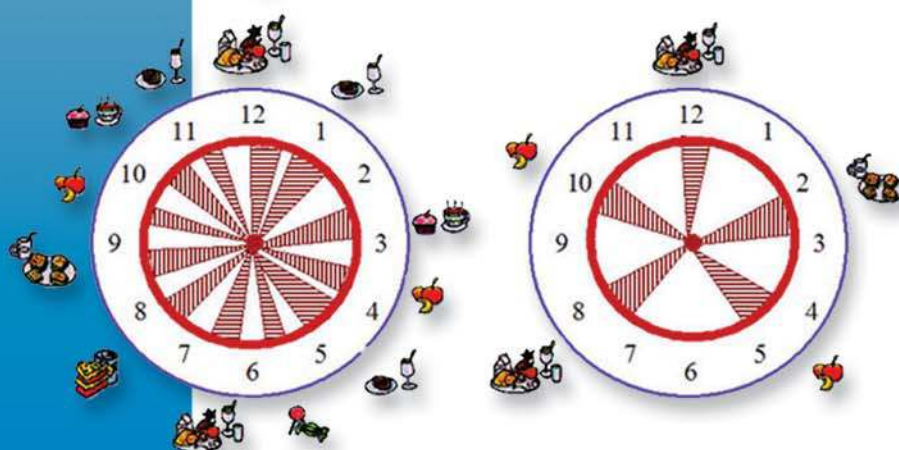
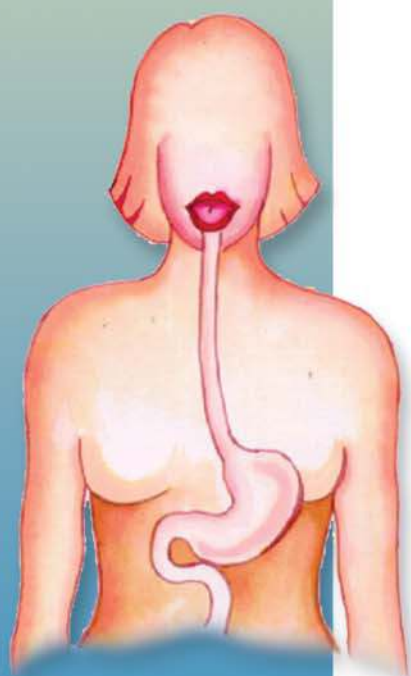


111 เรื่อง ที่ครูอยากรู้



111 เรื่อง ที่ครูอยากรู้

ISBN 974-515-991-3

จัดพิมพ์โดย	กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ที่ปรึกษา	ทันตแพทย์สมนึก ชาญด้วยกิจ ทันตแพทย์สุธา เจียรมณีโชติชัย ทันตแพทย์หญิงบุญฤๅณเื้อ ยงวานิชากร
ผู้จัดทำ	ทันตแพทย์หญิงดาวเรือง แก้วขันดี
ศิลปกรรม	ศิริวรรณ อ่อนนุชมงคล ธานินทร์ อ่อนนุชมงคล
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ.2549
จำนวน	16,000 เล่ม
พิมพ์ที่ ผู้พิมพ์	โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก สุวรรณา อุดมสมบูรณ์กิจ นิภา สิงห์สว่าง



111 เรื่องที่ครูอยากรู้ ??

องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับครู ในการจัดการเรียนรู้
เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก
ภายใต้โปรแกรมเด็กวัยเรียนฟันดี (6-14 ปี)



กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2549



คำนำ



ในปี พ.ศ. 2547 กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัยได้จัดทำ เอกสาร “การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก” ที่สอดคล้องกับผังมโนทัศน์และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับช่วงชั้นที่ 1 และ 2 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครู นำตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ได้ หลายลักษณะ ตั้งแต่การนำไปใช้จัดการเรียนรู้เฉพาะเรื่องสุขภาพช่องปากโดยตรงแบบไม่ต้องประยุกต์หรือประยุกต์บางส่วน หรือนำไปบูรณาการกับแผนอื่นในกลุ่มสาระเดียวกัน หรือบูรณาการกับกลุ่มสาระอื่น ได้จัดทำสื่อในการถ่ายทอดเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ หนังสือ ซีดี และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-book) ผ่านเว็บไซต์กองทันตสาธารณสุข และเมื่อถ่ายทอดไปครบ 1 ปี กองทันตสาธารณสุขได้มีการติดตามและประเมินผลขึ้น โดยประเมินทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยี ติดตามการใช้งานและประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้ ด้วยการจัดส่งแบบสอบถามจำนวน 1,000 ชุด และการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตจาก 15 โรงเรียนใน 4 จังหวัด

ผลการติดตามและประเมินผลส่วนหนึ่ง ครูผู้ใช้เอกสาร “การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก” มีความพึงพอใจและต้องการองค์ความรู้/เนื้อหาเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถจัดการเรียนรู้อย่างมั่นใจมากขึ้น กองทันตสาธารณสุข ในฐานะผู้รับผิดชอบวิชาการทางทันตสาธารณสุขและเป็นผู้จัดทำเอกสารดังกล่าว จึงจัดทำหนังสือ **“111 เรื่องที่ครูอยากรู้”** ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับครู ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก ที่ดำเนินงานภายใต้โปรแกรมเด็กวัยเรียนฟันดี (6-14 ปี)

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย คาดหวังว่า หนังสือฉบับนี้ เมื่อครูนำไปใช้ประกอบกับเอกสาร “การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก” แล้ว จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปอย่างสะดวกมากขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพช่องปากนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำ

มีนาคม 2549



หน้า

คำนำ

บทนำสู่องค์ความรู้

1

1. สุขภาพช่องปากดี มีประโยชน์อย่างไร ? 1
2. ถ้าอยากมีสุขภาพช่องปากดี ต้องมีความรู้เรื่องอะไรบ้าง ? 2

อวัยวะในช่องปากที่นารู้

2

3. อวัยวะในช่องปากที่นารู้ มีอะไรบ้าง ? 2
4. ฟันสำคัญอย่างไร ? 2
5. ฟันของคนเรามีกี่ชุด ? 3
6. ฟันคุด คือ อะไร ? 3
7. ฟันมีรูปร่างและลักษณะเหมือนกัน ทุกซี่หรือไม่ ? 4
8. ฟันซี่ใดมีขนาดใหญ่และแข็งแรงที่สุด ? 5
9. ส่วนของฟันที่เห็นในปาก เป็นฟันทั้งซี่ ใช่หรือไม่ ? 6
10. ถ้าผ่าฟันเป็นสองซีก จะเห็นอะไรบ้าง ? 6
11. แต่ละชั้นของฟันสำคัญอย่างไร ? 7
12. เนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องกับฟันมีอะไรบ้าง ? 7
13. เหงือก คืออะไร ? 7
14. ทำไม เหงือกของบางคนจึงมีสีคล้ำ ? 8
15. กระดูกเบ้าฟัน คืออะไร ? 8
16. เอ็นยึดปริทันต์ คืออะไร ? 8
17. ลิ้นมีความสำคัญ อย่างไร ? 9

โรคในช่องปากและการป้องกัน

9

18. โรคในช่องปากที่พบบ่อยคือ โรคอะไร ? 9
19. สาเหตุหลักของโรค ฟันผุและโรคปริทันต์ ? 9
20. คราบจุลินทรีย์ คืออะไร ? 10
21. เชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์ ทำให้เกิดโรคได้อย่างไร ? 11
22. โรคฟันผุคืออะไร ? 11
23. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ มีอะไรบ้าง ? 12
24. กระบวนการเกิดโรคฟันผุเป็นอย่างไร ? 12
25. สภาวะกรดในช่องปากเกิดขึ้นได้อย่างไร ? 12
26. โรคฟันผุแบ่งเป็น กี่ระยะ ? 12



หน้า

27. โรคฟันผุรักษาได้ อย่างไร ?	13
28. อาหารเกี่ยวข้องกับโรคฟันผุ อย่างไร ?	13
29. น้ำตาลในอาหาร มีกี่กลุ่ม ?	14
30. น้ำตาลมีผลต่อโรคฟันผุ อย่างไร ?	14
31. คนไทยมีการบริโภคน้ำตาลมากหรือไม่ ?	16
32. รับประทานน้ำตาลอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงโรคฟันผุ ?	18
33. มีอาหารหรือสารอะไร ที่ช่วยป้องกันฟันผุได้บ้าง ?	18
34. ควรรับประทานอาหารอะไร ทดแทนน้ำตาล ในการลดอัตราการเกิดโรคฟันผุ ?	19
35. ฟลูออไรด์คืออะไร ?	20
36. ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างไร ?	20
37. คนเรารับฟลูออไรด์ ได้ทางใดบ้าง ?	21
38. ในน้ำทั่วๆ ไป มีสารฟลูออไรด์ปนอยู่หรือไม่ ?	21
39. การเติมฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม มีประโยชน์อย่างไร ?	21
40. ทำไมจึงไม่เติมฟลูออไรด์ในน้ำประปาทุกแห่ง ?	22
41. การเคลือบหลุมร่องฟัน คือ อะไร ?	22
42. การเคลือบหลุมร่องฟัน มีประโยชน์อย่างไร ?	22
43. การเคลือบหลุมร่องฟัน ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรทำเมื่อไร ?	23
44. ถ้าได้รับการเคลือบหลุมร่องฟันแล้ว ฟันซี่นั้นจะไม่ผุเลยตลอดไป ใช่หรือไม่ ?	23
45. เราสามารถเคลือบหลุมร่องฟัน ด้วยตนเองได้หรือไม่ ?	24
46. มีวัคซีนป้องกันโรคฟันผุหรือไม่ ?	24
47. โรคปริทันต์ คืออะไร ?	24
48. โรคปริทันต์แบ่งเป็นกี่ระยะ ?	24
49. ถ้าไปรักษาโรคปริทันต์จะหายขาดหรือไม่ ?	25
50. ทำอย่างไร จึงจะไม่ใช่โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์ ?	25
51. การรักษาโรคปริทันต์ ต้องผ่าตัดทุกครั้งหรือไม่ ?	26
52. การขูดหินน้ำลายและเกลารากฟัน คืออะไร ? ทำไมต้องทำ ?	26
53. คนไทยเป็นโรคปริทันต์มากเพียงใด ?	26
54. กลิ่นปากเกิดขึ้นได้อย่างไร ?	26
55. กลิ่นปากที่มาจากลิ้นเป็นอย่างไร ?	27
56. การใส่ฟันปลอม ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?	28
57. ฟันซ้อนเก ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?	28
58. ช่องปากที่แห้งมาก ๆ ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?	28
59. จะทดสอบอย่างไรว่ามีกลิ่นปาก ?	29



หน้า

60. ถ้ามีกลิ่นปาก ควรทำอะไร ?	29
61. ถ้ามีกลิ่นปาก ควรใช้ยาระงับกลิ่นปาก ในรูปแบบต่างๆ หรือไม่ ?	29
62. ทำไม ฟันบางคนเรียงตัวสวย บางคนฟันเก ?	30
63. ฟันที่ซ้อนเก จำเป็นต้องจัดฟันหรือไม่ ?	30
64. ทำไมต้องจัดฟัน ?	30
65. ช่วงอายุใด ที่ดีที่สุด ที่จะจัดฟัน ?	31
66. การจัดฟันปกติ ใช้เวลานานเท่าไร ?	31
การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง	32
67. ในเมื่อคราบจุลินทรีย์เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคในช่องปาก จะรู้ได้อย่างไรว่า ฟันของเรามีคราบจุลินทรีย์ ?	32
68. เราจะกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้อย่างไร ?	32
69. แปรงฟันทุกวัน ทั้งเช้าและเย็น ทำไม ฟันยังผุและเหงือกอักเสบ ?	33
70. การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึงอะไร ?	33
71. การแปรงฟันอย่างทั่วถึง หมายถึง การแปรงที่ไหนบ้าง ?	34
72. ทำไมต้องเอาใจใส่บริเวณขอบเหงือก เป็นพิเศษ ในเวลาที่แปรงฟัน ?	34
73. ทำไม บางครั้งจึงมีเลือดออก ในขณะแปรงฟัน ?	34
74. แปรงฟันวันละกี่ครั้ง จึงจะดี ?	34
75. ทำไม การแปรงฟันก่อนนอน จึงสำคัญที่สุด ?	35
76. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาแปรงนานเท่าใด ?	35
77. การแปรงฟันที่ถูวิธี ทำอย่างไร ?	35
78. เด็กนักเรียนประถมศึกษาควรเลือกใช้วิธีแปรงฟันแบบใด ?	35
79. ทำอย่างไร จึงจะแปรงฟัน แบบขยับ-ปิดได้ ?	35
80. ฟันแต่ละซี่ มีด้านอะไรบ้าง ?	36
81. ทำไมต้องรู้จักบริเวณต่างๆ ของฟันที่ใช้ ในการแปรงฟัน ?	36
82. การแปรงฟัน วิธีขยับ-ปิด ทำได้อย่างไร ?	37
83. ทำไมจึงต้องแปรงลิ้นด้วย ?	38
84. ถ้าแปรงฟัน แบบถูไป-ถูมา จะทำให้เกิดอะไรขึ้น ?	40
85. ลักษณะของแปรงสีฟัน มีความสำคัญต่อการแปรงฟันหรือไม่ ?	40
86. หลังการใช้แปรงสีฟันควรทำอะไร ?	41
87. แปรงสีฟันแต่ละอัน ใช้งานได้นานเท่าใด ?	41
88. ยาสีฟันสำคัญไฉน ?	41
89. ควรใช้ยาสีฟันยี่ห้อใด จึงจะดี ?	42
90. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง ควรใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าใด ?	42



หน้า

91. การทำความสะอาดฟันโดยการแปรงฟันอย่างเดียว เพียงพอหรือไม่ ?	42
92. ไหมขัดฟัน คืออะไร ?	42
93. การใช้ไหมขัดฟัน มีวิธีทำอย่างไร ?	43
94. ไหมจิ้มฟันที่มีขายทั่วไป ใช้ทำความสะอาดฟันได้หรือไม่ ?	43
95. ควรใช้น้ำยาบ้วนปากหรือไม่ ?	44
96. น้ำยาบ้วนปากชนิดใด ที่สามารถใช้เป็นประจำได้ ?	45
97. ทำไมต้องย้อมสีฟัน ?	45
98. ทำสีย้อมฟันใช้เอง ได้หรือไม่ ?	45
99. การย้อมสีฟันด้วยตนเองทำได้อย่างไร ? และควรทำเมื่อใด ?	46
100. วิธีการตรวจดูความสะอาดฟันด้วยตนเอง ทำได้อย่างไร ?	46
101. นอกจากวิธีแปรงแล้ว ยังมีปัจจัยอะไรที่มีผลต่อประสิทธิภาพการแปรงฟันอีก ?	48
102. การแปรงฟันเป็นระบบมีประโยชน์อย่างไร ?	48
103. บริเวณใด ที่ควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ ?	48
104. ควรแปรงฟันบ่อยเพียงใด ?	49
105. แต่ละครั้งควรแปรงนานเท่าไร ?	49
106. การสร้างทักษะวิธีการแปรงฟันให้ความชำนาญ ควรให้ความสนใจตรงไหน ?	49
107. ถ้าสามารถดูแลสุขภาพในช่องปากได้ดี มีความจำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์หรือไม่ ?	49
108. ถ้ามีอุบัติเหตุหกล้ม ฟันหน้าหลุดกระเด็น ควรทำอย่างไร ?	50
109. มียาที่ใช้แก้ปวดฟันบ้างหรือไม่ ?	50
110. มีการใช้สมุนไพรไทย ในช่องปากหรือไม่ ?	51
111. มีแหล่งเรียนรู้ที่จะสืบค้นหาความรู้สุขภาพช่องปากเพิ่มเติมบ้างหรือไม่ ?	54



องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับครู ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก

ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากนี้ เป็นความรู้เฉพาะเท่าที่จำเป็นสำหรับครูผู้ทำหน้าที่จัดการเรียนรู้ ซึ่งหากต้องการมีความรู้ในเรื่องนี้มากขึ้น อาจศึกษาได้จากแหล่งความรู้ ซึ่งจะแนะนำไว้ท้ายเล่ม
ความรู้ที่รวบรวมไว้นี้ ประกอบด้วย 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

1. อวัยวะในช่องปากที่น้ำรู้
2. โรคในช่องปากและการป้องกัน
3. การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

การเรียบเรียงเนื้อหาอยู่ในรูปแบบของ “คำถาม-คำตอบ” เพื่อสะดวกต่อการค้นหา ซึ่งได้แทรกภาพประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจได้เร็วขึ้น

บทนำสู่องค์ความรู้

1. สุขภาพช่องปากดี มีประโยชน์อย่างไร ?

- ▶▶▶ ช่องปากเป็นด่านแรกของการรับสิ่งต่าง ๆ เข้าสู่ภายในร่างกาย เช่น อาหาร น้ำ รวมทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรค การดูแลเอาใจใส่ให้ช่องปากสะอาดอยู่เสมอเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและมีความจำเป็น เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่กระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้แข็งแรง บุคลิกภาพดี ไม่ต้องเสียเวลาและเสียเงินไปในเรื่อง การไปรับการรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว



- ▶▶▶ การดูแลช่องปากให้สะอาดนั้น ควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องสม่ำเสมอ ตั้งแต่เยาว์วัยจนเกิดเป็นสุขนิสัย



2. ถ้าอยากมีสุขภาพช่องปากดี ต้องมีความรู้เรื่องอะไรบ้าง ?

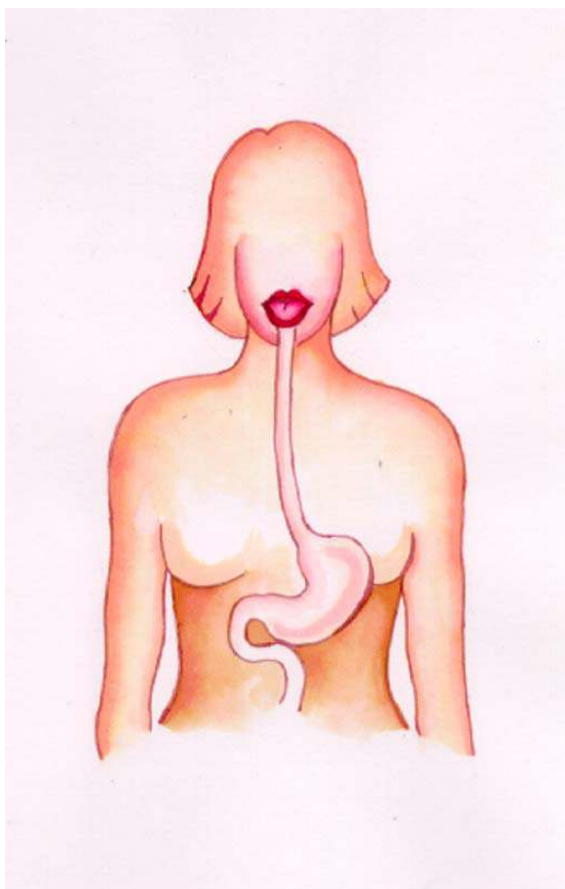
- ➡ ถ้าต้องการสุขภาพช่องปากที่ดี ต้องมีความรู้พื้นฐาน 3 กลุ่ม ได้แก่
 - กลุ่มที่ 1 อวัยวะในช่องปากที่หน้ารู้
 - กลุ่มที่ 2 โรคในช่องปากและการป้องกัน
 - กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

อวัยวะในช่องปากที่หน้ารู้

3. อวัยวะในช่องปาก ที่หน้ารู้ มีอะไรบ้าง ?

➡ คำว่า **ช่องปาก** หมายถึง บริเวณที่อยู่ถัดจากริมฝีปากเข้าไปจนถึงลิ้นไก่ มีอวัยวะหลายอย่าง แต่ที่ควรทำความรู้จัก เพื่อการดูแลได้อย่างถูกต้อง ได้แก่ ฟัน เนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องกับฟัน (เหงือก เอ็นยึดปริทันต์ กระดูกเบ้าฟัน) และลิ้น

4. ฟันสำคัญอย่างไร ?



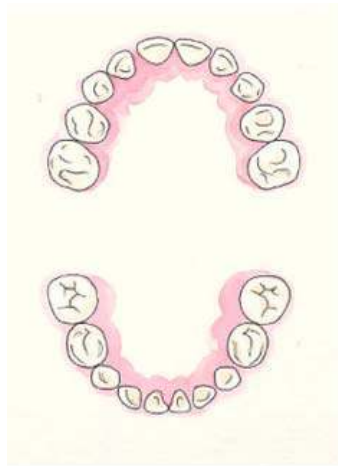
- ➡ ฟันเป็นเนื้อเยื่อชนิดแข็ง โดยมีส่วนประกอบของแคลเซียม ปกติมีสีขาว
- ➡ ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงไปเพื่อย่อยต่อในกระเพาะอาหาร ถ้าฟันมีปัญหา หรือเกิดโรค หรือถูกถอนไป การบดเคี้ยวอาหารย่อมไม่สมบูรณ์ ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนัก
- ➡ นอกจากนี้ ฟันยังช่วยให้การออกเสียง ชัดเจน เสริมใบหน้าให้ดูดี แก้มไม่ตบ ริมฝีปากไม่ย่น ไม่จุ่มจนดูแก่เกินวัย และยังถ้ามีฟันที่สะอาดไม่เป็นโรค เรียงตัวเป็นระเบียบ ยิ่งจะเพิ่มความมั่นใจ ในการยิ้ม สนทนา ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย



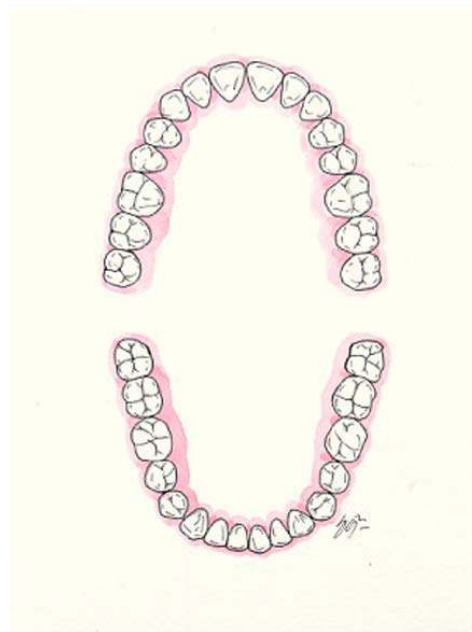
5. ฟันของคนเรามีกี่ชุด ?

▶▶▶ ฟันธรรมชาติของคนเรา มี 2 ชุด

1 ฟันน้ำนม เริ่มขึ้นให้เห็นในช่องปากเมื่ออายุประมาณ 6-8 เดือน และทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2 ปีครึ่ง ฟันน้ำนมช่วยให้เด็กเคี้ยวอาหารได้ดี พัฒนาการออกเสียงพูด และเสริมรูปหน้าให้ดูดี จำเป็นต้องได้รับการดูแลให้ดี จนถึงช่วงอายุที่รากฟันจะเริ่มละลายหลุดไปเอง ซึ่งนอกจากทำให้เด็กได้รับสารอาหารเพื่อการเติบโตแล้ว ยังเป็นการรักษาเนื้อที่ในขากรรไกรให้ฟันแท้ขึ้นมาได้ตามปกติ ไม่ซ้อนเก



ฟันน้ำนม

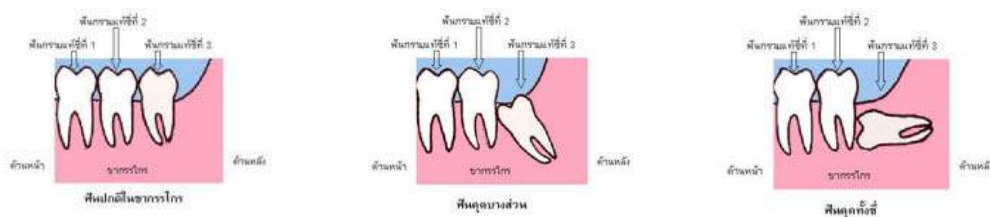


ฟันแท้

2. **ฟันแท้** เริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี เป็นฟันกราม จากนั้นฟันแท้จะทยอยขึ้น โดยบางซี่ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมที่หลุดไป ฟันแท้ขึ้นครบ 28 ซี่ เมื่ออายุ 12-13 ปี และครบ 32 ซี่ เมื่ออายุ 17-25 ปี

6. ฟันคุด คือ อะไร ?

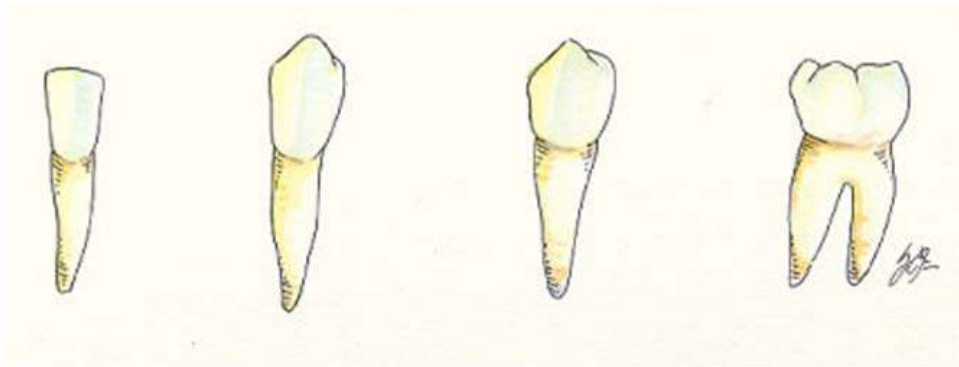
▶▶▶ **ฟันคุด** เป็นฟันที่ขึ้นสู่ช่องปากไม่ได้ตามปกติ เพราะชนกับฟันซี่อื่นที่ขวางอยู่ มีทั้งแบบที่ขึ้นฟันเหงือกแล้วบางส่วน และแบบที่จมอยู่ในขากรรไกรทั้งซี่ก็ได้



- การฟันคุดที่จมอยู่ในขากรรไกรทั้งซี่ ถ้าไม่กระทบกระเทือนฟันซี่ข้างเคียง อาจทิ้งไว้ได้ แต่ถ้าเป็นซี่ที่ขึ้นมาแล้วบางส่วน มักมีเศษอาหารติดตรงตำแหน่งที่ชนอยู่กับฟันซี่อื่น ทำความสะอาดได้ยาก เกิดการผุได้ทั้งฟันที่คุดและฟันซี่ที่ถูกชน เหงือกกรอบตัวฟันอีกเสบ ติดเชื้อ ปวด บวม ควรไปรับการรักษาโดยการถอนออก
- การถอนฟันคุด จะมีทั้งรายที่ยาก และง่าย บางรายถอนด้วยวิธีการปกติ เหมือนกับการถอน ฟันธรรมดา บางรายเท่านั้น ที่ต้องอาศัยการผ่าตัดเล็กๆ ซึ่งภายหลังการถอนอาจมีปวดบวม บ้าง แต่สามารถลดได้ด้วยการให้ยาที่เหมาะสม
- ช่วงอายุที่ถอนฟันมีผลเช่นกัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนอายุมากขึ้น ขบวนการหายของแผลจะช้าลง ดังนั้น ถ้ามีฟันคุด ควรถอนออก ตั้งแต่ในช่วง 18-20 ปี
- เมื่อถอนฟันคุดในขากรรไกรล่างออกแล้ว ต้องถอนฟันคู่สบด้วย เพราะเมื่อถอนฟันคุดในขากรรไกรออกไปแล้ว ฟันบนที่เป็นคู่สบจะงอกยาวลงมาจนกระทั่งกดบนเหงือกที่คลุมบนขากรรไกรล่าง หรือในเวลาเคี้ยวอาหารจะกระแทกเหงือกของฟันล่าง ทำให้ปวดบวมและบางครั้งติดเชื้อได้

7. ฟันมีรูปร่างและลักษณะเหมือนกัน ทุกซี่หรือไม่ ?

- ฟันมีรูปร่าง ลักษณะที่แตกต่างกัน 4 แบบ คือ
 - ฟันตัด** เป็นฟันหน้าที่อยู่ตรงกับตำแหน่งปลายจมูก มีจำนวน 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่ มีรูปร่างแบน ส่วนปลายบางและคม ใช้กัดเพื่อตัดอาหารให้ขาด
 - ฟันเขี้ยว** มีจำนวน 4 ซี่ บน 2 ซี่ ล่าง 2 ซี่ อยู่ถัดจากฟันตัด มีปลายที่แหลมคม ใช้ฉีกอาหารและช่วยยกมุมปากไม่ให้ห้อย รักษารูปหน้าให้ดูดี
 - ฟันกรามน้อย** มีเฉพาะในฟันแท้ จำนวน 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่ ถัดจากฟันเขี้ยว รูปทรงเป็นสี่เหลี่ยมเหมือนฟันกรามเพียงแต่ขนาดเล็กกว่า มียอดบนด้านบดเคี้ยว 2 ยอด ใช้บดหรือเคี้ยวอาหาร
 - ฟันกราม** ในฟันน้ำนมมี 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่ ส่วนฟันแท้มี 12 ซี่ บน 6 ซี่ ล่าง 6 ซี่ อยู่ในสุดของช่องปาก มีรูปร่างสี่เหลี่ยม ด้านบดเคี้ยวมีพื้นที่กว้าง ใช้บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด



ฟันตัด

ฟันเขี้ยว

ฟันกรามน้อย

ฟันกราม

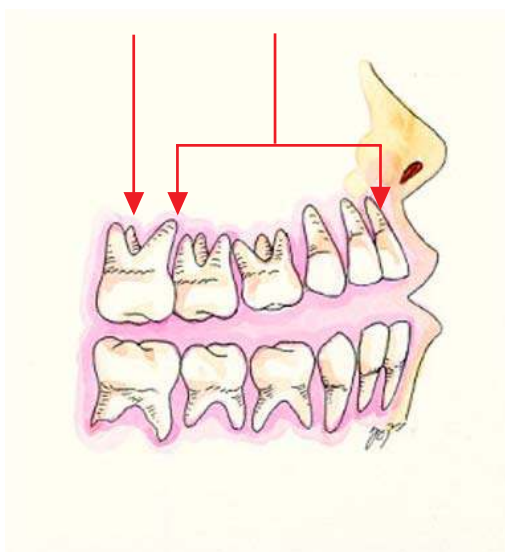
▶▶▶ ฟันตัดและฟันเขี้ยวรวม เรียกว่า **ฟันหน้า**

▶▶▶ ฟันกรามน้อยและฟันกรามรวม เรียกว่า **ฟันหลัง**

8. ฟันซี่ใดมีขนาดใหญ่และแข็งแรงที่สุด ?

▶▶▶ ฟันกรามแท้ซี่ที่ 1 เป็นฟันที่มีขนาดใหญ่และแข็งแรงที่สุด ขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี โดยขึ้นถัดจากฟันน้ำนมซี่สุดท้ายเข้าไป ถ้าเริ่มนับจากกึ่งกลางใบหน้า ฟันซี่นี้จะอยู่ในลำดับที่ 6 มีทั้งหมด 4 ซี่ คือ บนซ้าย บนขวา ล่างซ้าย และล่างขวา มีความสำคัญมากในการใช้เคี้ยวอาหารและเป็นฟันหลักที่ช่วยให้ฟันซี่อื่น ๆ ขึ้นได้ตรงตำแหน่ง

ฟันกรามแท้ซี่ที่ 1 ฟันน้ำนม 5 ซี่



ฟันกรามแท้ซี่ที่ 1

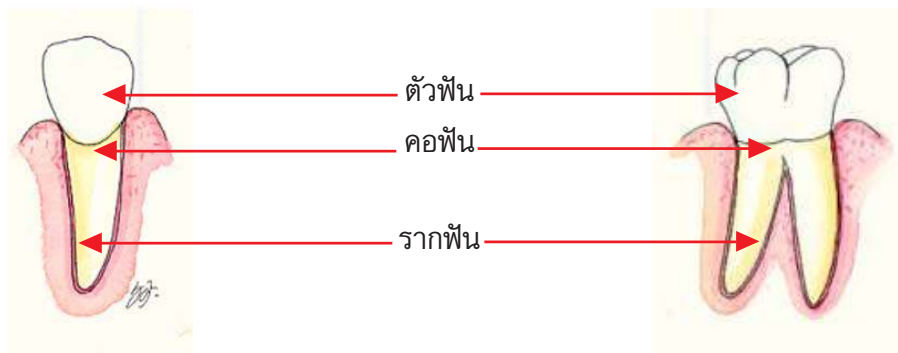




- เนื่องจากเป็นฟันที่อยู่ด้านในสุดของช่องปากของเด็กวัย 6 ปี มักทำให้เด็กแปรงได้ไม่สะอาด และผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กมักเข้าใจผิดว่าเป็นฟันน้ำนม ดังนั้น ผู้ดูแลเด็กจึงควรเอาใจใส่โดยการตรวจความสะอาดหลังการแปรงฟันของเด็กหรือบางครั้งอาจต้องแปรงซ้ำให้เด็ก

9. ส่วนของฟันที่เห็นในปาก เป็นฟันทั้งซี่ ใช่หรือไม่ ?

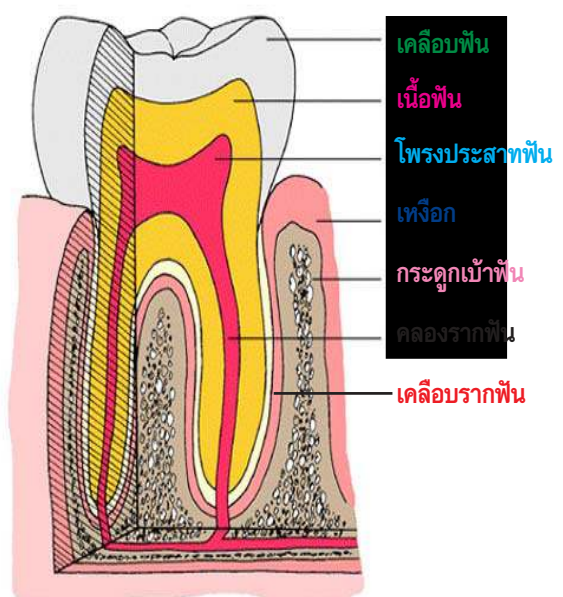
- ส่วนที่มองเห็นในช่องปาก เรียกว่า **ตัวฟัน** ส่วนที่มองไม่เห็นเนื่องจากฝังอยู่ในกระดูกขากรรไกร เรียกว่า **รากฟัน** และรอยต่อของตัวฟันกับรากฟัน เรียกว่า **คอฟัน**



10. ถ้าผ่าฟันเป็นสองซีก จะเห็นอะไรบ้าง ?

- ถ้าผ่าฟันเป็นสองซีกตามแนวยาว จะสามารถเห็นชั้นต่าง ๆ ของฟัน ดังนี้

- 1 ชั้นนอกสุดของตัวฟัน เรียกว่า เคลือบฟัน หรือ Enamel
- 2 ชั้นนอกสุดของรากฟัน เรียกว่า เคลือบรากฟัน หรือ Cementum
- 3 ชั้นถัดเข้าไป ของทั้งตัวฟันและรากฟัน เรียกว่า เนื้อฟัน หรือ Dentin
- 4 ชั้นในสุด เรียกว่า โพรงประสาทฟัน หรือ Pulp





11. แต่ละชั้นของฟันสำคัญอย่างไร ?

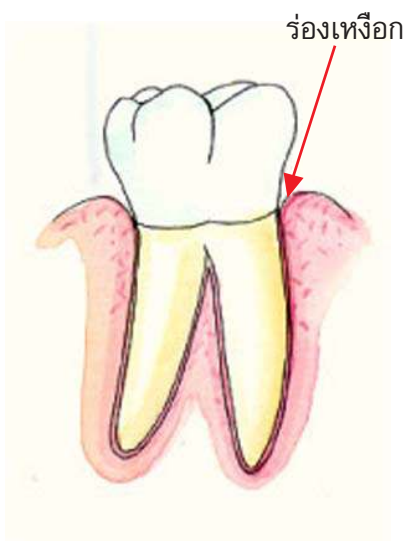
- ➡ **เคลือบฟัน** อยู่ชั้นนอกสุดของตัวฟัน ส่วนประกอบเกือบทั้งหมด คือ แคลเซียมและฟอสเฟต เป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย แข็งกว่ากระดูก มีสีขาวหรือขาวปนเหลือง
- ➡ **เคลือบรากฟัน** อยู่ชั้นนอกสุดของรากฟัน มีความแข็งแรงน้อยกว่าเนื้อฟัน ถ้าไม่มีกระดูกปกคลุมอยู่จะสึกกร่อนและถูกทำลายได้ง่าย
- ➡ **เนื้อฟัน** อยู่ถัดเข้ามาจากเคลือบฟันและเคลือบรากฟัน มีสีครีม ค่อนข้างเหลือง มีปลายประสาทรับความรู้สึกได้ ดังนั้น เมื่อฟันผุหรือสึกกร่อนถึงชั้นนี้ จะมีอาการเสียวหรือปวด
- ➡ **โพรงประสาทฟัน** อยู่ชั้นในสุดของฟันทั้งซี่ มีเส้นประสาทและเส้นเลือด เป็นจุดสำคัญในการรับความรู้สึก และแสดงถึงควมมีชีวิตของฟัน

12. เนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องกับฟันมีอะไรบ้าง ?

- ➡ เนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องกับฟัน ได้แก่ **เหงือก เอ็นยึดปริทันต์ และกระดูกเบ้าฟัน** เนื้อเยื่อเหล่านี้ช่วยยึดรากฟันให้แน่นและมีสภาพดี ทำให้ฟันอยู่ได้อย่างแข็งแรงในช่องปาก ทำงานปกติ ไม่โยกคลอน

13. เหงือก คืออะไร ?

- ➡ เหงือก เป็นเนื้อเยื่ออ่อนที่คลุมกระดูกขากรรไกร เหงือกที่ดีมีสีชมพู เนื้อแน่นและมีความหยุ่น



- ➡ ระหว่างขอบเหงือกและตัวฟันไม่ได้ติดกันสนิท แต่มีร่องตื้นๆ รอบตัวฟัน เรียกว่า **ร่องเหงือก (Sulcus)** ซึ่งถ้าทำความสะอาดได้ไม่ดี มีคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลายสะสมในร่องนาน ๆ จะเกิดสภาวะ**เหงือกอักเสบ** ถ้ามีการทำลายของเอ็นยึดปริทันต์ และกระดูกเบ้าฟัน ทำให้เหงือกร่น มีกระเปาะปริทันต์ ฟันโยก เรียกว่า **ปริทันต์อักเสบ** ได้



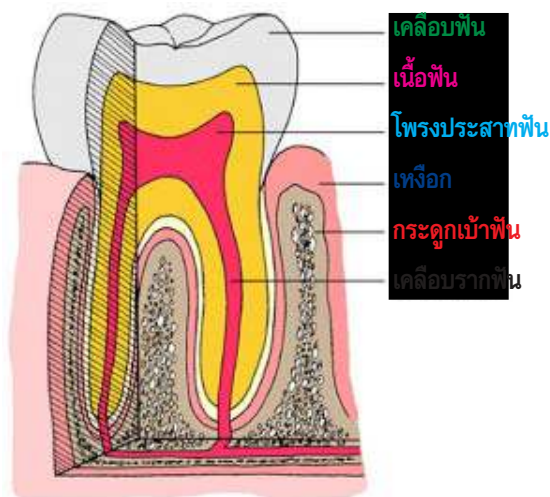
14. ทำไม เหงือกของบางคนจึงมีสีคล้ำ ?

- ▶ ปกติคนเรามีเม็ดสีร่างสี เรียกว่า **เมลานิน** ที่ผิวหนังและเหงือกอยู่แล้ว แต่มีจำนวนมากน้อยต่างกัน คนที่มีเมลานินน้อย ผิวจะขาวและเหงือกมีสีชมพู คนที่มีเมลานินมาก ผิวและเหงือกจะเป็นสีคล้ำ ฉะนั้นคนที่มีเหงือกสีคล้ำจึงเป็นลักษณะปกติของคนผิวดำนั่นเอง



15. กระดูกเบ้าฟัน คืออะไร ?

- ▶ กระดูกขากรรไกรส่วนที่รากฟันฝังอยู่ เรียกว่า กระดูกเบ้าฟัน มีลักษณะโค้งเว้าไปตามรูปร่างของ รากฟันแต่ละซี่



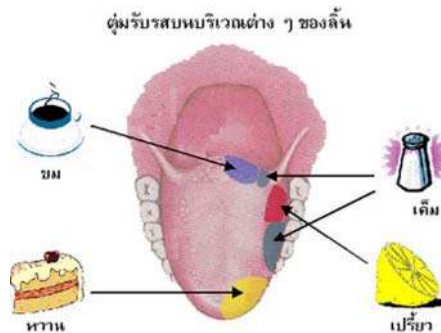
16. เอ็นยึดปริทันต์ คืออะไร ?

- ▶ เอ็นยึดปริทันต์ เป็นเนื้อเยื่อรอบรากฟัน ทำหน้าที่ยึดรากฟัน ให้ติดกับกระดูกเบ้าฟันในขากรรไกร ยึดหยุ่นได้เล็กน้อย จึงช่วยกระจายแรงบดเคี้ยวจากฟัน เมื่ออ้าปากดู จะไม่สามารถมองเห็นได้ เพราะอยู่ในกระดูกขากรรไกรใต้เหงือก



17. ลิ้นมีความสำคัญ อย่างไร ?

- ▶ ลิ้นทำหน้าที่กวาดรวบรวมอาหารส่งให้ฟันบดเคี้ยว ช่วยตะล่อมอาหารในการกลืน ช่วยในการพูดออกเสียง และที่สำคัญคือ ใช้รับรสอาหาร รับความรู้สึก เพราะลิ้นมีตุ่มรับรสกระจายอยู่ทั่วไป



- ▶ ในการรับรสอาหาร นอกจากตุ่มรับรสที่ลิ้นแล้ว การที่เนื้อเยื่อในช่องปากและฟันที่สุขภาพดี ไม่เป็นโรค มีส่วนช่วยให้การรับรสดีขึ้น

โรคในช่องปากและการป้องกัน

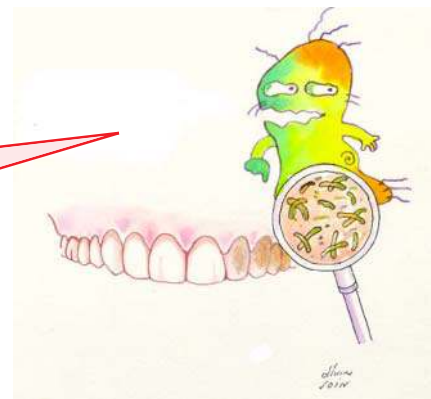
18. โรคในช่องปากที่พบบ่อยคือ โรคอะไร ?

- ▶ โรคฟันผุและโรคปริทันต์เป็นโรคในช่องปากที่พบบ่อย ในทุกเพศ ทุกวัย แต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ดังนั้นการรู้จักโรค อาการของโรค สาเหตุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค จะสามารถกำหนดวิธีการรักษาสุขภาพช่องปากให้ดีและป้องกันหลีกเลี่ยงการเกิดโรคทั้งสองนี้ได้

19. สาเหตุหลักของโรค ฟันผุและโรคปริทันต์ ?

- ▶ สาเหตุหลักของโรคทั้ง 2 มาจาก คราบจุลินทรีย์

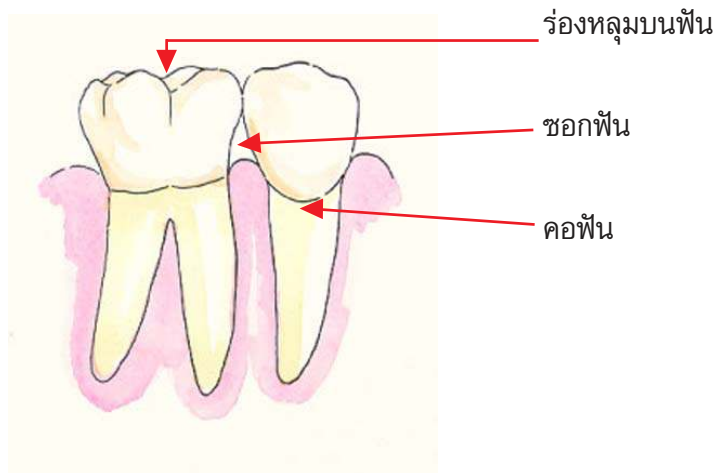
เรานี้ไง...ตัวเชื้อโรค
ในคราบจุลินทรีย์





20. คราบจุลินทรีย์ คืออะไร ?

- ▶ คราบจุลินทรีย์ (ชีฟัน) ประกอบด้วยกลุ่มเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งปกติมีอยู่ในทางเดินอาหารของคนเรา จับกับส่วนประกอบของน้ำลายติดแน่นอยู่บนผิวฟัน ไม่สามารถกำจัดด้วยการบ้วนปาก
- ▶ บริเวณที่พบมากคือบริเวณที่ทำความสะอาดได้แก่ **คอฟัน ซอกฟัน ร่องหลุมบนฟัน** เชื้อโรคที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์ เป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก



- ▶ ปกติ คราบจุลินทรีย์ที่เกิดขึ้นใหม่ๆ จะมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่เมื่อสะสมมากขึ้นจะมองเห็นได้บ้าง การจะมองเห็นได้ชัดเจนต้องย้อมคราบจุลินทรีย์ด้วยสีที่ใช้สำหรับย้อมฟัน



ก่อนย้อมสีฟัน



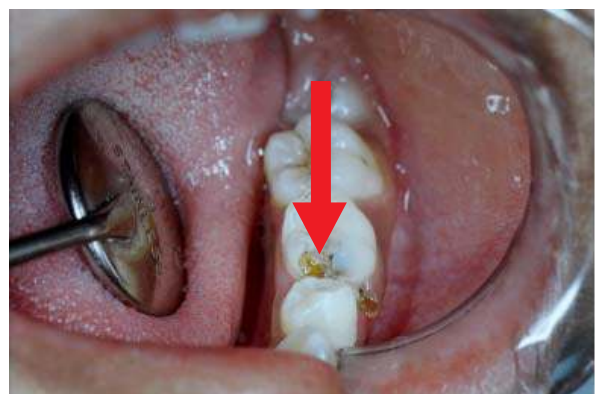
หลังย้อมสีฟัน



21. เชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์ ทำให้เกิดโรคได้อย่างไร ?

- ➡ คราบจุลินทรีย์มีเชื้ออยู่หลายชนิด เชื้อที่มีรูปร่างกลม (Coccus) อยู่เป็นฐานให้เชื้อชนิดอื่นเกาะติดผิวฟัน ชั้นถัดมาเป็นเชื้อที่เกาะติดผิวฟันโดยตรงไม่ได้ ต้องอาศัยอยู่บนเชื้อกลุ่มอื่นที่มีรูปร่างเป็นแท่ง (Bacillus) พบเมื่อมีการสะสมคราบจุลินทรีย์มากขึ้น เป็นเชื้อกลุ่มที่ไม่ใช้ออกซิเจน และเมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้น จะมีเชื้อที่มีรูปร่างเป็นเกลียว (Spirochete) เข้าไปอยู่ร่วมด้วย เชื้อเหล่านี้ถ้ามีอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมและดูแลอนามัยช่องปากดี ไม่มีอาหารน้ำตาลตกค้างในช่องปาก จะไม่ก่ออันตราย แต่ถ้าในช่องปากมีการเสียดุล จะสามารถทำให้เกิดโรคในช่องปากขึ้นได้ โดย
- ➡ เชื้อที่มีรูปร่างกลม (Coccus) และเชื้อที่มีรูปร่างเป็นแท่ง (Bacillus) ย่อยสลายอาหารพวกน้ำตาลที่ตกค้างในปาก เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานสำหรับการเติบโตของตนเอง ทำให้เกิดกรดขึ้น กรดที่เกิดขึ้นที่สำคัญ คือ กรดแลคติกจะสามารถทำลายโครงสร้างฟันเกิดฟันผุได้ (Demineralization)
- ➡ เชื้อพวกที่มีรูปร่างเป็นเกลียว (Spirochete) ถ้าเพิ่มปริมาณมาก ๆ จะมีการปล่อยสารเอ็นไซม์ออกมาทำลายเหงือก เยื่ออีดีปริทันต์ ตลอดจนกระดูกเบ้าฟัน เกิดโรคปริทันต์ได้ (ปริ = รอบๆ และ ทันต์ = ฟัน)
- ➡ ดังนั้น ถ้าต้องการป้องกันไม่ให้เกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์ ก็ต้องกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกให้หมด และสม่ำเสมอ

22. โรคฟันผุคืออะไร ?



- ➡ โรคฟันผุจัดอยู่ในโรคติดเชื้อ มีการทำลายแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของฟัน จนทำให้เกิดเป็นรู เกิดได้ทั้งส่วนของตัวฟันและรากฟัน ทั้งยังสามารถลุกลามจนทำให้สูญเสียฟันทั้งซี่ได้



23. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ มีอะไรบ้าง ?

- ▶ องค์ประกอบที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ได้แก่ เชื้อจุลินทรีย์ ตัวฟัน และสภาวะความเป็นกรด หากขาดเพียงองค์ประกอบหนึ่ง จะไม่เกิดโรคฟันผุ

24. กระบวนการเกิดโรคฟันผุเป็นอย่างไร ?

- ▶ ในการเกิดโรคฟันผุ เชื้อจุลินทรีย์ที่สำคัญ ได้แก่ Mutans Streptococci และ Lactobacilli ที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์ใช้อาหารพวกแป้งและน้ำตาลในการสร้างพลังงานขับของเสียเป็นกรดออกนอกเซลล์มาอยู่ในน้ำลาย บางครั้งเมื่อมีกรดในน้ำลายมาก ๆ อาจรู้สึกถึงรสเปรี้ยวได้ แต่ทางวิชาการสามารถวัดความเข้มข้นของกรดได้ด้วยเครื่องมือวัดระดับความเป็นกรด (pH) ซึ่งจุดวิกฤตของ pH มีค่าอยู่ในช่วง 5.5-5.7 ถ้า pH ต่ำกว่านี้ จะเกิดการสูญเสียแร่ธาตุของฟันได้
- ▶ ฟันต้องสัมผัสกับน้ำลายและมีการแลกเปลี่ยนแร่ธาตุระหว่างตัวฟันกับน้ำลายตลอดเวลา คือ ทุกขณะ จะมีการสูญเสียแร่ธาตุจากตัวฟันและมีแร่ธาตุกลับคืนเข้าสู่ฟัน ถ้าหากช่องปากอยู่ในสภาวะเป็นกลาง กระบวนการแลกเปลี่ยนแร่ธาตุนี้อาจสมดุล แต่เมื่อใดที่เกิดสภาวะกรดในช่องปาก จะเกิดการเสียสมดุล คือ มีการสูญเสียแร่ธาตุจากฟันมากกว่ามีแร่ธาตุคืนกลับเข้าสู่ฟัน และหากการเสียสมดุลแบบนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้ฟันผุได้

25. สภาวะกรดในช่องปากเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

- ▶ การมีสภาวะกรดในช่องปากนั้น เกือบทั้งหมด เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารพวกแป้งและน้ำตาล เชื้อที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์จะย่อยสลายอาหารเหล่านี้ ทำให้เกิดสภาวะกรดในน้ำลาย

26. โรคฟันผุแบ่งเป็นกี่ระยะ ?

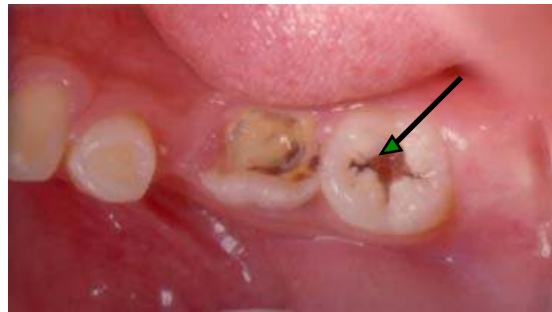
- ▶ ปัจจุบันโรคฟันผุแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่
 - 1 ระยะที่ยังไม่เห็นรูผุบนฟัน มีลักษณะเป็นรอยขาวขุ่น หรือเป็นจุดสีน้ำตาล โดยไม่มีอาการใด ๆ เกิดจากการสูญเสียแร่ธาตุจากตัวฟันมากกว่าการคืนกลับแร่ธาตุ แต่ยังไม่มากจนเกิดเป็นรูบนตัวฟัน
 - 2 ระยะที่เห็นเป็นรูผุบนฟัน เป็นระยะที่มีการสูญเสียแร่ธาตุอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมีการทำลายโครงสร้างของฟันเกิดเป็นรูผุขึ้น อาจมีการเสียวฟัน ปวดฟัน และถ้าไม่ได้รับการรักษา จะลุกลามจนทะลุโพรงประสาทฟันได้



ระยะของโรคฟันผุ



ระยะที่ยังไม่เห็นรูผุบนตัวฟัน



ระยะที่เห็นรูผุบนฟัน

27. โรคฟันผุรักษาได้ อย่างไร ?

- ➡ **ระยะที่ยังไม่เห็นรูผุบนตัวฟัน** การใช้ฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอทุกวัน ร่วมกับการแปรงฟันให้สะอาด ฟันที่ผุจะสามารถมีการคืนกลับแร่ธาตุและหยุดการลุกลามของโรคได้
- ➡ **ระยะที่เห็นรูผุบนฟัน** ระยะนี้การรักษาแบ่งตามการลุกลามของโรค ถ้าผุไม่ทะลุโพรงประสาทฟัน รักษาโดยการอุดฟันแล้วเก็บไว้ใช้งานต่อไปได้ แต่ถ้าทะลุโพรงประสาทฟันแล้ว ต้องรักษารากฟัน ร่วมกับการอุดหรือครอบฟันหรือทำฟันเทียม แต่บางครั้งไม่สามารถรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ข้างต้นได้ ต้องรักษาโดยการถอนฟัน



แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



อุดฟัน



ครอบฟัน

28. อาหารเกี่ยวข้องกับโรคฟันผุอย่างไร ?

- ➡ อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเกิดโรคฟันผุ เพราะเชื้อจุลินทรีย์สามารถใช้อาหาร เหล่านี้ทำให้เกิดกรด
- ➡ น้ำตาลทำให้เกิดโรคฟันผุได้ มากกว่า แป้ง แป้งที่ผ่านการแปรรูปทำให้ฟันผุ มากกว่า แป้งที่ไม่ผ่านการแปรรูป การรับประทานแป้งเคลือบน้ำตาลมีผลต่อฟันผุ เท่ากับ รับประทานน้ำตาล



29. น้ำตาลในอาหาร มีกี่กลุ่ม ?

- ➡ น้ำตาลในอาหารแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 1 น้ำตาลที่มีตามธรรมชาติในอาหาร เช่น น้ำตาลในนม น้ำตาลในผลไม้สด
 - 2 น้ำตาลที่ได้มาจากการแปรรูปจากแหล่งธรรมชาติ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ

30. น้ำตาลมีผลต่อโรคฟันผุ อย่างไร ?

- ➡ ผลของน้ำตาลต่อโรคฟันผุ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1 ชนิดของน้ำตาล การรับประทานน้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทำให้เกิดฟันผุได้น้อยกว่าการรับประทานอาหารที่ผสมน้ำตาลแปรรูป ทั้งนี้ น้ำตาลในอาหารมีหลายชนิด น้ำตาลทรายเป็นน้ำตาลประเภทซูโครส เป็นน้ำตาลที่อันตรายที่สุดต่อฟัน เพราะเป็นน้ำตาลที่จุลินทรีย์ชอบมากที่สุดในการสร้างพลังงาน ซึ่งจะขับออกมาเป็นกรด ทั้งยังนำมาสร้างสารกลูแคนและเด็กซ์แทรนที่ช่วยในการเกาะติดของจุลินทรีย์บนผิวฟันได้ดีขึ้น ส่วนน้ำตาลธรรมชาติในนมเป็นน้ำตาลแลคโตส จุลินทรีย์นำมาใช้ทำให้เกิดกรดได้น้อยกว่า สำหรับน้ำตาลที่เกิดจากการย่อยแป้ง ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลมอลโตส น้ำตาลฟรุคโตสและน้ำตาลเชื่อมต่าง ๆ ก็สามารถทำให้เกิดกรดที่ทำให้ฟันผุได้ โดยน้ำตาลฟรุคโตสทำให้เกิดน้อยที่สุด

ปัจจุบันนี้ มีน้ำตาลอีกชนิดเป็นน้ำตาลอัลกอฮอล์ ที่นิยมนำมาใช้แทนน้ำตาลซูโครสในอุตสาหกรรมอาหาร ได้แก่ น้ำตาลแมนนิทอล น้ำตาลซอร์บิทอล และน้ำตาลไซลิทอล น้ำตาลเหล่านี้ เป็นน้ำตาลที่ไม่ทำให้เกิดฟันผุ เพราะจุลินทรีย์สามารถนำไปสร้างกรดได้น้อย และไม่สร้างสารกลูแคนกับเด็กซ์แทรน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้ำตาลไซลิทอล มีฤทธิ์ต้านเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดฟันผุด้วย อนึ่ง น้ำตาลอัลกอฮอล์ทุกตัวมีคุณสมบัติดูดน้ำได้ดี เมื่อรับประทานแล้วอาจทำให้ปากแห้ง และมีอาการท้องเสียได้

2 ลักษณะของน้ำตาล น้ำตาลที่รับประทานกันทั่วไปมี 3 ลักษณะ ได้แก่

น้ำตาลในรูปของเหลว เป็นน้ำตาลผสมในรูปเครื่องดื่ม เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มใส่น้ำตาล เป็นต้น

น้ำตาลแข็งหรือเหนียว ผสมอยู่ในอาหารแบบแข็งหรือเหนียว เช่น ในคุกกี้ เค้ก ขนมถุงสำเร็จรูป เป็นต้น

น้ำตาลละลายช้า ผสมในอาหารหรือยาที่ต้องค่อยๆ อมให้ละลายในปากช้าๆ เช่น ลูกอม ยาเม็ดอมแก้ไอ เป็นต้น

น้ำตาล 3 ลักษณะนี้ มีผลต่อโรคฟันผุทั้งสิ้น แต่น้ำตาลที่ละลายช้าทำให้ฟันผุได้มากกว่าน้ำตาลแข็งหรือเหนียว และน้ำตาลแข็งหรือเหนียว ทำให้ฟันผุมากกว่าน้ำตาลในรูปของเหลว

ช่วงเวลาที่น้ำตาลอยู่ในปาก ถ้าอยู่นานจะทำให้เกิดกรดมากขึ้นตามเวลาที่อยู่ โดยจุลินทรีย์นำอาหารเหล่านั้นไปใช้ในการสร้างพลังงานในการเติบโต จะทำให้มีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว และถ้าเป็นน้ำตาลซูโครส จะมีการสร้างสารที่ทำให้จุลินทรีย์ยึดติดกับฟันได้มากขึ้น ความจริงแล้ว



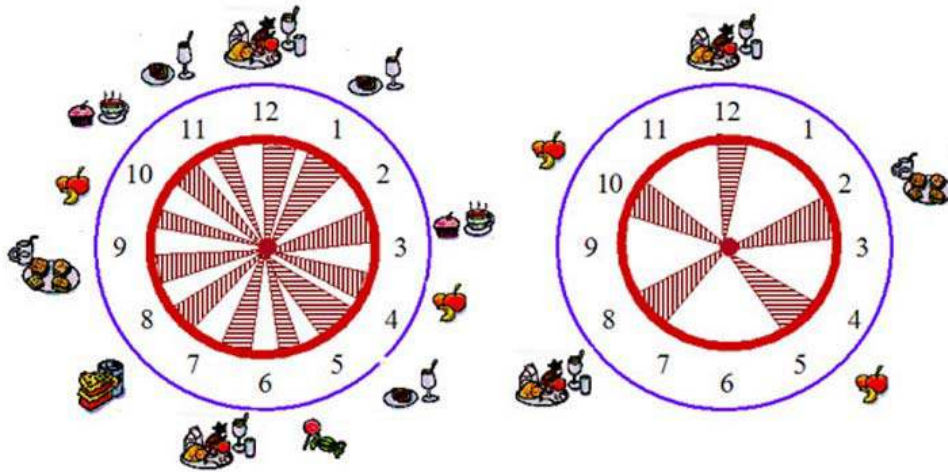
อาหารเหนียว ๆ ที่ต้องเคี้ยวนาน ๆ จะช่วยให้มีการหลั่งของน้ำลายได้มาก ทำให้มีการชะล้างกรด และอาหารที่ติดฟันออกได้ดี แต่อาหารที่เหนียวนั้น ต้องไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหรือถ้าต้องการรสหวานควรใช้น้ำตาลแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ

3 ปริมาณน้ำตาลที่รับประทาน อาหารที่มีน้ำตาลผสมอยู่เข้มข้นกว่า มีผลต่อการเกิดฟันผุมากกว่าอาหารที่มีน้ำตาลเจือจาง เพราะจุลินทรีย์มีแหล่งอาหารมากขึ้น ในต่างประเทศ มีการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณน้ำตาลที่บริโภคกับการเกิดโรคฟันผุ ในเด็กอายุ 12 ปี จาก 47 ประเทศ โดยใช้ข้อมูลปริมาณน้ำตาลที่บริโภคจากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ และใช้ข้อมูลการเกิดโรคฟันผุจากองค์การอนามัยโลก พบว่า ยิ่งบริโภคน้ำตาลมากยิ่งมีฟันผุมากอย่างมีนัยสำคัญ และถ้าบริโภคตั้งแต่ 50 กรัม/วันขึ้นไป จะมีผลต่อการเกิดโรคฟันผุ (Sreebny LM., 1982) นั้นหมายความว่า ปริมาณน้ำตาลที่บริโภคต่อปีที่ยอมรับได้ ประมาณ 18 กิโลกรัม อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีการพิสูจน์ว่า ปริมาณน้ำตาลที่ได้จากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติกับน้ำตาลที่บริโภคในครัวเรือนนั้นมีค่าใกล้เคียงกันหรือไม่ ต่อมาได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ของน้ำตาลและการเกิดโรคฟันผุอีก พบว่า ถ้าบริโภคน้ำตาลต่ำกว่า 10 กิโลกรัมต่อคนต่อปี จะมีอัตราเกิดโรคฟันผุเพิ่มขึ้นน้อย (Low) และถ้าบริโภคมากกว่า 15 กิโลกรัมต่อคนต่อปี จะมีอัตราเกิดโรคฟันผุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่จากการที่ฟลูออไรด์ ซึ่งช่วยป้องกันโรคฟันผุสามารถใช้ได้ง่ายขึ้น ปริมาณน้ำตาลที่บริโภคได้จึงกำหนดให้ยอมรับได้ไม่เกิน 15 กิโลกรัมต่อคนต่อปี (Sheiham A., 1992) เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคน้ำตาลได้ประมาณ 8-11 ช้อนชาต่อวัน น้ำตาล 1 ช้อนชา มีพลังงาน 16 แคลอรี ในน้ำอัดลมชนิดต่าง ๆ ปริมาณ 325 ซีซี มีน้ำตาลตั้งแต่ 5.5 ถึง 7 ช้อนชา อย่างไรก็ตาม คนเรายังได้รับน้ำตาลจากอาหารอื่น ๆ อีก ซึ่งนับว่ามีความเสี่ยงต่อโรคฟันผุ โรคอ้วน ซึ่งจะมีโรคเบาหวานตามมาอีกด้วย

4 ความถี่ของการรับประทานน้ำตาล ปกติเมื่อรับประทานน้ำตาลจะเกิดการกระตุ้น ในช่องปากภายในเวลา 2-3 นาที และจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการกำจัดออกโดยน้ำลาย ถ้ามีการรับประทานน้ำตาลถี่ๆ จะเกิดการดบ่อยขึ้น โอกาสที่จะเกิดโรคฟันผุมักจะมากขึ้นไปด้วย มีการศึกษาหลายครั้ง พบว่า ฟันผุจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ถ้าบริโภคน้ำตาลมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน อย่างไรก็ตาม การบริโภคน้ำตาลในมื้ออาหาร แม้จะปริมาณมากก็มีผลต่อการเกิดฟันผุน้อย ยิ่งถ้าแปรงฟันหลังการรับประทานทันทีก็ยิ่งเกิดได้น้อย



ใน 4 ปัจจุบันนี้ ความถี่บ่อยของการบริโภค มีความสำคัญที่สุด



นาฬิกาหวานอันตราย

ชาย ช่องปากผู้บริโภคอาหารบ่อย เกิดกรดใน
ช่องปากได้ตลอดเวลา

ขวา บริโภค 5 ครั้ง เกิดกรดใน
ช่องปากน้อยกว่า

ที่มา : Anders Thylstrup & Ole Fejerskov, Textbook of Clinical Cariology, 1994.

31. คนไทยมีการบริโภคน้ำตาลมากหรือไม่ ?

- ➡ คนไทยมีการบริโภคอาหารที่เป็นน้ำตาลล้วนหรือมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมาก ทั้งขนมหวานแบบไทย ขนมหวานที่รับวัฒนธรรมการรับประทานมาจากต่างชาติ ลูกอม ลูกกวาด น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำชา กาแฟที่เติมน้ำตาล นมหวาน นมเปรี้ยว ขนมแปงกรุบกรอบเคลือบน้ำตาล ขนมที่เป็นน้ำตาลอัดเม็ดที่พบมากในโรงเรียนทั่วประเทศ นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มที่คนไทยจะมีการบริโภคเพิ่มขึ้นอีก โดยมีอิทธิพลมาจากการโฆษณาอาหารเหล่านี้ ซึ่งส่วนใหญ่ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งมีทั้งภาพ สี เสียง การ์ตูนที่เด็กสนใจ ซึ่งจูงใจให้อยากรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก ๆ ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคภัย ทั้งโรคอ้วน โรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ และถ้ารับประทานมาก อาจทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหารมีคุณค่า ทำให้ขาดสารอาหารได้
- ➡ องค์การอนามัยโลกได้รวบรวมข้อมูลการบริโภคน้ำตาลของประชาชนในประเทศต่างๆ ทั่วโลก และแสดงให้เห็นการบริโภคน้ำตาลของคนไทยด้วย โดยภาพรวมแล้วมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ดังตารางต่อไปนี้



การบริโภคน้ำตาลในประเทศไทย พ.ศ. 2534-2543

พ.ศ.	การบริโภคน้ำตาล (กิโลกรัม/คน/ปี)
2534	20.9
2535	21.9
2536	23.3
2537	25.2
2538	27.7
2539	28.4
2540	30.2*
2541	30.0
2542	28.7
2543	29.1

ที่มา : Figures for 1991-93: Sugar Year Book 1997.

Figures for 1994-2000: Sugar Year Book 2000, International Sugar Organization, 2001.

อ้างอิงใน <http://www.whocollab.od.mah.se/searo/thailand/data/thailandsugtabl.html>

- จากตาราง การบริโภคน้ำตาลของคนไทยมีปริมาณเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2534 ที่บริโภคเฉลี่ย 20.9 กิโลกรัม/คน เป็น 30.2 กิโลกรัม/คน ในปี พ.ศ. 2540 หลังจากนั้นดูคล้ายจะลดลงบ้าง แต่เมื่อองค์การอนามัยโลกได้รวบรวมข้อมูลนำเสนอในปีต่อมาล่าสุดคือ ปี พ.ศ. 2545 พบว่า การบริโภคน้ำตาลของคนไทยเพิ่มขึ้นเป็น 31.1 กิโลกรัม/คน แต่ยังไม่ได้รับข้อมูลการบริโภคในปี พ.ศ. 2546 และ 2547 ดังตารางต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ยการบริโภคน้ำตาลในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (กิโลกรัมต่อคน/ปี)

ประเทศ	พ.ศ.				
	2534	2537	2540	2543	2545
บังคลาเทศ	2.5	2.7	2.4	2.7	2.7
อินเดีย	13.8	15.2	15.7	16.5	17.5
อินโดนีเซีย	13.9	15.4	16.7	15.0	16.8
เกาหลี	5.4	3.7	2.2	2.9	2.6
มัลดีฟ	36.4	36.0	25.9	22.2	14.3
มองโกเลีย	24.7	18.7	17.4	8.4	7.7
พม่า	0.9	1.1	1.1	1.8	2.0
เนปาล	2.0	2.5	4.5	5.0	5.3
ศรีลังกา	20.9	25.2	29.2	28.9	29.4
ไทย	20.9	25.2	30.2	29.1	31.1*

ที่มา : <http://www.whocollab.od.mah.se/expl/global-sugar.html#SEARO>



32. รับประทานน้ำตาลอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงโรคฟันผุ ?

- ▶ การรับประทานอาหารที่ผสมน้ำตาลที่ผ่านการแปรรูป แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้
 - 1 ลดจำนวนครั้งของการรับประทานน้ำตาล
 - 2 ลดความเข้มข้นของน้ำตาลที่ใช้ผสมในอาหาร
 - 3 จำกัดการรับประทานอาหารหวานให้อยู่เฉพาะอาหารมื้อหลัก

33. มีอาหารหรือสารอะไร ที่ช่วยป้องกันฟันผุได้บ้าง ?

- ▶ กลุ่มที่ 1 สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล ทั้งน้ำตาลที่จัดอยู่ในประเภทน้ำตาลเทียม ได้แก่ หญ้าหวาน ชัคคาริน แอสปาแตม ไชคลาเมต และน้ำตาลที่จัดอยู่ในประเภทน้ำตาลอัลกอฮอล์ ได้แก่ ซิลิทอล ซอร์บิทอล แมนนิทอล ไม่ทำให้ฟันผุ เพราะจุลินทรีย์นำไปสร้างกรดได้น้อยหรือไม่ได้เลย บางชนิดจุลินทรีย์สามารถนำไปสร้างพลังงานเพื่อการเติบโตได้ แต่ไม่สามารถปล่อยสารกลูแคนที่เป็นกาวเหนียวให้จุลินทรีย์ติดผิวฟัน สำหรับน้ำตาลซิลิทอลนั้น นอกจากไม่ทำให้ฟันผุแล้ว ยังสามารถช่วยยับยั้งการผุได้ด้วย น้ำตาลซิลิทอลให้ความหวานเท่ากับน้ำตาลทราย แต่มีราคาแพงกว่าน้ำตาลทรายถึง 8-10 เท่า ปัจจุบันมีการนำไปใช้ผสมในหมากฝรั่ง ยาสีฟันบ้างแล้ว ซึ่งจุลินทรีย์ไม่สามารถนำไปสร้างกรด ไม่สร้างกลูแคนให้ยึดติดฟัน ไม่เจริญเติบโต และต้องตายไป
- ▶ กลุ่มที่ 2 สารฟลูออไรด์ ในบรรดาสารอาหารทั้งหลาย สารฟลูออไรด์มีฤทธิ์ต้านฟันผุได้ดีที่สุด กลไกหลักของฟลูออไรด์ในการต้านการผุของฟัน คือ
 - (1) การชะลอกระบวนการย่อยสลายแร่ธาตุและเสริมกระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุบนฟัน ปกติ ในน้ำลายมีแคลเซียม ฟอสเฟต อัมตั่วอยู่ เมื่อใดที่น้ำลายมีภาวะเป็นกรดมากขึ้นจนต่ำกว่าระดับวิกฤติ จะมีการสลายแร่ธาตุบนฟัน และถ้ามีฟลูออไรด์อยู่ในน้ำลายจะจับกับอออนของสารทั้งสอง เกิดสารที่แข็งแกร่งทนการผุบนผิวฟัน ทำให้ฟันทนต่อการผุได้ดีขึ้น
 - (2) การเสริมสร้างเคลือบฟันให้แข็งแรง ระยะที่มีการสร้างฟัน สารฟลูออไรด์จะจับกับผลึกในตัวฟันเกิดสารที่มีความต้านทานต่อการกรดสูงกว่าเคลือบฟันปกติ การได้รับสารฟลูออไรด์เสริมในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้ฟันแข็งแรงขึ้นได้
 - (3) การรบกวนการเจริญเติบโตหรือการฆ่าจุลินทรีย์ ฟลูออไรด์ในปริมาณที่มากพอ มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ได้ และถ้ามากถึงระดับหนึ่งจะช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้ เป็นผลจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ ยังไม่มีผลการทดสอบในคนที่ได้ผลชัดเจนและปลอดภัย
- ▶ กลุ่มที่ 3 อาหารนม ผลิตภัณฑ์จากนมและอาหารไขมัน ในนมและผลิตภัณฑ์จากนม มีโปรตีนบางชนิดที่จะติดอยู่ที่ผิวฟัน สามารถป้องกันการเกาะติดของเชื้อจุลินทรีย์ ลดการเกิดคราบจุลินทรีย์ นมตามธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล จึงเป็นอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ นอกจากนี้ จากการศึกษาทดลองในต่างประเทศ พบว่า การเคี้ยวเนยแข็งหลังอาหารจะช่วยให้ pH กลับเข้าสู่ปกติได้เร็ว เพราะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายชะล้างกรดออกได้บ้าง ทั้งในเนยแข็งมีแคลเซียมอยู่มากช่วยลด



การละลายแคลเซียมจากฟันและอาหารพวกไขมันทำให้ตัวฟันสั่น ลดการเกาะติดของจุลินทรีย์บ้าง แต่มีข้อเสีย คือ ทำให้อ้วนได้

- ➡ กลุ่มที่ 4 อาหารพวกผลไม้สดที่มีเส้นใย เช่น ฝรั่ง มันแกว ชมพู พุทรา ช่วยขัดสีคราบจุลินทรีย์ตรงส่วนของฟันที่โค้งงอได้บ้าง อาหารเหล่านี้ มีส่วนประกอบเป็นน้ำจำนวนมาก ช่วยเจือจางความเป็นกรดในน้ำลาย
- ➡ กลุ่มที่ 5 อาหารอื่น ๆ ที่อยู่ระหว่างการทดลอง เช่น ชา ช็อคโกแลต พบว่า ยับยั้งการเกิดโรคฟันผุ แต่กลไกยังไม่ชัดเจน

ดังนั้น จึงต้องปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม เพื่อประโยชน์ทั้งจากสารอาหารที่ได้รับ และจากการสัมผัสของอาหารกับตัวฟัน

34. ควรรับประทานอาหารอะไร ทดแทนน้ำตาล ในการลดอัตราการเกิดโรคฟันผุ ?

- ➡ การเลือกรับประทานอาหารเพื่อทดแทนอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในรูปแบบต่างๆ นั้น มีความพยายามศึกษามานานแล้ว ในประเทศต่างๆ ซึ่งคำแนะนำในการเลือกที่ได้มานั้น ไม่มีสูตรสำเร็จ และต้องสัมพันธ์กับอาหารแต่ละท้องถิ่น ในแต่ละประเทศด้วย โดยมีหลักว่า ร่างกายควรได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดโรคในช่องปากด้วย ตัวอย่างการเลือกอาหารทดแทนมีดังนี้
- ➡ สำหรับเครื่องดื่มพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ และเครื่องดื่มอื่นที่เติมน้ำตาล มากกว่า 2 ก้อน (50 กรัม) **ควรทดแทนด้วย** การลดน้ำตาลเหลือ 1 ก้อน หรือไม่เติมเลย หรือเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำเปล่า
- ➡ พวกลูกอม ทอฟฟีนม ลูกกวาด ช็อคโกแลต ขนมอมที่มีรสหวานเป็นหลัก (อาจมีรสอื่นปน เช่น รสส้ม รสมะนาว) ดังเม สายไหม ยาอมแก้เจ็บคอที่ผสมน้ำตาล ของเชื่อมทุกชนิด เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม จาวตาลเชื่อม มันสำปะหลังเชื่อม มะตูมเชื่อม ขนมที่ทำโดยใช้น้ำเชื่อมเข้มข้น เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ของเชื่อมทุกชนิด เช่น สับปะรดเชื่อม มะเขือเทศเชื่อม ฯลฯ ขนมที่ใส่น้ำเชื่อมข้นๆ เช่น ขนมเหนียว ขนมเปียกปูนขาว ขนมที่กวนด้วยน้ำตาลมาก เช่น กล้วยกวน กาละแม ข้าวเหนียวแดง ขนมอื่นที่มีรสหวานจัด เช่น วุ้นกรอบ ลำไย ลิ้นจี่ ไอศกรีมหวานเย็น รวมทั้ง ผลไม้แห้ง ผลไม้เชื่อม **ควรทดแทนด้วย** กล้วยสุก แดงแคนตาลูป ขนุน ชมพู่มะเหมี่ยว ชมพู่มะแฮก แดงไทย แดงโม ทับทิม ทูเรียน น้อยหน่า น้อยโหน่ง ฝรั่ง พุทรา มะขามเทศ มะขามป้อม มะม่วงดิบ มะม่วงห่าม มะม่วงสุก มะละกอสุก มะเฟือง มังคุด ละมุด ลำไย ลิ้นจี่สด ลูกท้อ ลูกพลับจีนแห้ง สาลี่สุก สับปะรดสด ส้มเกลี้ยง เงาะ ส้มเขียวหวาน ส้มจีน ส้มโอ สตรอเบอรี่ แอปเปิล องุ่น ลูกตาลอ่อน ลูกชิดสด มะพร้าวอ่อน เมล็ดขนุนต้ม หัวต้ม และน้ำส้มคั้น น้ำมะนาวคั้น น้ำฝรั่งที่ไม่ใส่น้ำตาล



- ➡ ขนบับลูกเกด ขนบับหวาน โดนัทราดแยม กล้วยพีชเคลือบน้ำตาล เค้ก คุกกี้ ข้าวโพด ถั่วราดน้ำเชื่อม ขนบกรอบบรรจุถุง หมากฝรั่งเคลือบน้ำตาล **ควรทดแทนด้วย** ขนบับโฮลวีท กล้วยพีชอบแห้ง ข้าวโพดป๊อปไม่เคลือบน้ำตาล
- ➡ โปรตีนจากสัตว์ประเภทปลาริวกิวหวาน โยเกิร์ตใส่ผลไม้เชื่อม นมเปรี้ยว **ควรทดแทนด้วย** ปลาทอด ปลาอบ ปลาแห้ง โยเกิร์ตธรรมชาติ ไม่ใสผลไม้ นมสดพร่องมันเนย นมสดไม่ปรุงกลิ่นรส

35. ฟลูออไรด์คืออะไร ?



- ➡ **ฟลูออไรด์** เป็นสารที่มีอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งได้รับการยอมรับกันโดยทั่วไปว่า มีผลในการควบคุมโรคฟันผุ โดยมีผลเด่นชัดในบริเวณด้านเรียบของฟัน

36. ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างไร ?

- ➡ ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุโดย
 - 1 ชลอกระบวนการสลายแร่ธาตุจากตัวฟัน และเสริมกระบวนการคืนกลับแร่ธาตุสู่ตัวฟัน
 - 2 เสริมสร้างให้เคลือบฟันแข็งแรง โดยต้องได้รับฟลูออไรด์ตั้งแต่ในช่วงที่มีการสร้างฟัน
 - 3 การรบกวนการเจริญเติบโตหรือการฆ่าจุลินทรีย์ เป็นผลจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ
- ➡ จากการศึกษา พบว่า ผลของฟลูออไรด์ในการควบคุมโรคฟันผุนั้น ได้จากการรับฟลูออไรด์หลังจากที่ฟันขึ้นมาแล้วในช่องปากแล้วมากกว่าในช่วงที่มีการสร้างฟัน



- ➡ อย่างไรก็ตาม การได้รับฟลูออไรด์อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ก่อนการขึ้นของฟันจนหลังการขึ้นของฟัน จะให้ผลในการป้องกันโรคสูงที่สุด
- ➡ การใช้ฟลูออไรด์ให้ได้ผล ควรเน้นการใช้ ปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยๆ เพื่อให้มีฟลูออไรด์ปริมาณต่ำๆ อยู่ในน้ำลายตลอดทั้งวัน

37. คนเราได้รับฟลูออไรด์ ได้ทางใดบ้าง ?

- ➡ คนเราได้รับฟลูออไรด์ได้ 2 ช่องทาง คือ

1 การได้รับฟลูออไรด์โดยการรับประทาน ต้องควบคุมให้รับในขนาดที่เหมาะสม ในแต่ละวัน ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุด้วย ดังนั้นในการใช้ฟลูออไรด์จึงควรใช้ภายใต้คำแนะนำของทันตแพทย์หรือทันตภิบาล ฟลูออไรด์ที่ได้รับโดยการรับประทาน ได้แก่ ยาน้ำฟลูออไรด์ และยาเม็ดฟลูออไรด์

2 การได้รับฟลูออไรด์โดยสัมผัสกับผิวฟัน มีทั้งชนิดที่ใช้ด้วยตนเอง ได้แก่ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ และฟลูออไรด์ชนิดที่ต้องให้ทันตแพทย์หรือทันตภิบาลทำให้ ได้แก่ ฟลูออไรด์เจล ฟลูออไรด์วานิช ฟลูออไรด์ชนิดนี้มีความเข้มข้นสูง

- ➡ ในวิถีชีวิตของคนเรา มีการแปรงฟันทุกวัน ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีในการได้รับฟลูออไรด์ที่หวังผลได้ดี



38. ในน้ำทั่วๆ ไป มีสารฟลูออไรด์ปนอยู่หรือไม่ ?

- ➡ ในแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มีสารฟลูออไรด์ปะปนอยู่ ด้วยปริมาณที่แตกต่างกันไป โดยที่ในบ่อบาดาล และบ่อน้ำตื้น มักมีฟลูออไรด์ ในปริมาณค่อนข้างสูง
- ➡ ปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มที่เหมาะสม จะใช้ป้องกันโรคฟันผุ คือ ประมาณ 1 ส่วนในน้ำล้านส่วน เพราะเป็นปริมาณที่ไม่มาก หรือน้อยเกินไป หากมากเกินไปจะมีผลข้างเคียง ทำให้ฟันเปลี่ยนสี แต่ถ้าน้อยเกินไป ผลที่ได้รับ จะน้อยเกินไปไม่คุ้มค่า ในบางประเทศที่ปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มมีน้อย จึงมีการเติมฟลูออไรด์ลงในน้ำดื่ม เพื่อใช้ลดโรคฟันผุ

39. การเติมฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม มีประโยชน์อย่างไร ?

- ➡ ได้มีการศึกษาแหล่งน้ำ ในชุมชนของหลายประเทศ ในยุโรป อเมริกา เอเชีย และออสเตรเลีย พบว่า ชุมชนที่แหล่งน้ำมีฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสม จะมีโรคฟันผุลดลงร้อยละ 40 ถึง 50 ดังนั้น การที่มีการเติมฟลูออไรด์ลงในน้ำดื่มของชุมชน และประชาชนใช้ดื่มสม่ำเสมอ จะเป็นการช่วยลดโรคฟันผุของประชาชนได้ โดยที่ตัวประชาชนเอง ไม่ต้องลงทุน หรือทำอะไรเลย เพียงแต่ดำเนินชีวิตตามปกติ



40. ทำไมจึงไม่เติมฟลูออไรด์ในน้ำประปาทุกแห่ง ?

- ➡ การที่ไม่เติมฟลูออไรด์ในน้ำประปาทุกแห่ง ทั้งๆ ที่มีประโยชน์สูง เพราะ
 - 1 ระบบประปาเมืองไทย ไม่ได้มีการแยกท่อน้ำดื่มกับน้ำใช้ออกจากกัน ถ้ามีการเติมฟลูออไรด์ในน้ำประปา จะทำให้เกิดความสิ้นเปลืองมาก
 - 2 บางชุมชน มีการต่อต้านการเติมฟลูออไรด์ในน้ำประปา โดยอ้างว่า เป็นการล่วงล้ำสิทธิเสรีภาพในการเลือกของประชาชน นอกจากนี้ ประชาชนบางส่วนยังกลัวว่า อาจเสี่ยงต่อผลที่จะเกิดกับสุขภาพ ซึ่งแท้จริงแล้ว มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การเติมฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสมและมีการควบคุมระบบอย่างเคร่งครัด ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ

41. การเคลือบหลุมร่องฟัน คือ อะไร ?

- ➡ สารเคลือบหลุมร่องฟัน ทำด้วยพลาสติกที่เรียกว่า โพลีเมอร์ เรซิน มีลักษณะเป็นของเหลว เมื่อนำมาผสมกันแล้วนำไปเคลือบบนหลุมและร่องฟัน จะเปลี่ยนสถานะเป็นของแข็ง ก่อนที่จะเคลือบบนหลุมร่องฟัน จะต้องใช้สารละลายทา ให้ทำปฏิกิริยากับผิวฟันส่วนที่จะเคลือบก่อน เพื่อให้เกิดความขรุขระ ช่วยให้พลาสติกยึดติดกับผิวฟันได้ดี โดยไม่ต้องมีการกรอฟัน

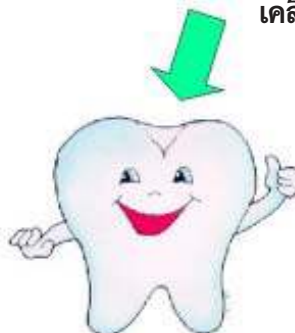
42. การเคลือบหลุมร่องฟัน มีประโยชน์อย่างไร ?

- ➡ การเคลือบหลุมร่องฟันมักทำในฟันกรามน้ำนม และฟันกรามแท้ที่เพิ่งขึ้นมาในช่องปาก เนื่องจากฟันกรามส่วนใหญ่ที่ขึ้นมาใหม่ๆ จะมีหลุมและร่องฟันลึก คราบอาหารกักติดอยู่ได้ง่าย และปลายขนแปรงสีฟันเข้าไม่ถึง จึงมีความเสี่ยงต่อฟันผุสูง ดังนั้น ทันตแพทย์หรือทันตภิบาลมักจะเคลือบหลุมร่องฟันเหล่านี้ให้เพื่อป้องกันฟันผุ
- ➡ ถ้าดูภาคตัดขวางของฟัน จะเป็นร่องแคบลึก แต่ถ้าเคลือบด้วยสารเคลือบที่หลุมร่องฟัน จะทำให้หลุมเหล่านี้นูนขึ้นและมีความมน ง่ายต่อการทำความสะอาด

หลุมร่องฟันลึก



เคลือบหลุมร่องฟันแล้ว



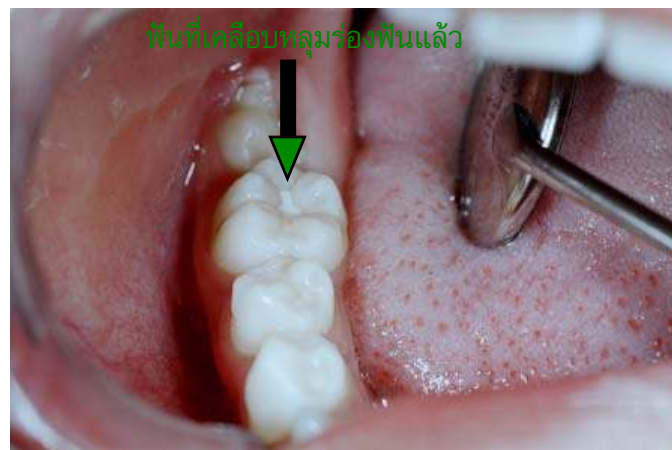


- ➡ การใช้ฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้สารเคลือบหลุมร่องฟันจะสามารถป้องกันโรคฟันผุได้ผลดียิ่งขึ้น



43. การเคลือบหลุมร่องฟัน ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรทำเมื่อไร ?

- ➡ การเคลือบหลุมร่องฟัน ควรทำตั้งแต่ฟันขึ้นมาในช่องปากใหม่ๆ เพราะผลจากการสำรวจในหลายๆ แห่ง พบว่า ฟันที่ผุ ส่วนใหญ่เป็นฟันกราม ผุที่ด้านบดเคี้ยว โดยผุดังแต่ปีแรกที่ฟันขึ้น



- ➡ การเคลือบหลุมร่องฟัน เป็นวิธีที่ไม่ต้องกรอตัดเนื้อฟัน สารที่ใช้และวิธีการเคลือบ ไม่เป็นอันตรายต่อฟันเด็ก ฟันกรามของเด็ก ควรได้รับการเคลือบทุกซี่ แต่เนื่องจากอายุการขึ้นของฟันแต่ละซี่ในเด็กแต่ละคน จะแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย จึงมีคำแนะนำให้ผู้ปกครอง พาเด็กไปพบทันตแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อตรวจรักษาฟัน และเคลือบหลุมร่องฟันให้เด็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

44. ถ้าได้รับการเคลือบหลุมร่องฟันแล้ว ฟันซี่นั้นจะไม่ผุเลยตลอดไป ใช่หรือไม่ ?

- ➡ การเคลือบฟันนี้ トラบใดที่สารนี้ยังติดอยู่บนหลุมร่องฟัน การป้องกันฟันผุที่บริเวณนั้น ก็ยังคงมีผลอยู่ บางครั้งการบดเคี้ยวอาหาร อาจทำให้เกิดการแตกร้าว หรือหลุดได้ การไปพบทันตแพทย์สม่ำเสมอ ตามกำหนดเวลา จะเป็นการช่วยตรวจสอบว่า สารที่เคลือบไว้ยังติดอยู่หรือไม่



45. เราสามารถเคลือบหลุมร่องฟัน ด้วยตนเองได้หรือไม่ ?



ขั้นตอนการเคลือบหลุมร่องฟัน

- ➡ การเคลือบหลุมร่องฟัน ต้องให้ทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเป็นคนทำ เพราะมีวิธีการ และขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจง ต้องการผู้ที่ได้ผ่านการฝึกฝน เป็นอย่างดีมาก่อนเป็นผู้ทำ ถ้าทำโดยผู้ไม่ชำนาญ อาจทำได้ไม่มีคุณภาพ เช่น การเคลือบด้วยปริมาณมากไป ทำให้เมื่อสารเคลือบแข็งตัวแล้ว จะรบกวนการสบฟัน หรืออาจกันน้ำลายไม่ดี ทำให้สารเคลือบหลุดก่อนเวลาที่สมควร การป้องกันฟันผุไม่ได้ผล เพราะการป้องกันโรคฟันผุด้วยวิธีนี้ จะยังใช้การได้ดีก็ต่อเมื่อสารนี้ยังติดอยู่บนหลุมร่องฟัน

46. มีวัคซีนป้องกันโรคฟันผุหรือไม่ ?

- ➡ ในต่างประเทศ ได้มีการทดลองวัคซีนป้องกันโรคฟันผุในสัตว์ทดลองมานานแล้ว โดยการใช้วัคซีนต่อต้านเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุของโรคฟันผุนี้ เชื่อว่า ในอนาคตคงมีการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพ และปลอดภัยเพียงพอ ที่จะนำมาใช้ในคนได้ อาจจะต้องใช้เวลาอีกนาน แต่ก็มีความหวังหนึ่งที่น่าจะคุ้มค่าต่อการรอคอย

47. โรคปริทันต์ คืออะไร ?

- ➡ โรคปริทันต์เป็นโรคที่เกิดกับเนื้อเยื่อปริทันต์ ได้แก่ เหงือก กระดูกเบ้าฟันและเอ็นยึดปริทันต์

48. โรคปริทันต์แบ่งเป็นกี่ระยะ ?

- ➡ โรคปริทันต์ แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

1 เหงือกอักเสบ เป็นการอักเสบของเหงือก ลักษณะที่เห็น คือ เหงือกบวมแดงและมักมีเลือดออกขณะแปรงฟัน บางครั้งมีอาการปวดด้วย เกิดขึ้นเพราะร่างกายมีปฏิกิริยาต่อการระคายเคือง จากสารที่เชื้อโรคในคราบจุลินทรีย์กลุ่มที่ไม่ใช้ออกซิเจนปล่อยออกมา โดยยังไม่มีการทำลายเอ็นยึดปริทันต์หรือกระดูกเบ้าฟัน แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ เมื่อได้รับการดูแลอนามัยช่องปากอย่างมีประสิทธิภาพ



2 ปริทันต์อักเสบ เป็นอาการอักเสบต่อเนื่องจากระยะของเหงือกอักเสบที่ไม่ได้รับการดูแลรักษา โดยจุลินทรีย์ปล่อยสารพิษทำลาย จนเหงือกแยกตัวเป็นร่องมากกว่าเหงือกปกติ เชื้อที่มีรูปร่างเป็นเกลียวเข้าไปอยู่ในร่องเหงือก กระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารทำลายเอ็นยึดปริทันต์และกระดูกเบ้าฟัน ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ ไม่รักษา ก็จะทำให้เป็นฝีหนอง ช่วงนี้มักจะมึนปากเหม็น น่ารังเกียจ และเมื่อมีการทำลายกระดูกมากขึ้นอีก จะทำให้ฟันโยก และหลุดไป โดยที่ตัวฟันยังมีสภาพดีอยู่ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ถ้าดูแลเหงือกและฟันให้ดีอยู่เสมอ จะสามารถอยู่กับเราได้ตลอดชีวิต



ปริทันต์อักเสบ

- ▶ คนที่จะเกิดปริทันต์อักเสบต้องเริ่มต้นจากสภาวะเหงือกอักเสบเสมอ แต่สภาวะเหงือกอักเสบไม่ทุกรายที่จะลุกลามต่อเป็นปริทันต์อักเสบ ทั้งนี้ขึ้นกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย

49. ถ้าไปรักษาโรคปริทันต์จะหายขาดหรือไม่ ?

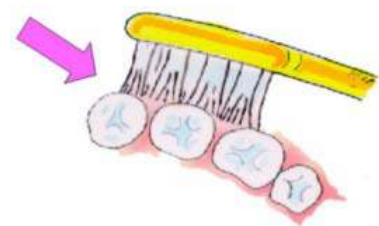
- ▶ โรคปริทันต์เป็นโรคที่เกิดมาจากคราบจุลินทรีย์ ซึ่งสะสมอยู่ระยะเวลาหนึ่ง จากการทำความสะอาดช่องปากไม่ดีพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณขอบเหงือก รอบคอฟัน เมื่อทันตแพทย์รักษาจนหายดีแล้ว ถ้าผู้ป่วยยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม ไม่รักษาช่องปากให้สะอาด โรคจะไม่หายขาดกลับมาเป็นอีก



- ▶ ผู้ที่สำคัญที่สุด ที่โรคปริทันต์จะหายขาดหรือไม่ คือ ตัวผู้ป่วยเอง

50. ทำอย่างไร จึงจะไม่ใช่โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์ ?

- ▶ สิ่งทีุ่ทุกๆ คนควรทำและคนอื่นช่วยไม่ได้ คือ การทำความสะอาดในปากของตนเองสม่ำเสมอ โดยการแปรงฟันให้สะอาด ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันด้วย ที่ต้องใช้ไหมขัดฟัน เพราะไม่สามารถสอดขนแปรงเข้าไปในซอกฟันได้ทั่วถึง และตรงซอกฟันนี้เอง ที่มักเป็นจุดเริ่มต้นจุดหนึ่งของการเกิดโรค





- ทึกล่าวมา เป็นกรณีที่ยังไม่เกิดโรคขึ้น แต่ถ้าเมื่อใดเกิดโรคขึ้นแล้วต้องไปให้ทันตแพทย์รักษา และเมื่อรักษาแล้วก็ต้องดูแลให้ดี เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคซ้ำอีกได้

51. การรักษาโรคปริทันต์ ต้องผ่าตัดทุกครั้งหรือไม่ ?

- คำถามนี้ ตอบได้เลยว่า **ไม่จำเป็น** เพราะการผ่าตัดเหงือกนั้น ทำในรายที่จำเป็นจริงๆ เพื่อช่วยให้การทำความสะอาดฟันได้ทั่วถึง เป็นการหยุดยั้งการลุกลามของโรค การรักษาโรคปริทันต์จะสำเร็จหรือไม่ ไม่ว่าจะมีการผ่าตัดหรือไม่ก็ตาม ขึ้นอยู่กับการทำความสะอาดฟันอย่างดีของตัวผู้ป่วยเอง

52. การขูดหินน้ำลายและเกลารากฟัน คืออะไร ? ทำไมต้องทำ ?

- การขูดหินน้ำลายเป็นการกำจัดหินน้ำลายหรือหินปูนและคราบจุลินทรีย์ที่ติดอยู่ที่ผิวฟัน ทั้งที่อยู่เหนือและใต้ขอบเหงือก
- หินน้ำลายที่อยู่ใต้ขอบเหงือก มักเกาะติดผิวของเคลือบรากฟัน การกำจัดออกเพื่อให้เกิดผิวรากที่เรียบและสะอาด เรียกว่า **การเกลารากฟัน**
- การขูดหินน้ำลายและเกลารากฟัน จะช่วยให้ไม่เกิดระคายเคืองต่อเหงือกและเยื่ออีดรากฟัน ทำให้เกิดโรคปริทันต์เป็นไปได้อย่างขึ้น

53. คนไทยเป็นโรคปริทันต์มากเพียงใด ?

- กระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจโรคปริทันต์และโรคฟันผุ ในประชาชนทั่วประเทศ ครึ่งล่าสุดครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2543-2544 พบว่า คนไทยเป็นโรคปริทันต์มาก คือ มากกว่าร้อยละ 90 ในทุกกลุ่มอายุ โดยมีอัตราผู้เป็นโรคและความรุนแรงของโรคเพิ่มมากขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้น

54. กลิ่นปากเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

- กลิ่นปากคือ กลิ่นที่ตามออกมา จากการที่มีลมออกจากปาก ทั้งขณะพูดคุยหรือการเรอ ขณะพูดคุยนั่น ถ้ามีกลิ่นตามออกมาด้วย คงไม่ใช่เรื่องปกติและมักไม่เป็นที่ชอบพอของคนข้างเคียงและเจ้าตัว

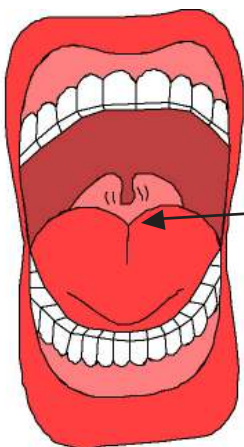




- ➡ กลิ่นปากเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น
 - 1 การรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง ๆ เช่น กระเทียม หัวหอม ชะอม ปลาร้า รวมทั้งการสูบบุหรี่
 - 2 ช่องปากไม่สะอาดหรือมีโรคในช่องปาก เช่น การมีคราบหรือเศษอาหารหมักหมม ในช่องปาก การมีหินน้ำลาย มีฟันผุหรือเป็นโรคปริทันต์ กลิ่นเหม็นจากในช่องปากเป็นผลมาจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ไม่ใช้อากาศ ซึ่งมีอยู่หลายชนิด ทำให้เกิดการย่อยสลายคราบอาหารจนเน่าและสร้างสารระเหยของซัลเฟอร์ คือ ไฮโดรเจนซัลไฟด์ และเมทิล เมอร์แคปแทน มีคุณสมบัติทำให้เกิดกลิ่นเหม็นขึ้น เชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นต้นเหตุนี้ มีอยู่ตามปกติในช่องปาก กลิ่นเหม็นที่เกิด มี 4 ลักษณะตามตำแหน่งและสาเหตุ ได้แก่ กลิ่นจากด้านหลังของลิ้น กลิ่นจากการเป็นโรคปริทันต์ กลิ่นจากฟันปลอมที่ไม่สะอาด และกลิ่นจากการสูบบุหรี่
 - 3 ความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ เช่น โรคไซนัสอักเสบ คออักเสบ โรคกระเพาะอาหาร
- ➡ แต่สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากช่องปากไม่สะอาดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่มีเศษอาหารตกค้างอยู่ในปาก ทำให้เศษอาหารบูดเน่าส่งกลิ่นเหม็น

55. กลิ่นปากที่มาจากลิ้นเป็นอย่างไร ?

- ➡ ที่โคนลิ้นด้านในสุดนั้น มีน้ำเมือกในช่องจมูกไหลลงคอ สาเหตุมาจากภูมิแพ้ น้ำเมือกที่ไหลลงคอระยะแรกๆ จะไม่ทำให้เกิดกลิ่นปาก แต่เมื่อผ่านไป 2-3 วัน จุลินทรีย์จะมาย่อยน้ำเมือก ทำให้เกิดกลิ่น ซึ่งสามารถทดสอบกลิ่นได้โดยใช้ซอห์นพลาสติกชุดเบาๆ ที่ด้านในสุดของลิ้น ปลดทิ้งไว้สักครู่แล้วดมดู ในกรณีนี้ เวลาเป่าปากจะไม่ค่อยได้กลิ่น แต่จะเหม็นเมื่อเริ่มพูด เนื่องจากมีลมผ่านลิ้นที่เคลื่อนไหว จึงมีกลิ่นมากขึ้น ดังนั้น จึงควรแปรงลิ้นหลังการแปรงฟันทุกครั้ง และแปรงให้ลึกถึงโคนลิ้น จะช่วยทำความสะอาดน้ำเมือกตกค้าง ที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้



โคนลิ้น





56. การใส่ฟันปลอม ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?

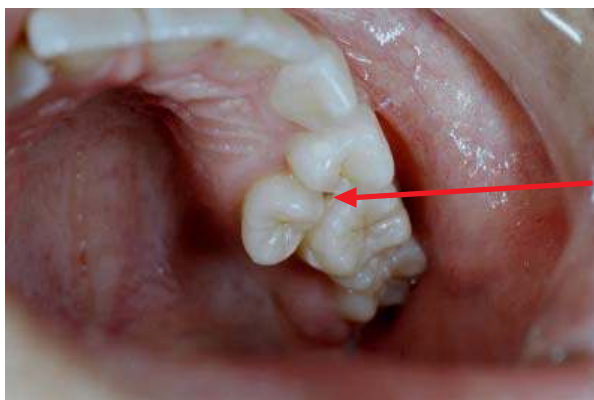
- ผู้ใส่ฟันปลอมแบบถอดได้ทุกชนิดต้องถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดภายหลังการรับประทานอาหารทุกมื้อ และถอดแช่น้ำในเวลากลางคืน เพราะเศษอาหารที่ติดตามขอบฟันปลอมและบริเวณตะขอฟันปลอม ถ้าไม่ได้กำจัดออก จะหมักหมมทำให้เกิดกลิ่นปากได้



- แม้ฟันปลอมแบบติดแน่นก็ตาม ภายหลังการรับประทานอาหารต้องทำความสะอาดด้วยวิธีที่ทันตแพทย์ผู้ใส่ฟันให้คำแนะนำ

57. ฟันซ้อนเก ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?

- ฟันซ้อนเก ทำให้การแปรงฟันทำได้ไม่สะอาดทั่วถึง มีเศษอาหารติดค้างหมักหมมเกิดกลิ่นปาก และมักทำให้บริเวณนั้นมีเหงือกอักเสบ หรือฟันผุได้ด้วย



ฟันเก



58. ช่องปากที่แห้งมาก ๆ ทำให้เกิดกลิ่นปากได้หรือไม่ ?

- ช่องปากที่แห้ง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการรักษาโรคมะเร็งในช่องปากด้วยการฉายรังสี หรือมีความเครียด ไม่สบาย ดื่มน้ำน้อย การรับประทานยารักษาโรคบางชนิดที่ทำให้น้ำลายแห้ง ทำให้ขาดการชะล้างจุลินทรีย์ที่อยู่ในช่องปาก ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ



59. จะทดสอบอย่างไรว่ามีกลิ่นปาก ?

- ➡ คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก วิธีการทดสอบง่ายๆ คือ ใช้มือปิดปากและจมูก เป่าลมแรงๆ ออกจากปากและสังเกตว่ามีกลิ่นหรือไม่ หรือใช้วิธีเลียที่ข้อนิ้วและดม ในบางคนอาจจะใช้นิ้วถูที่บริเวณเหงือก แล้วนำมาดมว่าเหม็นหรือไม่ วิธีการสุดท้ายคือ ขอร้องคนใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัวให้ช่วยบอกความจริง จะเป็นวิธีการที่จะทราบว่ามีกลิ่นปากหรือไม่



60. ถ้ามีกลิ่นปาก ควรทำอะไร ?

- ➡ คำถามนี้ มีคนสนใจมาก เพราะมีผลต่อบุคลิกภาพ ตลอดจนสังคม วิธีการแก้ไขกลิ่นปาก ก็คือ หาสาเหตุของการเกิดกลิ่นปากให้พบ และกำจัดสาเหตุให้ได้
- ➡ เมื่อรู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก ควรปฏิบัติดังนี้
 - 1 ทำความสะอาดในช่องปากสม่ำเสมอ ด้วยการแปรงฟันและการใช้อุปกรณ์ช่วยอื่น ๆ
 - 2 งดอาหารเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดกลิ่นแรง รวมทั้งดื่มน้ำมากๆ
 - 3 พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจและรักษาฟันผุ เหงือกอักเสบ ปริทันต์อักเสบ หรือแผลในปาก
 - 4 ถ้าทำทุกอย่างข้างต้นแล้วไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ระบบทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจ

61. ถ้ามีกลิ่นปาก ควรใช้ยาระงับกลิ่นปาก ในรูปแบบต่างๆ หรือไม่ ?

- ➡ การอมยาอม การใช้สเปรย์ การใช้ยาอมบ้วนปากและการเคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อดับกลิ่นปากนั้น ไม่ใช่วิธีการกำจัดกลิ่นปากที่ถูกต้อง เป็นเพียงความพยายามที่จะกลบกลิ่น ซึ่งก็กลบได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อกลิ่นของยาอมหรือหมากฝรั่งหรือสเปรย์หมดไป ก็จะกลับมามีกลิ่นปากตามเดิม
- ➡ เพราะฉะนั้น จึงควรค้นหาสาเหตุ ของกลิ่นปากและแก้ไขตรงสาเหตุก่อนดีกว่า



62. ทำไม ฟันบางคนเรียงตัวสวย บางคนฟันเก ?

- ➡ เพราะการเรียงตัวของฟันแต่ละคนไม่เหมือนกัน ก็เหมือนกับ สีผิว ตา ผม ที่มีกรรมพันธุ์เป็นตัวกำหนด ซึ่งมีผลต่อขนาด รูปร่าง และความสัมพันธ์ระหว่างขากรรไกร



- ➡ ปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการเรียงตัวของฟัน ได้แก่
 - 1 การที่ขนาดของฟันไม่เหมาะสมกับขนาดของขากรรไกร ขนาดของฟัน อาจใหญ่หรือเล็กเกินไป
 - 2 จำนวนฟันที่มี อาจมีฟันขาดหายไป หรืออาจมีฟันเกิน
 - 3 นิสัยบางอย่างที่มีผลต่อฟัน เช่น การดูดนิ้ว
 - 4 การถอนฟันน้ำนมก่อนเวลาที่สมควร เช่น ถูกลถอนจากโรคฟันผุ ทำให้ฟันน้ำนมที่เหลือนับเข้ามาในบริเวณที่ถูกถอนไป ฟันแท้ขึ้นได้ไม่ตรงตำแหน่ง
 - 5 ฟันน้ำนมหลุดช้ากว่ากำหนด ทำให้ฟันแท้ขึ้นตรงตำแหน่งไม่ได้

63. ฟันที่ซ้อนเก จำเป็นต้องจัดฟันหรือไม่ ?

- ➡ ถ้ามีฟันซ้อนเก แต่ยังสามารถบดเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ หน้าตาไม่ผิดปกติจนเข้าสังคมไม่ได้ และที่สำคัญสามารถทำความสะอาดได้ดี ก็ไม่มีความจำเป็นต้องจัดฟัน
- ➡ การจัดฟันเป็นการใช้เครื่องมือขยับฟันให้เรียงเป็นระเบียบอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเพื่อให้ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวได้ดี และทำความสะอาดได้ง่าย

64. ทำไมต้องจัดฟัน ?

- ➡ การจัดฟัน นอกจากจัดเพื่อให้ดูสวยงามขึ้นแล้ว บางครั้งจำเป็นต้องจัดฟัน เพื่อปรับปรุงสภาพในช่องปาก ตลอดจนทำให้การทำหน้าที่ของอวัยวะในช่องปากเป็นไปอย่างถูกต้อง เช่น การเรียงฟันที่ไม่ดี อาจส่งผลให้เกิดการปวดข้อต่อขากรรไกรหรืออาจทำให้เหงือกบวมเจ็บ หรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบ
- ➡ บางครั้ง มีความจำเป็นต้องจัดฟัน เพื่อให้การรักษาชนิดอื่นประสบความสำเร็จมากขึ้น เช่น การใส่สะพานฟัน การครอบฟัน และการใส่ฟันชนิดถอดได้



65. ช่วงอายุใด ที่ดีที่สุด ที่จะจัดฟัน ?

- ➡ ช่วงอายุที่ดีที่สุดที่จะจัดฟันคือ ก่อนที่ฟันถาวรจะขึ้นครบ หรือเพิ่งขึ้นครบ 28 ซี่ ใหม่ ๆ เพราะช่วงนี้สัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของเด็ก การตอบสนองต่อการรักษาด้านจัดฟันสูงสุด ในช่วงอายุนี้นี้ซึ่งปกติ คือ ช่วงระหว่าง 10-14 ปี



- ➡ บางครั้ง อาจต้องเริ่มต้นรักษา ตั้งแต่ 7-8 ขวบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กที่ต้องการการรักษา ที่มีผลต่อการทำหน้าที่ของฟัน
- ➡ หากมีข้อสงสัย ควรพบทันตแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

66. การจัดฟันปกติ ใช้เวลานานเท่าไร ?

- ➡ ระยะเวลาที่ใช้ ขึ้นอยู่กับ
 - 1 สภาพที่ต้องการแก้ไข
 - 2 ชนิดของเครื่องมือ เครื่องมือถอดได้ จะใช้เวลามากกว่า เครื่องมือติดแน่นเล็กน้อย
 - 3 อายุของคนไข้ ถ้าอายุมาก จะต้องใช้เวลามากกว่า คนอายุน้อยเล็กน้อย
- ➡ เวลาที่ใช้ เฉลี่ยแล้ว ประมาณ 2 ปี อย่างไรก็ตาม การจัดฟันให้ประสบผลสำเร็จนั้น ความร่วมมือของคนไข้มีความสำคัญ เพราะการให้หมอจัดฟันปรับเครื่องมือตามเวลาที่หมอนัดโดยสม่ำเสมอ นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง



การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

67. ในเมื่อคราบจุลินทรีย์เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคในช่องปาก จะรู้ได้อย่างไรว่า ฟันของเรามีคราบจุลินทรีย์ ?

- ▶ คราบจุลินทรีย์ช่วงที่เริ่มเกิดมักจะมีปริมาณน้อย มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ถ้าเริ่มสะสมมากขึ้น ในปริมาณหนึ่งจะพอมองเห็นได้

- ▶ จากเว็บไซต์ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003426.htm> ให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ทางวิชาการว่า การจะมองเห็นคราบจุลินทรีย์ได้ด้วยตนเองมี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ใช้เม็ดย้อมฟัน 1 เม็ด เคี้ยวให้ละเอียดกลืนกับน้ำลาย แล้วใช้ลิ้นกวาดให้ทั่วปาก ทั้งบนตัวฟันและเหงือก ทิ้งไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วบ้วนน้ำ คราบจุลินทรีย์จะติดสีชัดเจน ส่วนเยื่ออ่อนในช่องปากจะติดสีเพียงเล็กน้อย และบนผิวฟันที่สะอาดจะไม่ติดสี ทำให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจนว่า มีคราบจุลินทรีย์ติดอยู่บริเวณใดของฟัน และมีปริมาณเท่าไร การใช้กระจกเล็ก ๆ ช่วยสะท้อนในบางบริเวณที่ส่องกระจกใหญ่แล้วมองไม่เห็น จะทำให้เห็นได้ทั่วถึง

ในประเทศไทย นอกจากการใช้เม็ดย้อมฟันโดยตรงแล้ว ยังมีการประยุกต์ใช้สีผสมอาหารขององค์การเภสัชกรรมผสมน้ำตามสัดส่วนที่เหมาะสม แล้วใช้สำลีพันปลายไม้จุ่มพอมุ่มแล้วป้ายเบา ๆ ไปตามคอฟัน ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

สีย้อมฟันนี้ สามารถนำมาใช้ตรวจสอบด้วยตนเองได้ว่า แปรงฟันได้สะอาดมากน้อยเพียงใด และประการที่สำคัญ สีนี้ไม่ทำอันตรายต่อสุขภาพ

วิธีที่ 2 ใช้อุปกรณ์ไฟส่องคราบจุลินทรีย์ โดยใช้สารละลายฟลูออเรสเซนซ์ชนิดพิเศษแล้วให้ทั่วในปาก แล้วบ้วนปาก แล้วใช้ไฟฉายส่องดู ฟันที่ติดสีจะเรืองแสงให้เห็นได้ วิธีนี้มีข้อดี คือ สีไม่ตกค้างติดอยู่บนฟันและเนื้อเยื่อช่องปาก แต่มีราคาแพง และยังไม่มีการใช้ในประเทศไทย

สำหรับทันตแพทย์ในคลินิกสามารถใช้เครื่องมือตรวจ ในการเช็คราบจุลินทรีย์ได้

68. เราจะกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้อย่างไร ?

- ▶ คราบจุลินทรีย์เกิดขึ้นในปากตลอดเวลาและพอกตัวหนาขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป คราบจุลินทรีย์ไม่สามารถกำจัดได้ด้วยการบ้วนปาก



การแปรงฟัน



การใช้ไหมขัดฟัน



แปรงสีฟันกระจุ๊กเดียว



แปรงสีฟันไฟฟ้า



ใช้ไม้ทำความสะอาดฟัน
อย่างถูกวิธี



เครื่องฉีดล้างซอกฟัน

- ➡ วิธีการกำจัดคราบจุลินทรีย์ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในชีวิตประจำวัน คือ การแปรงฟัน โดยบางครั้งอาจต้องใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ช่วยด้วย บางครั้งอาจต้องใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งทันตแพทย์จะให้คำแนะนำเป็นกรณีไป

69. แปรงฟันทุกวัน ทั้งเช้าและเย็น ทำไม ฟันยังผุและเหงือกอักเสบ ?

- ➡ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการแปรงฟันนั้นยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ในการป้องกันโรคได้

70. การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึงอะไร ?

- ➡ การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพเป็นการรักษานามัยช่องปาก และเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุด ง่ายที่สุด
- ➡ การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพหมายถึง
 - 1 แปรงสะอาด (ลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด)
 - 2 แปรงทั่วถึง (แปรงฟันสะอาดทุกซี่ทุกด้าน เน้นขอบเหงือกและคอฟัน)



- 3 แปรงสม่ำเสมอ (แปรงฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง จนเป็นนิสัย)
- 4 ไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน (แปรงแล้วไม่ทำให้ฟันสึกหรือเหงือกเป็นแผล)

71. การแปรงฟันอย่างทั่วถึง หมายถึง การแปรงที่ไหนบ้าง ?

- ➡ การแปรงฟันอย่างทั่วถึง หมายถึง การแปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน
- ➡ โดยแต่ละซี่ต้องแปรงในบริเวณต่อไปนี้
 - 1 เน้นบริเวณ ขอบเหงือก และ คอฟัน
 - 2 ด้านฟันทุกด้าน ได้แก่
 - ด้านนอก (ส่วนของฟันที่ติดกับริมฝีปากและกระพุ้งแก้ม)
 - ด้านใน (กรณีฟันบน คือ ด้านที่ติดกับเพดานปาก สำหรับฟันล่าง คือ ด้านที่ติดกับลิ้น)
 - ด้านบดเคี้ยว (ด้านที่ฟันบนและฟันล่างแตะกัน เมื่อมีการขบฟันหรือเคี้ยว)
 - 3 ส่วนเพิ่มเติมที่สำคัญ คือ แปรงลิ้นด้วย

72. ทำไมต้องเอาใจใส่บริเวณขอบเหงือก เป็นพิเศษ ในเวลาที่แปรงฟัน ?

- ➡ ที่ต้องเน้นเป็นพิเศษเพราะขอบเหงือกที่ติดกับตัวฟันเป็นบริเวณที่สะสมคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเหงือกอักเสบและโรคฟันผุได้มาก การแปรงฟันโดยกดขนแปรงสีฟันที่อ่อนนุ่มขยับลงในร่องเหงือกเบาๆ จะช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่ในร่องได้ดี และยังช่วยนวดเหงือกอีกด้วย

73. ทำไม บางครั้งจึงมีเลือดออก ในขณะแปรงฟัน ?

- ➡ คนที่มีสภาวะเหงือกอักเสบอยู่แล้ว ทั้งที่เห็นอาการบวมแดงได้ชัดเจน หรือบางรายอาจยังไม่มีอาการ การแปรงฟันบริเวณขอบเหงือกอาจมีเลือดออกได้
- ➡ เวลาที่เหงือกอักเสบ จะมีการไหลของเลือดมายังตำแหน่งนั้นมากขึ้น ทำให้มีเลือดออกได้ง่าย แม้เกิดบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย เช่น การเสียดสีของขนแปรงสีฟัน
- ➡ แต่ถ้าอดทนแปรงต่อไป โดยการใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มแปรงบริเวณนั้นอย่างสะอาด และสม่ำเสมอ อาการเหงือกอักเสบ และเลือดออกขณะแปรงฟันจะลดน้อยลง และหายไป
- ➡ การมีเลือดออกขณะแปรงฟันเป็นสัญญาณอันตราย ที่บอกให้ทราบว่าโรคเหงือกอักเสบเกิดขึ้นแล้ว จึงควรให้ความสนใจต่อการดูแลสุขภาพสะอาดปากเป็นพิเศษ

74. แปรงฟันวันละกี่ครั้ง จึงจะดี ?

- ➡ โดยหลักการ การแปรงฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุนั้น ควรแปรงทันทีทุกครั้งหลังการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ดังนั้น คนที่รับประทานอาหารหรืออาหารว่างบ่อย ๆ ก็ต้องแปรงฟันบ่อยตามจำนวนมื้อไปด้วย



- ➡ อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติอาจมีข้อจำกัดที่ทำให้แปรงฟันหลังการรับประทานอาหารไม่ได้ทุกครั้ง จึงมีคำแนะนำว่า ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยให้ความสำคัญกับการแปรงฟันก่อนนอนมากที่สุด และภายหลังการแปรงฟันต้องไม่รับประทานอาหารอีก

75. ทำไม การแปรงฟันก่อนนอน จึงสำคัญที่สุด ?

- ➡ เพราะในเวลากลางคืน อวัยวะในช่องปากจะไม่มี การเคลื่อนไหว มีการหลั่งน้ำลายออกมาน้อย จึงไม่ค่อยมีการชะล้างคราบอาหารที่ยังมีตกค้างอยู่

76. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาแปรงนานเท่าใด ?

- ➡ ปกติความยาวของหัวแปรงสีฟันจะแปรงคลุมฟันได้ประมาณ 2-3 ซี่ ขณะเดียวกันคนเรามีฟันถึง 20 ซี่ ในฟันน้ำนม หรือ 32 ซี่ ในฟันแท้ การที่จะแปรงฟันทุกซี่ทุกด้านอย่างทั่วถึง จึงต้องใช้เวลานาน มีคำแนะนำว่า ควรใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อย ประมาณ 2 นาที ขึ้นไป



77. การแปรงฟันที่ถูกวิธี ทำอย่างไร ?

- ➡ การแปรงฟันมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีข้อด้อยที่แตกต่างกันไป ปัจจุบันไม่มีหลักฐานว่า วิธีใดสามารถทำความสะอาดได้อย่างหมดจดทุกบริเวณ
- ➡ ตามหลักสากล การกำหนดวิธีการแปรงฟันเน้นที่ประสิทธิภาพในการทำสะอาด และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเหงือกและฟันเป็นสำคัญ โดยที่บางกรณี อาจต้องใช้อุปกรณ์อื่นช่วย จึงจะมีประสิทธิภาพได้

78. เด็กนักเรียนประถมศึกษาควรเลือกใช้วิธีแปรงฟันแบบใด ?

- ➡ วิธีการแปรงฟันที่แนะนำให้ใช้สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาขึ้นไป คือ วิธีขยับ-ปิด (Modified Bass Technique) ซึ่งเป็นวิธีที่ยอมรับกันว่า มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกจากตัวฟัน และร่องเหงือกโดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือก และฟัน

79. ทำอย่างไร จึงจะแปรงฟัน แบบขยับ-ปิดได้ ?

- ➡ จะแปรงฟันแบบ ขยับ-ปิด ได้ นั้น ขั้นตอนแรกต้องรู้จักด้านต่างๆ ของฟันรวมทั้งบริเวณต่างๆ ของฟัน และขั้นตอนต่อไปต้องรู้วิธีการวางแปรงสีฟันและลักษณะการขยับแปรงสีฟัน ในขณะที่แปรง



- อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้ไม่ได้ง่ายมากนัก ต้องอาศัยการฝึกฝนจึงจะเกิดเป็นทักษะที่ถูกต้องได้ ทั้งนี้ เพื่อให้การแปรงฟันในชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น

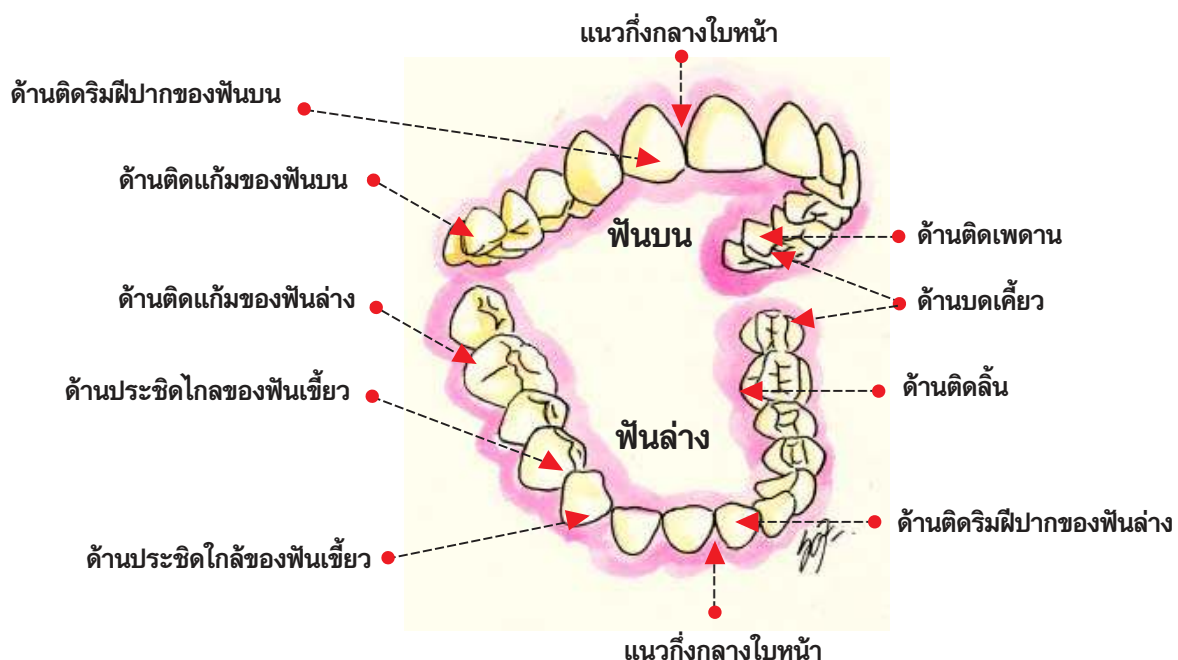
80. ฟันแต่ละซี่ มีด้านอะไรบ้าง ?

- ด้านของฟันแต่ละซี่มีดังนี้

- 1 ด้านนอกของฟันบน** หมายถึง ด้านที่ติดกับริมฝีปากบน หรือติดกับกระพุ้งแก้มของฟันบน บางครั้งเรียกว่า ด้านติดริมฝีปากหรือด้านติดแก้มของฟันบน
- 2 ด้านในของฟันบน** หมายถึง ด้านที่ติดกับเพดานปากของฟันบน บางครั้งเรียกว่าด้านติดเพดาน
- 3 ด้านนอกของฟันล่าง** หมายถึง ด้านที่ติดกับริมฝีปากล่าง หรือติดกับกระพุ้งแก้มของฟันล่าง บางครั้งเรียกว่า ด้านติดริมฝีปาก หรือด้านติดแก้มของฟันล่าง
- 4 ด้านในของฟันล่าง** หมายถึง ด้านที่ติดกับลิ้นของฟันล่าง บางครั้งเรียกว่า ด้านติดลิ้น
- 5 ด้านประชิด** หมายถึง ด้านที่ติดกันของฟัน 2 ซี่ ด้านประชิดของฟันซี่หนึ่งๆ ถ้าเป็นด้านที่อยู่ใกล้กับแนวกึ่งกลางใบหน้า เรียกว่า ด้านประชิดใกล้ และด้านที่อยู่ไกลกับแนวกึ่งกลางใบหน้า เรียกว่า ด้านประชิดไกล
- 6 ด้านบดเคี้ยว** หมายถึง ด้านกว้างๆ มีลักษณะเกือบเป็นสี่เหลี่ยม มีเฉพาะในฟันหลัง ด้านบดเคี้ยวของฟันบนและล่างจะสลับกันขณะเคี้ยวอาหาร

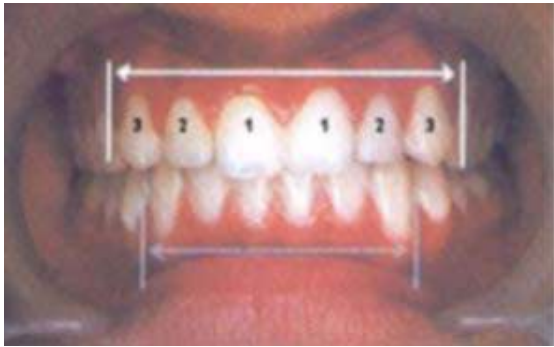
81. ทำไมต้องรู้จักบริเวณต่างๆ ของฟันที่ใช้ ในการแปรงฟัน ?

- การเรียกชื่อบริเวณต่างๆ ของฟัน มีประโยชน์ในการสื่อสารเพื่อการระบุตำแหน่งที่ต้องการได้รับการดูแล ทั้งในกรณีของการบำบัดรักษาและการแปรงฟัน ซึ่งจะเรียกเฉพาะเจาะจงตามชนิดของฟันและด้านต่างๆ ของฟัน ดังตัวอย่าง

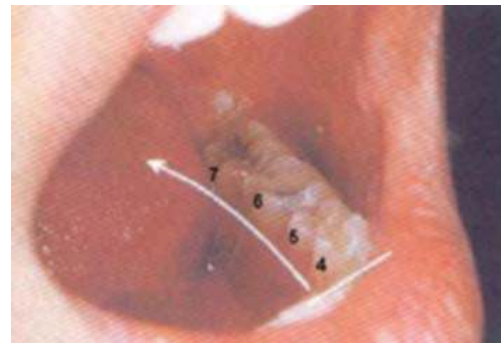




- ➡ **ตัวอย่างที่ 1** ภาพฟันหมายเลข 1-3 (บริเวณที่ลูกศรชี้) เริ่มดูจาก
 - 1 ชนิดของฟัน เป็นฟันหน้าและเป็นฟันบน
 - 2 ด้านของฟัน เป็นด้านติดริมฝีปากบน เรียกว่า ด้านนอกของฟันจึงเรียกบริเวณนี้ว่า “**ฟันหน้าบนด้านนอก**” หรือ “**ฟันหน้าบนด้านติดริมฝีปาก**”



ตัวอย่างที่ 1



ตัวอย่างที่ 2

- ➡ **ตัวอย่างที่ 2** ภาพฟันหมายเลข 4-7 (บริเวณที่ลูกศรชี้) เริ่มดูจาก
 - 1 ชนิดของฟัน เป็นฟันหลังและเป็นฟันล่าง
 - 2 ด้านของฟัน เป็นด้านติดลิ้น เรียกว่า ด้านในของฟันจึงเรียกบริเวณนี้ว่า “**ฟันหลังล่างด้านใน**” หรือ “**ฟันหลังล่างด้านติดลิ้น**”
- ➡ การเรียกชื่อฟันบริเวณอื่นๆ ก็ใช้หลักการเดียวกัน

82. การแปรงฟัน วิธีขยับ-ปิด ทำได้อย่างไร ?

- ➡ การแปรงฟันวิธีขยับ-ปิด ทำดังนี้
 - 1 วางแปรงสีฟันให้หน้าตัดขนแปรงชี้ไปทางเหงือกและคอฟัน เอียงขนแปรงออกเล็กน้อย ประมาณ 45 องศา กับตัวฟัน กดขนแปรงเบาๆ ตรงจุดต่อของ **คอฟัน และขอบเหงือก**
 - 2 ขยับขนแปรงสั้นๆ ในแนวหน้า-หลัง 4-5 ครั้ง แล้วปิดขนแปรงลงล่างเมื่อแปรงฟันบน หรือ ปิดขนแปรงขึ้นบนเมื่อแปรงฟันล่าง
 - 3 ขยับไปที่บริเวณติดต่อกัน วางแปรงในลักษณะเดียวกัน โดยให้ขนแปรงบางส่วน ครอบมบริเวณที่เพิ่งแปรงเสร็จไปแล้วด้วย เพื่อให้ฟันและเหงือกทุกซอกทุกมุมได้รับการแปรงอย่างทั่วถึง
 - 4 ส่วนด้านบดเคี้ยว วางขนแปรงบนหน้าตัดฟันแล้วถูไป-มา ในแนวนอน
- ➡ ทำเช่นนี้ไปจนครบทุกซี่ทุกด้าน ทั้งฟันบน-ล่าง ด้านติดแก้ม ด้านเพดาน รวมทั้งด้านติดลิ้น และเมื่อแปรงฟันเสร็จแล้ว **อย่าลืมแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง** โดยวางขนแปรงสีฟันบนลิ้น ให้ขนแปรงขวางให้ตั้งฉากกับลิ้นแล้วกวาดขนแปรงออกมาประมาณ 5-10 ครั้ง ให้ทั่วถึง



83. ทำไมจึงต้องแปรงฟันด้วย ?

- ▶ บนฟันมีตุ่มเล็ก ๆ เรียงกันทำหน้าที่รับรู้อาหารที่เข้าไปในปาก ทำให้ฟันมีความขรุขระและมีคราบอาหารมาติดตามตุ่มเหล่านี้ หมักหมมจนเกิดกลิ่นได้ และการรับรสก็จะไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่สบาย ถ้าต้องรับประทานยาหลายชนิดจะยิ่งรู้สึกว่าฟันไม่สามารถรับรสได้ เนื่องจากมีคราบยาไปเกาะอยู่ตามตุ่มรับรสที่ฟัน นอกจากนี้ โคนฟันด้านในสุด บางครั้งมีน้ำเมือกในช่องจมูกไหลลงคอ โดยมีสาเหตุมาจากภูมิแพ้ มักเป็นอาการสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้
- ▶ ดังนั้น จึงควรแปรงฟันทุกครั้งที่แปรงฟัน



การแปรงฟัน



ฟันหน้าด้านนอก



ฟันหน้าล่างด้านนอก



ฟันหลังบนด้านนอก



ฟันหลังล่างด้านนอก



ฟันหน้าบนด้านในหรือด้านติดเพดาน



ฟันหลังบนด้านในหรือด้านติดเพดาน



ฟันหน้าล่างด้านในหรือด้านติดลิ้น



ฟันหลังล่างด้านในหรือด้านติดลิ้น



ด้านบดเคี้ยวฟันบน



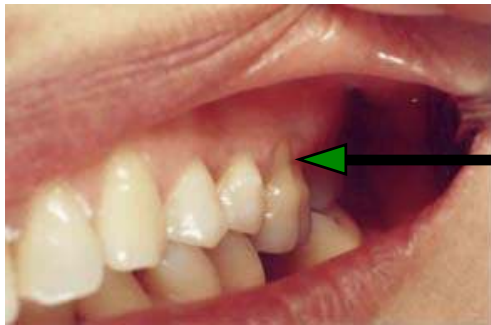
ด้านบดเคี้ยวฟันล่าง



แปรงลิ้น



84. ถ้าแปรงฟัน แบบถูไป-ถูมา จะทำให้เกิดอะไรขึ้น ?



ฟันสึก

➡ การแปรงฟันแบบถูไป-ถูมายาวๆ ขวางกับตัวฟัน จะเกิดอันตรายต่อทั้งเหงือกและฟัน โดยเหงือก จะร่นไปทางรากฟัน ส่วนคอฟันกับรากฟันจะสึก ไปตามทิศทางที่ถูกขนแปรงถู ทำให้เกิดอาการ เสียวฟัน และถ้าปล่อยให้สึกต่อไปอีก อาจทะลุ โพรงประสาทฟันทำให้ปวดได้ ยิ่งหากใช้ แปรงสีฟันมีขนแปรงแข็งมากๆ รวมทั้งใช้แรง ในการแปรงมาก ยิ่งทำให้อาการทั้งหมดนั้นเกิด ได้เร็วขึ้น

➡ ผู้ที่ใช้วิธีแปรงฟันแบบนี้ จึงควรเปลี่ยนวิธีให้ถูกต้อง รวมทั้งเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม เพื่อมิให้ลุกลามมากขึ้นจนเหงือกกร่น คอฟันสึกจนเสียวฟันและปวดฟันได้

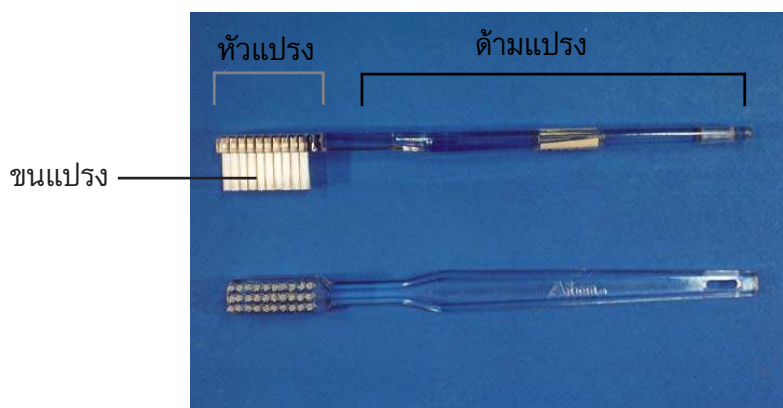
85. ลักษณะของแปรงสีฟัน มีความสำคัญต่อการแปรงฟันหรือไม่ ?

➡ ลักษณะของแปรงสีฟันมีความสำคัญต่อการแปรงฟัน จึงต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม ดังนี้

1 ขนแปรงสีฟัน ควรเป็นแปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม (Soft) หรือนุ่มปานกลาง (Medium) ปลายขน แปรงมน เพื่อให้ขนแปรงเข้าทำความสะอาดเหงือกและฟัน โดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน ไม่ควรใช้ขนแปรงแข็ง (hard) เพราะจะทำให้ฟันสึก และเกิดแผลที่เหงือกได้

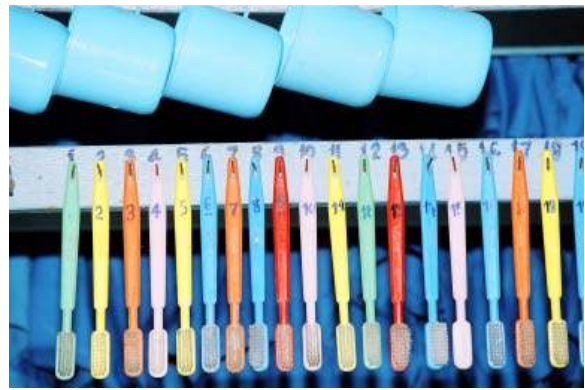
2 ด้ามแปรงสีฟัน ควรมีความยาวขนาดที่จับได้ถนัด เพื่อให้มือสามารถบังคับแรงและทิศทางได้ดี อาจใช้ด้ามตรงหรือด้ามโค้งก็ได้

3 หัวแปรงสีฟัน ควรมีขนาดพอเหมาะกับปาก สามารถทำความสะอาดได้ถึงฟันกรามซี่ในสุด และ มีความยาวหัวแปรงประมาณ 2-2.5 เซนติเมตร ซึ่งจะคลุมฟันได้ 2-3 ซี่ เพื่อให้ขนแปรง เข้าทำความสะอาดได้ดีทุกซอก ทุกซี่ฟัน



86. หลังการใช้แปรงสีฟันควรทำอะไร ?

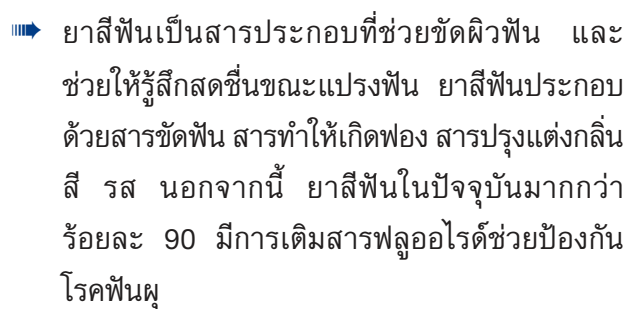
- ▶ หลังการแปร่งพิน ควรล้างแปร่งสีพินให้สะอาดอย่าให้มีเศษยาสีพิน เศษอาหารติดอยู่ สะบัดให้แห้ง และเก็บไว้ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ โดยตั้งไว้ในถ้วยน้ำหรือแขวนไว้ มิฉะนั้นแปร่งสีพินจะขึ้นราได้ ง่ายทำให้ต้องเปลี่ยนแปร่งสีพินบ่อย ๆ



87. แปรงสีพื้นแต่ละอัน ใช้งานได้นานเท่าใด ?

- ▶ ปกติ แปรงสีฟันจะมีอายุการใช้งานประมาณ 3 เดือน แต่มีคำแนะนำว่า ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่เมื่อขนแปรงบาน ขึ้นรา หรือขนแปรงเสื่อมคุณภาพ ดังนั้น ควรพิจารณาคุณภาพของแปรงมากกว่าใช้เวลาเป็นตัวกำหนด

88. ยาสีฟันสำคัญไฉน ?



- ➡ สารขัดพื้น ถ้าหายากเกินไปจะทำลายเคลือบพื้นได้ จึงควรเลือกใช้ยาสีพื้นที่เป็นครีมหรือเจล เพราะมีสารขัดพื้นเป็นผงละเอียด



89. ควรใช้ยาสีฟันยี่ห้อใด จึงจะดี ?

- ➡ สำหรับบุคคลทั่วไป ควรเลือกใช้ ยาสีฟันชนิดครีมหรือเจล ที่มีสารฟลูออไรด์ผสม เพื่อช่วยป้องกันโรคฟันผุ แล้วเลือกกลิ่น รสที่ชอบ จะเป็นยี่ห้อใดก็ได้ ที่สำคัญใช้แล้วต้องไม่มีอาการแพ้ หรือทำให้เหงือกเป็นแผล
- ➡ ในคนที่มีอาการเสียวฟันที่เกิดขึ้นเพราะเหงือกกร่น ควรเลือกชนิดที่ระบุว่า ช่วยลดอาการเสียวฟัน

90. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง ควรใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าใด ?



- ➡ ยาสีฟันที่บีบออกจากหลอดด้วยความยาวประมาณ 0.5 เซนติเมตร หรือขนาดปลายนิ้วก้อย ก็พอเพียงสำหรับการทำความสะอาดในช่องปาก ไม่ควรใช้ยาสีฟันมากเกินไป เพื่อช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และได้รับฟลูออไรด์ในขนาดที่ไม่มากเกินไป

- ➡ อย่าลืมปิดฝาหลอดยาสีฟันทุกครั้ง หลังการใช้ เพราะถ้าเปิดฝาทิ้งไว้จะทำให้ยาสีฟันเสียความชื้น เกิดแข็งตัวได้ง่าย

91. การทำความสะอาดฟันโดยการแปรงฟันอย่างเดียว เพียงพอหรือไม่ ?

- ➡ การทำความสะอาดฟันที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟันอย่างสะอาดทั่วถึงทุกซอกทุกด้าน แต่ในบางคนที่มีฟันซ้อนเก ล้มเอียง ฟันยื่น เหงือกกร่น อาจมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ในการช่วยทำความสะอาดฟันเพิ่มเติม ซึ่งมีหลายชนิด ได้แก่ ไหมขัดฟัน ไม้จิ้มฟัน แปรงสีฟันกระจุ๊กเดียว แปรงซอกฟัน เป็นต้น
- ➡ สำหรับผู้ที่มีปัญหาทากลิ้นเนื้อมือ อาจใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า หรือเครื่องฉีดน้ำในปากช่วยได้

92. ไหมขัดฟัน คืออะไร ?

- ➡ ไหมขัดฟันเป็นกลุ่มของเส้นใยที่ทำด้วยไนลอน ใช้ประโยชน์ในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ และเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน ส่วนใหญ่มีสีขาว บางชนิดเคลือบสีผึ้ง บางชนิดไม่เคลือบ ที่มีขายอยู่ในท้องตลาดบางยี่ห้อมีการแต่งกลิ่นและสีด้วย



93. การใช้ไหมขัดฟัน มีวิธีทำอย่างไร ?

- ➡ การใช้ไหมขัดฟัน ถ้าทำไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายต่อเหงือกได้
- ➡ วิธีใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง เป็นดังนี้
 - 1 ใช้ไหมขัดฟันยาวประมาณ 1 ฟุต พันสองปลายที่นิ้วกลาง 2 ข้าง
 - 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของแต่ละข้างเป็นตัวบังคับ ลากไหมขัดฟันผ่านจุดสัมผัสระหว่างฟัน 2 ซี่ที่ต้องการทำความสะอาด โดยโอบแนบคอฟันที่ละเอียด
 - 3 ขยับขึ้นและลงไปมาคล้ายเลื้อย เพื่อกวาดเศษอาหารออก ทำแบบนี้จนครบทุกซอกฟัน



- ➡ ระวังอย่ากดไหมแรงเพราะจะกระแทกเหงือกบาดเจ็บ
- ➡ ปกติไหมขัดฟันจะไม่ขาดในขณะใช้งาน ถ้าขาดแสดงว่า อาจมีฟันผุที่ตำแหน่งนั้น หรือวัสดุอุดบิ่นแตก ต้องไปพบทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเพื่ออุดใหม่

94. ไม้จิ้มฟันที่มีขายทั่วไป ใช้ทำความสะอาดฟันได้หรือไม่ ?

- ➡ ไม้จิ้มฟันใช้ได้ดีในกรณีมีฟันห่าง ใช้ได้ง่ายกว่าไหมขัดฟัน แต่ไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณมุมซี่ฟันได้



- ➡ ไม่จิ้มฟันที่มีขายทั่วไป ควรใช้เพียงเขี่ยเบาๆ กำจัดเศษอาหารที่ติดบริเวณซอกฟันเท่านั้น ซึ่งขณะใช้ต้องระมัดระวัง อย่าให้ทิ่มแทงเหงือก เพราะอาจเกิดแผลเป็นอันตรายกับเหงือกได้



- ➡ ควรเลือกซื้อไม้จิ้มฟันที่ทำจากไม้เนื้ออ่อน สะอาด เหนียว ไม่หักง่ายและละลายไม่แหลมคม อาจมีรูปร่างสามเหลี่ยม กลม หรือแบนก็ได้
- ➡ การใช้ไม้จิ้มฟันที่ถูกต้อง ทำได้โดยสอดไม้จิ้มฟันเข้าที่ซอกฟัน ให้ด้านข้างของไม้ขัดถูด้านข้างของซี่ฟัน ถูเข้าออกประมาณ 5-6 ครั้ง หรือใช้ไม้จิ้มฟันครูดเบา ๆ ตามผิวฟันที่ขอบเหงือก เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์ในบริเวณเหล่านั้น
- ➡ ไม่ใช่แรงดันมาก ๆ ในการดันไม้จิ้มฟัน เพราะไม้อาจหักทิ่มแทงเหงือก และไม่ควรคาไม้จิ้มฟันไว้ที่ซอกฟันหรือหมუნไม้จิ้มฟันเล่น เพราะจะทำอันตรายต่อเหงือก เกิดเหงือกอักเสบ ฟันห่าง รากฟันโผล่จนเสียวฟันได้



95. ควรใช้น้ำยาบ้วนปากหรือไม่ ?

- ➡ น้ำยาบ้วนปากที่มีขายทั่วไป มักโฆษณาว่าช่วยป้องกันและกำจัดกลิ่นปากทำให้รู้สึกช่องปากสดชื่น แต่ความจริง คือ น้ำยาบ้วนปากส่วนใหญ่ที่แต่งกลิ่นไว้จะกลบกลิ่นปากไว้ชั่วคราว และบางครั้งทำให้ละเลยโรคในช่องปากที่เป็นสาเหตุของกลิ่นปาก จนโรคลุกลามมากขึ้น



- ➡ ปัจจุบันมีการผลิตน้ำยาบ้วนปากตามวัตถุประสงค์การใช้ ได้แก่
 - 1 น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ป้องกันโรคฟันผุ เด็กที่มีฟันผุมาก ควรใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์หลังการแปรงฟัน วันละ 1 ครั้ง ควรมีความเข้มข้นไม่เกิน ร้อยละ 0.05 และไม่มีแอลกอฮอล์ผสม
 - 2 น้ำยาบ้วนปากระงับกลิ่นปาก ช่วยระงับกลิ่นปากได้ชั่วคราว บางชนิดช่วยลดเชื้อจุลินทรีย์ได้เล็กน้อย ส่วนผสมหลัก ได้แก่ สารระงับเชื้อ สารแต่งกลิ่นรส สารที่ช่วยให้เหงือกรัดตัว และแอลกอฮอล์ ซึ่งถ้ามีแอลกอฮอล์เข้มข้นกว่า ร้อยละ 25 อาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในหลอดอาหารส่วนต้นได้
 - 3 น้ำยาบ้วนปากช่วยให้จัดคราบอาหารได้ง่าย ใช้กลั้วปากก่อนการแปรงฟัน
 - 4 น้ำยาบ้วนปากลดการเสียวฟัน กรณีฟันสึกหรือเหงือกกร่นจนรากฟันโผล่ มักมีอาการเสียวฟัน ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อนการใช้ อย่างไรก็ตามน้ำยาบ้วนปากชนิดนี้ ลดการเสียวฟันได้ชั่วคราว ไม่ทำให้หายขาด ควรพบทันตแพทย์เพื่อขจัดสาเหตุของการเสียวฟันที่แท้จริงจึงจะหายขาดได้
 - 5 น้ำยาบ้วนปากเพื่อควบคุมคราบจุลินทรีย์และลดเหงือกอักเสบ ปกติการใช้ต้องอยู่ในความดูแลของทันตแพทย์ ซึ่งจะให้ใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เหงือกอักเสบรุนแรงเรื้อรัง ผู้ป่วยผ่าตัดในช่องปาก ผู้ป่วยที่แปรงฟันไม่ได้ เป็นต้น

96. น้ำยาบ้วนปากชนิดใด ที่สามารถใช้เป็นประจำได้ ?

- ➡ น้ำยาบ้วนปากชนิดที่สามารถใช้ได้ทุกวัน คือ ชนิดที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ นิยมใช้น้ำยาบ้วนปากที่ผสมโซเดียมฟลูออไรด์ ผลิตขาย 2 ชนิด ร้อยละ 0.2 ใช้บ้วนปากทุก 1-2 สัปดาห์ และขนาด ร้อยละ 0.05 ซึ่งใช้บ้วนปากทุกวัน

97. ทำไมต้องย้อมสีฟัน ?

- ➡ การย้อมสีฟัน ทำให้เห็นคราบจุลินทรีย์บนฟันได้ชัดเจน ทำให้ทราบว่าแปรงฟันได้สะอาดมากน้อยเพียงใด ซึ่งสามารถนำมาใช้ตรวจความสะอาดของฟันด้วยตนเองได้
- ➡ สีย้อมฟันนี้ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ ถ้าใช้ตามคำแนะนำ

98. ทำสีย้อมฟันตัวเอง ได้หรือไม่ ?



อุปกรณ์



การผสมสี



สีที่ผสมแล้ว



- ➡ สีที่ใช้ย้อมฟันอาจผสมตัวเอง โดยใช้สีผสมอาหารขององค์การเภสัชกรรม สีชมพู (Erythrosine) 1 ชอง ขนาดบรรจุ 1 กรัม นำมาผสมน้ำสะอาด 25 ซีซี แล้วบรรจุไว้ในขวดทึบแสง ใช้สำลี พันก้น จุ่มทาสีฟันได้ เมื่อต้องการ

99. การย้อมสีฟันด้วยตนเองทำได้อย่างไร ? และควรทำเมื่อใด ?

- ➡ การย้อมสีฟันใช้ในการตรวจสอบประสิทธิภาพของการแปรงฟัน สามารถย้อมในช่วงก่อนหรือหลังการแปรงฟันก็ได้ โดยทำตามขั้นตอน ดังนี้

อุปกรณ์



หลังการย้อมสีฟัน



- 1 ใช้สำลีก่อนเล็กหรือสำลีพันก้น (Cotton bud) ชุบน้ำยาย้อมสีฟันให้ชุ่มพอควร กดและทาผิวเคลือบฟัน เน้นรอบคอฟันทุกซี่ ทุกด้าน
 - 2 บ้วนน้ำ 1 ครั้ง
 - 3 ส่องกระจกตรวจดูในช่องปาก จะเห็นบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์ หินน้ำลาย รวมทั้งบริเวณฟันผุเป็นสีชมพูเข้ม ต่างจากบริเวณผิวฟันที่เรียบ สะอาดอย่างชัดเจน
 - 4 ถ้าพบว่าการติดสีเข้มบริเวณใด ควรแปรงฟันซ้ำให้สะอาด คือให้สีที่ติดอยู่หลุดไป ควรจำบริเวณที่มักติดสีเสมอๆ ไว้ เพื่อที่จะได้เพิ่มความเอาใจใส่บริเวณนั้นเป็นพิเศษ
- ➡ ในช่วงของการฝึกการแปรงฟันให้สะอาด ควรมีการย้อมสีฟันเพื่อตรวจสอบความสะอาด สัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้ทราบบริเวณที่ยังแปรงได้ไม่สะอาด
 - ➡ ข้อควรระวัง สีย้อมสีฟันนี้ หากเปื้อนเสื้อผ้าจะซักไม่ออก ดังนั้นในการย้อมสีฟันทุกครั้ง ควรสวมผ้ากันเปื้อนด้วย

100. วิธีการตรวจดูความสะอาดฟันด้วยตนเอง ทำได้อย่างไร ?

- ➡ ส่องกระจกเงาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ อาจใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนภาพ แล้วทำตามขั้นตอน ดังนี้



ยิ้มยิงฟันกับกระจก
เพื่อตรวจฟันหน้าบนและล่าง ด้านติดริมฝีปาก



เอียงหน้าไปทางซ้าย ดึงกระพุ้งแก้ม
เพื่อตรวจฟันหลังบนและล่าง ด้านนอกหรือด้านติดแก้ม



เอียงหน้าไปทางขวา ดึงกระพุ้งแก้ม
เพื่อตรวจฟันหลังบนและล่าง ด้านนอกหรือด้านติดแก้ม



เอียงหน้าไปทางซ้าย ดึงกระพุ้งแก้ม
เพื่อตรวจฟันล่าง ด้านในหรือด้านติดลิ้น



เอียงหน้าไปทางขวา ดึงกระพุ้งแก้ม
เพื่อตรวจฟันล่าง ด้านในหรือด้านติดลิ้น



เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้าย



เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางขวา

เพื่อตรวจฟันบน ด้านในหรือด้านติดเพดาน

▶▶▶ ถ้าบริเวณใดติดสี ให้แปรงซ้ำบริเวณนั้นจนไม่มีสี

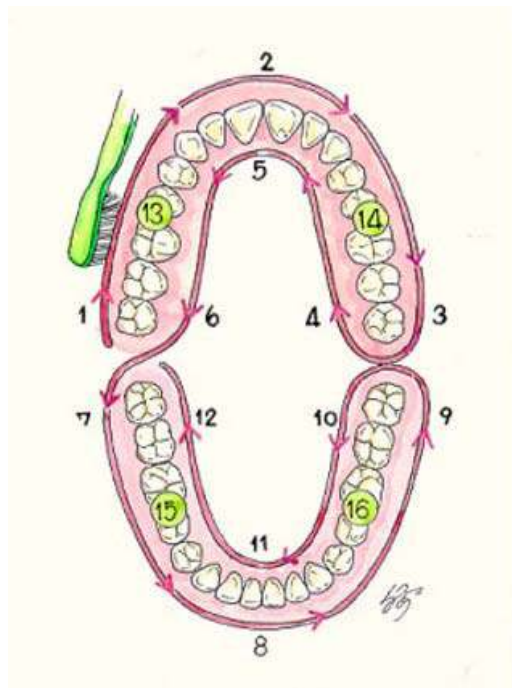


101. นอกจากวิธีแปรงแล้ว ยังมีปัจจัยอะไรที่มีผลต่อประสิทธิภาพการแปรงฟันอีก ?

- ➡ ยังมีปัจจัยอื่นอีกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการแปรงฟัน ได้แก่
 - 1 การแปรงฟันอย่างเป็นระบบ (Sequence) หรือตามลำดับ
 - 2 การเอาใจใส่บางบริเวณเป็นพิเศษ
 - 3 ระยะเวลาที่ใช้ในการแปรงฟัน
 - 4 ความถี่ในการแปรงฟัน
 - 5 ทักษะความชำนาญในวิธีการแปรง

102. การแปรงฟันเป็นระบบมีประโยชน์อย่างไร ?

- ➡ การแปรงฟันอย่างเป็นระบบจะทำให้แปรงฟันได้ทั่วถึง ทุกซี่ ทุกด้าน ช่วยป้องกันการลืมแปรงฟันบางบริเวณได้
- ➡ การแปรงฟันเป็นระบบ ทำได้ดังนี้



- ➡ เริ่มที่ฟันกรามบนขวาซี่ในสุด ด้านกระพุ้งแก้ม ขยับผ่านฟันกรามน้อยและฟันหน้า ในซีกหน้าเดียวกัน แล้วขยับผ่านฟันหน้าและฟันกรามน้อยไปถึงฟันกรามซี่ในสุดของซีกซ้าย คือ ตำแหน่งที่ 1, 2 และ 3 แล้วต่อด้วยตำแหน่งที่ 4, 5 และ 6 ด้านเพดานปาก

ต่อไปจึงขยับไปที่ฟันล่าง ในตำแหน่งที่ 7, 8, 9 ด้านติดแก้ม และ ตำแหน่งที่ 10, 11, และ 12 ด้านติดลิ้น

สุดท้ายที่ด้านบดเคี้ยว เริ่มจากฟันบนขวา บนซ้าย และล่างซ้าย ในตำแหน่งที่ 13, 14, 15 และ 16 ตามลำดับ

103. บริเวณใด ที่ควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ ?

- ➡ บริเวณที่ควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ คือ
 - 1 บริเวณขอบเหงือกและคอฟัน
 - 2 ด้านกระพุ้งแก้ม ของฟันกรามบน
 - 3 ด้านลิ้นของฟันล่าง
- ➡ บริเวณเหล่านี้เป็นบริเวณที่แปรงไม่ค่อยถนัด ต้องเอาใจใส่แปรงให้สะอาด



104. ควรแปรงฟันบ่อยเพียงใด ?

- ➡ การขัดคราบจุลินทรีย์ออกจากผิวฟันนั้น ทำให้สะอาดอย่างสมบูรณ์ได้ยาก มักมีส่วนที่หลงเหลือตามบริเวณที่เข้าทำความสะอาดได้ยาก เช่น บริเวณซอกฟัน คอฟันที่เป็นฟันเก
- ➡ การแปรงฟันที่บ่อยขึ้น จะทำให้โอกาสที่คราบอาหารที่ตกค้างอยู่หลุดไปได้มากขึ้น
- ➡ แต่เพื่อความเหมาะสมในวิถีชีวิตและเป็นไปได้ นักวิชาการจึงแนะนำว่า ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่เน้นให้แปรงฟันก่อนนอน และแปรงอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

105. แต่ละครั้งควรแปรงนานเท่าไร ?

- ➡ สำหรับเวลาที่แปรง ควรยึดความสะอาดเป็นหลัก โดยเฉลี่ยในแต่ละตำแหน่งที่วางแปรงควรขยับแปรงสีฟันประมาณ 5 ครั้ง ทำให้อย่างน้อยต้องใช้เวลาในการแปรงฟันครั้งหนึ่ง ประมาณ 2 นาที ในเวลา 2 นาทีนี้ ฟันจะมีโอกาสสัมผัสกับสารฟลูออไรด์ ซึ่งประโยชน์ในการป้องกันฟันผุ

106. การสร้างทักษะวิธีการแปรงฟันให้ความชำนาญ ควรให้ความสนใจตรงไหน ?

- ➡ ทักษะในการแปรงฟันให้ถูกวิธีและชำนาญเป็นสิ่งสำคัญ ในการทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแปรงฟัน ควรเอาใจใส่ในการจับแปรงสีฟันให้ถนัด วางแปรงสีฟันให้ถูกตำแหน่งการเคลื่อนไหวของข้อมือขณะขยับแปรงสีฟัน และการใช้แรงที่ไม่มากนัก แต่ต้องกดแปรงสีฟันให้แนบกับผิวฟันอยู่เสมอ
- ➡ ความสำคัญในการแปรงฟัน เพื่อป้องกันโรคในช่องปาก อยู่ที่ “คุณภาพ” ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง มากกว่า “ปริมาณ” หรือ “ความบ่อยครั้ง” ของการแปรงฟัน

107. ถ้าสามารถดูแลสุขภาพในช่องปากได้ดีมีความจำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์หรือไม่ ?

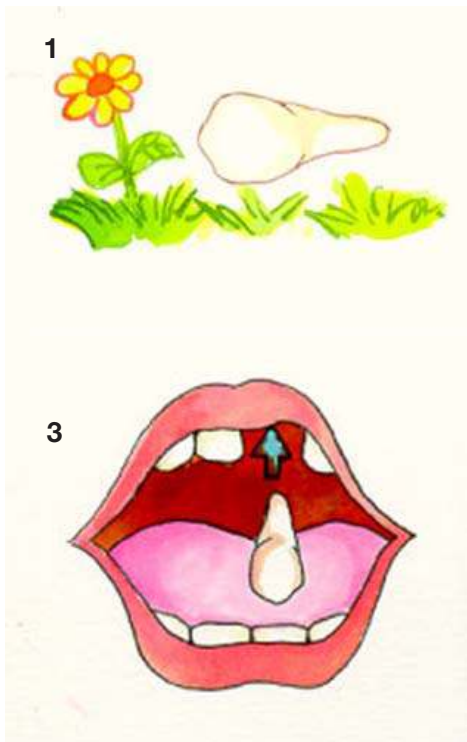
- ➡ การดูแลสุขภาพช่องปากตนเองเป็นวิธีการที่ประหยัดและได้ผลดีที่สุด แต่การไปพบทันตแพทย์เป็นการไปพบเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างละเอียด เพื่อสามารถพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันการสูญเสียฟัน ตลอดจนได้รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง
- ➡ กรณีที่มีการแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพและหมั่นตรวจช่องปากของตนเองสม่ำเสมอ การไปพบทันตแพทย์บ่อย ๆ อาจไม่จำเป็นนัก
- ➡ อย่างไรก็ตาม เมื่อพบความผิดปกติในช่องปาก ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำและรักษาอย่างถูกต้อง จะช่วยป้องกันการลุกลามของโรค หากมีความพร้อม ควรไปพบทันตแพทย์ประมาณปีละ 1 ครั้ง



- ➡ สำหรับเด็กที่อายุไม่เกิน 12 ปี สามารถไปรับบริการทันตสุขภาพ เช่น เคลือบสารฟลูออไรด์ เคลือบหลุมร่องฟัน รักษาโรคฟันผุ และโรคเหงือกได้ โดยไม่เสียค่าบริการในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทุกแห่งตามระบบส่งต่อ และไม่จำกัดจำนวนครั้ง

108. ถ้ามีอุบัติเหตุหักล้ม ฟันหน้าหลุดกระเด็น ควรทำอะไร ?

- ➡ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้
 - 1 หาฟันซี่ที่หลุดไปให้พบ
 - 2 จับฟันทางด้านตัวฟัน ล้างน้ำเย็นเบา ๆ ห้ามขัดถูและแปรง
 - 3 นำฟันกลับใส่เข้าไปในเบ้าฟันตามเดิม หรืออมไว้ในปาก หรือแช่ไว้ในน้ำนมจืดหรือน้ำเย็น
 - 4 พบทันตแพทย์เร็วที่สุด ยิ่งเร็วเท่าไร การรักษายิ่งสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้ไม่ควรเกิน 30 นาที



หรือ

109. มียาที่ใช้แก้ปวดฟันบ้างหรือไม่?

- ➡ ถ้าปวดฟันอย่างปัจจุบันทันด่วน อาจบรรเทาอาการชั่วคราวด้วยการรับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือแอสไพริน แล้วควรไปพบทันตแพทย์หรือทันตภิบาล เพื่อหาสาเหตุให้พบ และรักษาอย่างถูกต้องต่อไป



❖ ข้อควรระวัง

- 1 ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเกิน 10 วัน และควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคตับเป็นพิเศษ
- 2 ยาแอสไพรินอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร บางครั้งมีเลือดออกในกระเพาะหรือกระเพาะทะลุได้ ควรหยุดใช้ยาแอสไพริน หากมีอาการหูด อีว เวียนในหู อูจจะเป็นลีดดำ

110. มีการใช้สมุนไพรไทย ในช่องปากหรือไม่ ?

❖ สมุนไพรไทยที่ใช้ในช่องปากมีหลายอย่าง แต่ที่หาได้ง่ายและรู้จักกันทั่วไป ได้แก่

1. **ชะพลู (ข้าพลู)** ใบและรากชะพลูใช้ตำผสมเกลือสรรพคุณในช่องปาก ใช้อมแก้ปวดฟันและเหงือกบวม



2. **ตะไคร้** เหง้าตะไคร้拿來ตำ สรรพคุณในช่องปาก ใช้อมเป็นยาแก้ปวดฟัน



3. **ฝรั่ง** สรรพคุณในช่องปาก ใบฝรั่งใช้เคี้ยวและคายกากออก ช่วยระงับกลิ่นในปาก ส่วนผลฝรั่งมีวิตามินซีมาก ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการโรคเลือดออกตามไรฟัน

ภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย

http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm





4. มะนาว ใบมะนาวสรรพคุณในช่องปากใช้ทำยาขง
สำหรับล้างปากกัลลวค และผลคั้นเอาน้ำกินมีวิตามินซี
แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน

ภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย

[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb__data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb__data/index.htm)



5. มะกอก สรรพคุณในช่องปาก ผล เปลือก ใบ ใช้กิน
ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ เลือดออกตามไรฟัน
ข้อมูลและภาพจาก

<http://www.pixiart.com/archives/herb/17-1.html>



6. มะขามป้อม ในผลมะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก
สรรพคุณในช่องปาก แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน



7. กานพลูหรือจันจิ ส่วนที่ใช้คือ ดอก สรรพคุณ
ในช่องปากใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ปวดฟัน ละลาย
เสมหะ ดับกลิ่นปาก ดอกเมื่อตากแห้งแล้วเป็นสีเดงน้ำตาล
นำมาลั่นเป็นน้ำมัน ใช้สำลีสูดน้ำมา อุดฟันที่ปวด
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย

[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb__data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb__data/index.htm)



8. มะพร้าว สรรพคุณในช่องปาก เปลือกต้น ใช้แก้
ปวดฟัน

ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย

[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb__data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb__data/index.htm)



9. **ขุมเห็ดเทศ** ใบมีกลิ่นฉุน สรรพคุณในช่องปาก ต้มน้ำกิน
เป็นยาระบาย อมบัววนปาก

ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)



10. **ติปลี** สรรพคุณในช่องปาก ใช้เถาที่มีรสเผ็ดร้อน เหมือน
เม็ดพริก แพทย์ตามชนบทได้นำมาทำ เป็นยาแก้ปวดฟัน
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)



11. **บัวบก** สรรพคุณในช่องปากทั้งต้นใช้รักษาโรคปากเปื่อย
ปากเหม็น เจ็บคอ น้ำลายไหล
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)



12. **เพกา** สรรพคุณในช่องปาก เปลือกต้นใช้ตำผสมกับเหล้า
เป็นยากวาดรักษาละอองขึ้นในปาก
คอ ลื่น
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)



13. **พลู** สรรพคุณในช่องปาก ใบใช้แก้ปวดฟัน แก้วำมะนาว
แก้ปากเหม็น
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)



14. **ยอ** สรรพคุณในช่องปาก ผลใช้อมแก้เหงือกเปื่อย
ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์สถาบันการแพทย์แผนไทย
[http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/
herb_data/index.htm](http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb_data/index.htm)





15. ผักคราดหัวแหวน สรรพคุณ ใบใช้ตำพอกฝีที่ริมฝีปาก และกำลังมีการวิจัยสารสกัดทั้งต้น ด้วยอัลกอลฮอลล์ ใช้เป็น ยาชาอุดแก๊ปวดฟัน
ข้อมูลและภาพจาก
<http://www.pixiart.com/archives/herb/17-1.html>
และ <http://www.thaipun.com/pharmacy/med/Med05.htm>

ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

- ใช้ให้ถูกต้อง การใช้ต้องรู้จักสมุนไพร เพราะสมุนไพรมีชื่อซ้ำกันหรือใกล้เคียงกันมาก
- ใช้ให้ถูกส่วน เพราะราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ดของสมุนไพรมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน ต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้
- ใช้ให้ถูกขนาด ถ้าใช้น้อยไป ก็รักษาไม่ได้ผล ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายได้
- ใช้ให้ถูกวิธี มีตั้งแต่ ต้ม บดเป็นผง ดอง ฝน กิน ทา ญวนด อบ รุม จนถึง สูดดม
- ใช้ให้ถูกกับโรค ต้องดูสรรพคุณให้แน่ชัด ว่าใช้แก้โรคอะไร
- ต้องรักษาความสะอาด ทั้งเครื่องใช้ ตำยา มือ และสิ่งประกอบอื่นๆ

111. มีแหล่งเรียนรู้ที่จะสืบค้นหาความรู้สุขภาพช่องปากเพิ่มเติมบ้างหรือไม่ ?

➡ แหล่งเรียนรู้ที่จะสืบค้นความรู้เพิ่มเติมมีมากมาย ตั้งแต่เอกสาร ตำราในห้องสมุดของสถาบันต่างๆ ในตลาดหนังสือ รวมทั้งในเว็บไซต์ทั้งไทยและต่างประเทศ โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการข้อมูล เช่น “ทันตสุขภาพ” “สุขภาพช่องปาก” “ฟันผุ” “ปริทันต์” “แปรงฟัน” “dental” “Oral” “กลิ่นปาก” เป็นต้น

➡ มีเว็บไซต์ที่แนะนำให้เข้าหาข้อมูล ดังนี้

<http://dental.anamai.moph.go.th/> (กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

<http://www.healthnet.in.th/text/#1.4> (เครือข่ายสุขภาพเพื่อประชาชน)

http://www.nhso.go.th/new/cgi-bin/UC__Trend/URL__FILE/LAK__TUNTAKAM.doc
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

http://fc.anamai.moph.go.th/public__html/he__8hs.htm (FriendCorner)

<http://www.childrenhospital.go.th/main/dent/side.php> (กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลเด็ก)

<http://www.icyhosting.com/~saksiri/health/tooth/> (สารความรู้และสุขภาพ)

http://www.dtam.moph.go.th/ittm/Service/herb__data/index.htm (สถาบันการแพทย์แผนไทย)

http://web.kku.ac.th/~dt.dean2/RADIOWEB/radio__03.html

<http://www.icoh.org/>

<http://www.thaidental.com/>



<http://www.siamdental.com/caries1.htm>

http://www.elib-online.com/doctors46/dental__carries001.html

<http://www.ram-hosp.co.th/books/7health.htm>

<http://www.dentaldesignclinic-lab.com/th/patientinfo02.html>

http://www.siamhealth.net/Health/good__health__living/bad__breath/bad__breath.htm

<http://www.khonnaruk.com/html/verandah/health/sugar.html>

http://www.thaiparents.com/hf__teeth01.html

<http://update.se-ed.com/202/youngsci.htm>

http://web.kku.ac.th/~dt.dean2/RADIOWEB/radio__0202.html#

<http://www.bma.go.th/tooth/interestingtunta.html>



111 เรื่อง ที่ครูอยากรู้



องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับครู

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปาก
ภายใต้โปรแกรมเด็กวัยเรียนฟันดี (6-14 ปี)