

## เสียวฟันบ่อย ๆ.... มีทางออก

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

ปัญหาของปากกับฟัน เป็นเรื่องที่ทันตแพทย์ช่วยจัดการแนะนำ แก้ปัญหาให้ได้ ยิ่งรู้ลึกว่าฟันจะผุ มีอาการเสียวฟันบ่อยๆ คุณผู้หญิงรายหนึ่งไปพบหมอฟัน แต่พอไปทำให้รู้ว่าไม่มีฟันซี่ไหนผุเลย แต่รากฟันและเส้นประสาทฟันได้ถูกทำลาย รวม 8 ซี่ ที่แรกหมอก็ถามว่าแปรงฟันถูกวิธีหรือไม่ เธอมั่นใจว่าตัวเองเป็นคนรักษาสุขภาพฟันมากคนหนึ่งจะแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง พกน้ำยาบ้วนปากติดกระเป๋า **แต่สาเหตุที่ทำให้มีปัญหา กลับเป็นสิ่งที่ไม่ได้คิดมาก่อน นั่นคือ ทานผลไม้จำนวนมากๆ .. (งงละสิ)** สาเหตุเป็นอยงนั้น เพราะผลไม้มีวิตามินซีสูง การทานจำนวนมาก ทำให้กรดวิตามินซี เขาก็ดทำลายสารเคลือบฟันและรากฟัน.....ฉะนั้นคนทานผลไม้บ่อยๆ อาจจะเป็นมือวางหรือ มือหลักต้องระวัง

**วิธีทานผลไม้ที่ถูกต้อง** คือ หลังจากทานผลไม้เสร็จให้ดื่มน้ำ หรือบ้วนปากทันที แต่ !!! ห้ามแปรงฟันเด็ดขาด เพราะขณะที่กรดวิตามินกำลังกัดฟันเราอยู่ ฟันเราจะมีสภาพอ่อนตัว เมื่อแปรงฟันทันที จะไปทำลายสารเคลือบฟันไปโดยไม่รู้ตัว เราสามารถแปรงฟันได้หลังจากบ้วนปากแล้ว 30 นาที ทีนี้ก็ไม่ต้องกลัวว่าฟันเราจะมีปัญหาอีกต่อไป เป็นคำแนะนำจากแพทย์ที่นำมาบอกต่อ อยากให้ทุกคนมีสุขภาพฟันที่ดี