

## วิธีใช้ไหมขัดฟัน..เพื่อสุขภาพฟันที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2552



### ไหมขัดฟัน

ไหมขัดฟัน นับเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งของผู้ที่เอาใจใส่ในสุขภาพฟันของตนเอง เพราะไหมขัดฟันจะช่วยทำความสะอาดซอกฟัน ในขณะที่แปรงสีฟันบางรุ่นนั้น ไม่สามารถที่จะทำความสะอาดได้ทั่วถึง แต่ก็ยังมีหลายคนที่ยังสงสัยว่า การใช้ไหมขัดฟันนั้น จะทำให้ฟันของเราห่างหรือไม่ วันนี้เรามีคำตอบ และคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ไหมขัดฟันมาบอกค่ะ

เนื่องจากไหมขัดฟันทำจากด้ายเส้นเล็กอ่อนนุ่ม และเคลือบซีฟิ่งบาง ๆ เพื่อให้สอดผ่านซอกฟันได้ง่าย ขณะขยับผ่านซอกฟัน เส้นไหมจะแผ่เป็นแผ่นบางและแบน ดังนั้นจึงไม่สามารถที่จะทำให้ฟันของเราห่างได้แต่อย่างใดค่ะ



## ควรรีบพบแพทย์หากมีปัญหาหินปูนมาก

แต่หลายคนก็ยังสงสัยต่อว่าแล้วในบางครั้งที่มีการใช้ไหมขัดฟัน ทำไมจึงมีเลือดออกล่ะ ในเมื่อบอกว่าไหมขัดฟันมีลักษณะอ่อนนุ่ม อันนี้ก็ขอตอบว่า เหตุที่มีเลือดออกนั้น อาจจะเป็นเพราะว่าเหงือกมีอาการอักเสบอยู่ก่อนแล้ว หากอาการอักเสบนั้นไม่รุนแรง การใช้ไหมขัดฟันไปสักระยะหนึ่งจะช่วยให้เหงือกสะอาดและแข็งแรงขึ้น และอาการดังกล่าวจะหายไปเอง ส่วนผู้ที่มีเลือดออกมาก หรือไหมแตกเป็นขุย ๆ ดึงไม่ออก อาจเกิดจากมีหินปูนมาก หรือวัสดุอุดฟันขอบเกินไป ควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อแก้ไขโดยเร็ว



## วิธีใช้ไหมขัดฟัน

ส่วนวิธีการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต่อนั้น ก็ไม่ยากเลยคะ แค่ดึงไหมยาวประมาณ 1.5 ฟุต พันรอบนิ้วกลางของทั้ง 2 มือ จากนั้นใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้จับเส้นไหม เหลือตรงกลางประมาณ 1-2 นิ้ว สอดไหมขัดฟันเบา ๆ เขาระหว่างซี่ฟันและร่องเหงือก โอบไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ขยับเส้นไหมขึ้นลง 3-4 ครั้ง แล้วโอบไหมให้แนบกับฟันอีกด้านหนึ่ง แล้วทำเช่นเดียวกัน เมื่อเสร็จจากซอกฟันแต่ละซอก เลื่อนเส้นไหมจากนิ้วกลางครั้ง 1.5-2 นิ้ว เพื่อที่จะได้ใช้เส้นไหมที่สะอาดและเหนียว สำหรับขัดซอกฟันถัดไปจนครบทุกซี่ในปาก สุดท้ายก็บ้วนปากและกลั้วน้ำจนมั่นใจว่าฟันสะอาด ที่สำคัญคือต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และหมั่นพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจรักษาสุขภาพของปากให้ดีตลอดไป

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**สยามคารา**