



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๒๔ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑๔ มูลค่าข่าว ๘๗,๕๖๗.

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## ใส่ใจสุขภาพช่องปาก ก่อนที่จะสายเกินไป

สุขภาพช่องปากและฟันที่หลายคนมองข้าม เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก แต่แท้จริงแล้วหากปล่อยปละละเลยเจ้าซี่ฟันเล็กๆ อาจนำไปโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟันจนลุกลามกลายเป็นเรื่องร้ายแรงได้

เมื่อเร็วๆ นี้ ในโอกาสที่ อารียองซ์ (aviance) เปิดตัวกลุ่มผลิตภัณฑ์ “อารียองซ์ โอ เฟรช” (aviance I fresh) เพื่อสุขภาพช่องปากและฟัน ได้เชิญอาจารย์ทันตแพทย์สนธิ ศิริมัย อาจารย์ประจำคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มาให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ให้กับผู้ร่วมธุรกิจอารียองซ์ ณ อารียองซ์ อะคาเดมี ไทยพาณิชย์ ปาร์ค พลาซ่า

อาจารย์ทันตแพทย์สนธิเผยว่า “หลายคนอาจสงสัยว่าคราบพลัค หรือคราบจุลินทรีย์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร พลัคสามารถเกิดขึ้นได้ไม่กี่นาทีหลังการแปรงฟัน เป็นสิ่งที่สร้างสมเกิดขึ้นทุกวัน เราจึงจำเป็นต้องกำจัดด้วยการแปรงฟัน ซึ่งหากปล่อยไว้นานก็จะเป็นการสะสมเกิดเป็นคราบโปรตีนที่จุลินทรีย์มาทำปฏิกิริยาไอออนบวกกลับ จนเกิดเป็นคราบพลัคที่เกาะอยู่ตามเนื้อฟัน ซึ่งจะมีการดึงเอาแคลเซียมรวมถึงน้ำตาลเข้ามาพอกไว้ที่ฟัน ทำให้จุลินทรีย์สร้างกรดเพื่อย่อยน้ำตาลให้กลายเป็นอาหารของพวกมัน ฟันของเราจึงผุ แต่หากไม่มีน้ำตาล และจุลินทรีย์ดึงแคลเซียมฟอสเฟตออกมาแทนก็จะกลายเป็นคราบหินปูน ซึ่งคราบหินปูนนี้จะเกาะอยู่ตามโคนฟันใกล้กับเหงือก ดังนั้นฟันผุจึงไม่ใช่เพียงแค่การไม่แปรงฟัน แต่ยังเกิดจากการรับประทานอาหารหรือขนมจำพวกแป้งหรือน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารชั้นดีของจุลินทรีย์เข้าไป



โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ดื่มนมและยังเป็นนมรสหวาน แล้วพ่อแม่ปล่อยให้หลับไปเลยนั้นเด็กมักจะมีปัญหาเรื่องฟันผุ ดังนั้นวิธีการป้องกันฟันผุในเด็กเล็ก พ่อแม่จึงควรให้ลูกดื่มนมรสจืด แล้วเมื่อดื่มนมเสร็จควรให้เด็กดื่มน้ำตามเพื่อเป็นการป้องกันฟันผุในเด็กเล็ก

อีกหนึ่งปัญหาที่หลายคนพบเจอบ่อย ปัญหาเหงือกอักเสบและเลือดออกซึ่งจะเกิดขึ้นตอนแปรงฟัน โรคเหงือกอักเสบนี้เกิดขึ้นจากการที่ฟันมีคราบพลัคเยอะมาก จนก่อให้เกิดเป็นคราบหินปูน ซึ่งจะอยู่ตามบริเวณฟันใกล้กับเหงือก และเมื่อมีมากขึ้นก็จะดันเหงือกทำให้เหงือกบวม อักเสบ เมื่อถูกรบกวนด้วยการแปรงฟันจึงมีเลือดออก และธรรมชาติของคนเรานั้นเมื่อเลือดออก จึงเสี่ยงที่จะไม่แปรงต่อแต่เปลี่ยนไปแปรงฟันที่มุมอื่นแทน ซึ่งความเป็นจริงนั้นเราควรจะแปรงฟันในบริเวณที่เลือดออก เพราะเมื่อแปรงฟันสะอาดแล้วเลือดนั้นจะหยุดไปเอง

คุณหมอแนะนำอีกว่า การเลือกยาสีฟันจึงสำคัญเช่นเดียวกับการเลือกแปรงสีฟัน ดังนั้นแปรงสีฟันที่ดีหัวแปรงต้องมน ขนแปรงนุ่ม ซึ่งขนแปรงจะมีลักษณะอย่างไรนั้นแล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล นอกจากนั้นไหมขัดฟันก็เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่จะช่วยให้เราขอก่อนเคี้ยวอาหารให้หลุดออกจากฟันได้ “รู้วิธีการทำความสะอาดเพื่อดูแลสุขภาพช่องปากและฟันอย่างถูกวิธี แต่การดูแลอย่างเดียวยังไม่พอ ควรหาเวลาไปพบทันตแพทย์บ้างทุก 3-4 เดือนด้วยครับ”.

