Put your foot in your mouth.

พูดพล่อยๆ พูดโดยไม่ได้ไตร่ตรองให้ดี
ทำให้คนอื่นไม่พอใจ ขายหน้า
(To say or do something that you shouldn't have, especially something that embarrasses someone else.)

"I really put my foot in my mouth today.

I asked Emma if she was pregnant. She wasn't!"
วันนี้ฉันปากพล่อย ฉันถามเอมม่าว่าเธอท้องหรือเปล่า เธอไม่ได้ท้อง!

Ref: https://dictionary.cambridge.org