

หมอฟันแนะนำ ดูแลสุขภาพฟัน

“ฟัน” จะว่าเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่มีความแข็งแรงก็ใช่ จะว่าเป็นกระดูกชิ้นใหญ่ที่มีความคงทนก็เชิง แต่ต่อให้แข็งแรงคงทนอย่างไร ก็ย่อมมีวันสึกหรือได้ครีบ เพราะ **“ฟัน”** คืออวัยวะที่เป็นอุปกรณ์สำคัญในชีวิตประจำวัน ที่เกี่ยวข้องทั้งการรับประทานอาหาร และการเสริมสร้างความมั่นใจ ผมจึงมีข้อมูลคำแนะนำที่ดีมาฝากกันครับ

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคมที่ผ่านมา ถือเป็นวันทันตสาธารณสุขและวันพยาบาลแห่งชาติ ที่โรงพยาบาลรามาริบัติ จึงได้จัดงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยมุ่งเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับดูแลตนเองอย่างง่ายมากมาย งานหนึ่งในงานที่มีผู้ให้ความสนใจมากนั้นคือ งานบรรยายเรื่องรักษฟัน ณ หอประชุมอารี วัลยะเสวี ได้มีการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับฟันที่ทุกคนควรต้องรู้จักดูแลกัน

ทพญ.นันทพร โรจนสกุล งานทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล บรรยายในงานไว้ว่า การดูแลฟันถือเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเราต้องใช้ฟันในการบดเคี้ยวอาหารอยู่ตลอดทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลฟันตั้งแต่วัยเด็ก เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญมาก เนื่องจากฟันมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยเด็ก แรกเกิดถึง 2 ขวบ ตั้งแต่ฟันน้ำนมไปจนถึงการขึ้นของฟันแท้ เราดูแลช่วงนี้ ทั้งการเตรียมช่องปาก การเรียงตัวของฟัน การทำความสะอาดฟันให้ดี ซึ่งจะมีผลต่อการดูแลสุขภาพช่องปากในอนาคต จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลช่องปากเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสนใจและดูแลอย่างสม่ำเสมออย่างที่บอกไว้ เพราะทุกคนต้องรับประทานอาหาร และทุกวันก็จะมีคราบหลงเหลืออยู่ภายในช่องปาก การแปรงฟันจึงเป็นการนำคราบต่างๆ ออกไป ซึ่งจะช่วยลดโรคฟันผุและโรคเหงือกได้ สำหรับคนที่กลัวการหาหมอฟันก็อยากจะบอกว่า ไม่ต้องกลัว หากกลัวแล้วไม่มาพบหมอฟัน ก็จะมีปัญหาเห็นผลมากขึ้น ใครที่กลัวเจ็บจากการถอนฟัน หรือไม่มาทำการอุดฟันตั้งแต่แรกเริ่ม ก็จะมีทำให้การทำฟันเจ็บมากขึ้นได้

นอกจากนี้ **ทพญ.นุชนาถ โอปสันธน์ งานทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล** ยังได้กล่าวถึงการดูแลฟันชุดที่ 3 หรือฟันเทียมไว้ว่า เป็นที่ทราบกันดีว่า คนเรามีฟัน 2 ชุด คือ ฟันน้ำนม และฟันแท้ แต่จะอย่างไรเมื่อสูญเสียฟันแท้ไป ฟันเทียมจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อทดแทนการสูญเสียฟันตามธรรมชาติไป



ฟันเทียมแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

1) ฟันเทียมชนิดถอดเข้าออกได้ ซึ่งจะใช้งานได้ลำบากกว่า เคี้ยวอาหารแล้วอาจจะไปโดนเหงือกเจ็บได้มากกว่า แต่มีวิธีการทำที่ง่ายกว่า ขั้นตอนการทำและราคาจะถูกกว่า

2) ฟันเทียมชนิดติดแน่น ไม่สามารถถอดออกได้ จะมีขั้นตอนในการทำยุ่งยากกว่า อาจมีการสูญเสียเนื้อฟันไปบ้างในบางครั้ง แต่เมื่อทำเสร็จแล้ว การเคี้ยวจะได้ประสิทธิภาพมากกว่า

ฟันเทียมจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การพูดที่ชัดเจนขึ้น อีกทั้งยังสร้างความมั่นใจได้มากขึ้น แต่ก็ต้องควบคู่ไปกับการดูแลรักษาที่ดีด้วยเช่นกัน

การดูแลฟันเทียมที่ถูกวิธี จะช่วยให้ฟันเทียมอยู่ภายในช่องปากของเราไปได้นาน ซึ่งหลักในการดูแลฟันเทียมมีอยู่ด้วยกัน 4 ข้อ คือ 1. ใช้งานให้ถูกต้อง 2. การทำความสะอาด 3. อาหาร แนะนำว่าเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของหวาน ขนมขบเคี้ยว อาหารเหนียวแข็ง 4. การพบทันตแพทย์เป็นประจำ เพื่อที่จะดูแลฟันชุดใหม่ให้สามารถใช้งานได้นานและดียิ่งขึ้น

ฟันเทียมทำให้ผู้ที่สูญเสียฟันแท้มีฟันที่สวยงาม และใช้งานฟันได้ใกล้เคียงกับฟันแท้ และเพื่อให้ฟันชุดใหม่ของเรานี้อยู่กับเรายาวนาน ก็ควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างถูกวิธี