Do s Don ts เคี้ยวให้ฟันปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

หากถามว่า อวัยวะอะไรที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร นี่แหละ
แต่ถึงจะแข็งอย่างไรก็มีโอกาสสูญเสียจากโรคฟันผุโรคเหงือกได้

หากถามว่าอวัยวะอะไรที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย **ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร** นี่แหละ
แต่ถึงจะแข็งอย่างไรก็มีโอกาสสูญเสียจากโรคฟันผุโรคเหงือกได้ มีอีกอย่างที่บางท่านคิดไม่ถึงหรือไม่ค่อยระวัง
คือการใช้ฟันผิดประเภทมากกว่าการใช้เคี้ยวอาหารเพียงอย่างเดียว เราสามารถยืดอายุฟันออกไปได้ ถ้าระมัดระวังว่าอะไร ควรกัดควรเคี้ยวมีอะไร?

Don' t

ถึงแม้ว่าฟันจะแข็งมาก แต่มีโอกาสแตกหักขึ้นได้ เพราะการที่ไปกัดของแข็งมากๆ เช่น
ใช้ฟันแทนที่เปิดฝาเบียร์ ฝาน้ำอัดลม อย่าทำครับ

อย่าใช้ฟันขบกัดของแข็งจนเป็นนิสัยประจำ เช่น กัดก้านแว่นตา ปากกา กัดเข็มเย็บผ้า
หรือคาบไปค์นานๆ ฟันจะสึกโค้งตามวัสดุที่กัด

อย่าเคี้ยวหรือใช้ฟันกัดของที่เหนียวมากๆ

อย่าใช้ฟันกัดเปลือกผลไม้ที่แข็งมากๆ เช่น เมล็ดเกาลัก หรือขบแตงโมจนเป็นนิสัยเมล็ด

อย่าใช้ฟันกัดก้ามปู แทะกระดูก

หาก คุณที่มีฟันที่เคยอุดไว้ เนื้อฟันที่เหลือจะน้อยลง พึ่งระลึกเสมอว่า
ความแข็งแรงลดลงไปด้วยเช่นกัน บางท่านต้องมาพบหมอฟันอย่างฉุกเฉินด้วยฟันหน้าหักเพราะไปใช้ฟันกัดก้ามปู
การใช้ฟันหากเราระมัดระวังรู้จักสภาพฟันของเราดีก็จะช่วยลดอุบัติเหตุหรือ หลีกเลี่ยงอันตรายกับฟันได

ถ้าอยากให้ฟันแข็งแรงอยู่กับเรานานๆ ต้องทำอย่างนี้

Dos

เคี้ยวอาหารที่นุ่มและไม่เหนียว

ห้ามใช้ฟันเป็นเครื่องมือในการกัด แทะ หรือเปิดสิ่งของต่างๆ

อย่าเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

รับประทานอาหารที่เป็นกากใย เช่น ผลไม้ ช่วยขัดกวาดทำความสะอาดฟัน
แทนอาหารที่มีน้ำตาลเหนียวๆ

ที่ สำคัญอย่าลืมว่า หลังการเคี้ยวมื้อหลักๆ แล้วควรทำความสะอาดฟันอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ ใช้ไหมขัดซอกฟันทำความสะอาดด้านข้างของฟัน และอมน้ำยาบ้วนปาก หรือใช้ฟลูออไรด์เสริมความแข็งแรงให้ฟัน

การดูแลสุขภาพ ฟันอย่างจริงจัง เลือกอาหาร พบทันตแพทย์เป็นประจำหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ในการใช้ฟันบดเคี้ยว คุณก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง มีรอยยิ้มที่ประทับใจ ปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้น เพิ่มความแข็งแรงให้ฟัน และความสะอาดในช่องปากตลอดไป

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today