

# 5 ปัจจัยที่ทำให้... แผลเป็นจางลงยากขึ้น!

- สุกบหรี่เป็นประจำ
- ไม่หยุดแคะ แทะ และเกา
- ขาดวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม ฯลฯ
- ขาดธาตุสังกะสี เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเหลือง ฯลฯ
- ไม่ทาเจลลดเลือนแผลเป็นอย่างสม่ำเสมอ