึ่งใช้ผลแต่งกลิ่น โป๊ยก็ก ใช้ดอกแห้งแต่งกลิ่น กระวานเทศมีกลิ่นหอมฉุน ใช้ผลสุกและเมล็ด แต่งกลิ่น กานพลู มีกลิ่นหอมเผ็ดร้อน และใช้แต่งกลิ่นยาสีฟันน้ำยาบ้วนปากด้วย และในปัจจุบันมีการนำฟ้าทะลายโจรโพล มาพัฒนาสกัดสารเป็นส่วนผสมในยาสีฟันเพื่อป้องกันรำมะนาด ป้องกันฟันผุ

2. พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก

โรคในช่องปาก เป็นโรคที่เกิดกับอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆในช่องปากซึ่งที่พบเห็นและเป็นกันมากเช่น โรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ (โรครำมะนาด) ปากเป็นแผล โรคริมฝีปาก ซึ่งสามารถนำพืชผักและสมุนไพรมาใช้ในการรักษาได้ ดังมีรายละเอียดที่จะกล่าวถึงคือ

2.1 โรคฟันผุ

โรคฟันผุนั้นเป็นโรคในช่องปากที่มีการทำลายเนื้อเยื่อแข็งของฟัน ในส่วนที่โผล่ขึ้นมาในช่องปาก ให้สลายตัวเปื่อยยุ่ยเป็นโพรงหรือรู การทำลายนี้จะเป็นการถาวร คือ ร่างกายจะไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้เป็นปกติเหมือนเดิมและหากไม่ได้รับการรักษาการผุ เพื่อหยุดยั้งการทำลายเนื้อฟัน การผุก็จะลุกลามถึงโพรงประสาทฟันและมีอาการปวดฟันตามมา เพราะเมื่อโพรงประสาทติดเชื้อ ก็จะมีการอักเสบบวมเป็นหนองและเชื้อโรคจะแพร่กระจายไปสู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ อาการปวดฟันส่วนใหญ่เกิดเนื่องจากฟันผุเป็นรูและลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน ซึ่งมีเส้นประสาทและเส้นเลือดอยู่กันอย่างหนาแน่น ยาที่ใช้ส่วนใหญ่จะใช้ฆ่าเชื้อโรค และทำให้ปลายประสาทชา ยังไม่มียาใดๆที่ยับยั้งฟันที่ผุแล้วไม่ให้ลามต่อไป เมื่อมีฟันผุจึงควรพบทันตบุคลากรหรือทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาด้วยการอุดฟันก่อนที่จะลุกลามไปจนปวด เพราะเมื่อปวดฟันแล้ว ยาแก้ปวดฟันจะช่วยระงับอาการเท่านั้น เมื่อหายปวดแล้วต้องรีบไปรับการรักษาต่อไป

การใช้พืชผักและสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดฟันจากฟันผุเบื้องต้นที่กล่าวมานั้นเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้ทุเลาลง สามารถใช้สมุนไพร^{1,2,4,5,6} ช่วยในการดูแลบรรเทาอาการและรักษาเบื้องต้นซึ่งมีหลายขนาน เลือกใช้ได้ตามสภาพที่มีและหาได้โดยจัดกลุ่มตามวิธีการใช้ ดังนี้

ขนานที่ 1 การนำพืชผักและสมุนไพรมาใช้ใส่เข้าไปในโพรงหรือรูฟันที่ผุและมีอาการปวด เช่น

กานพลูบดเป็นผงอุดในรูฟันที่ปวดในกานพลูมีน้ำมันหอมระเหยที่มีสารยูจินอล ลักษณะคล้ายยาชาช่วยลดอาการปวดลงได้ หรือใช้กานพลูกับเหล้าขาวโดยโขลกกานพลูให้แหลกผสมกับเหล้าขาวอย่าให้แฉะมากใช้อุดฟันตรงที่ปวด

ขาน้ำเหง้าข่าแก่สดที่มีรสเผ็ดร้อนผสมเกลือเล็กน้อยโขลกให้ละเอียดใส่รูฟันที่ปวดหรือนำการบูรใส่ในรูฟันที่ปวดซึ่งอาจซื้อหาการบูรได้ตามร้านขายยาแผนโบราณหรือเอาดอกหรือใบของผักคราดหัวแหวนขยี้หรือบดให้ละเอียดใส่ตรงฟันที่ปวด

กระเทียม การนำกระเทียมสด สับให้ละเอียดอุดฟันที่ผุเป็นรูใช้ลดอาการปวดฟันจากฟันผุ ได้เช่นเดียวกัน

ขนานที่ 2 พืชผักและสมุนไพรใช้สำหรับอมหรือทาในช่องปาก เพื่อแก้การปวดฟัน ได้แก่

ตำลึง เด็ดใบตำลึงริมรั้ว มาสับ 2 กำมือ ผสมดินสอพอง 2 ก้อนเล็ก หรือ 2 แผ่นบาง ใส่ครกโขลกพอแหลก เติมน้ำนิดหน่อยเอาพอกแก้มข้างที่ปวด พอกแห้งให้เปลี่ยนใหม่ พอกสัก 2-3 ครั้งจะทำให้หายปวดได้

ข่อยมีรสฝาด รักษาอาการปวดฟันโดยใช้เปลือกต้นสด หรือกิ่งสดๆ ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือสับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควรและใส่เกลือให้มีรสเค็ม ต้มนาน 10-15 นาทีเอาน้ำขณะที่ยังอุ่นอมบ่อยๆ ใช้อมแก้ปวดฟัน

กานพลู มีกลิ่นหอม เผ็ดร้อน ใช้ดอกแห้ง 1-2 ดอกเคี้ยวแล้วอมไว้ตรงที่ปวดฟัน หรือนำต้นแก้วใช้ส่วนใบสดซึ่งมีรสเผ็ดขม สัก 1 กำมือตำพอแหลกแช่เหล้าโรงพอท่วม นำเอาน้ำยาที่ได้มาทาหรือใส่บริเวณที่ปวดในช่องปาก หรือบริเวณฟันที่ปวด

แมงลักให้ใช้ใบ ต้มกับน้ำจะได้รสหอมร้อนอมแก้ปวดฟัน

ผักคราดหัวแหวน ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่พบได้

ทั่วไป ทางภาคเหนือนิยมใส่ในแกงแคโดยใช้ส่วนของใบ ดอก ตำผสมเกลือคั้นเอาน้ำใส่ชอกฟันที่กำลังปวดจะทำให้หายปวดฟัน คราดหัวแหวนมีฤทธิ์เป็นยาชา และได้รับการยอมรับจากทันตแพทย์ทั่วโลก อีกวิธีอาจใช้ผักคราดหัวแหวน โดยใช้ดอกสด และราก ตำกับเกลือ อมไว้ตรงที่บริเวณที่ปวด

หนอนตายหยาก⁷ นำมาใช้เป็นยาแก้ปวดฟัน โดยให้ใช้รากที่เป็นรากสด 1 ราก ล้างให้สะอาดนำมาหั่นตำให้ละเอียด เติมน้ำเกลือ 1/2 ช้อนชา ใช้อมประมาณ 10-15 นาที แล้วบ้วนทิ้ง ทำแบบนี้ติดต่อกันประมาณ 2-4 ครั้งจะหายปวดฟัน (ให้เว้นระยะห่างกัน 4-5 ชั่วโมง) หรือจะใช้ใบหนอนตายหยาก⁸ นำมาตำและอมแก้อาการปวดฟันก็ได้

หรือใช้รากมะพร้าว มะขามเทศ มะขามบ้าน ลอกเปลือกกรากมะพร้าว มะขามเทศ มะขามบ้าน แล้วแต่ละหาได้เพียง 1 กำมือ ใส่ น้ำให้ท่วมยา ใส่เกลือ 1 ช้อนชา ต้มให้เดือดสัก 10 นาที ปล่อยให้เย็น เอามาอมไว้ในปาก อดทน 2-3 นาที สัก 3-4 ครั้งจะช่วยลดปวดได้

2.2 โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ (โรครำมะนาด)

โรคปริทันต์หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่าโรครำมะนาดนั้นเกิดกับเนื้อเยื่อหรืออวัยวะ รอบๆตัวฟัน ได้แก่ เหงือก เนื้อเยื่อ ปริทันต์ (เยื่อยึดรากฟัน) กระดูกครอบรากฟัน มีสาเหตุเบื้องต้น คือ เชื้อแบคทีเรียบางชนิดที่มีอยู่ในช่องปากมีการเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นในสภาวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะเกิดกับคราบอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่เกาะบนผิวฟัน และไม่ได้ทำความสะอาดฟัน ทำให้คราบอาหารเหล่านี้กลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย เมื่อแบคทีเรียเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นแผ่กระจายไปบนผิวฟัน เป็นแผ่นคราบจุลินทรีย์ (Plaque) แบคทีเรียนี้จะกินอาหารแป้งและน้ำตาลต่อจากนั้นจะปล่อยกรดและสารพิษออกมา เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบของเหงือก ใน

ระยะแรกที่เรียกว่าโรคเหงือกอักเสบจะพบเหงือกบวมแดงมีเลือดออก เ็นยึดรากฟันเล็กน้อย ระยะต่อมาจะเป็นโรคปริทันต์มีการทำลายอวัยวะรอบฟัน ทำให้กระดูกหุ้มฟันละลายเหงือกกร่น รากฟันโผล่ ร่องเหงือกจะลึกลงไปเรื่อยๆ กระดูกเบ้าฟันละลายทำให้ฟันไม่ยึดติดกับเหงือกก่อให้เกิดหนองในร่องปริทันต์ จะเจ็บเหงือกและมีอาการปวดบวม เมื่อเคาะที่ตัวฟันพบฟันโยกคลอนและหลุดในที่สุดการยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากเพื่อช่วยบรรเทาอาการเหงือกอักเสบและช่วยทำให้เหงือกแข็งแรงนั้นสามารถใช้สมุนไพร^{2,4,5,9} นานาชนิดดังนี้

พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์หรือรำมะนาดมีหลายขนาน นับตั้งแต่

ข่า ใช้หว่าหั่นเป็นแว่น ๆ ล้างให้สะอาด โขลกกับเกลือมากน้อย จนเค็มจัด ตีบนอนแต่น้ำสีฟัน ให้ทั่วอมไว้ราว 5 นาที แล้วค่อยแปรงฟัน

ชะพลู เอาต้นชะพลูทั้งราก 6-9 ต้น เกลือ 1 กำมือ ใส่ น้ำให้ท่วมยา ต้มเคี่ยวรากครึ่งชั่วโมง เอาน้ำที่ได้มาอม หรือเอารากชะพลูกับเกลือมาตำให้ละเอียดแล้วพอก

มะขามป้อม นำผลมะขามป้อมมาทุบพอแตก และเกลือ เอาอย่างละ 1 ถ้วย ต้มเคี่ยว 4 เอา 1 กรอกใส่ขวดตีบนอนตอนเช้าอมสัก 2-3 วัน แก่ฟันเป็นรำมะนาด แก่ฟันโยกคลอน

อัญชัน เอารากอัญชันขาว¹⁰ ทุบพอซ้าการบูร 1 ใน 4 ส่วนของรากอัญชันขาวใส่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ (ชนิดกินได้) ให้ท่วมยา แช่ 3 วัน อมแก้รำมะนาด

ข่อย เอาเปลือกต้นข่อยผสมกับเกลือให้เค็ม จัดต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ใส่ขวดเก็บไว้อมวันละครั้ง เวลาเช้าทุกวันหรือใช้ต้นข่อยรักษาอาการปวดเหงือกจากโรครำมะนาด โดยนำเปลือกต้นสดขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือสับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควรและใส่เกลือให้มีรสเค็ม ต้มนาน

10-15 นาทีเอาน้ำขณะที่ยังอุ่นอมบ่อยๆ

กระเทียมนำกระเทียม ซึ่งมีรสเผ็ดร้อนมา 7 กลีบ ผสมกับเกลือ 1 ช้อนชา โขลกให้ละเอียด พอกเหงือกที่ปวดหรือจะนำผักสั้มกกใช้ใบและ ต้นของผักสั้มกกผสมกับเกลือให้พอเค็มขยี้ให้พอ ซ้ำๆ แปะข้างเหงือกตรงที่ปวดได้อีกหนึ่งวิธีเช่นกัน

มังกุด ใช้สำหรับลดอาการอักเสบ เจ็บ ปวด บวมที่เหงือก โดยใช้เปลือกมังกุด⁴ นำมาต้ม อม บ้วนปากแก้ปวดฟันแก้เหงือกอักเสบ แก้เหงือก บวม แก้แผลในปากเพราะในเปลือกมังกุดมีสาร ที่มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด มีฤทธิ์รักษาแผล มีฤทธิ์ลดการอักเสบ มีฤทธิ์ ฆ่าพยาธิปากเป็ดปัจจุบันมียาสีฟันที่ผสมเปลือกมังกุดใช้ สำหรับทำความสะอาดฟันมากมายหลายชนิด จึง ได้ประโยชน์หลายอย่างทั้งการฆ่าเชื้อแบคทีเรียใน ปาก และลดการอักเสบของเหงือก และรสฝาด ทำให้เหงือกแข็งแรง

ฝรั่ง ใบฝรั่ง⁹ เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่นิยม ใช้กับโรคเหงือกและฟัน เพราะสามารถยับยั้ง การลุกลามของเชื้อโรคมิฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้หลาย ชนิดและมีฤทธิ์ลดการอักเสบของเหงือกเพราะ ใบฝรั่งมีสารแทนนินช่วยเพื่อออกฤทธิ์ฝาดสมาน

2.3 ปากเป็นแผล

พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาปากเป็น แผลด้วยการกิน สามารถใช้ได้หลายวิธี

วิธีที่ 1 คือ ด้วยการกิน ดังนี้

ใช้ลูกยอและเถาวัลย์เปรียง 2 อย่างละ 33 ลูก สับให้ละเอียด ใส่เกลือพอเค็มดองตากน้ำค้างกิน ครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3-4 ครั้ง หรือกินน้ำ มะนาว⁶ โดยบีบน้ำมะนาว 1 ลูก เติมน้ำให้เต็ม แก้ว เติมเกลือ ไม่ต้องเติมน้ำตาล กินวันละ 3 ครั้งหรือกินฟ้าทะลายโจรเม็ด โดยเอาใบฟ้าทะลาย โจร⁹ ที่เริ่มออกดอกตากแห้งบดเป็นผง ปั่นทำน้ำ เชื่อม เป็นลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วก้อยกินครั้ง ละ 5-8 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง เป็นเวลา 3-5 วัน

วิธีที่ 2 คือ ใช้พืชผักและสมุนไพรให้สัมผัส

กับแผลโดยการอมและทา ได้แก่

ฟ้าทะลายโจรใช้ใบฟ้าทะลายโจรสดๆ ไม่ต้อง เคี้ยว พยายามให้ถูกแผลที่ปากตลอดเวลา²

ฝรั่งกินฝรั่งสดวันละ 2-3 ผล¹ และเคี้ยวเอา ใบฝรั่ง⁴ มาเคี้ยว จะมีรสฝาด และพยายามให้ถูก ตรงแผลที่เปื่อย แล้วจึงบ้วนทิ้ง และเคี้ยวใหม่วัน ละ 2-3 ครั้ง

หมาก³ ใช้เมล็ดหรือใช้รากนำมาต้มกับน้ำ เดือดให้หอมในขณะที่ยังอุ่นแก้ปากเปื่อยก็ได้

หูลิง เอารากหูลิงฝน⁴ กับน้ำปูนใส ทาแผล วันละ 3-4 ครั้ง

มะกอก^{2,4} โดยใช้ผลมะกอกเผาไฟ 1 ส่วน มะขามป้อมเผาไฟ 1 ส่วน บดเป็นผง ปั่นเป็นแท่ง ไล่ละลายน้ำผึ้ง เพื่อใช้ทาแผลที่เป็นอยู่

มะนาวใช้น้ำมะนาว⁵ เเทรกเกลือเป็นกระสาย กวาดหรือซุบสำลือม เป็นยาสมานใช้ได้ทั้งเด็กและ ผู้ใหญ่ถ้ามีอาการปวดเหงือก หรือเหงือกอักเสบ สมอไทยใช้ลูกสมอไทย^{9,10} สัก 6 ลูกต้มกับน้ำ 1 แก้ว นาน 10 นาที กรองเอาแต่น้ำใช้อม

2.4 โรคเรื้อรังที่ริมฝีปาก

พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาเพื่อ บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนจากโรคเรื้อรังที่ริม ฝีปาก ได้แก่

ว่านหางจระเข้ ใช้ว่านหางจระเข้ โดย ปอกเปลือกว่านหางจระเข้⁹ และมีวันจำนวนมาก ภายหลังจากปอกเปลือก นำว่านดังกล่าวทาบริเวณ ที่เป็นแผล

เสลดพังพอน¹⁰นำมาบดขยี้ร่วมกับกลีเซอริน ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผล

3. พืชผักและสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูสุขภาพในช่อง ปาก

การฟื้นฟูสุขภาพภายในช่องปาก ต้องเริ่มจาก การฟื้นฟูสุขภาพแวดล้อมในปากที่เป็นสาเหตุร่วม ของการเกิดโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ และแผล ในปาก โดยเริ่มฟื้นฟูสุขภาพน้ำลายไม่ให้เหนียวข้น

การมีน้ำลายเหนียวข้นเป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวได้มากกว่าการมีน้ำลายที่ใส เพราะน้ำลายใสจะชะล้างสิ่งสกปรกและคราบต่างๆ ในช่องปากออกได้ดีกว่าการมีน้ำลายข้นเหนียว การใช้พืชผลผักพรรณไม้สมุนไพรเพื่อฟื้นฟูสภาพน้ำลายในปากช่วยแก้ปัญหาน้ำลายเหนียวข้นและยังช่วยขับเสมหะ^{2,4,5}, ได้แก่

มะขง นำผลมะขงใช้แต่เนื้อมะขงสุก ผานเอาแต่เนื้อ ตีให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าหรือยกลงตะแกรง นำเนื้อมะขงที่ยีได้มาผสมน้ำเชื่อมร้อนและเติมเกลือเล็กน้อยรับประทาน สรรพคุณของมะขง คือละลายเสมหะและแก้ปัญหาน้ำลายเหนียว

มะนาว นำมะนาว 3-4 ผล หั่นมะนาวเป็นซีกๆ ปีบเอาน้ำมะนาวใส่ถ้วย เติมน้ำผึ้งและเกลือเติมน้ำต้มสุก ผสมให้เข้ากันหรือจะปั่นกับน้ำแข็งหรือใส่แก้วนำไปแช่ตู้เย็น⁵ หรือนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำร้อนครึ่งถ้วย จิบอุ่นๆ แบบน้ำชา⁶ เพื่อฟื้นฟูและบำรุงสุขภาพ เหงือก และผิวพรรณ อีกทั้งยังบรรเทาอาการไอ เจ็บคอ แก้วหวัด แก้วคลื่นไส้ วิงเวียน ด้านมะเร็ง และลดน้ำหนักได้อีกด้วย

มะดันโดยใช้ส่วนใบซึ่งมีรสเปรี้ยว กินเป็นผักหรือใช้ประกอบอาหารเป็นดัมส้ม แกง ยำรับประทาน มีสรรพคุณแก้ปัญหาน้ำลายเหนียว⁶

กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยอย่างอื่นก็ได้^{9,10} ให้กินกล้วยเมื่อตื่นนอนขึ้น วันละ 1 ลูก แล้วดื่มน้ำตามเป็นระยะเวลานานติดต่อกันสัก 7 วันช่วยรักษาเกล็ดปากที่มีปัญหาจากกระบวนลำไส้ได้

หมาก ใช้ผลหมากที่ไม่ใช่หมากย่น ร่วมกับใบพลูเคี้ยวเพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย³ ใช้ใบพลูเป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาปากฟันไม่ให้เป็นโรค มีฤทธิ์ระงับการเกิดแผ่นฝ้าที่แก้มด้านในลิ้นและเหงือกมีฤทธิ์เร่งการสมานแผล¹⁰

4. พืชผลพรรณไม้และสมุนไพรที่ใช้ในการดับกลิ่นปาก

พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการดับกลิ่นปากแบบชั่วคราวมีหลายชนิด แต่จะให้ดับกลิ่นปากแบบ

ถาวรนั้น ต้องสืบเสาะหาสาเหตุการเกิดกลิ่นปากและรับการรักษาให้ตรงสาเหตุ ทำให้ไม่มีกลิ่นปากได้ อย่างไรก็ตามมีพืชผักและสมุนไพร ที่ใช้ในการดับกลิ่นปากด้วยวิธีการใช้ที่มากมาย และหลากหลายชนิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ใบชา² ใช้ใบชารักษากลิ่นปากโดยทำเป็นน้ำชาหอมบ้วนปากทุกวันหรือนำเปลือกมะขามเทศ⁴ เกลือทะเลและหัวข่าแดง⁵ อย่างละ 1 ส่วน ต้มน้ำกรองเอาน้ำมาใช้เป็นยาอมก่อนแปรงฟันช่วยดับกลิ่นปากได้

สมอไทย^{9,10} ใช้ดับกลิ่นปากที่มีปัญหามาจากแผลพุพอง ร้อนใน โดยใช้ลูกสมอแก่โขลกให้แหลกผสมกับเกลือพอเค็ม ใช้น้อมบ่อยๆ

กานพลู² นับว่าเป็นสมุนไพรขนานเอกอีกตัวหนึ่งที่น่ามาใช้ดูแลปากและฟัน ใช้เคี้ยวเพื่อดับกลิ่นปากและเพิ่มลมหายใจหอมสดชื่น

ใบฝรั่ง² เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่นิยมใช้เคี้ยวแล้วคายทิ้ง เพื่อดับกลิ่นสุรา ดับกลิ่นปาก ในช่องปาก อาจใช้ใบฝรั่งเป็นส่วนผสมลงไปในยาสีฟันเพื่อลดแผ่นคราบฟันหรือพลาคว (Plaque) ที่จับเป็นคราบที่ฟัน

ใบพลู¹⁰ อาจเคี้ยวกลืนหรือคายทิ้งใบพลูเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยช่วยให้กลิ่นปากหอมสดชื่น¹ ใบพลูจึงเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมที่จะผสมลงไปในยาสีฟัน

หมาก^{3,11} อาจกินร่วมกับใบพลู ในอดีตชาวบ้านจะเคี้ยวหมากหลังการรับประทานอาหารเพื่อช่วยทำให้ลมหายใจหอมสดชื่น ช่วยดับกลิ่นปากของต่อมน้ำลายแต่หมากที่นำมาเคี้ยวร่วมกับใบพลูและปูนแดงนั้นต้องไม่ใช่หมากย่น เพราะจะทำให้เกิดอาการวิงเวียน ใจสั่นและขับเหงื่อ

5. พืชผักและสมุนไพรที่ช่วยทำให้ฟันขาว

ปัญหาฟันเหลืองหรือฟันไม่ขาว ถ้าเกิดจากสีในเนื้อฟันสะท้อนออกมาเป็นสีเหลืองหรือเทา ไม่ขาวเลยนั้นจะไม่สามารถใช้พืชผักและสมุนไพร ขัดสีให้เป็นสีขาวได้ต้องปรึกษาทันตแพทย์เพื่อใช้การ

ฟอกสีฟันให้ขาวได้ แต่ถ้าปัญหาฟันเหลืองหรือ ฟันไม่ขาวเกิดจากการมีคราบติดที่ผิวฟันไม่สะอาด สามารถแก้ปัญหาโดยใช้ฟิชผลพรรณไม้และ สมุนไพรได้แก่

ขมิ้นชัน^{2,4} บดเป็นผงให้ละเอียดใช้นิ้วมือแตะ เพียงนิดแล้วขัดให้ทั่วฟัน บ้วนทิ้งแล้วจึงแปรงฟันก็จะช่วยให้ฟันขาวได้

มะขาม ใช้ฝักมะขามดิบ⁵ หั่นทางขวาง ใช้ ส่วนของเนื้อมะขามขัดที่ฟันช่วยขจัดคราบสกปรก รวมถึงคราบชา กาแฟได้ แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันนาน เพราะมะขามมีรสเปรี้ยว กรดจากมะขามอาจกัด เนื้อฟันให้สึกกร่อนได้

ข่อย ต้นข่อยเป็นแปรงสีฟันที่ช่วยทำความสะอาดเพื่อรักษาฟันให้แข็งแรง วิธีทำความสะอาด ฟันแบบง่ายๆ โดยเอาเปลือกข่อยความยาวสักคืบ มาลอกเปลือกออกแล้วเคี้ยวให้เหลกใช้กากข่อย ฟันวิธีนี้ช่วยให้ฟันสะอาด

หมาก ในยุโรปมีการใช้ผลหมากเป็นส่วน ผสมของยาสีฟันเพราะเชื่อว่าทำให้ฟันขาวหรือ อย่างง่ายๆ ใช้น้ำมัน⁶ นำน้ำมันมาคั้นให้ได้ น้ำ มะนาวและผสมน้ำมันมะนาวกับเบคกิ้งโซดาหรือ เกลือเพื่อนำมาแปรงฟันฟันก็จะขาวขึ้นได้ และควร กลั้วปากให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าหลังจากนั้นเพราะ กรดจากน้ำมันมะนาวอาจทำให้เคลือบฟันกร่อน

บทสรุป

การนำฟิชผักและสมุนไพร มาใช้เพื่อสุขภาพ ในช่องปากที่ดีนั้น ควรใช้อย่างระมัดระวังและต้อง ใช้เมื่อได้ศึกษาหาความรู้จากข้อมูลแหล่งเรียนรู้และ ผู้ที่มีประสบการณ์ที่เชื่อถือได้ เพราะฟิชผักและ สมุนไพรบางชนิดอาจมีพิษถ้าใช้ไม่ถูกวิธี หรือบาง อย่างก็จะมีทั้งประโยชน์และโทษ อย่างมาก สมัย ก่อนชาวไทยทั้งชายและหญิงตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัย ชราล้วนแต่กินหมากกันทั้งสิ้น เพราะมีความเชื่อทำ ให้เหงือกและฟันแข็งแรงและช่วยดับกลิ่นปาก ทำให้สดชื่น การกินหมากจะทำให้ฟันดำและปาก

แดง² เป็นแฟชั่นสมัยนิยม เมื่อเคี้ยวติดต่อกัน หลายปีฟันจะเปลี่ยนเป็นสีดำและมีรายงานความ เป็นพิษ¹¹ พบว่าเมล็ดหมากทำให้เกิดการก่อกลาย พันธุ์เนื้องอกและมะเร็งซึ่งคาดว่าเกิดจากสารแทน นิคนที่กินหมากจะมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งใน ช่องปากมีรายงาน¹¹ ว่าการเคี้ยวหมากอาจทำให้ เกิดอาการคันและเหงือกเป็นฝ้าขาวเกิดเส้นใยใต้ เยื่อเมือกและการเกิดมะเร็งในช่องปาก ซึ่งน่าจะ มาจากสารไซโตทอกซิก (Cytotoxic) และทีรา โตจีนิค เอ็น ไนโตรซามีน (Teratogenic N-nitrosamines) สอดคล้องกับการแพทย์แผน ปัจจุบันที่ได้พบหลักฐานว่าการกินหมากมากเป็น ประจําจะทำให้คนกินเป็นโรคมะเร็งช่องปากเพราะ หมากมีสารก่อมะเร็งที่เหมือนกับบุหรี่หลายตัวตาม ที่กล่าวไปแล้วร้อยละ 90 ของคนที่กินหมากมักจะ เป็นมะเร็งช่องปากเนื่องจากพิษหมากไปทำให้เยื่อเมือก ในเซลล์ปากเปลี่ยนแปลง จนในที่สุดแก้มจะแข็งทำ ให้ผู้ป่วยอ้าปากไม่ได้¹¹

อย่างไรก็ตาม ทันตบุคลากร ก็เป็นบุคลากร ด้านสาธารณสุขประเภทหนึ่ง ที่สามารถให้ความรู้ แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัยให้มีความใส่ใจต่อการ ดูแลสุขภาพในช่องปาก ดูแลฟัน เหงือก ลิ้น น้ำลาย ดูแลไม่ให้เกิดกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยการ แปรงฟันให้ถูกวิธี ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ สามารถเลือกใช้ฟิชผักและสมุนไพร เพื่อส่งเสริมให้อวัยวะต่างๆ ในช่องปากมีสุขภาพ ที่ดี ป้องกันการเกิดโรคในช่องปากและเลือกใช้ฟิช ผักและสมุนไพรรักษาโรคในช่องปากได้อย่างถูก ต้องเหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. 8 อาหารมหัศจรรย์เพื่อฟันสวย.[ออนไลน์]2555[อ้างเมื่อ 8 เม.ย.2557] จาก <http://health.kapook.com/view45893.html>.
2. สุขภาพ การแพทย์แผนไทย สมุนไพร ผู้หญิงและความงาม.สมุนไพรสรรพคุณและประโยชน์.[ออนไลน์]2557 [อ้างเมื่อ 30 มิถุนายน.2557] จาก<http://www.frynn.com>
- 3.ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.หมาก [ออนไลน์] 2557. [อ้างเมื่อ 19 กรกฎาคม 2557] จาก: www.thaicrudedrug.com.
4. เรือนไทยเภสัช.สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับฟันและช่องปาก[ออนไลน์] 2557 [อ้างเมื่อ 9 เมษายน2557] จากwww.thaicrudedrug.com.
5. สารน่ารู้. ดูแลปากและฟันด้วยสมุนไพร.อิสรภาพแห่งความคิด ไทยโพสต์.ฉบับ Sunday, 13 December, 2009 [ออนไลน์] 2557. [อ้างเมื่อ 8 เมษายน 2557] จาก<http://www.thaipost.net/node/14881>
6. พินิจ จันทร และคณะ. คัมเพื่อสุขภาพ.บริษัทฐานการพิมพ์ : กรุงเทพมหานคร;2551.
7. หนังสือสารานุกรมสมุนไพรไทย-จีน ที่ใช้บ่อยในประเทศไทย. (วิทยา บุญวรพัฒน์). “หนอนตายยาก”.หน้า 608.
8. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด, สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. “หนอนตายยาก”. [ออนไลน์] 2557 [อ้างเมื่อ 14กรกฎาคม 2557] จากwww.rspg.or.th/plants_data/herbs/.
9. สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคเหงือกและฟัน www.facebook.com.[ออนไลน์] 2557 [อ้างเมื่อ 8 เมษายน 2557] จาก<http://docthai.com/carries/110->
10. สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. <http://www.HISO.or.th>.สมุนไพรเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์] 2557 [อ้างเมื่อ 14 มิถุนายน2557] จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/herbs/herbindex.html>.
11. ผู้จัดการออนไลน์. (นายเกษตร).หมากกับมะเร็งปาก[ออนไลน์] 2557 [อ้างเมื่อ 19 กรกฎาคม 2557] จากwww.manager.co.th.