

สรุปแค่ 3 อย่าง

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรคฟันผุและเหงือกอักเสบ (รวมไปถึงการมีหินน้ำลายหรือหินปูน) เป็นโรคทางช่องปากหลัก ๆ ในประชากร ที่เรียกได้ว่าเป็นกันเกือบทุกคน หลายท่านอาจเคยได้ยินถึงการดูแลช่องปากด้วยวิธีการต่าง ๆ นานาเพื่อป้องกันโรคดังกล่าว อย่างไรก็ตาม หลักฐานงานวิจัยที่ดีที่สุดในปัจจุบันยืนยันถึงประสิทธิภาพของพฤติกรรมเพียงสามอย่างเท่านั้นที่ช่วยป้องกันโรคดังกล่าว พฤติกรรม 3 อย่างนี้จึงสมควรแนะนำให้成为พื้นฐานของการดูแลช่องปากของประชาชน ได้แก่

1. กินน้ำตาลแต่น้อย สำคัญที่สุด เพราะน้ำตาลเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ และโรคฟันผุเป็นโรคช่องปากที่พบมากและสร้างปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตมากที่สุด

ตั้งเป้าหมายระยะยาว ฝึกกินตัวเองให้ชอบอาหารหวานน้อย กินอาหาร (โดยเฉพาะเครื่องดื่ม) โดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือเติมน้อย หากกินอาหารเติมน้ำตาล ไม่ควรจิบ วันหนึ่งไม่ควรเกิน 4 ครั้งต่อวัน กินน้ำตาลรวมในมื้ออาหารจะปลอดภัยกว่า

2. แปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อช่วยต้านทานการเกิดฟันผุที่มาจากกรกินน้ำตาล ใช้วิธีแปรงแห้ง (ถูทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ) โดยเฉพาะคนที่กินน้ำตาลมากหรือฟันผุมากควรแปรงแห้งอย่างยิ่ง หลังแปรงเสร็จไม่กินอาหารหรือดื่มน้ำอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง แปรงหลังอาหารเช้าและสิ่งสุดท้ายก่อนนอน

3. แปรงให้โดนคอฟัน เบา ๆ ทั่วทุกซี่ทุกด้าน เพื่อรักษาความสะอาดของช่องปาก

ใช้แปรงขนนุ่มเพื่อไม่ให้คอฟันสึก แปรงขนแข็งและวิธีแปรงที่เน้นแรงกดลงที่คอฟันจะขจัดคราบได้ดีกว่าแต่ในระยะยาวจะทำให้ฟันสึกเป็นร่องที่คอฟันได้ ทำให้เสียวฟันและอาจต้องไปอุดคอฟัน หลังแปรงลองเช็บบริเวณคอฟันดู เพื่อตรวจเช็คคว่ายังมีคราบจุลินทรีย์ (สีขาว คล้ายลิ้นนม) หลงเหลือหรือไม่ หากแปรงไม่สะอาด คราบจุลินทรีย์ที่เหลืออยู่เป็นเวลานานจะแข็งกลายเป็นหินน้ำลาย (หินปูน) กำจัดออกได้ยากด้วยตัวเอง อาจต้องไปพบทันตแพทย์เพื่อขูดออก บริเวณที่แปรงยาก มักจะพบคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลาย คือ ฟันกรามบนด้านกระพุ้งแก้ม ฟันหน้าล่างด้านลิ้น และฟันกรามล่างด้านลิ้น

แค่ 3 อย่างนี้ ไม่ได้เยอะเยยะและซับซ้อน หากทำได้จะห่างไกลโรคหลัก ๆ ทางช่องปาก ไม่ต้องเจ็บตัว เปลืองตังค์ไปพบทันตแพทย์ อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ปวดฟันเสียวฟัน ให้รีบไปพบทันตแพทย์ทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้ อย่ามัวแต่กินยาแก้ปวด หรือเอายามาอุดไว้ที่ฟัน นอกจากนั้นควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจเช็คช่องปากขณะที่ยังไม่มีการบ้ำง