ฟัน

เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย มีหน้าที่หลักในการบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง และเพื่อความสวยงาม

เป็นด่านแรกที่อาหารจะผ่านเข้าสู่ร่างกาย ถ้าฟันถูกทำลายย่อมมีผลกระทบต่ออวัยวะอื่นๆ ในร่างกายด้วย ดังนั้นเราจึงควรระมัดระวังดูแลรักษาฟันทุกซี่ให้ทำงานได้เป็นปกติ ไม่เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์อักเสบ อันมีสาเหตุมาจากแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายแป้งนิ่มๆ สีเหลืองเกาะติดกับผิวฟัน

แผ่นคราบจุลินทรีย์นี้เกิดขึ้นได้ทุกวันและไม่สามารถบ้วนน้ำให้หลุดออกได้ ดังนั้นจำเป็นต้องกำจัดออกด้วยการแปรงฟัน ร่วมกับใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดซอกฟัน

อุปกรณ์ทำความสะอาดฟัน

แปรงสีฟัน

ควรเลือกด้ามจับตรง ขนแปรงอ่อนนุ่ม หน้าตัดตรง จับถนัดมือ และขนาดพอดีกับช่องปาก

ยาสีฟัน

มีส่วนประกอบของฟลูออไรด์ 1,000 ppm ช่วยป้องกันฟันผุ

ไหมขัดฟัน

ช่วยทำความสะอาดบริเวณซอกฟันที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้

การใช้แปรงสีฟัน

วางแปรงสีฟันทำมุม 45 องศากับคอฟันหรือรอยต่อของฟันกับเหงือก

ขยับแปรงสีฟันไปมาสั้นๆ เบาๆ แล้วปัด สำหรับฟันบนให้ปัดลง ส่วนฟันล่างให้ปัดขึ้น

สำหรับตำแหน่งฟันหน้าด้านใน ให้วางแปรงในแนวตั้ง แล้วขยับขึ้น-ลง ตามแนวฟัน

ส่วนตำแหน่งด้านบดเคี้ยว ขยับแปรงสีฟันไปมา

การใช้ไหมขัดฟัน

ดึงไหมขัดฟันออกมาจากกล่องให้มีความยาวประมาณ 1 ฟุต

พันไหมขัดฟันเข้าที่นิ้วกลาง ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งจับให้แน่น

สอดไหมเข้าระหว่างซี่ฟันจนถึงจุดลึกสุดของร่องเหงือก โอบรอบซี่ฟัน แล้วถูออกมาทางปลายฟัน

ควรแปรงฟัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
คือ เช้าและก่อนนอน
และควรพบทันตแพทย์
ทุก 6 เดือน

สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

ทพญ. ฉัตรแก้ว บริบูรณ์หิรัญสาร
งานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พศ. 2563
รหัสหน่วยงาน DD
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

กลุ่มสร้างเสริมและป้องกันทันตสุขภาพ
งานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช

SIPI DD1007363