

มาดูแลฟันผุกันเถอะ ...!!!

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

☒ **มาดูแลฟันผุกันเถอะ**

เมืองไทยได้ชื่อว่าเป็น “สยามเมืองยิ้ม” พบเจอกันเป็นต๋องยิ้มทักทายกัน แต่รอยยิ้มของเราจะสวยสดใสแค่ไหน ส่วนสำคัญหนึ่งก็มาจากอวัยวะภายในช่องปากนั่นคือ “ฟัน” ของเรานั้นเอง แต่เอ.....ถ้าเราเริ่มรู้สึกปวดฟันเราอาจกำลังเสี่ยงกับโรคฟันผุได้ หลายคนคงอยากดูแลสุขภาพฟันแต่ไม่รู้จะอย่างไรและเกิดขึ้นได้อย่างไร เรามาช่วยกันสำรวจและป้องกันโรคฟันผุกันดีกว่าคะ

* **จะรู้อย่างไรว่าเป็นโรคฟันผุ ?**

ปกติฟันเราจะมีสีขาวอมเหลืองและผิวฟันเรียบ แต่ถ้าเป็นรอยขาวขุ่นเมื่อเทียบสีกับสีฟันปกติ มีจุดสีดำบนฟัน หรือฟันเป็นรูและมีเศษอาหารติดอยู่ด้วยแล้วมักจะปวดฟันอยู่บ่อยๆ ถ้าใครมีอาการอย่างที่ว่ามาแสดงว่าฟันผุแล้ว

* **โรคฟันผุเกิดขึ้นได้อย่างไร ?**

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ผิวฟัน ทำให้ผิวฟันมีการสูญเสียแร่ธาตุ สาเหตุมาจากกรดที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในคราบฟัน มีลักษณะเหมือนแผ่นฟิล์มบางๆ เกาะติดแน่นกับผิวฟัน เมื่ออยู่ในช่องปากนานๆเป็นเหตุให้ฟันมีการสูญเสียแร่ธาตุไปมากจึงเกิดฟันผุขึ้น

* **คราบขาวๆ เหลืองๆ
ที่ติดตามคอฟันหรือซอกฟันมันคืออะไรนะ ?**

ถ้าคนทั่วไปจะเรียกซี่ฟัน
แต่ถ้าคุณหมอฟันเขาจะเรียกคราบจุลินทรีย์ค่ะ
แล้วคราบจุลินทรีย์ก็คือเชื้อโรค
เพราะฉะนั้นซี่ฟันจะประกอบไปด้วยสารพัดเชื้อโรคที่มาเกาะกลุ่มยึดติด
กันแน่นอยู่ที่ตัวฟันและผิวของเหงือก
ไอบรรดาเชื้อโรคที่อยู่ในซี่ฟันนี้แหละเป็นตัวการทำให้เกิดโรคฟันผุและโร
คเหงือกอักเสบ

* วิธีกำจัดคราบจุลินทรีย์ให้หมดไปละ ?

ข้อแรกเลยนะคะ ควรทำความสะอาดฟันทุกครั้ง
หลังรับประทานอาหารด้วยการแปรงฟันให้ทั่วถึงทั้งด้านนอกและด้านในและบริเวณพิ
นที่ไซเคียวอาหารบ่อยๆ รวมทั้งใช้อุปกรณ์เสริมขัดฟัน เช่น
ไหมขัดฟันที่ช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ตามซอกฟันที่แปรงเข้าไม่ถึง
และสิ่งที่สำคัญคือการเลือกรับประทานอาหารด้วย
อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นต้นเหตุให้คราบจุลินทรีย์สร้างกรดขึ้นมาได้บ่อยจน
ก่อให้เกิดฟันผุ ควรเลือกรับประทานผัก ผลไม้ นม เนย ถั่ว
และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยๆจะดีกว่านะคะ
แต่ถ้าอดใจไม่ไหวเมื่อทานเสร็จแล้วก็ควรแปรงฟันคะ



* ฟลูออไรด์ ช่วยให้ฟันไม่ผุได้จริงหรือ ?

จริงสิคะ
เราลองสังเกตดูว่าในยาสีฟันทุกยี่ห้อจะมีส่วนผสมของฟลูออไรด์อยู่ด้วย
เพราะฟลูออไรด์เป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อฟันโดยตรง ช่วยให้ฟันแข็งแรง
และป้องกันฟันผุได้จริง

* ป้องกันฟันผุยังไง ?

- 1.งดอาหารหวาน ลูกอม ท็อฟฟี่ หรือถ้ากินแล้วควรบ้วนปาก แปรงฟันทุกครั้ง
2. แปรงฟันให้ถูกวิธี
3. ตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ
และยอมสีคราบฟันจะช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ติด ค้างตามตัวฟันได้
3. สำหรับคนที่ผิวฟันไม่แข็งแรง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูง ควร

ใช้ฟลูออไรด์ เพื่อช่วยให้ฟันคงทนต่อกรด

4. ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจช่องปากและฟันทุกๆ 6 เดือนนะจ๊ะ

* สำหรับใครที่ฟันผุแล้ว ขอแนะนำว่าหมอฟันเท่านั้นที่ช่วยเราได้เพราะ

- หากอยู่ในอาการเริ่มต้นหมอฟันสามารถรักษาฟันผุเราได้
- ฟันที่ผุเป็นโพรงไม่มากนัก หมอจะอุดฟันให้ เพื่อป้องกันไม่ให้ลุกลาม
- สำหรับฟันกรามของใครอยู่ในอาการน่าเป็นห่วงหรือกลัวว่าฟันกรามจะผุ หมอจะใช้วัสดุเคลือบหลุมร่องฟันไว้เพื่อป้องกันฟันผุ
- ส่วนฟันที่ผุทะลุโพรงประสาทฟัน และเกิดฝีหนองที่ปลายรากอาจทำให้หน้าบวมได้ หมอจะเจาะระบายหนองและรักษารากฟัน แต่ถ้าไม่ได้อาการลุกลามมากขึ้นก็ต้องถอนฟันค่ะ

เมื่อรู้สาเหตุของการเกิดโรคฟันผุแบบนี้แล้ว
ก็อย่ามัวปลองให้ฟันผุนะคะ
ควรรีบดูแลเอาใจใส่ฟันและช่องปากให้มีสุขภาพฟันที่ดี
เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันเราโดนถอนหมดก่อนนะจ๊ะ
...เดี๋ยวยิ้มแล้วไม่สวย

ขอบคุณที่มาข้อมูล