

## ดูแลรักษาแปรงสีฟันให้ปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

พอนึกถึงแปรงสีฟันแล้ว เรามักจะตั้งคำถามอยู่บ่อยๆ ว่าเราจะเลือกแปรงอย่างไรดี เอาแบบด้ามตรง ด้ามงอ หรือขนแปรงนุ่มอ่อนแข็งขนาดไหนแปรงสีฟันเป็นของจำเป็นที่ใช้ทุกวันในการจัดคราบอาหาร สิ่งสกปรกที่ติดตามตัวฟัน

เพื่อป้องกันฟันผุและเหงือกอักเสบ

แปรงฟัน อีกมุมมองหนึ่ง คุณทราบไหมว่าแปรงสีฟันเป็นที่กักเก็บเชื้อโรคได้อย่างดียิ่ง

ปัจจุบันนี้มีการวิจัยพบว่าแปรงสีฟันเป็นที่อาศัยของเชื้อโรคที่อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ทั้งในช่องปากและไปสู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ปกติแล้วในช่องปากเป็นที่สะสมของแบคทีเรียหลายร้อยชนิด การที่เชื้อจากคนหนึ่งจะไปสู่อีกคนหนึ่ง แปรงสีฟันก็เป็นสาเหตุได้เช่นกัน เป็นบานอย่างดีของแบคทีเรีย เมื่อ...

- แปรงสีฟันสัมผัสกับน้ำลาย
- ถูกเลือดโดยเฉพาะคนที่ เป็นโรคเหงือกอักเสบ

ทราบกันดีอยู่แล้วว่ามีหลายโรคที่แพร่กระจายทางน้ำลายและเลือด เช่น ไวรัสตับอักเสบบี HIV เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็มีการศึกษาว่าจะทำอย่างไร ที่จะลดเชื้อแบคทีเรียไม่เหมาะสมที่แปรงสีฟัน สมาคมทันตแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาเขาแนะนำว่าการดูแลรักษาแปรงสีฟันดังนี้

- อย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกัน เพราะการใช้แปรงร่วมกัน โอกาสสัมผัสกับน้ำลาย เลือด ของอีกคนได้มากมายเสี่ยงต่อการติดเชื้อโดยตรง
- ล้างขนแปรงด้วยน้ำก๊อก หลังจากแปรงฟันเสร็จ เพื่อเอายาสีฟันที่ค้างและสิ่งสกปรกออก แล้ววางให้ตั้งตรงให้ขนแปรงถูกอากาศพัดให้แห้ง หากมีแปรงหลายอัน ก็อย่าให้ขนแปรงมาชนกันหรือสัมผัสกันเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
- อย่าเก็บแปรงในกล่องปิด เพราะแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นๆ แต่ถ้าขนแปรงถูกอากาศ ก็จะไม่เปียก แบคทีเรียไม่ชอบ จึงควรวางให้แห้งด้วยอากาศดีกว่า
- ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุกๆ 3-4 เดือน อย่าใช้แปรงจนขนแปรงบาน เพราะประสิทธิภาพในการจัดเอาเศษอาหารจะลดลง แถมยังอาจทำร้ายเหงือกมากขึ้นด้วย ต้องเปลี่ยนแปรงตามระยะ ไม่ตอมองเสียตายนเงินซื้อแปรงสีฟันเพราะถึงอย่างไรราคาทำฟันก็แพงกว่าค่าแปรงสีฟันมาก

แปรงให้ถูกวิธี จัดเก็บแปรงให้ถูกต้อง สุขภาพฟันของคุณจะสมบูรณ์และมีฟันให้เคี้ยวอาหารนาน ๆ

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จากทพ.พจนารถ พุ่มประกอบศรี

