

# 15 เรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับ ปาก และ ฟัน

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2551

## 1. รู้จักฟันกันหน่อย

ฟันเป็นอวัยวะพิเศษที่เจริญมาจากเนื้อเยื่อชั้นนอก (Ectoderm) เช่นเดียวกับผิวหนังหรือเกร็ดของปลา ฟันมี 2 ชุดคือฟันแท้และฟันน้ำนมซึ่งมีโครงสร้างคล้ายๆกันดังนี้

**ชั้นเคลือบฟัน (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 แต่ถ้ามารอคเหงือกอักเสบ หรือเป็นร้ำมะนาด อาจมีอาการบวม ทำให้ร่องนี้ลึกขึ้น และเกิดการอักเสบมากขึ้นได้

**เหงือก (Gingiva)** คือส่วนเนื้อเยื่อที่หุ้มตัวฟัน และกระดูกขากรรไกรไว้

**เคลือบรากฟัน (Cementum)** เป็นชั้นบางๆ คลุมเนื้อฟันบริเวณรากฟันไว้ แตกต่างจากเคลือบฟันตรงที่มีความแข็งแรงน้อยกว่า ปกติจะฝังตัวอยู่ในกระดูก แต่ถ้ามารอคเหงือก หรือเกิดโรคร้ำมะนาด อาจทำให้ส่วนนี้สัมผัสกับน้ำและอากาศ เกิดอาการเสียวฟันได้ กระดูกเบารากฟัน (Alveolar bone) คือส่วนของกระดูกที่รองรับรากฟัน

## 2. ฟันแต่ละซี่มีประโยชน์อย่างไร

**ฟันหน้าตัด (Incisor Teeth)** อยู่บริเวณหน้าสุด มีทั้งหมด 8 ซี่ ทำหน้าที่กัดอาหาร

**ฟันเขี้ยว (Canine Teeth)** เป็นฟันที่มีรากยาวที่สุด มีทั้งหมด 4 ซี่ และมีความแข็งแรงมาก ปลายแหลม ทำหน้าที่ตัด ฉีก และแยกอาหารออกจากกัน

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

**ฟันกราม (Molar Teeth)** เป็นฟันที่ใหญ่ที่สุดในปาก มีความสำคัญมากเพราะนอกจากจะช่วยในการบดเคี้ยวอาหารแล้ว ยังทำงานร่วมกับฟันเขี้ยวในการค้ำค้ำทิศทางเคลื่อนไหวของขากรรไกรอีกด้วย

### 3. ฟันสำคัญมากกว่าบดเคี้ยว

ช่วยในการพูดให้ออกเสียงชัดเจนขึ้น

ช่วยรักษาโครงสร้างใบหน้า ให้มีความกว้าง ความยาว และความอึดของริมฝีปากให้สมดุลกัน

เป็นส่วนประกอบของบุคลิกภาพ เพราะฟันเป็นส่วนหนึ่งที่มีมองเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาที่พูดคุยกัน

### 4. เกิดอะไรเมื่อเป็นโรคในปาก

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

### 5. ฟันผุได้อย่างไร

ฟันผุ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น สเตรปโตคอคคัส (Streptococci) ที่อาศัยอยู่บนแผ่นคราบจุลินทรีย์ในปากของเรา ย่อยสลายอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่เกาะอยู่ตามชั้นเคลือบฟัน ซึ่งผลพลวงจากการย่อยสลาย จะก่อให้เกิดกรดบางชนิด โดยเฉพาะกรดแลคติก ไปทำลายโครงสร้างของฟัน ทำให้เกิดการผุกร่อน

**หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังสงสัยว่าฟันผุ เรามีวิธีสังเกตดังนี้ในขั้นต้น**  
จะสังเกตเห็นฟันเป็นสีขาวขุ่นเหมือนสีของนม ผิวฟันมีลักษณะดาน ไม่มันเหมือนฟันปกติ  
ต่อมาจะเห็นได้ชัดว่าผิวฟันชั้นนั้นมีลักษณะขรุขระไม่เรียบ และมีอาการเสียวฟันบ่อยๆ  
ทั้งนี้หากปล่อยไว้ไม่รักษาให้ลุกลามไปจนถึงโพรงประสาทฟันซึ่งเป็นที่อยู่ ของเส้นประสาทรับความรู้สึก อาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เคี้ยวอาหารไม่ได้ และก่อให้เกิดฝีในเหงือกได้คะ

## 6. เลือดออกตามไรฟัน สัญญาณเหงือกอักเสบ

เวลามีเลือดออกตามไรฟัน เรามักจะคิดกันว่าร่างกายขาดวิตามินซี จริงๆ แล้วสำหรับคนที่รับประทานผัก และผลไม้เป็นประจำตลอดทั้งปี โอกาสขาดวิตามินซีถึงขนาดเลือดออกตามไรฟันมีน้อยมาก และสำหรับผู้ที่กินผักและผลไม้เป็นประจำ แต่มีอาการเลือดออกตามไรฟันบ่อยๆโดยไม่ทราบสาเหตุ นั่น ทันตแพทย์อนุศักดิ์ คงมาลัย กล่าวไว้ เป็นอาการของคนที่มีปัญหาเหงือกอักเสบค่ะ ยิ่งหากใครที่แปรงฟัน (อย่งถูกต้อง) แล้วมีเลือดติดที่ขนแปรงเป็นประจำ ร่วมกับเวลาบ้วนปากด้วยน้ำปกติแล้วมีเลือดปนออกมาด้วย ใหญ่ในทันทีว่าอาการเหงือกอักเสบมาเยือนคุณแล้ว

## 7. เศษอาหาร ตัวการโรคเหงือกอักเสบ

หากคุณเป็นคุณหนึ่งที่ไม่ค่อยใส่ใจในสุขภาพฟันของตัวเองเท่าไรนัก ปล่อยให้เศษอาหารที่รับประทานเข้าไปตกค้างอยู่ตามซอกเหงือก ร่องฟัน ขอบเหงือก ฟันรูไว้เลยล่ะค่ะ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบมากขึ้นทีเดียว เพราะเศษอาหารเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จุลินทรีย์ในช่องปากแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดหินปูน และการติดเชื้อของเนื้อเยื่อรอบๆ ตัวฟัน นอกจากนี้หินปูนที่เกาะอยู่บนฟันเป็นเวลานาน จะเปลี่ยนสภาพจากแข็งเป็นนิ่ม จับตัวกันเป็นแผ่นหนาขยายไปตามรากฟัน จนไปบาดเหงือก ทำให้เหงือกกระคายเคือง อักเสบบวมแดง เหงือกกรน เป็นโรคเหงือกอักเสบได้มากที่สุด และหากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้ฟันโยก เคี้ยวอาหารไม่ได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นฝีที่เหงือกได้

## 8. รำมะนาด อันตรายที่คุณคาดไม่ถึง

ถ้าจะถามว่า ปัจจุบันคนส่วนใหญ่สูญเสียฟันด้วยโรคอะไรมากที่สุด คำตอบที่ได้ ไม่ใช่โรคฟันผุแต่อย่างใดค่ะ ทว่าคือโรครำมะนาด เรามาดูความรู้จักกับโรคนี้กันหน่อยดีกว่า **โรครำมะนาด หรือ โรคปริทันต์อักเสบ** เกิดจากเนื้อเยื่อหรืออวัยวะรอบๆ ตัวฟัน คือ เหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์ และกระดูกเบารากฟันซึ่งทำหน้าที่ช่วยยึดฟันให้ตรึงแน่นอยู่กับขากรรไกรมี อาการอักเสบอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดอาการบวมแดงที่เหงือก มีกลิ่นปากเนื่องจากการบวมเน่าของเนื้อเยื่อที่ใต้ซอกฟัน ทำให้เกิดอาการปวด เหงือกอักเสบ ฟันโยกคลอน หากปล่อยไว้ไม่รักษาอาจลุกลามจนเป็นหนองได้ ทั้งนี้โรครำมะนาดจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆให้ทราบล่วงหน้า จนกว่าเขาสุระยะสุดท้ายซึ่งรักษาไม่ได้แล้ว คนส่วนใหญ่จึงจำต้องปล่อยให้ฟันหลุดไปอย่างน่าเสียดาย

## 9. หินปูนคืออะไร

หินปูน หรือหินน้ำลาย เกิดจากเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก กระทั่งกลายเป็นคราบจุลินทรีย์ที่มองไม่เห็น ต่อมาเมื่อมีแคลเซียมในน้ำลายเข้าไปทำปฏิกิริยา จะตกตะกอนสะสมอยู่บนฟัน หากไม่ได้อาบน้ำหรือทำความสะอาดไม่ดีพอ แผลจุลินทรีย์นั้นก็สะสมยัดติดที่คอฟันจนแน่น ไม่สามารถกำจัดออกได้ กลายเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีดำ ทำให้กลายเป็นโรคเหงือกอักเสบได้มากที่สุด

## 10. ทำไมต้องผ่าฟันคุด

ฟันคุด คือ ฟันที่ขึ้นในช่องปากเป็นซี่สุดท้ายของแถวฟันด้านในสุด ในช่วงอายุราว 25 ปี การงอกของฟันคุด มักสร้างความเจ็บปวดให้กับเจ้าของเป็นอย่างมาก เพราะมักจะเกิดอาการอักเสบบวมแดงของเหงือกรอบฟันคุด และปวดร้าวไปทั่วทั้งกราม

นอกจากนี้ ฟันคุดยังมีโอกาสผุได้ง่ายกว่าฟันซี่อื่นๆ เนื่องจากอยู่ด้านในสุดทำความสะอาด และหากปล่อยให้มีการอักเสบรุนแรง จนเกิดการติดเชื้อกระจายไปถึงเนื้อเยื่อภายในกระดูก อาจทำให้เกิดอาการขากรรไกรบวมได้ ด้วยเหตุนี้ใครที่มีฟันคุด ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ผ่าออกคะ

### 11. ฟลูออไรด์มากไปใช้ว่าดี

แม้ฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุ แต่หากได้รับมากเกินไปก็เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกันคือ ทำให้ฟันตกกระ ในขณะที่หน่อฟันกำลังเจริญเติบโต (แรกเกิดถึง 12 ปี) หากร่างกายได้รับฟลูออไรด์ในน้ำดื่มสูงกว่าสองส่วนในล้านส่วนขึ้นไป จะทำให้ฟันเปลี่ยนสีได้ตั้งแต่สีขาวขุ่น น้ำตาล ไปจนถึงน้ำตาลเข้ม (ด้วยเหตุนี้เด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปีจึงไม่ควรกินหรือกลืนยาสีฟัน) ทำให้เกิดภาวะผิดปกติเฉียบพลันในร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายได้รับฟลูออไรด์ขนาด 250 มิลลิกรัมขึ้นไปโดยทันที ฟลูออไรด์จะเข้าไปสร้างความระคายเคืองต่อเยื่อเยื่อกระเพาะอาหาร ทำให้คลื่นไส้และอาเจียน ท้องเดินชักเกร็ง และอาจหมดสติถึงตายได้ (มักเกิดกับเด็กที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์)

### 12. ข้อเสียของฟันปลอม

การใส่ฟันปลอมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จะเป็นตัวเร่งสำคัญที่ทำให้ฟันซี่ที่ผุอยู่แล้ว ลุกกลามมากขึ้น 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 ยังจะทำให้สารที่อุดฟันไวหลุดออกง่ายขึ้นอีกด้วย

## 14. ขูดหินปูน เมื่อไหร่ถึงจะดี

ควรไปขูดหินปูนอย่างน้อยปีละสองครั้งครับ ทั้งนี้บางคนหินปูนขึ้นช้า บางคนขึ้นเร็ว 6 เดือนเป็นระยะเวลาเฉลี่ย แต่ทั้งนี้ต้องไปพบทันตแพทย์เช็คสภาพฟันโดยละเอียดอย่างน้อยปีละครั้ง

## 15. ทำไมต้องแปรงลิ้น

ลิ้นของเรามีลักษณะเป็นปุ่มเล็กๆ มีหน้าที่รับรสอาหารต่างๆ ลิ้นจึงเป็นที่ชื่นชอบของเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์บางชนิดเป็นอย่างมาก มันจึงอาศัยอยู่และคอยแบ่งอาหารบนลิ้นไปด้วย หากเราแปรงฟันโดยไม่แปรงลิ้น เชื้อโรคที่เกาะแน่นอยู่ที่ลิ้นก็จะไม่ถูกกำจัดออกไป ปล่อยให้ไว้อาจทำให้มีกลิ่นปากและฟันผุได้

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

ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือชีวจิต