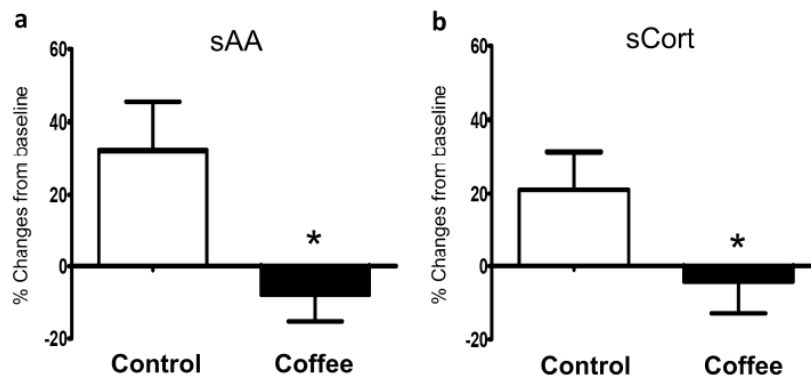


กลิ่นกาแฟมีฤทธิ์คลายเครียดในผู้ป่วยทันตกรรม

กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมทั่วโลก จึงมีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ของการดื่มกาแฟมาก แต่กลับแทบไม่มีงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ของกลิ่นกาแฟเลย งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยมหิดล โดยผู้วิจัยต้องการศึกษาฤทธิ์คลายเครียดของการดมกลิ่นกาแฟ ระหว่างที่ผู้ป่วยรับบริการทางทันตกรรม โดยทำการวัดระดับอะไมเลสและคอร์ติซอลในน้ำลาย ซึ่งเป็นตัวแทนของการประเมินระดับความเครียดของผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่รับบริการทางทันตกรรมมีระดับอะไมเลสและคอร์ติซอลในน้ำลายสูงขึ้น ในขณะที่ผู้ป่วยที่ได้รับกลิ่นกาแฟมีระดับอะไมเลสและคอร์ติซอลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าชีพจรก็ต่ำกว่าในผู้ป่วยที่ดมกลิ่นกาแฟ ทั้งนี้ความชอบหรือไม่ชอบกาแฟไม่มีผลต่อฤทธิ์ของกลิ่นกาแฟแต่อย่างใด งานวิจัยนี้เป็นผลงานแรกที่พบว่ากลิ่นกาแฟมีฤทธิ์คลายเครียดได้



Reference:

Pachimsawat, P., Tangprasert, K. & Jantaratnotai, N. The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures. Sci Rep 11, 1384 (2021).

<https://doi.org/10.1038/s41598-020-80910-0>



3: Good health and well-being

เป้าหมายที่ 3: การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี