

27 September, 1999

เนื่องจากบ่อยครั้งที่โรคเหงือกเริ่มขึ้นในขณะที่ตั้งครรภ์ ทันตสมาคมแห่งประเทศไทย (Australian Dental Association) จึงกล่าวว่าการดูแลเหงือกและฟันเป็นการดูแลก่อนคลอดที่สำคัญอย่างหนึ่ง จึงแปร่งฟันอย่างระมัดระวังและพบทันตแพทย์

การที่ท่านสูบบุหรี่หรือเป็นเบาหวานอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคเหงือกได้เช่นกัน

โรคเหงือกรักษาได้ใหม่ หากไม่มีการสูญเสียกระดูกมากเกินไปแล้วการรักษาโดยทันตแพทย์ (เด็นทิสต์) หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเหงือก (เพอร์โอดอนทิสต์) ไปพร้อมกับ การทำความสะอาดฟันอย่างระมัดระวังที่บ้านอาจป้องกันการสูญเสียฟันได้

แต่การสูญเสียฟันอาจมีสาเหตุผลที่ดีเพียงอย่างเดียวที่ทำให้ท่านควรหลีกเลี่ยงโรคเหงือก อักเสบ เพราะการค้นคว้าวิจัยใหม่บ่งชี้ว่าปัญหานี้เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ด้วย

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการต่อโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษโปรดโทรศัพท์ถึง หน่วยบริการแปลและล่าม (ทิส) (Translating and Interpreting Service (TIS)) หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเป็นภาษาไทยเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชั่น (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจากขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี จจ
บ๊ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจ จ่า เป็น นต์
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

รักษาฟันของท่านไว้ - ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

Keeping your teeth - whatever your age

รักษาฟันของท่านไว้ - ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

Keeping your teeth - whatever your age

ความคิดที่ว่า การสูญเสียฟันเป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งของการมีอายุมากขึ้นเป็นเรื่องที่ไม่เป็นความจริง หากท่านดูแลฟันของตนเองอย่างดีแล้วก็ไม่เห็นเหตุผลอะไรที่เมื่อล่วงเข้าสู่วัย 70 ปีแล้วจะไม่ควรมีฟันของตนเองมากซึ่งเท่าที่เคยมีเมื่ออยู่ในวัยยี่สิบ

ถึงแม้คนส่วนมากเข้าใจว่าอาการฟันผุนั้นเป็นอันตรายต่อฟัน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนจะตระหนักว่าโรคเหงือกสามารถเป็นสาเหตุให้สูญเสียฟันได้ด้วย

โรคเหงือกเริ่มจากซี่ฟันหรือฟลัก คราบเหนียวที่ติดอยู่ที่ฟัน เกิดขึ้นจากเศษอาหารและแบคทีเรีย หากมิได้ขจัดคราบนี้ออกไปจากฟันโดยสม่ำเสมอแล้วมันก็จะพอกพูนอยู่รอบๆ แนวเหงือกเป็นสาเหตุให้เหงือกบวมและอักเสบ หากเหตุการณ์เช่นนี้เป็นไปโดยมิได้ตรวจพบแล้วอาการอักเสบที่ละน้อยในที่สุดก็จะแพร่ไปที่กระดูกกรามซึ่งทำหน้าที่ยึดฟันให้ติดอยู่กับที่ ที่ละน้อยในที่สุดฟันก็จะโยกคลอนและอาจหลุดร่วงไป

แต่เรื่องนี้สามารถป้องกันได้โดยการลงทุนเวลาวันละสองสามนาทีทุกวันในการแปรงฟันพร้อมด้วยการใช้ด้ายขัดฟันคั่นช่อง ฟลอสขัดถูระหว่างซอกฟันด้วย ด้ายขัดฟันเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดูคล้ายกับด้ายเย็บผ้าอยู่เล็กน้อย ท่านเลื่อนด้ายนี้ลงระหว่างซี่ฟันเพื่อทำความสะอาดผิวฟันตรงที่แปรงสีฟันเข้าไปไม่ถึง จึงแปรงฟันวันละสองครั้งด้วยแปรงที่มีหัวแปรงเล็กและมีขนนิ่ม และเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงสึกและผิดรูป การแปรงฟันก่อน

นอนมีความสำคัญเป็นพิเศษเพราะเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในปากข้ามคืนจะส่งเสริมแบคทีเรียทำให้เป็นอันตรายต่อฟันและเหงือก

หากท่านมิได้ใช้ด้ายขัดฟันอยู่ขณะนี้ก็ถึงเวลาที่จะเริ่มต้นแล้ว บางคนพบว่าการใช้ผลิตภัณฑ์อีกอย่างที่คล้ายคลึงกันชื่อเดนทอลเทปนั้นง่ายกว่า หากท่านไม่แน่ใจว่าจะใช้เดนทอลฟลอสหรือเดนทอลเทปอย่างไร ทันตแพทย์หรือเภสัชกรสามารถให้คำแนะนำได้ เป็นเรื่องที่ดีที่จะได้สนับสนุนให้เด็กใช้ด้ายขัดฟันด้วย อายุที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นคือเมื่อแปดหรือเก้าขวบ ท่านอาจต้องช่วยในตอนแรก (และใช้เวลาสักหน่อยในการเตือน) แต่นั่นเป็นสิ่งที่มีความควรแก่การพยายาม หากจะทำให้ง่ายขึ้นแล้วทำไมไม่ลองใช้ด้ายขัดฟันในขณะที่ดูโทรทัศน์เล่า

หากต้องการจะให้มั่นใจว่าได้ขจัดคราบซี่ฟันออกจากฟันจนหมดแล้วหรือยังท่านก็สามารถถามเพื่อนำยาคิสโคลสซึ่งฟลูอิดจากเภสัชกรได้ ความคิดในเรื่องนี้ก็คือใช้นำยานี้กลั้วปากแล้วบ้วนทิ้ง นำยาจะทิ้งคราบสีไว้เป็นแห่งๆบนคราบซี่ฟันที่เหลืออยู่ (ซึ่งท่านสามารถแปรงออกได้) นอกจากนี้ยังมีชนิดเม็ดเรียกคิสโคลสซึ่งแทบเล็ตซึ่งทำงานแบบเดียวกัน

การพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันและทำความสะอาดฟันเป็นประจำจะช่วยขจัดคราบซี่ฟันที่ท่านอาจยังมีได้ขจัดออกไปและตรวจพบปัญหาเรื่องโรคเหงือกแต่เนิ่นๆ

ท่านจะบอกได้อย่างไรว่าเป็นโรคเหงือกแล้วหรือยัง อาการก็คือมีเลือดออกจากเหงือกเมื่อแปรงฟัน สีหรือรูปร่างของเหงือกเปลี่ยนแปลงไป มีกลิ่นปากหรือมีรสไม่ดีอยู่ในปากอย่างไม่ยอมหาย เหงือกร่น ฟันโยกคลอนหรือรวนร โปรดจำไว้ว่าการมีเลือดออกจากเหงือกนั้นเป็นสัญญาณแรกสุด อย่าละเลย โปรดพบทันตแพทย์