

สุขภาพพอดี

EAT MORE, WEIGHT LESS?

อิมแบบโหน
ไม่ให้อ้วน

Rhythm Cycling

ไปเบิร์นไขมัน
& คาร์ดิโอแบบฟูลอู๊ดกัน!!

Free!
Health Hand Book:
EAT SMART
คู่มือ 20 เมนูสุดเฮลท์ตี้

MAY PITCHANART

AKHAKORN

BEST ABS EVER

ใครก็ทำได้!

บอกต่อทริคหุ่นเซียวะตลอดกาล

เมย์ พิชญ์นาฏ

WORKING-AGE... EYE DISEASES

โรคทางสายตาของมนุษย์ออฟฟิศ

YOU CAN RUN AN ULTRA

วัดความฟิต เช็คความอึด
'อัลตรา มาราธอน'

FOODS TO BOOST YOUR EYES HEALTH

บำรุงตาคู่สวย
ด้วยอาหาร



9 771906 248100 70-

161005 HH

Goodhealth Channel
Thai good health magazine
thaigoodhealthmag

Let's talk teeth

Health...



KEEPING YOUR TEETH HEALTHY

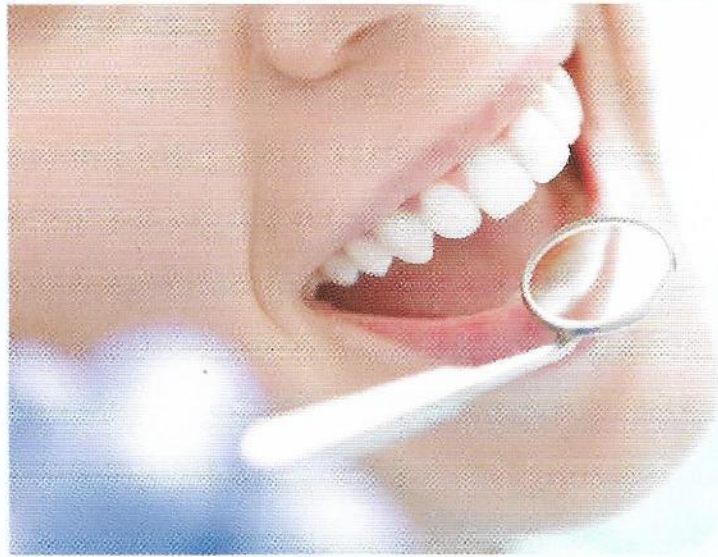
ปัญหาสุขภาพฟันของคนทำงาน

วัยทำงานเป็นวัยที่ต้องพบปะพูดคุย สุขภาพของช่องปากจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้ามีปัญหาเรื่องกลิ่นปาก ฟันผุ เหงือกอักเสบ ฟันเหลือง ฟันแตก ฟันบิ่น เป็นต้น ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงาน หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ มักจะมีพฤติกรรมกรนกรนขบฟัน การอมลูกอมทำให้เสี่ยงต่อการฟันผุ ละเลยการแปรงฟันทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้ การเคี้ยวฟันโดยไม่รู้ตัวขณะเครียดเสี่ยงต่อการเกิดฟันบิ่นหรือแตกหัก บางคนดื่มชา กาแฟทุกวันทำให้ฟันมีคราบสีเกาะติดตามผิวฟันและชอกฟันดูแล้วไม่สวยงามเวลายิ้ม ปัญหาภายในช่องปากหลายๆ ประการเป็นสาเหตุของกลิ่นปาก และทำให้เสียบุคลิกภาพ

สุขภาพฟันของคนวัยทำงาน

ในวัยทำงานคืออายุ 25 ปีขึ้นไป เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีงานทำ หารายได้ได้ด้วยตัวเอง ต้องเข้าสังคมที่เป็นทางการมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น การดูแลทำความสะอาดร่างกายรวมทั้งช่องปาก จึงมากขึ้นตามไปโดยปริยาย การทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันร่วมกับยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน การใช้ไหมขัดฟัน

หลังอาหารทุกมื้อหรืออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน ก็เพียงพอ แต่สำหรับบางคนไม่ดูแลสุขภาพฟันอย่างเพียงพอก็ทำให้เกิดปัญหาได้ โดยปัญหาที่พบส่วนใหญ่ของคนทำงานจะเป็นเรื่องของ ฟันเหลือง เกิดจากคราบ บุหรี่ ชา กาแฟ ทำงานดึกจนเพลินไม่ค่อยได้แปรงฟันก่อนนอนทำให้ฟันผุ การ เครื่องเคี้ยวขบฟัน กัดฟัน ทำให้ฟันแตก ปัญหากรลินปาก คราบหินปูน ซึ่งเราควร ดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพฟันต่างๆ ด้วยข้อปฏิบัติดังนี้



❶ **ปัญหาฟันเหลืองจากคราบ**

บุหรี่ ชา กาแฟ สามารถป้องกันได้ด้วยการลดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ให้ลดลง ร่วมกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันบ่อยๆ หลังสูบบุหรี่ กรณีที่ เครื่องดื่มมีรสหวานดื่มแล้วตามเพื่อลดความหวานในช่องปากและรอกอย่างน้อย 30 นาทีค่อยแปรงฟัน กรณีที่มีคราบสีติดแน่นควรพบทันตแพทย์เพื่อขัดฟันทำความสะอาดเพื่อขจัดคราบสีเหล่านี้ให้ออกไปมากกว่าการแปรงฟัน

❷ **ปัญหาฟันผุ** มักเกิดจากการ

ละเลยการแปรงฟันและแปรงฟันไม่ทั่วถึงทุกบริเวณ รวมทั้งไม่ใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดฟันผุตามร่องฟันบนด้านบดเคี้ยวและตามซอกฟันได้ง่าย ควรแก้ไขด้วยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่มีรสหวานจัด เปรี้ยวจัด เหนียวติดฟัน น้ำอัดลม โซดา รวมทั้งอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลในปริมาณสูง เป็นต้น เพราะอาหารเหล่านี้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วถูกย่อยในช่องปากจะเปลี่ยนสภาพเป็นกรดได้อย่างรวดเร็ว มีฤทธิ์กัดกร่อนเคลือบฟัน ทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย จึงไม่ควรแปรงฟันทันทีในขณะที่ช่องปากยังมีความเป็นกรดสูงเพราะจะไปขัดสีเอาเคลือบฟัน

ที่อ่อนนุ่มลงจากกรดในอาหารหลุดลอกออกไปได้ ควรรอกอย่างน้อย 30 นาทีเพื่อให้สภาพช่องปากกลับมาสู่สภาวะปกติก่อน

❸ **ปัญหากรลินปาก** เกิดได้จาก

หลายสาเหตุอาจจะมีสาเหตุมาจากในช่องปากอย่างเดียวหรือมาจากอวัยวะในระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหารได้เช่นกัน ถ้าแก้ไขสาเหตุจากในช่องปากเรียบร้อยแล้วยังมีกรลินปากอยู่อีก ก็ต้องไปปรึกษาแพทย์ใน 2 ระบบข้างต้นด้วย สำหรับกรลินปากที่มีสาเหตุจากการในช่องปากเกิดได้จากฟันผุ ฟันคุด และเหงือกอักเสบ ควรแก้ไขโดยการกำจัดสาเหตุดังกล่าว และป้องกันด้วยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช้า เย็นและหลังอาหารทุกมื้อ

❹ **ปัญหาฟันแตกหัก** เกิดได้จาก

หลายสาเหตุเช่นกัน เช่น การใช้ฟันกัดประเภท ใช้ฟันกัดและอาหารที่แข็งเกินไปบ่อยๆและต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน การบดเคี้ยวฟันขณะเครียดหรือเวลานอน ต้องได้รับการวินิจฉัยและรักษาโดยทันตแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว และอุบัติเหตุที่บริเวณใบหน้าและขากรรไกร ควรเดิน วิ่งเล่นอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่อาจจะมีอุบัติเหตุบริเวณใบหน้าและขากรรไกร หากเกิดการแตกหักหรือ

บิ่นของฟันแล้ว ทันตแพทย์สามารถบูรณะฟันนั้นให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติได้

❺ **ปัญหาคราบหินปูนและเหงือก**

อักเสบ เกิดจากการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ดีพอ จึงเกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ตามบริเวณขอบเหงือกและซอกฟัน เมื่อแปรงฟันไม่ทั่วถึงก็จะเกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์มากขึ้นและเป็นเวลานานขึ้นจนกลายเป็นคราบหินปูนภายในคราบจุลินทรีย์และหินปูนนั้นจะมีแบคทีเรียอาศัยอยู่ เมื่อแบคทีเรียได้รับอาหารจากที่เรารับประทานเข้าไปก็จะสร้างกรดขึ้นมารอบๆ บริเวณนั้น ทำให้เกิดการอักเสบของเหงือกและเนื้อเยื่อปริทันต์ที่อยู่รอบๆ สามารถรักษาได้ด้วยการขูดหินปูน เกลารากฟัน หรือผ่าตัดสร้างเนื้อเยื่อปริทันต์ขึ้นมาใหม่

ดังนั้นเราควรดูแลสุขภาพฟัน และพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือนเพื่อตรวจหาความผิดปกติต่างๆ และแก้ไขปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อยืดอายุฟันให้มีสุขภาพแข็งแรงไปนานๆ ๕

ขอบคุณข้อมูล:
 ทพจ.รัศมี จินดาโรจนกุล
 คลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์
 ชั้น 2 โฉมใหม่เซ็นทรัล (คิวเส้าสลับสี)