

## เวลาที่ไม่ควรแปรงฟัน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 24 ส.ค. 2552

แม้ว่าการแปรงฟันเป็นประจำจะเป็นสุขนิสัยที่ดีแต่มีบางเวลาที่ไม่ควรแปรงฟันในทันที

สมาคมทันตกรรมชิคาโก ระบุว่า ไม่ควรแปรงฟันทันทีหลังจากดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของโซดาหรือกรด เช่น น้ำอัดลม น้ำส้ม เพราะการแปรงฟันขณะที่มีกรดหลงเหลืออยู่ในปากจะยิ่งกระตุ้นให้ฟันผุมากยิ่งขึ้น

วิธีที่ควรทำหลังจากดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ คือ **ดื่มน้ำเปล่าหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำลายมากขึ้น** ซึ่งจะช่วยให้ปรับสมดุลภายในปาก หลังจากนั้นค่อยแปรงฟัน วิธีนี้เหมาะกับผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อน ซึ่งมักจะมีน้ำย่อยที่มีสถานะเป็นกรดไหลย้อนมาอยู่ในปากได้ด้วย

นิตยสารแพรว ฉบับที่ 719