

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 15 เมษายน 2562
เรื่อง การสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพเหงือก
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้ร่วมดำเนินรายการ อาจารย์ ทนตแพทย์หญิง ศศิธร สิ้นทวีชัย

ผู้ดำเนินรายการ : สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเองได้นะคะ สำหรับวันนี้รายการฟันทอล์คของเรามีแขกรับเชิญมาร่วมพูดคุยกันในรายการของเราด้วย ขอต้อนรับอาจารย์ ทนตแพทย์หญิง ศศิธร สิ้นทวีชัยอย่างเป็นทางการค่ะ อาจารย์แนะนำตัวกับคุณผู้ฟังทางบ้านค่ะ อาจารย์เป็นทันตแพทย์ประจำสาขาวิชา ภาควิชาอะไรคะ ในส่วนของภารกิจด้านการเรียนการสอนยังใ้บ้างคะ วันนี้อาจารย์นำสาระน่ารู้เรื่องอะไรมาพูดคุยกันคะ

อาจารย์ : นำเรื่องการสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพเหงือก มาพูดคุยกันค่ะ

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนที่จะมารับฟังรายละเอียดที่อาจารย์ได้เตรียมมาพูดคุยให้ฟังกัน รับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

..... เพลง

ผู้ดำเนินรายการ : ช่วงต้นรายการอาจารย์ก็ได้เกริ่นไว้แล้วนะคะว่าเราจะมาพูดคุยเกี่ยวกับ การสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพเหงือก เรียนเชิญอาจารย์ค่ะ

อาจารย์ : การสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพเหงือก

การสูบบุหรี่ทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพเหงือกอย่างไร

การสูบบุหรี่นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแล้ว ยังไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเหงือกของคุณด้วย ถ้าคุณสูบบุหรี่ คุณจะมีความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพเหงือกที่เพิ่มมากขึ้น ถ้าคุณกำลังเผชิญปัญหาสุขภาพเหงือกอยู่ การสูบบุหรี่จะทำให้ปัญหาสุขภาพเหงือกของคุณมีแนวโน้มที่จะแสดงอาการที่รุนแรงและดูแลรักษายากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ยิ่งสูบบุหรี่มากและนานเท่าไร ความเสี่ยงก็จะยิ่งสูงขึ้น

เหตุใดผู้สูบบุหรี่จึงมีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพเหงือกมากกว่า?

ปัญหาสุขภาพเหงือก รวมถึงปัญหาเหงือกอักเสบ (gingivitis) มีสาเหตุมาจากการสะสมของคราบพลัครอบๆ ฟันของคุณ ซึ่งส่งผลให้เหงือกเกิดอาการระคายเคือง เหงือกบวม แดง และอาจมีปัญหาเลือดออกขณะแปรงฟันและขณะใช้ไหมขัดฟัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ดูแลให้ถูกวิธี ปัญหาสุขภาพเหงือกก็อาจจะรุนแรงขึ้นและนำไปสู่การสูญเสียฟันได้ เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำให้ความสามารถในการต่อสู้กับการติดเชื้อของร่างกายด้อยลง ร่างกายจึงต่อสู้กับการติดเชื้อของเหงือกได้ยากลำบากขึ้น และเมื่อเหงือกของคุณได้รับความเสียหายจากแบคทีเรียในคราบพลัคแล้ว การสูบบุหรี่ก็ทำให้การดูแลรักษายากขึ้นด้วย

เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพเหงือกมากกว่าก็คือการสูบบุหรี่สามารถบดบังสัญญาณของปัญหาสุขภาพเหงือก

ปัญหาเลือดออกขณะแปรงฟันหรือขณะใช้ไหมขัดฟัน เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปของปัญหาสุขภาพเหงือก รวมถึงเหงือกอักเสบ (gingivitis) แต่เนื่องจากสารนิโคตินจะจำกัดการไหลเวียนของเลือดที่ไปยังเหงือก ผู้ที่สูบบุหรี่จึงอาจไม่พบสัญญาณของปัญหาสุขภาพเหงือกแรกเริ่มนี้ เหมือนคนทั่วไปที่ไม่สูบบุหรี่

เหงือกที่มีสุขภาพดีจะมีสีชมพู การที่เหงือกมีสีแดงอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเริ่มมีอาการของปัญหาสุขภาพเหงือก นี่เป็นสัญญาณอีกอย่างที่อาจถูกละเลยได้หากคุณเป็นผู้สูบบุหรี่ เนื่องจากเหงือกของผู้สูบบุหรี่มักจะกลายเป็นสีเทาและมีสีไม่สม่ำเสมอ

เพราะเหตุใดปัญหาสุขภาพเหงือกจึงอาจรุนแรงกว่าสำหรับผู้สูบบุหรี่

หากสัญญาณแรกเริ่มของปัญหาสุขภาพเหงือกเหล่านี้ถูกละเลย อาจเกิดปัญหาสุขภาพเหงือกที่รุนแรงขึ้นได้ โดยเฉพาะถ้ามีอาการของเหงือกอักเสบ (gingivitis) เกิดขึ้นกับผู้สูบบุหรี่ก็จะยิ่งรักษาได้ยาก เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายของคุณต่อสู้กับอาการติดเชื้อได้น้อยลง ซึ่งหมายความว่าผู้สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพเหงือกที่รุนแรงกว่า และมีความเป็นไปได้มากกว่าที่จะเกิดการสูญเสียฟัน

วิธีป้องกันปัญหาสุขภาพเหงือก

ขั้นแรกคือการเลิกสูบบุหรี่ แม้แต่ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเหงือกที่รุนแรง การเลิกสูบบุหรี่ก็สร้างความแตกต่างได้เป็นอย่างมาก หากคุณกำลังหาเหตุผลดีๆ เพื่อช่วยเลิกสูบบุหรี่ การที่จะทำให้คุณมีสุขภาพเหงือกและฟันที่ดีก็เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่ดีสำหรับการเลิกสูบบุหรี่

นอกจากนี้การขจัดคราบพลัคด้วยการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธีเป็นประจำจะช่วยให้คุณมีสุขภาพเหงือกที่ดีด้วย การแปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง จะช่วยขจัดคราบพลัคที่สะสมตามร่องเหงือก ซึ่งจะทำให้เหงือกมีสุขภาพดีและฟันแข็งแรง สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ การตรวจสุขภาพช่องปากและสุขภาพฟันเป็นประจำ ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทันตแพทย์สามารถตรวจพบสัญญาณของปัญหาสุขภาพเหงือกได้แม้จะถูกบดบังจากการสูบบุหรี่

ผู้ดำเนินรายการ : ตอนนี้ขอพักสักครู่ ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราก่อนค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ : กลับมาพูดคุยกันต่อในช่วงสุดท้ายของรายการฟันทอล์กกันแล้วนะคะ อาจารย์มีข้อเสนอแนะหรือข้อมูลอะไรอยากฝากให้กับคุณผู้ฟังทางบ้านไหมค่ะ

อาจารย์ :

สำหรับคุณผู้ฟังที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก หรือต้องการติดต่อเข้ารับบริการทางทันตกรรม สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือนัดหมายได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรม มีทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพร้อมให้คำปรึกษา และคำแนะนำค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ศศิธารี สันทวิชัย เป็นอย่างมากนะคะที่มาร่วมพูดคุย ให้ความรู้แก่คุณผู้ฟังที่รับฟังผ่านทางรายการฟันทอล์กของเรา พบเจอกับรายการของเราได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สำหรับวันนี้เรา 2 คนลา ไปก่อนสวัสดีค่ะ