จะสามารถป้องกันฟันผุได้อย่างไร?

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง และใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำเพื่อกำจัดคราบพลัคบริเวณร่องฟันแต่ละซี่ และบริเวณใต้รอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน
- ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันอย่างสม่ำเสมอ การดูแลป้องกันนอกจากจะสามารถช่วยป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นได้ ยังสามารถป้องกันปัญหาเล็กๆไม่ให้ลุกลามเป็นปัญหาร้ายแรงได้อีกด้วย
- ทานอาหารให้ครบห้าหมู่ และพยายามลดอาหารที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลลง หรือทานอาหารประเภทนี้ในระหว่างมื้ออาหาร ไม่ควรทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้อ เพื่อเป็นการลดจำนวนครั้งที่ฟันของคุณต้องสัมผัสกับกรดให้น้อยที่สุด
- ใช้ผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรมที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เช่นยาสีฟันผสมสารฟลูออไรด์ เป็นต้น
- ตรวจดูให้แน่ใจว่าน้ำดื่มที่เด็กดื่มมีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ หากน้ำไม่มีสารฟลูออไรด์ผสมอยู่ ทันตแพทย์หรือกุมารแพทย์อาจสั่งจ่ายอาหารเสริมฟลูออไรด์ให้ทานทุกวัน

ภาพ ฟันแท้

ฟันตัด (incisor)

เป็นฟันหน้า มีลักษณะคมใช้สำหรับตัดหรือแทะอาหาร

ฟันเขี้ยว (canine หรือ cuspid)

มีลักษณะคล้ายกรวยแหลม ใช้สำหรับฉีกอาหาร

ฟันกรามน้อย (premolar หรือ bicuspid)

มีหน้าที่ตัดแบนกว้าง ทื่อ ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร

ฟันกราม (molar)

มีหน้าตัดกว้างกว่าฟันกรามน้อย ใช้บดเคี้ยวอาหารเช่นกัน

โรคฟันผุ

จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลทับปุด

โทร.. ๐๗๖-๕๙๙๔๑๗ ต่อ ๑๐๙

ฟันผุ คืออะไร....

ในช่องปากของเราทุกคนจะมีเชื้อแบคทีเรียอาศัยอยู่เมื่อมีอาหารหวาน แบคทีเรีย จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็วแล้วสร้างสารเหนียวเกาะติดอยู่บนผิวฟัน เรียกว่า พลัค เมื่อมีเศษอาหารติดตาซอกฟัน แบคทีเรียจะใช้เป็นอาหารและสร้างกรดมาทำลายเนื้อฟันทำให้ปวดฟันและฟันผุ ดังนี้

1. อาหารหวานทำให้แบคทีเรีย เจริญเติบโตเกาะติดฟัน และสร้างกรดมาทำลายเคลือบฟัน

2. หากไม่ได้รับการแก้ไข กรดจะทำลายเคลือบฟันไปถึงเนื้อฟัน

3. เมื่อฟันผุลึกลงไปถึงโพรงฟันที่มีเส้นประสาทจึงเริ่มปวดฟัน

4. แบคทีเรียในปากเข้าไปในโพรงฟัน ทำให้รากฟันอักเสบ

อาการฟันผุสามารถแบ่งเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้

- อาการฟันผุที่เกิดบริเวณตัวฟัน– เป็นอาการฟันผุที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาการฟันผุประเภทนี้จะเกิดบริเวณพื้นผิวของฟันในส่วนที่ต้องทำการเคี้ยว และตามร่องระหว่างฟันแต่ละซี่
- อาการฟันผุที่เกิดที่รากฟัน – เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เหงือกย่อมเกิดการร่น จนทำให้ส่วนของรากฟันโผล่ออกมา ประกอบกับรากฟันไม่มีเคลือบฟันเหมือนตัวฟัน จึงทำให้มีโอกาสเกิดฟันผุได้ง่าย
- อาการฟันผุที่เกิดในจุดเดิมที่เคยผุมาแล้ว – อาการฟันผุสามารถเกิดขึ้นได้ในบริเวณรอบวัสดุอุดฟันหรือ รอบครอบฟัน เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะเป็นแหล่งสะสมของคราบพลัคได้สูง จึงจะทำให้เกิดฟันผุซ้ำ

สัญญาณการเกิดฟันผุ

มีเพียงทันตแพทย์เท่านั้นที่จะสามารถบอกได้อย่างแม่นยำว่าคุณมีฟันผุหรือไม่ นั่นเป็นเพราะฟันผุจะเกิดใต้พื้นผิวเคลือบฟัน ซึ่งคุณไม่สามารถมองเห็นได้เอง ทุกครั้งที่คุณทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาลและแป้ง) คาร์โบไฮเดรตจะกลายเป็นอาหารของแบคทีเรียที่อยู่ในคราบพลัค แบคทีเรียเหล่านี้จะปล่อยกรดที่มีฤทธิ์กัดกร่อนฟันออกมา เมื่อเวลาผ่านไป เนื้อฟันในบริเวณใต้พื้นผิวของเคลือบฟันฟันจะถูกย่อยสลาย ในขณะที่เคลือบฟันยังคงอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ และเมื่อเนื้อฟันในบริเวณใต้พื้นเคลือบฟันถูกทำลายมากขึ้นเรื่อยๆ เคลือบฟันก็จะแตกลงและเกิดรูของฟันผุในที่สุด