

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 7 มกราคม 2562
เรื่อง ฟันสึกกร่อนจากการว่ายน้ำ
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้เขียนบทความ อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ฤดี สกุลรัชตะ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับจินตนา บัวเทศรับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ โดยนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง สำหรับวันนี้ฉันได้นำเรื่อง “ฟันสึกกร่อนจากการว่ายน้ำ” มาฝากนะคะเรียบเรียงโดย อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ฤดี สกุลรัชตะ อาจารย์ประจำภาคทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมสำหรับเด็กค่ะ ตอนนี้ฟังเพลงจากทางรายการกันก่อนนะคะ ช่วงหน้ากลับมาติดตามเนื้อหาที่อาจารย์ได้เรียบเรียงให้กับทางรายการกันนะคะ

เพลง

ฟันสึกกร่อนจากการว่ายน้ำ

ฟันกร่อนเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในเด็กที่ว่ายน้ำเป็นประจำ หรือนักว่ายน้ำ โดยจะมีลักษณะของฟันหน้าที่มีผิวฟันหรือชั้นเคลือบฟันที่บางลง ทำให้เกิดอาการเสียวฟัน ฟันติดสี ขรุขระ ไม่สวยงาม ภาวะฟันกร่อนที่พบในนักว่ายน้ำนี้ เกิดได้ทั้งกับฟันน้ำนมและฟันแท้ สาเหตุเกิดจากการกัดกร่อนจากน้ำผสมคลอรีนจากสระว่ายน้ำที่มีความเป็นกรดมาก (ค่าความเป็นกรด-ด่าง ต่ำ)

ความชุกของการเกิดฟันกร่อนในนักว่ายน้ำในประเทศต่างๆมีตั้งแต่ร้อยละ 15-60 แต่ในประเทศไทยพบความชุกของฟันกร่อนสูงถึงร้อยละ 60-100 โดยปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงของฟันกร่อนในนักกีฬาว่ายน้ำได้แก่ค่าความเป็นกรด-ด่างของน้ำในสระว่ายน้ำ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมว่ายน้ำต่อวัน และระยะเวลาดังแต่เริ่มเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ โดยทั่วไป ค่าความเป็นกรด-ด่างของน้ำในสระว่ายน้ำที่แนะนำคือ 7.2-8 แต่สระว่ายน้ำที่ไม่มีการดูแลรักษาคุณภาพน้ำ ไม่มีการวัดและปรับความเป็นกรด-ด่างของน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือใส่คลอรีนมากเกินไป จะมีค่าความเป็นกรด-ด่างที่ต่ำกว่านี้

ลักษณะการกร่อนของฟันจากการว่ายน้ำคือ ผิวฟันด้านหน้าโดยเฉพาะฟันหน้าบนจะบางลงหรือแห้วหายไป การสึกกร่อนมีตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงมาก อาจมีอาการเสียวฟัน ปวดฟัน เมื่อรับประทานอาหารหวาน เย็น เปรี้ยว ไปจนถึงเสียวฟันได้เองแม้อยู่เฉยๆโดยไม่มีสิ่งกระตุ้น นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาว่ายน้ำที่มีการรับประทานอาหารหวาน เปรี้ยว น้ำอัดลม ทานขนมจุบจิบ หายใจทางปาก จะทำให้ภาวะฟันกร่อนรุนแรงมากขึ้น

ช่วงนี้พักกันสักครู่ก่อนนะคะ ช่วงหน้ามีวิธีการป้องกันการเกิดฟันกร่อนจากการว่ายน้ำ และข้อปฏิบัติหลังจากการว่ายน้ำมาฝากนะคะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ : กลับมาพูดคุยกันต่อนะค่ะสำหรับ

การป้องกันการเกิดฟันกร่อนจากการว่ายน้ำ หรือป้องกันไม่ให้ลูกلام คือการกำจัดสาเหตุของฟันกร่อน ได้แก่การใส่เสื้อกบฟันระหว่างว่ายน้ำ เลือกสระว่ายน้ำที่มีค่าความเป็นกรด-ด่างเหมาะสม ลดระยะเวลาหรือความถี่ในการว่ายน้ำลง งดน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มอาหารที่มีรสเปรี้ยว หวานจัด เลือกใช้แปรงสีฟันขนนิ่ม พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันและได้รับการเคลือบฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ

สำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ ข้อปฏิบัติหลังจากการว่ายน้ำที่เหมาะสมคือ เมื่อขึ้นมาสระว่ายน้ำ ให้ถอดเสื้อกบฟันออก บ้วนน้ำเปล่าให้ทั่วช่องปากหลายๆครั้ง และห้ามแปรงฟันทันทีหลังว่ายน้ำ เพราะทำให้เกิดการสึกกร่อนของฟันมากยิ่งขึ้น นักว่ายน้ำควรรออย่างน้อย 1 ชั่วโมงจึงจะรับประทานอาหารหรือแปรงฟันได้ เนื่องจากในขณะที่ว่ายน้ำ ฟันถูกแช่อยู่ในน้ำที่มีคลอรีนเป็นเวลานาน ซึ่งจะทำให้ผิวเคลือบฟันจะมีความแข็งแรงลดลง หากแปรงฟันทันทีหลังว่ายน้ำ ฟันจะสึกกร่อนได้ง่ายเมื่อโดนแปรงสีฟันขัดถู นักกีฬาควรบ้วนน้ำเปล่าหลายๆหลังว่ายน้ำ จะเป็นการกำจัดน้ำจากสระว่ายน้ำที่มีคลอรีนบนผิวฟันและในช่องปากออกไป จากนั้นน้ำลายซึ่งมีแร่แคลเซียม ฟอสเฟตและแร่ธาตุอื่นๆจะช่วยคืนกลับสภาพผิวฟันให้มีความแข็งแรงมากขึ้น การกลั้วน้ำยาบ้วนปากฟลูออไรด์ให้ทั่วหลังจากบ้วนน้ำเปล่า หรือบ้วนเป็นประจำระหว่างวันจะช่วยลดการสึกกร่อนของฟันในนักกีฬาว่ายน้ำได้อีกทางหนึ่ง ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ค่ะ ช่วงหน้ากลับมาติดตามกันต่อค่ะ

เพลง

เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการกันแล้วนะค่ะ มีข้อเสนอแนะสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำที่ต้องการใส่เสื้อกบฟัน

เสื้อกบฟันที่แนะนำให้ให้นักกีฬาว่ายน้ำใส่คือเสื้อกบฟันชนิดนิ่มและบาง ซึ่งควรเป็นเสื้อกบฟันที่ทพ.สจัดสำหรับเด็กแต่ละรายโดยเฉพาะ ทพ.จะพิมพ์ปากและจัดทำให้เสื้อกบฟันมีรูปร่างตามการเรียงตัวของฟันในเด็กแต่ละคน ไม่ใช่เสื้อกบฟันสำเร็จรูปที่ซื้อได้เองตามร้านขายยาหรือร้านค้า เพราะความแนบสนิทของเสื้อกบฟันมีความสำคัญมากในการป้องกันฟันสึกกร่อน โดยในเด็กที่อยู่ในช่วงที่มีฟันน้ำนมหลุด หรือมีฟันแท้ขึ้นใหม่ หรือเสื้อกบฟันเริ่มใส่ไม่ได้ มีรอยขาด หรือไม่แนบสนิทแล้ว ควรจะต้องไปพบทพ.เพื่อทำเสื้อกบฟันอันใหม่ เพื่อให้สามารถป้องกันฟันสึกกร่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่คลินิกทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์ ม.นเรศวร มีบริการทำเสื้อกบฟันสำหรับนักว่ายน้ำ ตรวจ รักษา ตลอดจนให้คำแนะนำ ดูแลภาวะฟันสึกกร่อนจากการว่ายน้ำ โดยผู้ปกครองสามารถนัดหมายล่วงหน้าได้ที่ 055-966875

สำหรับฟันที่สึกกร่อนไปแล้ว การรักษาฟันที่กร่อนในระดับน้อยหรือระดับเริ่มต้น ได้แก่ การเคลือบฟลูออไรด์ ใส่เสื้อกบฟันทุกครั้งเมื่อว่ายน้ำ ลดการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดฟันกร่อน (น้ำอัดลม ขนมหวาน เหนียว) โดยเฉพาะไม่รับประทานอาหารทันทีหลังว่ายน้ำ แปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนนิ่มอย่างถูกวิธี ตลอดจนการพบทพ.เพื่อเคลือบฟลูออไรด์เป็นประจำ (อย่างน้อยทุก 3 เดือน) แต่หากฟันมีการกร่อนจนสูญเสียผิวเคลือบฟันหรือเนื้อฟันไปแล้ว เด็กควรได้รับการอุดฟันหรือครอบฟันเพื่อปิดผิวฟันที่กร่อนนั้น ในฟันที่มีการสึกกร่อนอย่างรุนแรงจนทำให้ประสาทฟันอักเสบ อาจต้องได้รับการรักษาประสาทฟันร่วมด้วย

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้วนะค่ะ ขอขอบคุณที่ติดตามรับฟังรายการของเรานะค่ะ นอกจากนี้คุณผู้ฟังสามารถติดตามข่าวสารจากเราได้อีกช่องทางหนึ่ง คือที่ Facebook Page ของโรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันต

แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ไปกด Like ไว้ จะได้ติดตามข่าวสารดีๆ มีสาระกันนะคะ สำหรับวันนี้ดิฉันนฤมล
สังข์ทอง ขอนำรายการจากกันไปก่อนสวัสดีค่ะ