

อยากให้...ปากดี...ฟันดี...ไม่มีโรค...เชิญอ่าน

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2552

เรื่องสุขภาพในช่องปากและฟัน ยังคงเป็นเรื่องสำคัญ ที่เราจะต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไว้ก่อนที่จะเกิดโรคภัยต่างๆ วันนี้มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพในช่องปากมาแนะนำค่ะ

- จะแก้ไขการเกิดหินปูนได้อย่างไร **ตอบ** สาเหตุเกิดจากช่องปาก หรือตามร่างกาย กรณีเกิดจากช่องปากให้รักษาอย่างถูกวิธีจากทันตแพทย์ ถ้าเกิดจากกรณีอื่น เช่น โรคจากกรวยของต่อมใต้สมองที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป **ตอบ** สาเหตุเกิดจากช่องปาก หรือตามร่างกาย กรณีเกิดจากช่องปากให้รักษาอย่างถูกวิธีจากทันตแพทย์ ถ้าเกิดจากกรณีอื่น เช่น โรคจากกรวยของต่อมใต้สมองที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป
- แผลในปากรักษาอย่างไร **ตอบ** แผลในปากเรียกว่า แผลในช่องปาก หรือแผลในปาก เกิดจากการอักเสบ การบาดเจ็บ หรือการติดเชื้อ การรักษาคือการรักษาความสะอาด และการใช้ยารักษาแผลในปากโดยเฉพาะ
- ปกติแล้วในปากจะอายุได้เป็น 2 ปีคาค่า **ตอบ** เมื่อแปรสลับเกี่ยวกับการแปรสลับ จะสามารถตรวจติดตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกรรมพันธุ์และอาหารได้ ช่วยป้องกันโรคฟันผุและกลิ่นปาก
- การแปรสลับมีประโยชน์อย่างไร **ตอบ** ใช้วิธีความสะอาดทางทันตกรรม ทำประมาณ 4-5 ครั้ง
- การแปรสลับทำได้อย่างไร **ตอบ** ช่วยกำจัดคราบแบคทีเรียในตามซอกฟัน เหงือก และ ลำคอ ด้วยสารต่อต้านแบคทีเรียที่มีคุณสมบัติปลอดกลัย ไม่มีผลข้างเคียง
- เนื้อเยื่อในปากมีประโยชน์อย่างไร **ตอบ** เราสามารถใช้วิธีฟันฟลูออไรด์หรือฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม ฟันฟลูออไรด์ และระบอบอย่างอื่นที่ไม่ใช่ฟันฟลูออไรด์
- ไม่มีฟันเราสามารถจัดแบคทีเรียได้หรือไม่ **ตอบ** เพราะเด็กเล็ก วัย 2-6 ขวบ ไม่ค่อยที่จะทำสิ่งต่างๆได้เท่าไร และเพิ่มมีน้ำจืดหรือเครื่องดื่มสะอาดจริง เพื่อควบคุมการแปรสลับให้ได้อย่างน้อยวันละครั้งก่อนนอน
- คุณแม่ควรตรวจฟันให้เด็กเล็ก **ตอบ** เพราะการที่เรามีปากแห้ง มีแนวโน้มที่จะมีกลิ่นปาก และฟันผุได้ง่าย
- คีมีบำบัดในช่องปากแห้ง **ตอบ** 1. คีมีบำบัดน้อย 2. พลุเป็นเวลานาน 3. มีความเครียด 4. ทานยาบางชนิด 5. รับการฉายรังสีรักษาโรค
- อาการปากแห้งเกิดจากสาเหตุใด **ตอบ** 1. ทำให้สามารถรักษาความสะอาดฟันได้อย่างทั่วถึง 2. พลุในช่องปากในยาฟันมีเวลาจากพอที่จะเข้าไปจับตัวกับผิวเคลือบฟัน ช่วยป้องกันฟันผุได้
- ทำไม่ต้องการแปรสลับฟันหน้าอย่างน้อย 2-3 นาที **ตอบ** 1. ทำได้มากกว่าความสะอาดฟันได้อย่างทั่วถึง 2. พลุในช่องปากในยาฟันมีเวลาจากพอที่จะเข้าไปจับตัวกับผิวเคลือบฟัน ช่วยป้องกันฟันผุได้
- นอกจากการแปรสลับแล้วสุขภาพฟันด้วยตนเองอย่างไรบ้าง **ตอบ** ควรตรวจฟันและทันตกรรมทันตกรรม และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาด
- ไนยลีนฟลูออไรด์คืออะไร **ตอบ** ผงขัดฟัน สารทำให้ฟันขาว สารฟลูออไรด์ และสารฟอสฟอรัส ที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของฟัน เช่น ฟลูออไรด์
- ฟันแท้สีเคลือบเซรามิก เหตุว่าฟันในช่องปากในกรณีจริงหรือ **ตอบ** ไม่จริง เพราะเซรามิกมีความทนทานได้รับเคลือบเซรามิก รังกายจะสีเคลือบเซรามิกจากกระดูกของแม่ไปใช้ ไม่ใช่จากฟัน
- หากเกิดฟันในช่วงที่มีสาเหตุมาจากแบคทีเรียมากกว่า **ตอบ** เพราะน้ำคาลที่มีอยู่ในนมเป็นสาเหตุทำให้เกิดฟัน หากต้องการจึงให้เด็กดื่มนมรสหวาน ควรเพิ่มมาตรการป้องกันฟันผุ เช่น แปรงฟัน บ้วนปากหลังการดื่มนม
- นมรสหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดฟันผุ **ตอบ** หากลูกไปทานนมที่คาลน้อยๆ นม 1 ขวด ความยาวให้เด็กดื่มนมจนหลับปากเพื่อป้องกันฟันผุ
- ทำอย่างไรให้ลูกไม่กลัวการตรวจฟัน **ตอบ** เนื่องจากนมในวัยแรกเกิดมีน้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยงการให้ลูกดื่มนมที่หวานเกินไป
- ระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่มีอาการหรืออีกสาเหตุเพราะสาเหตุใด **ตอบ** เนื่องจากนมในวัยแรกเกิดมีน้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยงการให้ลูกดื่มนมที่หวานเกินไป
- ฟันแท้สีเคลือบเซรามิก เหตุว่าฟันในช่องปากในกรณีจริงหรือ **ตอบ** ไม่จริง เพราะเซรามิกมีความทนทานได้รับเคลือบเซรามิก รังกายจะสีเคลือบเซรามิกจากกระดูกของแม่ไปใช้ ไม่ใช่จากฟัน
- มาตราในระบอบการตรวจฟันที่ปรึกษาอาหารประเภทใด ที่ช่วยปรับปรุงฟัน และกระดูกของทารกในครรภ์ **ตอบ** รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส เช่น นม โยเกิร์ต ไข่ อาหารทะเล พวุงปู หอย ปลาตัวเล็กที่กินทั้งตัว กุ้งแห้ง ผักสีเขียวและผลไม้
- ควรทำความสะอาดช่องปากให้ลูกน้อยแรกเกิดจนถึงฟันขึ้นแล้วหรือไม่ **ตอบ** ใช้ผ้ากอซหรือผ้าสะอาดเช็ดเหงือกและฟันให้ลูก วันละ 2-3 ครั้ง
- ควรให้เด็กดูดนมจนหลับหรือไม่ **ตอบ** เมื่อลูกน้อยอายุ 1-2 ขวบ ควรหยุดให้เด็กดื่มนมจนหลับปากเพื่อป้องกันฟันผุ
- การแปรงฟันให้เด็กก่อนจากขวด หรือหัดนมช่วงแรก **ตอบ** มีผลอย่างไรต่อฟันเด็ก **ตอบ** มีผลต่อการเรียงตัวของฟันบนขากรรไกร ทำให้ฟันยื่น เหงือกอักเสบและเจ็บฟันไม่ปกติ
- เราควรพบทันตแพทย์เมื่อใด **ตอบ** ทุก 180 วัน อย่างน้อย
- ผู้สูงอายุที่ใส่ฟันปลอมควรไปพบทันตแพทย์บ่อยแค่ไหน **ตอบ** 180 วัน ทุก 6 เดือน

- ฟันคางหรือฟันคุดของคางมีกี่ชนิด **ตอบ** มี 2 ชนิด คือ ฟันแท้ และฟันน้ำนม
- ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นเมื่ออายุเท่าไร **ตอบ** 2 ขวบ - 2 ขวบครึ่ง
- ฟันน้ำนมมีกี่ซี่ **ตอบ** 20 ซี่
- ฟันน้ำนมขึ้นกี่ซี่ **ตอบ** 20 ซี่
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** เพราะเปรียบเสมือนฟันน้ำนม ถ้ารักษา ฟันแท้ที่ขึ้นมานานที่ก็จะมีความสมบูรณ์ อยู่ในสภาพที่แข็งแรง
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** อายุ ประมาณ 18 ปีขึ้นไป
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** ถ้าดูแลรักษาดี ฟันแท้จะสามารถดูถูกเราไปได้ชั่วชีวิต
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** คราบจุลินทรีย์
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** เกิดจากเชื้อโรคร่วมกับน้ำตาล และโปรตีนในน้ำคาลกับนมที่ดื่ม
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** การแปรงฟันควบคู่กับการใช้ไหมขัดฟัน
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** จะเกิดการสะสม และกลายเป็นคราบหินปูน
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** พบทันตแพทย์ เพื่อขูดคราบหินปูน
- ฟันน้ำนมขึ้นช้ากว่าปกติหรือไม่ **ตอบ** -ลดอาหารจืดจาง -เลือกทานแก้วและผลไม้แทนแปรงและน้ำคาล ในอาหารว่าง -ลดปริมาณของหวานที่เป็นการทานอาหารที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ

- เราควรช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันคืออะไร **ตอบ** แคลเซียมและฟอสฟอรัส
- อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ **ตอบ** นม เนย โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง งาคั่ว ผักใบเขียว เป็นต้น
- การดื่มน้ำผลไม้มีผลกระทบต่อฟันหรือไม่ **ตอบ** น้ำผลไม้ทำให้ฟันสึกกร่อนได้ เพราะในน้ำผลไม้มีกรดซิตริก สามารถละลายแคลเซียม ในผิวเคลือบฟัน เมื่อดื่มน้ำผลไม้บ่อยๆ เมื่อตื่นนอนหรือก่อนนอน ควรบ้วนปากทุกครั้ง
- น้ำอัดลมมีผลต่อฟันอย่างไร **ตอบ** น้ำอัดลม มีส่วนผสมของน้ำตาล ที่ใช้เป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ เมื่อจุลินทรีย์นำไปใช้เป็นอาหาร แล้วจะปล่อยของเสียเป็นกรดมากัดกร่อนเหงือกและฟัน
- การแปรงฟันควรแปรงวันละกี่ครั้ง **ตอบ** ทุกครั้งหลังอาหาร หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- การแปรงฟันแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาแค่ไหนจึงจะสะอาดที่สุด **ตอบ** ประมาณ 2-3 นาที แต่ผู้ที่เป็นโรคปริทันต์ ต้องใช้เวลามากกว่านี้
- การแปรงฟันแนวขวางเป็นประจํา มีผลอย่างไร **ตอบ** ทำให้เหงือกอักเสบ ฟันผุ และเสียวฟัน
- อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ฟันเปลี่ยนสีชั่วคราว **ตอบ** เกิดจากคราบหินปูน ชา กาแฟ การแปรงฟันทำให้กลับเป็นปกติได้
- สาเหตุของฟันเปลี่ยนสีถาวรคืออะไร **ตอบ** เกิดจากการถูกกระทบกระเทือน ทำให้ฟันตาย กลายเป็นสีดำ รักษาด้วยการรักษาจากทันตแพทย์
- สาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียวฟันคืออะไร **ตอบ** เกิดจากการแปรงฟันที่ผิดวิธี ทำให้ฟันสึก แก้ไขโดยการแปรงฟันที่ถูกต้อง และควรรักษาฟันที่สึก
- คราบหินปูนที่ติดอยู่บนฟัน เกิดจากอะไร **ตอบ** ใช้ฟลูออไรด์เป็นบรูคตินอย่างหนึ่ง ใช้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อป้องกันหินปูน
- คราบหินปูนที่ติดอยู่บนฟัน เกิดจากอะไร **ตอบ** การสูบบุหรี่หรือกินอาหาร เครื่องดื่มที่มีสีเข้มเป็นประจํา จะมีการสะสมของหินปูนที่ขากรรไกร เกิดเป็นคราบสีต่างๆ ไม่ทันดู

- การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันในช่องปาก **ตอบ** ทำให้เกิดการกระจายในช่องปาก เหงือก เหงือกเป็นฝ้าขาว มีการอักเสบของรูเปิดของท่อไอน้ำบริเวณลิ้นใน
- อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะเสียดียหรือไม่ **ตอบ** อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะเสียดียหรือไม่ เพราะเพราะอาหารและสาลี ก็ทำงานน้อยลง และดูดซับแร่ธาตุได้มากขึ้น
- โรคฟันผุคืออะไร **ตอบ** 1. ใช้ฟันที่มีผลตามผิวฟัน ถ้ามีคราบจุลินทรีย์จะรู้สึกมีเชื้อสาเหตุจากฟันผุ 2. มองดูด้วยตาเปล่าจะมีความขาวขุ่น
- วิธีทดสอบว่าฟันผุหรือไม่ ทำอย่างไร **ตอบ** 1. มีจุดดำที่ร่องฟัน สามารถมองเห็นได้โดยการส่องกระจกส่องฟัน 2. มองดูด้วยตาเปล่าจะมีความขาวขุ่น คัดอยู่ที่ซอกเหงือกและฟัน 3. เมื่อใช้เครื่องมือตรวจฟันจะพบร่องฟัน
- เมื่อใช้เครื่องมือตรวจฟันจะพบร่องฟันหรือไม่ **ตอบ** 4. รับประทานอาหารเย็นจัด ร้อนจัด หรือทานอาหารที่เสียดียแล้วปวดฟัน 5. มีกลิ่นปากตลอดเวลา
- ฟันผุเกิดจากอะไร **ตอบ** เชื้อจุลินทรีย์จะแทรกซึมเข้าไปยังช่องประสาท และแพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายทางเส้นเลือด โรคที่พบบ่อย เช่น เชื้อแบคทีเรีย อัมพาต มีไข้ปอด และเยื่อสมองอักเสบ
- สาเหตุของโรคฟันผุคืออะไร **ตอบ** กรดทำลายฟันที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ ทำปฏิกิริยากับน้ำตาลในเศษอาหาร กรดนี้จะค่อยๆทำลายฟัน ทำให้เกิดฟันผุ
- ฟันผุสามารถรักษาได้อย่างไร **ตอบ** รักษาได้ด้วยการอุดฟัน เพื่อยับยั้งการลุกลามของโรค ทันตแพทย์จะกรอฟันส่วนที่ผุออกหมด แล้วจึงเอาวัสดุอุดฟันใส่แทนที่ แล้วจึงอุดฟันให้พอถึงเนื้อแข็งตัว
- วิธีอุดฟันมีกี่ชนิด **ตอบ** 2 ชนิด คือ 1. โลหะสีเงิน นิยมใช้กับฟันหลัง เพราะทนทานรับแรงเคี้ยวได้ดี ราคาถูก 2. ชนิดพลาสติก นิยมใช้กับฟันหน้า

- เพราะเหตุใด โรคฟันผุจึงพบในวัยหนุ่มมากที่สุด **ตอบ** เพราะเด็กวัยนี้มักกินหวาน และชอบอาหาร ของขบเคี้ยวเป็นประจำ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นเป็นโรคเหงือกอักเสบมากที่สุด
- ฟลูออไรด์ที่มีผลเสียต่อสุขภาพฟันของเด็กเล็ก **ตอบ** เด็กเล็กมีนิสัยชอบดูดนิ้วมือ หรือดูดหัวนมปลอม ทำให้ขากรรไกรผิดปกติ ฟันน้ำนมยื่น
- คุณแม่ระวังอย่าให้ลูกดื่มนมมากเกินไป **ตอบ** ถ้าเลือกได้ควรให้ลูกดื่มนมแม่ ถ้าจำเป็นต้องดื่มนมขวด ควรเลือกชนิดที่ไขมันต่ำ ไม่ควรให้เด็กดื่มนมจนหลับคาขวด และหลังการดูดนมควรให้ลูกน้ำทุกครั้ง
- ฟลูออไรด์ที่มีผลเสียต่อสุขภาพฟันผู้ใหญ่ **ตอบ** การกัดเสี้ยวฟัน ค้างบนหน้า หรือใช้ฟันเป็นผ้าเช็ดหน้า เป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันผุ ยึด แดงหรือหัก
- น้ำที่ช่องฟันคืออะไร **ตอบ** 1. ไซบิลอาหาร 2. เสริมคุณค่าให้ลูกดูสวยงาม 3. ช่วยในการออกเสียง
- โรคปริทันต์คืออะไร **ตอบ** อาการที่เหงือกอักเสบรุนแรง ทำลายเยื่อรากฟันทำให้เป็นฝีหนอง และมีกลิ่นปาก
- วัณโรคคืออะไร **ตอบ** เป็นคำเรียกโรคปริทันต์ ของคนสมัยก่อน
- ถ้าเหงือกอักเสบแล้วมีอาการเสียวฟัน จะแก้ไขอย่างไร **ตอบ** 1. ใช้ยาสีฟันที่มีสารช่วยลดอาการเสียวฟันเป็นประจำ 2. พบแพทย์เพื่อหาสาเหตุการเสียวฟัน 3.
- การกลารากฟันคืออะไร **ตอบ** เกิดจากอาการเหงือกอักเสบ
- เลือดออกขณะแปรงฟันเกิดจากสาเหตุใด **ตอบ** 1. เลือดออกขณะแปรงฟัน 2. เหงือกบวม แดง บวม 3. เหงือกแยกตัวออกจากฟัน 4. มีกลิ่นปาก 5.
- โรคเหงือกอักเสบ และปริทันต์ มีอาการอย่างไร **ตอบ** 6. มีหนองบริเวณคอฟัน 7. ฟันโยก 8. กัดอาหารแล้วรู้สึกทรมานไม่แน่น
- เหตุใดผู้สูบบุหรี่หรือกินแอลกอฮอล์ จึงมีเลือดออกขณะแปรงฟัน **ตอบ** เมื่อสูบบุหรี่หรือกินแอลกอฮอล์จะมีเลือดไหลเวียนมายังตำแหน่งที่อักเสบมาก ทำให้มีเลือดออกง่าย เมื่อมีการกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย
- โรคปริทันต์ หักปอดมีไหมจะมีผลอย่างไร **ตอบ** มีกลิ่นปากน้ำเรื้อรัง เมื่อมีการทำลายกระดูกมากขึ้น จะทำให้ฟันโยก และหลุดออกได้ โดยที่ตัวฟันยังมีสภาพดีอยู่
- อันตรายที่เกิดจากหินปูนคืออะไร **ตอบ** หินปูนมีลักษณะขรุขระ เป็นที่สะสมของคราบจุลินทรีย์ ซึ่งจะเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ ความหินปูนไม่สามารถขจัดได้ด้วยวิธีการแปรงฟัน จะต้องพบแพทย์เพื่อขูดออก
- ฟันน้ำนมที่ขึ้นช้ากว่าปกติเกิดจากสาเหตุใด **ตอบ** 1. เกิดจากความไม่สะอาดของช่องปาก เศษอาหารที่ติดค้างบนเนื้อตามซอกฟัน หนองปลายรากฟัน เหงือกอักเสบ แผล ร้อยรัง 2.

เกิดจากโรคทางร่างกาย เช่น ค่อมทอนซิล กระเพาะอาหารอักเสบ ไนยลีนฟลูออไรด์

