

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 4 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ฟันสะอาด ยิ้มสวย ดูอย่างไร ทำอย่างไร

ผู้ดำเนินรายการ นางสาวณมล สังข์ทอง

ผู้เขียนบทความ ผศ.ทญ.ดร.สดี วิโรจนศักดิ์

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันณมล สังข์ทอง รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ วันนี้ดิฉันนำความรู้ที่เป็นประโยชน์มาฝากกันเหมือนเช่นเคย คือเรื่อง “**ฟันสะอาด ยิ้มสวย ดูอย่างไร ทำอย่างไร**” ซึ่งซึ่งเป็นบทความเกร็ดความรู้ ที่เขียนลงเว็บไซต์ของโรงพยาบาลทันตกรรม เรียบเรียงโดย ผศ.ทญ.ดร.สดี วิโรจนศักดิ์ อาจารย์ประจำคลินิกปริทันตวิทยา ซึ่งในวันนี้ขอนำมาพูดคุยให้ได้รับฟังกันนะคะ แต่ก่อนที่จะรับฟังเนื้อหาที่เตรียมมา รับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราก่อนค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้ว่าวันนี้มาเรื่อง ฟันสะอาด ยิ้มสวย ดูอย่างไร ทำอย่างไร มาพูดคุยกันนะคะ คิดว่า รอยยิ้มพิมพ์ใจเป็นสิ่งที่ชวนให้คนมองและประทับใจ แต่ถ้ารอยยิ้มที่เกิดขึ้น เผยให้เห็นฟันที่ไม่สะอาด และมีกลิ่น ก็อาจทำให้คนเบือนหน้าหนีแทนได้นะคะ ดังนั้น การตรวจสอบฟันว่ามีความสะอาดเพียงพอ ไม่มีกลิ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราเห็นปัญหาในช่องปากและดูแลได้อย่างเหมาะสม ก่อนที่ปัญหาดังกล่าวจะลุกลามเกิดเป็นรอยผุหรือโรคปริทันต์ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาตามมา

คุณผู้ฟังคิดว่าฟันที่สะอาดควรเป็นอย่างไรบ้าง ฟันที่สะอาดควรเป็นฟันที่ปราศจากคราบจุลินทรีย์ เศษอาหาร และคราบสีที่ติดฟัน ซึ่งคราบจุลินทรีย์เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมายึดติดบนผิวฟัน และเพิ่มจำนวนสะสมบนผิวฟัน ในระยะแรกไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฟันไม่ได้รับการทำความสะอาด เมื่อเวลาผ่านไปปริมาณคราบจุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนขึ้นจนเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ด้วย เนื่องจากแบคทีเรียบางชนิดที่สะสมบนตัวฟันสามารถสร้างสารเคมีในกลุ่มซัลเฟอร์ที่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นเป็นสาเหตุของกลิ่นปาก และยังสร้างสีน้ำตาลทำให้เห็นเป็นคราบสีบนตัวฟันเช่นกัน คราบจุลินทรีย์เหล่านี้ถ้าตกค้างอยู่ในช่องปากเป็นเวลานานจะได้รับแร่ธาตุจากน้ำลายทำให้มีการแข็งตัวเกิดเป็นหินน้ำลายบนตัวฟันซึ่งไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยการแปรงฟัน จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยทันตแพทย์ เศษอาหารที่ตกค้างในปากเป็นแหล่งอาหารให้แบคทีเรียเหล่านี้เจริญเติบโตเร็วขึ้น นอกจากนี้เศษอาหารที่ค้างในปากเป็นเวลานานยังเกิดปฏิกิริยาหมักจากเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดกลิ่นเหม็นได้เช่นกันนะคะ

กล่าวมาถึงตอนนี้คิดว่าใครๆก็คงอยากจะมีฟันสวย ยิ้มสดใส ไร้กลิ่นเหม็นอย่างแน่นอน ตอนนี้ขอพักกันสักครู่ ช่วงหน้า มีเคล็ดลับในการตรวจช่องปากด้วยตนเองมาฝาก จะได้ทราบว่าช่องปากของเราสะอาดดีพอหรือไม่ ติดตามได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ สำหรับช่วงนี้ มีข้อเสนอแนะมาฝากคุณผู้ฟังด้วยนะคะ เป็นข้อเสนอแนะในการตรวจสอบช่องปากด้วยตนเองขั้นต้นทำได้โดย ใช้ลิ้นสัมผัสบนผิวฟัน ถ้ามีคราบจุลินทรีย์สะสมอยู่ปริมาณมาก ในระยะเริ่มต้นจะรู้สึกว่ามีฟันสาก เมื่อส่องกระจกดูจะเห็นผิวฟันมีสีเหลืองอ่อนๆ และผิวฟันไม่เป็นประกาย ถ้าฟันไม่ได้รับการทำความสะอาดคราบจุลินทรีย์ที่เพิ่มจำนวนขึ้น และจะเห็นเป็นคราบหนา เห็นได้ชัดบนตัวฟัน อาจเห็นเป็นสีเหลือง หรือสีน้ำตาลเป็นแถบบนตัวฟัน ถ้าคราบจุลินทรีย์แข็งตัวเป็นหินน้ำลายจะเห็นเป็นคราบแข็งสีขาวบริเวณคอฟัน หรือเป็นสีน้ำตาลปนดำถ้าเป็นหินน้ำลายที่สะสมเป็นเวลานาน ส่วนเศษอาหารที่ค้างในช่องปากจะสังเกตเห็นได้เป็นก้อนสีขาวอ่อนหรือสีอื่นๆ ตามสีของอาหารติดอยู่บริเวณซอกฟัน การทดสอบกลิ่นปากในเบื้องต้นทำได้โดยใช้นิ้วมือป้องปากและเป่าลมออกจากปาก ถ้ามีกลิ่นปากจะรู้สึกได้จากลมหายใจที่เป่าออกมา

การดูแลฟันให้สะอาด ทำได้โดยการแปรงฟันและทำความสะอาดซอกฟันด้วยอุปกรณ์ที่เหมาะสม การแปรงฟันที่ถูกวิธีและใช้เครื่องมือทำความสะอาดซอกฟันเป็นประจำจะช่วยลดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหารบนตัวฟัน รวมถึงการพบทันตแพทย์สม่ำเสมอทุก 6 เดือนเพื่อขูดหินน้ำลาย จะทำให้ฟันสะอาดสดใสเป็นประกาย สามารถยิ้มได้อย่างมั่นใจอีกด้วยนะคะ ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาติดตามรับฟังรายการของเราต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงสุดท้ายของรายการแล้วนะคะ คุณผู้ฟังทางบ้านที่มีข้อสงสัย ต้องการสอบถาม หรือต้องการนัดหมายเพื่อรับบริการทางทันตกรรม สามารถติดต่อได้ทั้งในเวลาและนอกเวลาราชการ โดยในเวลาราชการให้บริการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.30 น. หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ 055-966866 นอกเวลาราชการให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 17.00- 20.30 น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เปิดบริการ 9.00-17.00 น. ติดต่อเข้ามาได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-967481 ค่ะ

สำหรับคุณผู้ฟังที่ใช้สิทธิ์ประกันสังคม (เฉพาะอุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด) เข้ารับการรักษาได้โดยไม่ต้องสำรองเงินล่วงหน้า วงเงินค่ารักษา ไม่เกิน 900 บาท ต่อปีนะคะ

เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ขอบพระคุณที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด รายการฟันทอล์คจะกลับมาพบคุณผู้ฟังใหม่อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ ด้วยความปรารถนาดีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ