

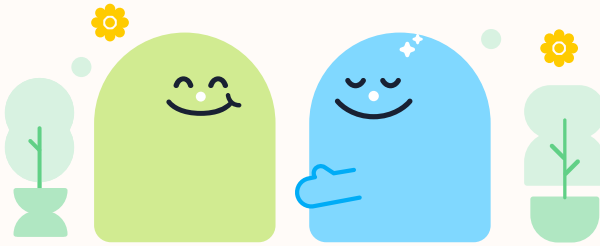


เหงือกส่งผลต่อหัวใจ อย่างไร เผยความเชื่อมโยงที่ คุณอาจยังไม่เคยรู้

ทำความเข้าใจว่าทำไมเหงือกที่แข็งแรงจึงช่วยให้หัวใจสุขภาพดี



สารบัญ



01 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพเหงือกและหัวใจ

02 ทำความเข้าใจโรคเหงือก

- โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบ
 - การอักเสบที่เหงือกส่งผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างไรบ้าง
 - อาการและปัจจัยเสี่ยง
-

03 การดูแลสุขภาพช่องปากและหัวใจของคุณ

- ความสำคัญของการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ
-

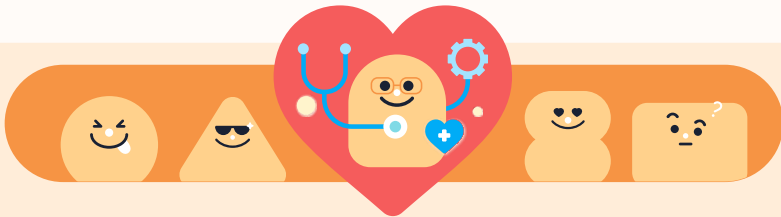
04 เคล็ดลับเพื่อการเริ่มต้นดูแลสุขภาพช่องปาก

05 แหล่งข้อมูล

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพเหงือกและหัวใจ

เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพหัวใจ การแปรงฟันอาจไม่ใช่สิ่งแรกที่ผุดขึ้นมาในความคิดส่วนใหญ่คุณเรามากจะนึกถึงเรื่องการออกกำลังกาย การกินอาหารอย่างสมดุล หรือการจัดการความเครียดก่อน

แต่อันที่จริงแล้วสุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมอย่างมาก



เพื่อช่วยให้คุณเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น เราจะมาดูข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) กัน ซึ่งได้มีการรายงานว่า โรคหัวใจและหลอดเลือดยังคงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้คนทั่วโลกเสียชีวิต โดยในปี 2025 โรคหัวใจและหลอดเลือดได้คร่าชีวิตคนไปเกือบ 18 ล้านคนเลยทีเดียว



ในส่วนของข้อมูลเรื่องสุขภาพช่องปาก NIH Medline Plus รายงานว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ 50% เป็นโรคใดโรคหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเหงือก โดยที่คนจำนวนมากไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเหงือก และตัวเลขยังไม่จบเพียงเท่านั้น

งานวิจัยชิ้นหนึ่งของ [Harvard Health](#)

ชี้ให้เห็นว่าสุขภาพช่องปากและสุขภาพหัวใจมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด โดยงานวิจัยชิ้นดังกล่าวพบว่าผู้ที่ เป็นโรคเหงือกมีโอกาสที่จะเกิดภาวะหัวใจวายหรือเป็นโรคหลอดเลือดสมองสูงถึง 3 เท่า

ด้วยเหตุนี้

จึงจำเป็นที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่าสุขภาพช่องปากกับสุขภาพหัวใจนั้นมีความเชื่อมโยงกัน และเข้าใจว่าทำไมเราต้องดูแลสุขภาพช่องปากให้ดี รวมทั้งควรเรียนรู้วิธีสังเกตสัญญาณเตือน และควรมีความเข้าใจว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยสามารถนำเราไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้ หากพร้อมแล้ว เรามาเริ่มเรียนรู้กันเลย!

ทำความเข้าใจโรคเหงือก

โรคเหงือกไม่ใช่โรคเกิดขึ้นมาภาวะเดียวแล้วจบไป แต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามระยะของโรค โดยเริ่มจากโรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) แล้วอาจลุกลามไปสู่โรคปริทันต์อักเสบ (Periodontitis) ได้หากไม่ได้รับการรักษา หากเราเข้าใจความแตกต่างระหว่าง 2 โรคนี้ ก็จะช่วยให้สามารถป้องกันและรักษาสุขภาพช่องปากและสุขภาพร่างกาย (โดยรวม) ได้ในระยะยาวได้

โรคเหงือกในระยะแรกจะเริ่มจากโรคเหงือกอักเสบ ซึ่งมักเกิดจากการสะสมของคราบพลัค (Plaque) ตามแนวเหงือก ในระยะนี้การอักเสบจะจำกัดอยู่แค่เหงือกเท่านั้น ยังไม่ลุกลามถึงกระดูกที่รองรับ ซึ่งโรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้ หากได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

โรคเหงือกอักเสบอาจลุกลามกลายเป็นโรคปริทันต์อักเสบ ซึ่งเป็นโรคเหงือกที่มีความรุนแรงกว่าและมักเป็นเรื้อรัง ในระยะนี้เหงือกชั้นในและกระดูกจะเริ่มแยกตัวออกจากฟัน ทำให้เกิดเป็นโพรงและอาจติดเชื้อได้ เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำให้กระดูกสลาย เหงือกร่น และฟันหลุดได้

หัวข้อ	โรคเหงือกอักเสบ	โรคปริทันต์อักเสบ
ความรุนแรง	เล็กน้อย	ปานกลางถึงรุนแรง
บริเวณที่ได้รับผลกระทบ	เฉพาะเหงือก	เหงือกและกระดูกที่รองรับ
อาการ	เหงือกแดง บวม หรือมีเลือดออก	เหงือกร่น ฟันโยก ช่องเหงือกลึก
ความเจ็บปวด	มักไม่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด	อาจทำให้รู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวด
โอกาสในการรักษาหายเป็นปกติ	มีโอกาสหายเป็นปกติได้หากได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม	สามารถดูแลให้ดีขึ้นได้ แต่จะไม่หายเป็นปกติ 100%
การรักษา	การดูแลช่องปากให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น การทำความสะอาดฟันโดยทันตแพทย์	การทำความสะอาดฟันอย่างล้ำลึก (การขูดหินปูนและการปรับรากฟัน) และอาจต้องเข้ารับการผ่าตัด
ความเสี่ยงที่จะสูญเสียฟัน	ต่ำมาก	มีความเสี่ยงสูงขึ้นหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา

สัญญาณของโรคเหงือก

- เหงือกแดง บวม หรือนีบ
- เลือดออกขณะแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟัน
- มีกลิ่นปากหรือรู้สึกรู้สีกว่า มีรสชาติที่แปลก ๆ ในปาก
- เหงือกถลอก
- ฟันโยกหรือเคลื่อนที่
- มีหนองที่เห็นได้ชัดเจนบริเวณรอบเหงือกหรือ ฟัน (อาการขั้นรุนแรง)

ปัจจัยเสี่ยงของโรคเหงือก

- ดูแลสุขภาพช่องปากที่ไม่ดี
- สูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- เป็นโรคเบาหวาน
- ฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง (เช่น กำลังตั้งครรภ์ อยู่ในวัยหมดประจำเดือน)
- อยู่ในช่วงการใช้ยาบางชนิด (ยาที่ทำให้มีน้ำลายมีปริมาณน้อยลง หรือยาที่มีผลต่อเนื้อเยื่อเหงือก)
- มีภาวะที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง (เช่น ติดเชื้อ HIV หรืออยู่ในระหว่างการรักษาโรคมะเร็ง)



ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังความเชื่อมโยง

การที่ช่องปากของคนเรามีแบคทีเรียอยู่ถือเป็นเรื่องปกติ อันที่จริงแล้วในช่องปากของเรามีแบคทีเรียอยู่หลายร้อยสายพันธุ์ ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีอันตราย แต่หากสุขอนามัยในช่องปากของเราไม่ดี แบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอาจจะเพิ่มจำนวนขึ้น และกระตุ้นให้เกิดการอักเสบที่เหงือก จนนำไปสู่โรคเหงือกได้มากที่สุด

การอักเสบที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรังนี้ไม่ได้ส่งผลแค่ภายในช่องปากเท่านั้น แต่สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราทั้งหมด ซึ่งรวมถึงระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วย

ความเชื่อมโยงนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร กลไกหนึ่งเกิดจากแบคทีเรียที่เข้าสู่กระแสเลือด เมื่อเหงือกเกิดการอักเสบหรือมีเลือดออก แบคทีเรียและสารบ่งชี้การอักเสบ (Inflammatory Markers) จะสามารถเดินทางไปกับหลอดเลือด ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการสะสมของคราบไขมันในหลอดเลือด และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด

การวิจัยยังคงเน้นย้ำถึงความเชื่อมโยงนี้อยู่เสมอ แม้จะยังไม่มีหลักฐานชัดเจนที่พิสูจน์ได้ว่าเป็นสาเหตุโดยตรง แต่ผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีโรคเหงือกมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ กว่าผู้ที่มีสุขภาพเหงือกดี

การเชื่อมโยงกันของลำไส้และสุขภาพ: แกนเชื่อมโยงระหว่างช่องปากและลำไส้

เมื่อเข้าใจแล้วว่าเหงือกของเรามีความเชื่อมโยงกับลำไส้อย่างไรต่อไปเราจะมาทำความรู้จักกับคำศัพท์คำหนึ่งซึ่งหมายถึงเครือข่ายการสื่อสารระหว่างช่องปากและระบบย่อยอาหาร คำนั้นก็คือ แกนเชื่อมโยงระหว่างช่องปากและลำไส้ (Oral-gut Axis) หากจุลินทรีย์ในลำไส้ (Gut Microbiome) มีความสมดุลก็จะสามารถช่วยจำกัดจำนวนแบคทีเรียในช่องปากชนิดที่เป็นอันตรายไม่ให้มากเกินไป แต่ถ้าหากจุลินทรีย์ในลำไส้ไม่สมดุล ความเสี่ยงที่จะเกิดเหงือกอักเสบและการติดเชื้อในช่องปากอาจมีมากขึ้น

ลองจินตนาการว่าลำไส้ของคุณเป็นส่วน ส่วนช่องปากเป็นสนามหญ้าหน้าบ้าน ลำไส้ที่มีสุขภาพดีเปรียบได้กับสวนที่ได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งก็คือมีสารอาหารที่สมดุล มีสิ่งมีชีวิตที่เป็นประโยชน์ และยังมีรากที่แข็งแรงซึ่งช่วยส่งเสริมระบบนิเวศทั้งหมด

เมื่อ “สวน” ของคุณเจริญเติบโตอย่างอุดมสมบูรณ์ มันก็จะช่วยให้ “สนามหญ้าหน้าบ้าน” (ช่องปากของคุณ) มีความเขียวชะอุ่มและมีสุขภาพดีไปด้วย โดยจะไปจำกัดการแพร่กระจายของวัชพืช (แบคทีเรียที่เป็นอันตราย) และรักษาดิน (ระบบภูมิคุ้มกัน) ให้แข็งแรง

แต่ถ้าลำไส้ของคุณเสียสมดุล ก็เปรียบเหมือนสวนที่เต็มไปด้วยวัชพืชหรือสวนที่ดินไม่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทุกอย่างที่อยู่ในสวนนั้น สนามหญ้าหน้าบ้านก็จะเริ่มทรุดโทรมตามไปด้วย นำไปสู่คราบพลัคที่มากขึ้น การอักเสบ และปัญหาเกี่ยวกับเหงือก

เนื่องจากลำไส้และหัวใจมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดเพราะเชื่อมโยงกันผ่านการอักเสบทั่วร่างกายและการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่สิ่งที่ดีต่อลำไส้ก็จะดีต่อหัวใจไปด้วย และแน่นอนว่าจะดีต่อเหงือกของคุณด้วยเช่นกัน

ความสำคัญของการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ

แม้คุณจะรู้สึกว่าการตรวจสุขภาพช่องปากมีความปกติดี ไม่มีปัญหาอะไร แต่การตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำยังมีความจำเป็นต่อการรักษาสุขภาพช่องปากและสุขภาพร่างกายโดยรวม

โดยทันตแพทย์จะช่วยตรวจดูสัญญาณเริ่มต้นของโรคเหงือก ฟันผุ การติดเชื้อในช่องปาก รวมถึงสัญญาณเตือนของโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งช่องปาก หรือโรคเบาหวาน

นอกจากนี้ ทันตแพทย์ยังจะช่วยตรวจดูว่าเหงือกมีการอักเสบหรือไม่ ตรวจการร่นของเหงือก

และตรวจหาช่องว่างรอบฟันที่อาจเป็นสัญญาณของโรคปริทันต์อักเสบในระยะแรก ๆ อีกด้วยการไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน หรือตามที่ทันตแพทย์แนะนำ จะช่วยให้คุณมีโอกาสตรวจเจอปัญหาเล็กน้อยเหล่านี้ได้ก่อนที่จะลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่ (และมีค่าใช้จ่ายสูง) ในอนาคต

เคล็ดลับการดูแลตัวเองเพื่อรอยยิ้มที่สดใสและหัวใจที่แข็งแรง

การดูแลสุขภาพช่องปากไม่เพียงส่งผลให้คุณมีลมหายใจหอมสดชื่นหรือมีรอยยิ้มสดใสพันขา วสะอาดเท่านั้น แต่ยังมียประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจของคุณอีกด้วย การฝึกฝนตัวเองให้ดูแลสุขภาพช่องปากจนกลายเป็นกิจวัตรเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะช่วยลดการอักเสบ ป้องกันการสะสมของแบคทีเรียที่เป็นอันตราย และช่วยปกป้องสุขภาพโดยรวมของคุณ

เพียงเริ่มต้นจากสิ่งที้ง่าย ๆ ก่อน นั่นก็คือการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และการใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อขจัดคราบพลัคที่เกาะอยู่ระหว่างซอกฟันและตามแนวเหงือก

และหากจำเป็น
คุณอาจเลือกใช้น้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์เพื่อดูแลสุขภาพเหงือกได้เช่นกัน
อย่างไรก็ตาม National Health Service (NHS)
แนะนำให้ใช้ใช้น้ำยาบ้วนปากทันทีหลังแปรงฟัน

การใช้น้ำยาบ้วนปากทันทีหลังแปรงฟันอาจทำให้ฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นในยาสีฟันถูกชะล้างออกไป ซึ่งฟลูออไรด์มีหน้าที่เสริมความแข็งแรงให้เคลือบฟัน และช่วยป้องกันฟันผุและการสึกกร่อนของฟัน

ข้อความเตือนใจจากโค้ช

“คุณคิดว่าตอนนี้คุณแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันได้ถูกวิธีแล้วหรือยัง ในครั้งหน้าที่ไปพบหมอฟัน อาจจะลองขอให้ทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพช่องปากสาธิตวิธีให้ดู เพราะคนส่วนใหญ่กำลังทำความสะอาดฟันผิดวิธีอยู่โดยไม่รู้ตัว!”

Jasmin Sharif
ที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Naluri

เคล็ดลับเพิ่มเติมจาก Jasmin Sharif ที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Naluri:

- ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3-4 เดือน หรือเปลี่ยนเร็วกว่านั้นหากขนแปรงเริ่มบานออก
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือดื่มน้ำอย่างน้อย 30 นาทีหลังแปรงฟัน
- กินอาหารที่มีฟลูออไรด์ตามธรรมชาติ เช่น กล้วย เสื้ง มันฝรั่ง อกุ่น ลูกเกด ชาดำ และอาหารทะเลอย่างกุ้งหรือปู

คุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้ลูกเริ่มสร้างนิสัยที่รักการดูแลสุขภาพช่องปากตั้งแต่วัยเด็ก แต่ควรระมัดระวังไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีกลืนยาสีฟัน เพราะการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อฟันในช่วงที่ร่างกายกำลังสร้างฟัน และทำให้เกิดภาวะฟันตกกระ (ฟันมีสีเข้มจากการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไป)

เคล็ดลับเพื่อการเริ่มต้นดูแลสุขภาพช่องปาก

จนถึงตอนนี้

คุณมีความเข้าใจแล้วว่าสุขภาพช่องปากของคุณมีความเชื่อมโยงกับหัวใจอย่างใกล้ชิด ได้เวลาที่เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละเล็กละน้อย

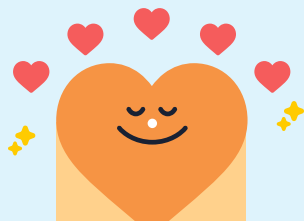
เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

ไม่ยากเลยเพียงแค่ทำอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยที่ติดตัวเรา

และนี่คือเช็กलिस्टที่เราเตรียมไว้เพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นได้ง่าย ๆ

5 ขั้นตอนสู่สุขภาพช่องปากและหัวใจที่ดีขึ้น

- แปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อขจัดคราบพลัคที่ติดอยู่ตามซอกฟัน
- รับประทานอาหารที่สมดุลและมีไฟเบอร์สูง
ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพลำไส้และสุขภาพเหงือก
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและจัดการความเครียด
- ไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน



ถ้าคุณต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถดูข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทันตกรรม หรือหน่วยงานเกี่ยวกับหัวใจในประเทศไทย
หรือสอบถามแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำที่เหมาะสมกับคุณโดยเฉพาะ



“ถ้าอยากดูแลสุขภาพให้อยู่กับคุณไปนาน ๆ
อย่าลืมแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ
เพื่อสร้างรอยยิ้มที่สดใสและหัวใจที่แข็งแรง
การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกวันอาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อย
แต่มีผลอย่างมากต่อสุขภาพ”

– Jasmin Sharif ที่ปรึกษาทางการแพทย์ของ Naluri

สรุป

ความเชื่อมโยงระหว่างช่องปากและร่างกายของคนเรามีความซับซ้อนมากกว่าที่เราคิด สิ่งที่คุณเลือกทำในแต่ละวัน ทั้งการกิน การแปรงฟัน หรือการไปพบทันตแพทย์ล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณได้

การดูแลสุขภาพช่องปากเป็นก้าวสำคัญในการปกป้องหัวใจของคุณ

โดยมันช่วยลดจำนวนแบคทีเรียเป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งการลดการอักเสบ

การเริ่มต้นไม่มีคำว่าสายไปหรือเร็วไป เริ่มต้นทำทันทีในวันนี้

อาจเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ แต่ขอให้ทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ
ก็จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น ชีวิตยืนยาวขึ้น และมีความมั่นใจมากขึ้น

แหล่งข้อมูลและการสนับสนุน

ใช้เวลาคิดและจินตนาการถึงภาพตัวเองที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

โดยนึกถึงผลดีและความรู้สึกที่คุณจะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายนั้น

ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกมีแรงบันดาลใจและกระตือรือร้นในการทำงานเพื่อไปถึงเป้าหมาย

โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เราได้จัดเตรียมแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ เครื่องมือช่วยในการเรียนรู้ รวมถึงบริการต่างๆ ที่พร้อมช่วยสนับสนุนคุณในการเริ่มต้นและเดินตามเป้าหมายที่ตั้งไว้!

สัมมนาออนไลน์ เคล็ดลับดูแลสุขภาพหัวใจที่เริ่มทำได้ทันที: เจาะลึกเรื่องความเครียด การนอนหลับ และไลฟ์สไตล์ช่วงวัย 20 และ 30 ที่ส่งผลต่อหัวใจคุณ

Healthy Habits for a Happy Heart

*การสัมมนาผ่านเว็บเป็นภาษาอังกฤษ

บทความ

อยากรู้ไหม...หัวใจกำลังบอกอะไรกับคุณ: ชวนสังเกต 7

สัญญาณที่เตือนว่าต้องดูแลสุขภาพหัวใจให้ดีกว่าเดิม

น้ำหนักลดลงแล้ว แต่คอเลสเตอรอลยังสูงอยู่ เป็นไปได้ไหม? เรื่องราวของเรอคนที่บอกว่า “เป็นไปไม่ได้”

บริการข้อความทาง WhatsApp

เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คุณสามารถติดต่อผ่านบริการ WhatsApp ที่ให้บริการตลอดเวลา เรามีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตคอยให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



+60 1388 01748



+65 3135 1788



+62 855 7467 7125



+60 1388 01748



+60 1388 01748

การปรึกษาส่วนตัว

จองการปรึกษาส่วนตัวแบบ 1 ต่อ 1 กับโค้ชสุขภาพที่คุณต้องการ เพื่อการสนับสนุนที่เหมาะสมกับตัวคุณมากขึ้น



naluri.link/consultations

สุขภาพของคุณเป็นเรื่องส่วนตัว และตอนนี้ การดูแลของคุณก็เช่นกัน

รับคำแนะนำจากโค้ชสุขภาพผู้เชี่ยวชาญจาก Naluri ที่จะคอยให้คำปรึกษาและช่วยให้คุณดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น โดยใช้บันทึกสุขภาพที่นำเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อช่วยในการติดตามและปรับปรุงสุขภาพของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผ่านบทเรียนที่สั้นและเข้าใจง่าย ที่สามารถเข้าถึงได้ผ่านแอปและเว็บไซต์ของ Naluri

*หากบริษัทของคุณร่วมมือด้านการดูแลสุขภาพกับ Naluri และมีโปรแกรมการดูแลสุขภาพของ Naluri อยู่ คุณสามารถติดต่อฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) ของบริษัท เพื่อขอข้อมูลและวิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมได้



naluri.life/th/community



Naluri



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ naluri.life/th/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Thailand



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

