

## Do's Don'ts เคี้ยวให้ฟันปลอดภัย

🕒 นำเสนอเมื่อ 22 ก.ย. 2552

หากถามว่า อวัยวะอะไรที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร นี่แหละ แต่ถึงจะแข็งแรงอย่างไรก็มีโอกาสสูญเสียจากโรคฟันผุโรคเหงือกได้

หากถามว่าอวัยวะอะไรที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร นี่แหละ แต่ถึงจะแข็งแรงอย่างไรก็โอกาสสูญเสียจากโรคฟันผุโรคเหงือกได้ มีอีกอย่างที่บางท่านคิดไม่ถึงหรือไม่ค่อยระวัง คือการใช้ฟันผิดประเภทมากกว่าการใช้เคี้ยวอาหารเพียงอย่างเดียว เราสามารถยืดอายุฟันออกไปได้ ถ้าระมัดระวังว่าจะอะไร ควรกัดควรเคี้ยวมีอะไร?

### Don't

ถึงแม้ว่าฟันจะแข็งแรงมาก แต่มีโอกาสแตกหักขึ้นได้ เพราะการที่ไปกัดของแข็งมากๆ เช่น ใช้ฟันแทนที่เปิดฝาเบียร์ ผ่าน้ำอัดลม อย่าทำครับ

อย่าใช้ฟันขบกัดของแข็งจนเป็นนิสัยประจำ เช่น กัดก้านแว่นตา ปากกา กัดเข็มเย็บผ้า หรือคาบไปคั่นานๆ ฟันจะสึกโคงตามวัสดุที่กัด

อย่าเคี้ยวหรือใช้ฟันกัดของที่เหนียวมากๆ

อย่าใช้ฟันกัดเปลือกผลไม้ที่แข็งมากๆ เช่น เมล็ดเกาลัด หรือขบแต่งโมจนเป็นนิสัยเมล็ด

อย่าใช้ฟันกัดกำมปู แทะกระดูก

หาก คุณที่มีฟันที่เคยหลุดไป เนื้อฟันที่เหลือจะน้อยลง ฟันจะสึกเสื่อว่า ความแข็งแรงลดลงไปด้วยเช่นกัน บางท่านต้องมาพบหมอฟันอย่างฉุกเฉินด้วยฟันหน้าหักเพราะไปใช้ฟันกัดกำมปู การใช้ฟันหากเราระวังระมัดระวังรู้จักสภาพฟันของเราดีก็จะช่วยลดอุบัติเหตุหรือ หลีกเสี่ยงอันตรายกับฟันได้

ถ้าอยากให้ฟันแข็งแรงอยู่กับเรานานๆ ต้องทำอย่างนี้

### Dos

เคี้ยวอาหารที่นุ่มและไม่เหนียว

ห้ามใช้ฟันเป็นเครื่องมือในการกัด แทะ หรือเปิดสิ่งของต่างๆ

อย่าเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

รับประทานอาหารที่เป็นกากใย เช่น ผลไม้ ช่วยขัดกวาดทำความสะอาดฟัน แทนอาหารที่มีน้ำตาลเหนียวๆ

ที่สำคัญอย่าลืมว่า หลังการเคี้ยวมือหลักๆ แล้วควรทำความสะอาดฟันอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ ใช้ไหมขัดซอกฟันทำความสะอาดด้านข้างของฟัน และอมน้ำยาบ้วนปาก หรือใช้ฟลูออไรด์เสริมความแข็งแรงให้ฟัน

การดูแลสุขภาพ ฟันอย่างจริงจัง เลือกอาหาร พบทันตแพทย์เป็นประจำหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ในการใช้ฟันบดเคี้ยว คุณก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง มีรอยยิ้มที่ประทับใจ ปฏิบัติตามขอแนะนำของตน เพิ่มความแข็งแรงให้ฟัน และทำความสะอาดในช่องปากตลอดไป

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today