

## วิธีป้องกันฟันผุวิธีใดบ้าง

ฟัน เป็นเรื่อง ที่ทุกๆท่านทราบกันดีอยู่แล้วหากพิจารณา จาก๓-๔ปัจจัย ที่ทำให้เกิดฟันผุนั้นปัจจัยจากเชื้อโรค เราควบคุมไม่ได้มาก ปัจจัยจากตัวฟันเรควบคุมได้ในระดับหนึ่ง เช่น การเคลือบหลุมร่องฟัน แต่สิ่งสำคัญ คือ ปัจจัยจากอาหารที่เราทานเข้าไปทุกวัน ซึ่งถ้าเราสามารถทำความสะอาดได้เกลี้ยงดี จนไม่เหลือเศษอาหารตกค้างก็จะเป็นอาหารให้เชื้อแบคทีเรียมา ย่อยสลายจนเกิดกรดมาทำลายเนื้อฟันได้ ดังนั้น การทำความสะอาดฟันที่มีประสิทธิภาพ ก็จะช่วยลดโอกาสการเกิดฟันผุได้ ได้แก่ การแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน

นอกจากนี้เรื่องพฤติกรรมกรบริโภคที่ไม่ทานอาหารจุบจิบ อาหารระหว่างมื้อ การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ การไม่สูบบุหรี่ การไม่ใช้ฟันผิดหน้าที่ เช่นการใช้ฟันเปิดขวด (หรือการแข่งใช้ฟันยกของหนักๆหรือลากรถเพื่อทำสถิติ!)การไม่ไปรับการรักษาที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เช่น การจัดฟันแฟชั่น การทำฟันปลอมเถื่อน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยลดโอกาสในการเกิดฟันผุและรวมไปจนถึงปัญหาอื่นๆของสุขภาพช่องปาก (เช่นมะเร็งในช่องปาก) ได้ด้วย



Mahidol University  
คณะทันตแพทยศาสตร์

## ยึดมั่นความปลอดภัย

ใส่ใจผู้รับบริการ

มาตรฐานคู่คุณธรรม

ผู้คนทั่วไป มักจะเลยไม่เอาใจใส่สุขภาพช่องปาก เห็นว่าปัญหาเช่นฟันผุนั้นไม่ร้ายแรงไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วปัญหาโรคในช่องปากนำมาซึ่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรงทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ ทางด้านสังคม เช่น ความมั่นใจ บุคลิกภาพ เด็กที่มีปัญหาฟันผุมากๆก็มักจะมีปัญหา ในด้านการเจริญเติบโตบางที่อาจถึงขั้นต้องหยุดเรียนจนเสียการเรียนไปหรือหากเป็นผู้ใหญ่ที่ละเลยปล่อยให้ปัญหาฟันผุ ลุกลามไปมากขั้นตอนการรักษา ก็ยิ่งต้องซับซ้อนมากยิ่งขึ้นเพิ่มภาระทั้งค่าใช้จ่ายและเวลาในการรักษาที่นานมากขึ้นทั้งที่ในความจริงแล้วเราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆด้วยการดูแลสุขภาพช่องปากของเราให้ดี การทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธีและทั่วถึง หมั่นเอาใจใส่ตรวจดูฟันของเราอยู่เสมอและควรไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้งเพื่อตรวจหรือให้การ รักษาในขณะที่ปัญหาหรือโรคต่างๆยังไม่รุนแรงเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีจะอยู่กับเราไปนานๆ

## คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ ๖ ถนนโยธี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๒๐๐-๗๗๗๗

www.dt.mahidol.ac.th

ข้อมูล อ.ทพ. คมสัน ลากาอูตย์

ภาควิชา ทันตกรรมชุมชน

จัดทำโดย หน่วยประชาสัมพันธ์

ออกแบบโดย หน่วยประชาสัมพันธ์

รูปภาพ

[http://www.dentalintegrity.com.au/HTMLFiles/Treatment/dental\\_caries.htm](http://www.dentalintegrity.com.au/HTMLFiles/Treatment/dental_caries.htm), อินเทอร์เน็ต

# ฟันผุ...

เรื่องที่ไม่ควรมองข้าม



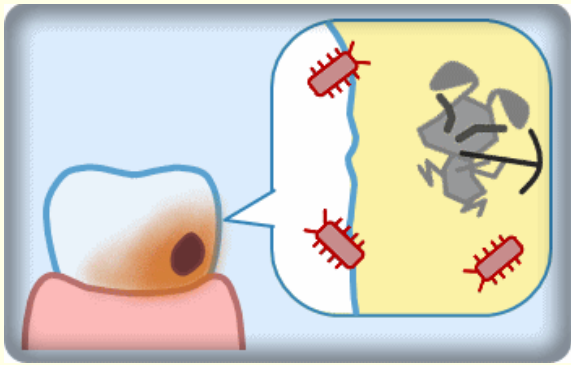
## คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



Mahidol University  
Faculty of Dentistry

## ฟันผุเกิดจากอะไร

**ฟันผุ** เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทำลายแร่ธาตุ (Demineralize) ของโครงสร้างฟันซึ่งมีสาเหตุมาจากการสร้างกรดของแบคทีเรียเพื่อมาย่อยเศษอาหารที่ตกค้างหลังจากที่เรากินอาหารเข้าไปนั่นเอง (ความเชื่อที่ว่า “แมงกินฟัน” นั้นอาจจะหมายถึง “แบคทีเรีย” ที่สร้างกรดซึ่งมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ไม่ใช่แมงหรือแมลงเป็นตัวๆ!!!)



## ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดฟันผุ

1. ฟันและสภาพช่องปากของเรา
2. เชื้อแบคทีเรีย (ซึ่งอยู่ในช่องปากของเราทุกคนเป็นปกติ)
3. อาหาร โดยเฉพาะประเภทน้ำตาล
4. เวลาและความถี่ในการบริโภค เช่น การทานจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร

## ส่วนไหนของฟันที่มักพบว่าผุได้มากกว่าส่วนอื่น

ฟันของเรามีส่วนที่ราบเรียบและส่วนที่เป็นหลุมร่องฟันต่างๆ ซึ่งส่วนหลุมร่องฟันนี่เองที่มีโอกาสจะเกิดฟันผุได้ง่ายเพราะเป็นตำแหน่งที่มีโอกาสที่เศษอาหารที่ตกค้างจะสะสมอยู่และมักจะไม่สามารถทำความสะอาดได้หมดจึงทำให้เกิดฟันผุได้ง่ายนอกจากนี้ตำแหน่งที่เรียกว่า ซอกระหว่างฟันหรือด้านประชิดของฟัน คือตำแหน่งที่ฟันอยู่ติดกับฟันซี่อื่นก็มักจะมีฟันผุได้ง่ายเช่นกันซึ่งฟันผุในลักษณะนี้จะมีการลุกลามอย่างรวดเร็ว และในหลายๆกรณี มักจะเกิดฟันผุติดกันทั้ง ๒ ซี่



ฟันในส่วนที่เป็นหลุมร่องมีโอกาสจะเกิดฟันผุได้ง่าย



ภาพแสดงลักษณะฟันผูด้านประชิด

## ถ้าฟันผุแล้วไม่รักษาจะเกิดอะไรขึ้น

ปัญหาที่เกิดตามมาจากฟันผุ มีเยอะมาก ถ้าฟันผุลึกมากๆ ก็จะมีอาการเสียวฟัน ปวดฟัน บางกรณีก็จะมีปัญหาเรื่องบุคลิกภาพ เช่น เรื่องการมีกลิ่นปาก ปัญหาเรื่องความสวยงาม นอกจากนี้หากมีฟันผุลึกมากจนทะลุชั้นเนื้อเยื่อในฟันก็จะเกิดการติดเชื้อหรืออักเสบ ทำให้มีอาการปวดร่วมกับมีอาการบวมอาจมีตุ่มหนอง ซึ่งอาจนำมาซึ่งปัญหาที่มีความร้ายแรงอื่นๆต่อไปได้ เช่น ฟันโยกจนต้องถอนฟันหรือเกิดการติดเชื้อลุกลามเข้าสู่ระบบอื่นๆ ของร่างกายได้



ปวดฟัน



มีกลิ่นปาก



ภาพแสดงฟันผุและการลุกลามในระยะต่างๆ จนทะลุเนื้อเยื่อในฟัน



หากไม่ทำการรักษาอาจเกิดอาการปวดร่วมกับอาการบวมมีตุ่มหนอง

