

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2562
เรื่อง การดูแลและทำความสะอาดชอกฟัน
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้เขียนบทความ ผศ.ทพญ.ดร.ศิริรัช วัชรานาถ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ วันนี้มีเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากมาฝากกันเหมือนเช่นเคย คือเรื่อง “การดูแลและทำความสะอาดชอกฟัน” เรียบเรียงเนื้อหาโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ศิริรัช วัชรานาถ อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาปริทันตวิทยา คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ ซึ่งหลายคนอาจจะสงสัยว่า ความจริงแล้วเราแปรงฟันเพียงอย่างเดียวสะอาดเพียงพอและทั่วถึงหรือไม่ บางคนอาจคิดว่าพอแล้ว แต่บางคนอาจคิดว่าน่าจะยังไม่พอ เพราะเหมือนว่าเรายังมีกลิ่นปากอยู่ วันนี้มีข้อมูลมาบอกเล่าให้ฟัง เพื่อคลายความสงสัยกันค่ะ ติดตามรับฟังกันได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไปแล้วว่าวันนี้จะขอมาเล่าให้ฟังเพื่อคลายความสงสัย เพราะว่าหลายคนอาจจะสงสัยว่าการแปรงฟันอย่างเดียว เพียงพอสำหรับการดูแลและทำความสะอาดฟันหรือไม่ คำตอบคือ ไม่เพียงพอ เนื่องจากการแปรงฟันที่ถูกวิธีนั้นจะสามารถทำความสะอาดฟันได้แค่เพียงบริเวณด้านแก้มหรือริมฝีปาก และด้านลิ้นหรือเพดานเท่านั้น ส่วนด้านชอกฟันเป็นส่วนที่ขนแปรงไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ทั่วถึงนั่นเองค่ะ

ดังนั้นการทำความสะอาดชอกฟันจึงมีความจำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบจนทำให้กระดูกละลายบริเวณชอกฟันได้นะคะ และสุดท้ายอาจเป็นสาเหตุทำให้เราสูญเสียฟันได้ในที่สุด ดังนั้น วันนี้เราจะมาพูดถึงอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดชอกฟันกันนะคะ คุณผู้ฟังทราบไหมคะว่าอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดชอกฟันรูปร่างหน้าตาของเขเป็นอย่างไร วิธีการใช้ต้องใช้อย่างไร รับฟังกันเลยนะคะ

เริ่มต้นที่อุปกรณ์ชิ้นแรกที่ทันตแพทย์นิยมแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ คือ ไหมขัดฟัน ซึ่งค่อนข้างจะใช้ยากแต่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้ป่วยหลายคนอาจจะแอบบ่นหมอบอยู่ในใจว่า ใช้ง่ายๆ ทำไมต้องแนะนำให้ใช้ไหมขัดฟัน ใช้แบบอื่นที่ง่ายกว่านี้ไม่ได้หรือ คำตอบคือ ได้ แต่ถ้าเรามีทักษะการใช้มือที่ดี ไหมขัดฟันก็ยังเป็นตัวเลือกแรกๆ ที่ควรใช้ทำความสะอาดชอกฟันอยู่ดี เพราะถ้าใช้อย่างถูกวิธีทั้งโอครอบด้านประชิดของฟัน ความถี่ในการถูทั้งแนวนอนและขึ้นลงที่เหมาะสม ตลอดจนทำครบทุกชอกฟันสมบูรณ์ จะกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้ร้อยละเก้าสิบเมื่อเปรียบเทียบกับแปรงฟันที่ถูกวิธี แต่อย่าลืมนะคะว่า วิธีที่ดีก็ต้องแลกกับการฝึกฝนเป็นประจำจนเป็นนิสัย ก็จะทำให้การทำความสะอาดชอกฟันด้วยไหมขัดฟันไม่ยากอีกต่อไป

คำถามต่อมาคือ แล้วไหมขัดฟันชนิดมีก้าน ลักษณะเหมือนไม้จิ้มฟันและมีเส้นไหมยึดติดจากปลายก้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งสามารถใช้แทนไหมขัดฟันปกติไม่ได้หรือ คำตอบคือ ได้ แต่ไม่ดีเทียบเท่า ผู้ป่วยมักนิยมใช้กันมากเนื่องจากใช้ง่าย แคกดเส้นใยผ่านชอกฟันไปแล้วถูกไปมา แต่เนื่องจากลักษณะของอุปกรณ์เป็นแบบตรึงเส้นใยตรงๆ ทำให้การโอครอบด้านชอกฟันทำได้ยาก และมักจะทำลายเหงือกด้วย ดังนั้นส่วนใหญ่ถ้าผู้ป่วยสามารถใช้มือได้ตามปกติ

ทันตแพทย์จะแนะนำให้ใช้ไหมขัดฟันแบบแรกมากกว่า แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้แบบมีก้านจริงๆ ควรพยายามดัดไหมให้แนบด้านซอกฟันแล้วถูไปมาแนวนอน และขึ้นลง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดการบาดเจ็บของเหงือกด้วย

พูดมาถึงตรงนี้แล้ว อยากบอกว่ายังมีอุปกรณ์อีกตัวหนึ่งที่ช่วยในเรื่องของการทำความสะอาดซอกฟัน ก็คือ แปรงซอกฟันนั่นเอง บางคนอาจจะเห็น เคยใช้กันมาบ้าง แต่บางคนอาจจะยังไม่เคยรู้จัก เดี่ยวช่วงหน้าจะมาพูดคุยให้ฟังกัน ตอนนี้ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

ผู้ดำเนินรายการ

อุปกรณ์อีกตัวหนึ่งคือ แปรงซอกฟัน จะมีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดนมแต่มีขนาดเล็ก ใช้สำหรับถูบริเวณซอกฟัน ถ้าเป็นแปรงสำหรับฟันหน้าจะมีลักษณะตรง แต่ถ้าใช้ในฟันหลังมักจะมีลักษณะหักมุมงอเพื่อให้เข้าทำความสะอาดซอกฟันได้ง่าย โดยจะใช้ถูบริเวณซอกฟัน แต่ไม่สามารถใช้ได้กับซอกฟันปกติ ใช้สำหรับฟันที่มีเหงือกกระหว่างซอกฟันร่นทำให้มีช่องว่างจนสามารถเอาแปรงเข้าไปทำความสะอาดได้เท่านั้น สำหรับผู้ป่วยที่มีเหงือกปกติจึงไม่แนะนำให้ใช้ มักใช้เป็นตัวเสริมบางตำแหน่งในช่องปากเท่านั้น แต่ถ้าผู้ป่วยมีเหงือกบริเวณซอกฟันร่นทั้งปาก ก็สามารถใช้ได้ทั้งปากเช่นกัน

และอุปกรณ์ตัวสุดท้ายที่จะแนะนำในวันนี้คือ super floss ลักษณะเป็นเส้นใยยาว ที่แบ่งบริเวณเป็นสามส่วนที่แตกต่างกัน ส่วนที่หนึ่งเป็นก้านแข็งตรงขนาดเล็กไว้ใช้สำหรับสอดใต้สะพานฟันหรือลวดจัดฟัน ส่วนต่อมาจะมีลักษณะเป็นเส้นฟองน้ำใช้สำหรับถูทำความสะอาดใต้สะพานฟัน และส่วนสุดท้ายเป็นเส้นใยไหมขัดฟันที่เอาไว้ใช้ทำความสะอาดซอกฟัน แต่เนื่องจาก super floss จะมีราคาแพงกว่าไหมขัดฟัน จึงแนะนำให้ใช้กับผู้ป่วยที่ใส่สะพานฟัน หรือจัดฟันเท่านั้น



จริงๆแล้วในท้องตลาดมีอุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันหลากหลายรูปแบบนะค่ะ แต่แบบหลักๆ จะเป็น 4 ชนิดนี้ อยากให้ทุกคนลองเปิดใจลองใช้ดูจะพบว่ายังมีเศษอาหารติดค้างในซอกฟันเรามากมายหลังจากแปรงฟันแล้ว และถ้าเราปล่อยไว้นาน อย่างแรกเลยจะเป็นแหล่งเชื้อโรค ก่อให้เกิดกลิ่นปาก และส่งผลทำให้เกิดเหงือกอักเสบ และฟันผุตามมาได้ด้วยนะค่ะ คำนึงถึงฟันเดี๋ยวนี้แพงมากมาย ถ้าเราป้องกันไว้ก่อน เสียเงินซื้อเฉพาะค่าอุปกรณ์ราคาต่างกันมากเลยนะค่ะ วันนี้คุณรักตัวเองกันหรือยังคะ ถ้ารักตัวเองแล้วอย่าลืมใช้ไหมขัดฟันกันด้วยนะค่ะ

คุณผู้ฟังทางบ้านที่มีข้อสงสัย ต้องการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก 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 ชูดหินปูน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด) เข้ารับการรักษได้โดยไม่ต้องสำรองเงินล่วงหน้า วงเงินค่ารักษา ไม่เกิน 900 บาท ต่อปีนะคะ ตอนนี้ใกล้สิ้นปีแล้ว ใครที่ยังไม่ได้ใช้สิทธิ์ รีบใช้ก่อนสิ้นปีนะคะ

เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ขอบพระคุณที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด รายการฟันทอล์ค จะกลับมาพบคุณผู้ฟังใหม่อีกครั้งในวันจันทร์หน้า เวลา 18.30 วันนี้อลากันไปก่อน ด้วยความปรารถนาดีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ