



well being

Story by ศก. นว. เฉลิมพล ลีไวโรจน์
ประธานหลักสูตรทันตกรรมบูรณะ
เพื่อความสวยงามและทันตกรรมรากเทียม
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รักษาฟัน ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 ของเรา ได้พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า ๒๕ ปี ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงชีวิตและปฏิบัติตัว ตั้งแต่วิถีระดับครอบครัว ระดับชุมชน ไปจนถึงระดับรัฐ โดยใช้หลัก ความพอเพียง และการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน HiSoParty ฉบับนี้ ผมจะขอน้อมใช้ ปรัชญานี้ มาแนะนำให้ท่านผู้อ่าน ได้เข้าใจว่า ท่านจะเข้ารับการรักษาทางทันตกรรมอะไรบ้าง เพื่อให้สุขภาพฟันของท่าน มีสุขภาพที่ดี มีฟันใช้ในช่องปากตลอดชีวิต และที่สำคัญไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายในการดูแล

เริ่มต้นจากการป้องกันตนเองก่อน. แน่นอนครับว่า เราจะต้องรักฟันของตนเอง ก่อนไม่เช่นนั้น ฟันก็จะไม่อยู่กับเราในช่องปาก อย่างแรกเลยคือ ต้องแปรงฟันด้วย ยาสีฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน โดยการแปรงฟันแต่ละครั้ง จะต้องแปรงฟันให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านบนเดี่ยวด้านล่าง ด้านริมฝีปากและกระพุ้งแก้ม โดยใช้เวลาแปรงครั้งละประมาณ 3-5 นาที นอกจากนี้ จะต้องใช้เส้นไหม

ขัดฟันทุกครั้ง โดยเส้นไหมขัดฟันจะช่วยกำจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ตรง บริเวณด้านประชิดของฟัน ส่วนน้ำยาบ้วนปากนั้น จะเลือกใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ หากจะใช้ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีสารแอลกอฮอล์

ควรเข้ารับการตรวจฟัน ขูดหินปูนทุกๆ 6 เดือน หรืออย่างแย่ที่สุดคือควรเข้ารับ การขูดหินปูนทุกหนึ่งปี

สำหรับการถ่ายภาพฟันด้วย X-rays นั้น ไม่จำเป็นต้องทำบ่อย ตามคำแนะนำของ American Dental Association แนะนำให้ถ่ายภาพรังสีทุกๆ สองปี โดยอาจจะถ่ายภาพใหญ่หนึ่งภาพ หรือถ่ายภาพฟิล์มเล็ก 2 ด้าน เป็นต้น ส่วนการถ่ายภาพฟันด้วย X-rays CT scan จะทำก็ต่อเมื่อ จะมีการผ่าตัดใหญ่ หรือเมื่อจะทำรากเทียมเท่านั้น

การเคลือบหลุมร่องฟัน (pit fissure sealant) ควรทำในฟันแท้ที่มีหลุมร่องฟันลึก โดยฟันแท้จะขึ้นในช่องปากเด็กอายุหกขวบขึ้นไป จากงานวิจัยมากมายพบว่า การเคลือบหลุมร่องฟันแท้ จะช่วยลดการเกิดฟันผุในหลุมร่องฟันได้ดี ทันตกรรมป้องกันด้วยวิธีนี้ สามารถช่วยรักษาฟันให้ไม่ผุได้

ฟันผุชนิดเริ่มผุ ทุกซี่ สามารถอุดโดยกรอฟันน้อยมากมาก และสามารถอุดฟันด้วยวัสดุสีเหมือนฟันที่มีความทนทานสูง การเข้าพบทันตแพทย์ทุกหกเดือน จะช่วยให้การตรวจพบฟันผุ สามารถพบได้ตั้งแต่เนิ่นๆ การรักษาก็ไม่ซับซ้อน

ฟันตายที่ผ่านการรักษารากฟันได้ ไม่จำเป็นต้องถอน หากมีทันตแพทย์แนะนำให้ท่านถอนฟัน ท่านสามารถขอความเห็นจากทันตแพทย์อีกท่านได้ หากหมอหลายคนให้ความเห็นเหมือนกัน ก็มั่นใจได้ว่า ควรถอนฟัน เนื่องจากการทดแทนฟันเป็นเรื่องใหญ่ การถอนฟันจึงควรทำเมื่อไม่สามารถรักษาฟันนั้นๆ ไว้ได้แล้ว

เมื่อฟันถูกถอนไป ท่านสามารถเลือกทดแทนฟันได้หลายวิธี มีข้อดีข้อด้อยแตกต่างกัน ดังนี้

- ทดแทนด้วยฟันเทียมถอดได้ ข้อดีคือ ราคาไม่แพง ไม่มีการผ่าตัด ไม่ยุ่งยากทำงาน ข้อเสียคือ ไม่ติดแน่นในปาก ต้องถอดเข้าออกเพื่อทำความสะอาด อาจสร้างความไม่เคยชินในการใช้งาน เพราะชิ้นฟันปลอมมีขนาดใหญ่ และ กระดูกรองรับฟันปลอมอาจละลายตัวได้มากจากการรองรับแรงกดเป็นเวลานาน
- ทดแทนด้วยฟันติดแน่น ข้อดีคือ ติดแน่นในปาก ให้ความสบายกว่า ไม่ต้องถอดเข้าออกเพื่อทำความสะอาด ข้อเสียคือ ต้องมีการกรอฟันหัวและท้าย เพื่อใช้เป็นหลักยึด มีการสูญเสียฟัน ราคาสูงกว่าฟันเทียมถอดได้



- ทดแทนฟันด้วยรากฟันเทียม ซึ่งจัดเป็นนวัตกรรมใหม่ ข้อดีคือ รากฟันเทียมเปรียบเหมือนฟันชุดที่สาม สามารถใช้ฟันได้เหมือนฟันจริงๆ ไม่ต้องมีการกรอฟันหลักยึด หัวและท้าย ข้อเสียคือค่าใช้จ่ายสูงมาก อย่างไรก็ตาม ฟันเทียมที่ผลิตในประเทศไทย ซึ่งริเริ่มจากโครงการฟันเทียมพระราชทาน ก็สามารถใช้ได้ผลที่ดี และราคาไม่สูง คงต้องสอบถามสถานบริการทันตกรรมภาครัฐครับ

การฟอกสีฟัน เป็นเรื่องไม่จำเป็น จัดเป็นการเสริมสวย หากต้องการฟอกสีฟัน ควรเลือกการฟอกสีฟันชนิดนำกลับไปทำเองที่บ้าน ซึ่งให้ผลดีที่สุด แม้ว่าอาจจะยุ่งยากใช้เวลา แต่ราคาถูก และได้ฟันขาวขึ้น แถมอยู่คงทนถาวร นานหลายปี

ควรงดการทานขนมหวาน ระหว่างมื้ออาหาร และลดการกินขนมจุบจิบ จากงานวิจัยพบว่า การทานอาหารหวาน นอกมื้ออาหารส่งผลให้เกิดฟันผุได้สูง

ท้ายที่สุดคือไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพราะมีผลทำให้สุขภาพเหงือกและฟันไม่ดี งานวิจัยบ่งชี้ว่า การสูบบุหรี่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเหงือกสูง และผู้ที่ติดเหล้า ก็มักจะไม่ได้ดูแลรักษาสุขภาพฟัน เช่นไม่แปรงฟันก่อนนอน เนื่องจากเมา ก็มีผลให้ฟันผุได้ ควรดื่มน้ำ กาแฟ เพราะมีผลทำให้น้ำลายน้อย หรือหากจะทานก็ให้ดื่มน้ำเปล่าให้มากมากกว่าระหว่างวัน

การเลือกทำฟันอย่างพอเพียงดังกล่าวข้างต้น นอกจากจะประหยัดเงินได้มากแล้ว ยังมีผลดีต่อสุขภาพฟัน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตทุกๆ ด้านจริงๆ แล้วพบกันใหม่ครับ 🙏



การเคลือบหลุมร่องฟัน (pit fissure sealant)



ฟันเทียมชนิดถอดได้



ฟันเทียมชนิดติดแน่น

