15 เรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับ ปาก และ ฟัน

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2551

1. รู้จักฟันกันหน่อย

ฟันเป็นอวัยวะพิเศษที่เจริญมาจากเนื้อเยื่อชั้นนอก (Ectoderm) เช่นเดียวกับผิวหนังหรือเกร็ดของปลา ฟันมี 2 ชุดคือฟันแท้และฟันน้ำนมซึ่งมีโครงสร้างคล้ายๆกันดังนี้

มีชั้นเคลือบฟัน (Enamel)เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดและมีความแข็งที่สุดของฟัน ทำหน้าที่รับน้ำหนักในการบดเคี้ยว มีโครงสร้างเป็นผลึก ไม่มีเส้นเลือดและเส้นประสาท จึงเป็นส่วนที่ไม่ได้รับความรู้สึก เวลาที่ฟันเริ่มผุจึงไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ

ชั้นเนื้อฟัน (Dentine) เป็นส่วนที่อยู่ถัดจากเข้ามา ประกอบด้วยท่อเล็กๆจำนวนมาก ซึ่งเป็นที่รวมของเส้นประสาทรับความรู้สึก ดังนั้นเวลาฟันผุถึงชั้นนี้ ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการเสียวฟัน

โพรงประสาทฟัน (Pulp) คือโพรงช่องว่างภายในฟัน เป็นที่อยู่ของเส้นประสาท และเส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงตัวฟัน ทำหน้าที่ในการรับความรู้สึกร้อน เย็น ปวด เจ็บ กรณีที่ฟันผุมาถึงชั้นนี้ จะไม่สามารถอุดฟันได้

ชั้นร่องเหงือก (Gingival crevice) คือร่องระหว่างตัวฟันกับขอบเหงือก ปกติจะมีขอบบาง มีความลึกประมาณ 2 มิลลิเมตร แต่ถ้ามีโรคเหงือกอักเสบ หรือเป็นรำมะนาด อาจมีอาการบวม ทำให้ร่องนี้ลึกขึ้น และเกิดการอักเสบมากขึ้นได้

เหงือก (Gingiva) คือส่วนเนื้อเยื่อที่หุ้มตัวฟัน และกระดูกขากรรไกรไว้

เคลือบรากฟัน (Cementum) เป็นชั้นบางๆ คลุมเนื้อฟันบริเวณรากฟันไว้ แตกต่างจากเคลือบฟันตรงที่มีความแข็งแรงน้อยกว่า ปกติจะฝังตัวอยู่ในกระดูก แต่ถ้ามีเหงือกร่น หรือเกิดโรครำมะนาด อาจทำให้ส่วนนี้สัมผัสกับน้ำและอากาศ เกิดอาการเสียวฟันได้ กระดูกเบ้ารากฟัน (Alveolar bone) คือส่วนของกระดูกที่รองรับรากฟัน

2. ฟันแต่ละซี่มีประโยชน์อย่างไร

ฟันหน้าตัด (Incisor Teeth) อยู่บริเวณหน้าสุด มีทั้งหมด 8 ซี่ ทำหน้าที่กัดอาหาร

ฟันเขี้ยว (CanineTeeth) เป็นฟันที่มีรากยาวที่สุด มีทั้งหมด 4 ซี่ และมีความแข็งแรงมาก ปลายแหลม ทำหน้าที่ตัด ฉีก และแยกอาหารออกจากกัน

ฟันกรามน้อย (Premolar or Bicuspid Teeth) จะพบเฉพาะในฟันแท้เท่านั้น รูปร่างคล้ายฟันกรามแต่มีขนาดเล็กกว่า มีทั้งหมด 8 ซี่ ทำหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารรวมกับฟันกราม

ฟันกราม (Molar Teeth) เป็นฟันที่ใหญ่ที่สุดในปาก มีความสำคัญมากเพราะนอกจากจะช่วยในการบดเคี้ยวอาหารแล้ว ยังทำงานรวมกับฟันเขี้ยวในการคุมทิศทางการเคลื่อนไหวของขากรรไกรอีกด้วย

3. ฟันสำคัญมากกว่าบดเคี้ยว

ช่วยในการพูดให้ออกเสียงชัดเจนขึ้น

ช่วยรักษาโครงสร้างใบหน้า ให้มีความกว้าง ความยาว และความอิ่มของริมฝีปากให้สมดุลกัน

เป็นส่วนประกอบของบุคลิกภาพ เพราะฟันเป็นส่วนหนึ่งที่มองเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาที่พูดคุยกัน

4. เกิดอะไรเมื่อเป็นโรคในปาก

"เมื่อเป็นโรคในช่องปากจะทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ เพราะความเจ็บปวดที่เกิดจากการเคี้ยวอาหาร จะทำให้เราทานได้น้อย ร่างกายจึงซูบซีด อ่อนเพลียไม่มีแรง นอกจากนั้นหากปล่อยทิ้งไว้ไม่ไปพบทันตแพทย์ เชื้อโรคในช่องปากจะยิ่งลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง เช่น โพรงจมูก ทำให้เกิดไซนัสอักเสบ ทอลซินอักเสบได้"

5. ฟันผุดูอย่างไร

ฟันผุ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น สเตรปโตคอคไค (Streptococci) ที่อาศัยอยู่บนแผ่นคราบจุลินทรีย์ในปากของเรา ย่อยสลายอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่เกาะอยู่ตามซอกเคลือบฟัน ซึ่งผลพวงจากการย่อยสลาย จะก่อให้เกิดกรดบางชนิด โดยเฉพาะกรดแลกติก ไปทำลายโครงสร้างของฟัน ทำให้เกิดการผุกร่อน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังสงสัยว่าฟันผุ เรามีวิธีสังเกตดังนี้ในขั้นต้น จะสังเกตเห็นฟันเป็นสีขาวขุ่นเหมือนสีของนม ผิวฟันมีลักษณะด้าน ไม่มันเหมือนฟันปกติ ต่อมาจะเห็นได้ชัดว่าผิวฟันชั้นนั้นมีลักษณะขรุขระไม่เรียบ และมีอาการเสียวฟันบ่อยๆ ทั้งนี้หากปล่อยไว้ไม่รักษาให้ลุกลามไปจนถึงโพรงประสาทฟันซึ่งเป็นที่อยู่ ของเส้นประสาทรับความรู้สึก อาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เคี้ยวอาหารไม่ได้ และก่อให้เกิดฝีในเหงือกได้ค่ะ

6. เลือดออกตามไรฟัน สัญญาณเหงือกอักเสบ

เวลามีเลือดออกตามไรฟัน เรามักจะคิดกันว่าร่างกายขาดวิตามินซี จริงๆ แล้วสำหรับคนที่รับประทานผัก และผลไม้เป็นประจำตลอดทั้งปี โอกาสขาดวิตามินซีถึงขนาดเลือดออกตามไรฟันมีน้อยมาก และสำหรับผู้ที่กินผักและผลไม้เป็นประจำ แต่มีอาการเลือดออกตามไรฟันบ่อยๆโดยไม่ทราบสาเหตุนั้น ทันตแพทย์อนุศักดิ์ คงมาลัย กล่าวไว้ว่า เป็นอาการของคนที่ป่วยเป็นเหงือกอักเสบค่ะ ยิ่งหากใครที่แปรงฟัน (อย่างถูกต้อง) แล้วมีเลือดติดที่ขนแปรงเป็นประจำ รวมกับเวลาบ้วนปากด้วยน้ำปกติแล้วมีเลือดปนออกมาด้วย ให้รู้ในทันทีว่าอาการเหงือกอักเสบมาเยือนคุณแล้ว

7. เศษอาหาร ตัวการโรคเหงือกอักเสบ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ค่อยใส่ใจในสุขภาพฟันของตัวเองเท่าไรนัก ปล่อยให้เศษอาหารที่รับประทานเข้าไปตกค้างอยู่ตามซอกเหงือก รองฟัน ขอบเหงือก พึงรู้ไว้เลยค่ะว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบมากทีเดียว เพราะเศษอาหาร เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จุลินทรีย์ในช่องปากแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดหินปูน และการติดเชื้อของเนื้อเยื่อรอบๆ ตัวฟัน นอกจากนี้หินปูนที่เกาะอยู่บนฟันเป็นเวลานาน จะเปลี่ยนสภาพจากแข็งเป็นนิ่ม จับตัวกันเป็นแผ่นหนาขยายไปตามรากฟัน จนไปบาดเหงือก ทำให้เหงือกระคายเคือง อักเสบบวมแดง เหงือกร่น เป็นโรคเหงือกอักเสบได้ในที่สุด และหากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้ฟันโยก เคี้ยวอาหารไม่ได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นฝีที่เหงือกได้

8. รำมะนาด อันตรายที่คุณคาดไม่ถึง

ถ้าจะถามว่า ปัจจุบันคนส่วนใหญ่สูญเสียฟันด้วยโรคอะไรมากที่สุด คำตอบที่ได้ ไม่ใช่โรคฟันผุแต่อย่างใดค่ะ ทว่าคือโรครำมะนาด เรามาทำความรู้จักกับโรคนี้กันหน่อยดีกว่า**โรครำมะนาด หรือโรคปริทันต์อักเสบ** เกิดจากเนื้อเยื่อหรืออวัยวะรอบๆ ตัวฟัน คือ เหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์ และกระดูกเบ้ารากฟันซึ่งทำหน้าที่ช่วยยึดฟันให้ตรึงแน่นอยู่กับขากรรไกรมี อาการอักเสบอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดอาการบวมแดงที่เหงือก มีกลิ่นปากเนื่องจากการบูดเน่าของเนื้อเยื่อที่ใต้ซอกฟัน ทำให้เกิดอาการปวดเหงือกอักเสบ ฟันโยกคลอน หากปล่อยไว้ไม่รักษาอาจลุกลามจนเป็นหนองได้ ทั้งนี้โรครำมะนาดจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆให้ทราบล่วงหน้า จนกว่าเข้าสู่ระยะสุดท้ายซึ่งรักษาไม่ได้แล้ว คนส่วนใหญ่จึงจำต้องปล่อยให้ฟันหลุดไปอย่างน่าเสียดาย

9. หินปูนคืออะไร

หินปูน หรือหินน้ำลาย เกิดจากเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก กระทั่งกลายเป็นคราบจุลินทรีย์ที่มองไม่เห็น ต่อมาเมื่อมีแคลเซียมในน้ำลายเข้าไปทำปฏิกิริยา จะตกตะกอนสะสมอยู่บนฟัน หากไม่ได้แปรงฟันหรือทำความสะอาดไม่ดีพอ แผ่นจุลินทรีย์นั้นก็จะสะสมยึดติดที่คอฟันจนแน่น ไม่สามารถกำจัดออกได้ กลายเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีดำ ทำให้กลายเป็นโรคเหงือกอักเสบได้ในที่สุด

10. ทำไมต้องผ่าฟันคุด

ฟันคุด คือ ฟันที่ขึ้นในช่องปากเป็นซี่สุดท้ายของแถวฟันด้านในสุด ในช่วงอายุราว 25 ปี การงอกของฟันคุด มักสรางความเจ็บปวดให้กับเจาของเป็นอย่างมาก
เพราะมักจะเกิดอาการอักเสบบวมแดงของเหงือกรอบฟันคุด และปวดร้าวไปทั่วทั้งกราม

นอกจากนี้ ฟันคุดยังมีโอกาสผุได้ง่ายกว่าฟันซี่อื่นๆ เนื่องจากอยู่ด้านในสุดทำความ สะอาดยาก และหากปล่อยให้มีการอักเสบรุนแรง จนเกิดการติดเชื้อกระจายไปถึงเนื้อเยื่อภายในกระพุงแก้ม
อาจทำให้เกิดอาการขากรรไกรบวมได้ ด้วยเหตุนี้ใครที่มีฟันคุด ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ผาออกค่ะ

11. ฟลูออไรด์มากไปใช่ว่าดี

แม้ฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุ แต่หากได้รับมากเกินไปก็เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกันคือ ทำให้ฟันตกกระ ในขณะที่หน่อฟันกำลังเจริญเติบโต (แรกเกิดถึง 12 ปี
)หากร่างกายได้รับฟลูออไรด์ในน้ำดื่มสูงกว่าสองส่วนในล้านส่วนขึ้นไป จะทำให้ฟันเปลี่ยนสีได้ตั้งแต่สีขาวขุ่น น้ำตาล ไปจนถึงน้ำตาลเข้ม (ด้วยเหตุนี้เด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปีจึงไม่ควรกินหรือกลืนยาสีฟัน)
ทำให้เกิดภาวะผิดปกติเฉียบพลันในร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายได้รับฟลูออไรด์ขนาด250 มิลลิกรัมขึ้นไปโดยทันที ฟลูออไรด์จะเข้าไปสร้างความระคายเคืองต่อเยื่อยุกระเพาะอาหาร ทำให้คลื่นไส้และอาเจียน ท้องเดินชักเกร็ง และอาจหมดสติถึงตายได้ (มักเกิดกับเด็กที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์)

12. ข้อเสียของฟันปลอม

การใส่ฟันปลอมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จะเป็นตัวเร่งสำคัญที่ทำให้ฟันซี่ที่ผุอยู่แล้ว ลุกลามมากขึ้น อาจลุกลามทะลุถึงโพรงประสาทฟัน นอกจากนี้ฟันปลอมยังทำให้เกิดปัญหาเจ็บเหงือก เคี้ยวอาหารไม่ถนัด เป็นเหตุให้ระบบทางเดินอาหารต้องรับภาระในการย่อยอาหารหนักขึ้น
จนอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารหรือลำไส้ตามมาได้

13. วิธีลดอาการปวดฟัน

อาการปวดฟัน (Toothache) ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากฟันผุ
ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากหายทรมานจากอาการปวดฟัน เรามีข้อแนะนำง่ายๆ ต่อไปนี้คะ

ในกรณีที่อาการปวดฟันมีลักษณะปวดตุบๆ
ให้ใช้น้ำแข็งประคบที่ด้านข้างของใบหน้าประมาณ 5 - 10 นาที ทุกๆ ครึ่งชั่วโมง
ความเย็นจะช่วยลดอาการปวดและบวมได้

เลี่ยงอาหารที่ร้อนจัด เย็นจัด และหวานจัด โดยเฉพาะชา กาแฟ และไอศกรีม
เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้ปวดฟัน และควรงดอาหารแข็งประเภทต้องใช้วิธีกัดกิน เช่น แครอท ฝรั่งที่ยังไม่สุก
เพราะการขบกัดแรงๆ จะกระตุ้นให้เกิดอาการปวดฟันมากขึ้น

ในกรณีที่อุดฟัน ควรหลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากฝรั่งอย่างเด็ดขาด
เพราะนอกจากจะทำให้ปวดฟันมากขึ้นแล้ว ยังจะทำให้สารที่อุดฟันไว้หลุดออกง่ายขึ้นอีกด้วย

14. ขูดหินปูน เมื่อไหร่ถึงจะดี

ควรไปขูดหินปูนอย่างน้อยปีละสองครั้งครับ ทั้งนี้บางคนหินปูนขึ้นช้า บางคนขึ้นเร็ว 6 เดือนเป็นระยะเวลาเฉลี่ย แต่ทั้งนี้ต้องไปพบทันตแพทย์เช็คสภาพฟันโดยละเอียดอย่างน้อยปีละครั้ง

15. ทำไมต้องแปรงลิ้น

ลิ้นของเรามีลักษณะเป็นปุ่มเล็กๆ มีหน้าที่รับรสอาหารต่างๆ ลิ้นจึงเป็นที่ชื่นชอบของเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์บางชนิดเป็นอย่างมาก มันจึงอาศัยอยู่และคอยแบ่งอาหารบนลิ้นไปด้วย หากเราแปรงฟันโดยไม่แปรงลิ้น เชื้อโรคที่เกาะแน่นอยู่ที่ลิ้นก็จะไม่ถูกกำจัดออกไป ปล่อยไว้อาจทำให้มีกลิ่นปากและฟันผุได้

การแปรงลิ้นนอกจากจะช่วยให้ประสาทการรับรสของเราดีขึ้นแล้ว ยังป้องกันปัญหากลิ่นปากได้ด้วย ทั้งนี้การแปรงลิ้นควรเริ่มแปรงจากส่วนในของลิ้น ออกมาทางปลายลิ้นสัก 2-3 ครั้ง โดยให้แปรงอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ก็จะทำให้ลิ้นมีสุขภาพดีขึ้นค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก **หนังสือชีวจิต**