

เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่ผสมน้ำตาล การเคี้ยวหมากฝรั่งชนิดนี้สัก 20 นาทีหลังรับประทานอาหารจะช่วยต่อสู้ฟันผุ เนื่องจากการเคี้ยวหมากฝรั่งจะทำให้มีน้ำลายออกมามากขึ้นและช่วยล้างเอาเศษอาหารเล็กๆออกไป จึงช่วยมิให้เกิดปลักขึ้นได้และป้องกันมิให้ฟันผุ แต่ท่านต้องดูให้แน่ใจว่าหมากฝรั่งชนิดนั้นมีได้ผสมน้ำตาลแน่นอน โดยมีตัวหนังสือเขียนบนฉลากว่าซูการ์ ฟรี (sugar-free)

หากท่านเล่นกีฬาจนถึงการใส่เหงือกครอบฟัน เหงือกครอบฟันจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บขึ้นกับฟัน (ซึ่งจะใช้เงินมากในการรักษา) ในการเล่นกีฬาที่มีการสัมผัส เช่น ฟุตบอลล์หรือบาสเกตบอลล์ หากท่านหรือบุตรหลานจำเป็นต้องใช้เหงือกครอบฟันที่ดีที่สุดก็คือขอให้หมอฟันทำเป็นพิเศษให้แทนที่จะซื้อจากร้านขายยา เพื่อที่จะมั่นใจได้ว่าพอดีกับผู้ใช้

รู้จักการรักษาฟัน (และต้องมั่นใจว่าบุตรหลานรู้ด้วย) หากมีอุบัติเหตุและฟันถูกชนหลุดออกมา ปฏิบัติการอย่างทันท่วงทีจะช่วยรักษาฟันไว้ได้ สิ่งแรกก็คือต้องหาวาฟันหลุดไปไหน หยิบตัวฟันขึ้นมาอย่างระมัดระวัง (มิใช่หยิบตรงรากฟัน) หากรากฟันมีเศษดินติดอยู่จงล้างอย่างทวนอ้อมด้วยน้ำนม แต่ไม่ว่าท่านจะทำอะไรกับฟันก็ตาม จงอย่าทำความสะอาดอย่างรุนแรง ใส่ฟันกลับเข้าที่เดิมแล้วไปหาหมอฟันทันที หากท่านใส่ฟันกลับเข้าที่เดิมไม่ได้จงห่อฟันอย่างเบามือด้วยพลาสติกสำหรับห่ออาหารหรือใส่ในกล่องนมแล้วไปหาหมอฟันในทันที

ลับคำหน้า (2-8 สิงหาคม) เป็นลับคำแห่งสุขภาพฟัน

จะประหยัดค่าดูแลรักษาฟันได้อย่างไร

How to save money on dental bills

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจากขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี จจ
บ๊ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจ ่า เป็น นต์
อง สอบหมาย เลขจากสมุ ดโทรศัพท์

จะประหยัดค่าดูแลรักษาฟันได้อย่างไร

How to save money on dental bills

ค่าใช้จ่ายในการไปตรวจฟันอย่างสม่ำเสมอเป็นการลงทุนที่ดีเพื่อสุขภาพของปาก แต่การดูแลรักษาฟันที่บ้านจะทำให้ท่านต้องไปหาหมอฟันด้วยปัญหาต่างๆที่ป้องกันได้ อย่างเช่น ฟันผุหรือโรคเหงือกน้อยลง

ใช้เวลาแปรงฟันและใช้ด้ายขัดฟันให้มากขึ้น - ใช้เวลากับหมอฟันให้น้อยลง

การแปรงฟันด้วยยาสีฟันสักสองสามวินาทีจะทำให้ปากสดชื่น แต่ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะป้องกันมิให้เกิดปัญหา สาเหตุใหญ่ที่ทำให้ผู้ใหญ่สูญเสียฟันนั้นก็คือเรื่องเหงือกอักเสบ หากการอักเสบแพร่ไปถึงกระดูกที่ยึดให้ฟันอยู่กับที่ ฟันก็จะคลอนและในที่สุดหลุดไป โรคเหงือกอักเสบเกิดจากสะสมตัวของสารเหนียวที่เรียกว่าพลาัค (ชีฟัน)

แต่การแปรงฟันและขัดฟันด้วยด้ายขัดฟันอย่างระมัดระวังจะขจัดพลาัค รวมทั้งแบคทีเรียในพลาัคที่ทำให้ฟันผุไปได้ ใช้แปรงสีฟันนึ่ง หัวแปรงเล็ก และเปลี่ยนไปใช้อันใหม่เมื่อขนแปรงดูเก่า (หลังจากประมาณหกสัปดาห์) และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง แปรงฟันหลังอาหารเช้าและก่อนเข้านอน โดยขยับแปรงเป็นวงกลมเล็กๆไปรอบๆ ฟันแต่ละซี่หรือแปรงขึ้นลงอย่างเบามือ แปรงด้านในของฟันด้วยเช่นกัน ใช้ด้ายขัดฟันชนิดเคาน์ทอล ฟลอสหรือเคาน์ทอล เทปทุกวันเพื่อทำความสะอาดซอกฟันซึ่งแปรงสีฟันเข้าไม่ถึง

จะอย่างไรถ้ามีเลือดออกจากเหงือก นั่นหมายความว่าเหงือกอักเสบและเสี่ยงกับการติดเชื้อโรค จึงแปรงฟันต่อไปและขอคำแนะนำจากหมอฟัน จงอย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นเพราะแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุแพร่ไปได้ด้วยวิธีนี้

ช่วยเด็กแปรงฟัน โดยปกติเด็กจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือในเรื่องการแปรงฟันไปจนกว่าจะถึงอายุประมาณ 7 หรือ 8 ขวบ และต้องการความช่วยเหลือในเรื่องการขัดฟันไปจนกว่าจะอายุประมาณ 10 ขวบ ต้องมั่นใจว่าเด็กรู้วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย (เด็กอายุต่ำกว่าหกขวบควรต้องใช้ยาสีฟันชนิดที่มีฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย) เม็ดสีที่เรียกคิสโคลสซิ่ง แท็บเล็ตส์ (Disclosing tablets) ที่มีจำหน่ายในร้านขายยาจะช่วยให้ทั้งเด็กและพ่อแม่เห็นว่ามีพลาัคหลงเหลืออยู่ตรงไหนบ้าง การใช้นายาบัวปากชนิดต่อต้านพลาัคเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ครบเท่าที่ท่านเข้าใจว่านายานี้มีใช้สิ่งทดแทนกับการแปรงฟันและขัดฟันอย่างระมัดระวัง

รับประทานอาหารที่เป็นมิตรกับฟัน อาหารว่างและเครื่องดื่มบางชนิดหากรับประทานเป็นประจำระหว่างมื้ออาหารสามารถทำอันตรายต่อฟันได้ อาหารเหล่านี้ได้แก่ ของหวานของเชื่อม น้ำอัดลม เครื่องดื่มนักกีฬาและแม้แต่น้ำผลไม้ พยายามห้ามปรามมิให้เด็กรับประทานสิ่งเหล่านี้บ่อยเกินไป อาหารที่ผู้ใหญ่และเด็กควรรับประทานระหว่างมื้ออาหารคือ ผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารนมไขมันต่ำ เช่น นม เนยแข็ง และนมเปรี้ยว (แต่เด็กที่อายุห้าปีและต่ำกว่าควรรับประทานอาหารนมที่มีไขมันเต็ม) อาหารนมประกอบด้วยโปรตีนชนิดพิเศษที่ช่วยป้องกันฟันผุ จึงค้ำน้ำระหว่างมื้ออาหาร นามีสวนผสมฟลูออไรด์ซึ่งจะช่วยให้ฟันแข็งแรง