

ขวัญเรือน

เริ่มฉบับนี้!
ริมหัวใจ
โดย โรสลาเรน

ไม่อกหัก...
ถ้ารักเนปาล

งาน + ไลฟ์สไตล์ = ชีวิตที่ดี
ทนาย-ปัญญาธิสา เร็มประสิทธิ์

กรณ์ ณรงค์เดช
ผู้นำทีมเคพีเอ็น
ธุรกิจอินเทอร์เน็ตบนเม้นท์
ที่เข้างทุกบ้าน

ชมและซื้อสินค้า

Duty Free

ในงานบางกอก เอมส์ แอนด์ จิวเวลรี่ แฟร์ ครั้งที่ 57

ฟันขาวสะอาดช่วยเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจ ซึ่งถ้าอยากทำให้ฟันขาวขึ้นก็สามารถทำได้ แต่ต้องประเมินก่อนว่าสีฟันที่คล้ำเกิดจากสาเหตุใด หากเกิดจากคราบสีและหินปูน เพียงขูดหินปูนและขัดฟันก็ทำให้ฟันขาวขึ้นได้แล้ว แต่ผลการรักษานี้ได้ผลลัพธ์เท่ากับสีฟันธรรมชาติของคนไข้อยู่ หากต้องการความขาวที่มากกว่าสีฟันธรรมชาติ ก็จะต้องใช้วิธีการฟอกสีฟัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ



หลากหลายวิธีช่วยทำให้ฟันขาว

1. การฟอกสีฟันด้วยความควบคุมของทันตแพทย์ จะมีทั้งการฟอกสีฟันที่คลินิก หรือ In Office Bleaching วิธีนี้ต้องใช้ความระมัดระวังสูงเนื่องจากน้ำยาที่มีความเข้มข้นสูง มีผลระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปากได้หากน้ำยาสัมผัสโดยตรง จึงต้องทำด้วยความควบคุมของทันตแพทย์ วิธีนี้เห็นผลเร็ว แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และการฟอกสีฟันที่บ้าน โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของทันตแพทย์ หรือ Home Bleaching วิธีนี้ต้องมีการพิมพ์ปากทำที่ใส่น้ำยาเฉพาะบุคคลที่คลินิกทันตกรรมก่อน จากนั้นคนไข้จึงมารับลดฟอกสีฟัน และน้ำยาฟอกสีฟันกลับไปใช้ที่บ้านตามคำแนะนำ อีกทั้งจะมีการนัดติดตามผลการรักษาด้วย

2. การฟอกสีฟันโดยไม่อยู่ในการควบคุมของทันตแพทย์ คือการใช้น้ำยาฟอกสีฟันที่บ้านที่จำหน่ายทั่วไป หรือเรียกว่า Over-the-Counter (OTC) มีหลายรูปแบบ เช่น น้ำยาฟอกสีฟันชนิดเจล น้ำยารอมบ้วนปาก หมากฝรั่ง ยาสีฟัน แบบแปรงทาโดยตรงที่ฟัน (Paint-on Films) หรือแบบแผ่นแปะที่ฟัน (Strips) และการฟอกสีฟันในร้านเสริมสวย ประเภทสปา ซาลอน จุดให้บริการตามห้างสรรพสินค้า เป็นต้น แต่การให้บริการประเภทนี้ ยังไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการในประเทศไทย สำหรับคนที่ซื้อชุดฟอกสีฟันมาทำเองที่บ้าน น้ำยาเหล่านี้ในบ้านเราจะถูกควบคุมโดยองค์การอาหารและยา ถูกจำกัดความเข้มข้นไว้ไม่เกินความเข้มข้นของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3.5% หรือ 10% คาร์บาไมด์เปอร์ออกไซด์

ผลข้างเคียงการฟอกสีฟัน

อาจมีการระคายเคืองของเหงือก และเยื่อเมือก บริเวณที่สัมผัสกับน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่พบได้ในคลินิกเนื่องจากความเข้มข้นของน้ำยาสูง แต่ทันตแพทย์จะทำการแก้ไขให้ได้อย่างรวดเร็วขณะทำและหลังทำการฟอกสีฟันที่คลินิก และที่บ้าน ดังนั้นก่อนฟอกสีฟันทันตแพทย์ต้องตรวจฟัน หากพบการสึกบริเวณคอฟัน ฟันผุ หรือมีการรั่วของวัสดุอุดฟัน ต้องทำการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อน

อยากมีฟันขาวสะอาด โดยไม่ต้องฟอกสีฟัน สามารถทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ



- แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตื่นนอนและก่อนนอน หากแปรงหลังอาหารทุกมื้อได้จะเป็นการดี แต่ควรหลังอาหารอย่างน้อย 30 นาที หากรับประทานอาหารพวกแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีความเป็นกรดสูง
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน หรือหลังอาหารทุกมื้อจะเป็นการดี
- หลีกเลี่ยงอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีสีจัด เพราะจะเกิดคราบสีเกาะติดที่ผิวฟันได้ง่าย หากต้องการรับประทานให้บ้วนปากหลังทานดื่มน้ำตามมาก ๆ และแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟันหลังรับประทาน 30 นาที
- พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจฟัน ขูดหินปูน และขัดฟัน

KSR ข้อมูลจากคลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์ ชั้น 2 โลทีเซ็นเตอร์ (คิวเอสคูมพินี)