

อยากรู้ไหม...เวลาใดที่ไม่ควรแปรงฟัน

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2552

แม้ว่าการแปรงฟันเป็นประจำจะเป็นสุขนิสัยที่ดีแต่มีบางเวลาที่ไม่ควรแปรงฟันในทันที

สมาคมทันตกรรมชิคาโก ระบุว่า
ไม่ควรแปรงฟันทันทีหลังจากดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของโซดาหรือกรด เช่น น้ำอัดลม น้ำส้ม
เพราะการแปรงฟันขณะที่มีกรดหลงเหลืออยู่ในปากจะยิ่งกระตุ้นให้ฟันผุมากยิ่งขึ้น

วิธีที่ควรทำหลังจากดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ คือ ดื่มน้ำเปล่าหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำลายมากขึ้น ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลภายในปาก หลังจากนั้นค่อยแปรงฟัน

วิธีนี้ใช้กับผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อนซึ่งมักจะมีน้ำย่อยที่มีสถานะเป็นกรดไหลย้อนมาอยู่ในปากได้ด้วย

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสารแพรว ฉบับที่ 719

10 สิงหาคม 2552