

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2562
เรื่อง ฟันก็แปร่ง...เป็นแมงได้ไง (รวมอุปกรณ์ ช่วยทำความสะอาดฟัน)
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้ร่วมดำเนินรายการ ทันตแพทย์กิตติชัย สิริรัตน์

ผู้ดำเนินรายการ : สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเองได้้นะคะ สำหรับวันนี้รายการฟันทอล์คของเรามีแขกรับเชิญมาร่วมพูดคุยกันในรายการของเราด้วย ขอต้อนรับทันตแพทย์กิตติชัย สิริรัตน์ อย่างเป็นทางการค่ะ อาจารย์แนะนำตัวกับคุณผู้ฟังทางบ้านค่ะ อาจารย์เป็นทันตแพทย์ประจำสาขาวิชา ภาควิชาอะไรคะ ในส่วนของภารกิจด้านการเรียนการสอนยังงัยบ้างคะ วันนี้อาจารย์นำสาระน่ารู้เรื่องอะไรมาพูดคุยกันคะ

อาจารย์ : หลายคนมักจะสงสัย ว่าตัวเองก็แปร่งฟันนะ วันละ 2 ครั้ง เข้า เย็น ทำไมมาหาหมอฟันที่ไร ฟันก็ยังผุอีก จนเกิดคำพูดที่ว่า ฟันก็แปร่ง...เป็นแมงได้ไง แท้ที่จริงแล้ว สาเหตุของการเกิดฟันผุนั้น มาจากหลายปัจจัย ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญมาก คือการแปรงฟันไม่ถูกวิธี ไม่สะอาด ดังนั้นในเรื่องของการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี การดูแลสุขภาพช่องปาก จึงจะช่วยแก้ปัญหาของฟันก็แปร่ง...เป็นแมงได้ไง

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนที่จะมาทราบรายละเอียดกันว่าทำอะไรเราจึงจะแปรงฟันได้สะอาด และถูกวิธี ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ : ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้ว่าเราจะมาพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการแปรงฟันให้สะอาด และถูกวิธีกัน ทำได้อย่างไรบ้างคะอาจารย์

อาจารย์ : ทราบหรือไม่ว่าการทำความสะอาดช่องปาก ด้วยแปรงสีฟันและยาสีฟัน อาจไม่พอที่จะทำให้ช่องปากสะอาด เพราะการแปรงฟันไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณซอกฟันได้ ทำให้บ่อยครั้งจะพบคนไข้ฟันผุ ที่บริเวณซอกฟันหรือด้านประชิดฟัน ซึ่งเป็นบริเวณที่สังเกตได้ยาก ทำให้คนไข้ ไม่ทราบว่าแท้จริงแล้วฟันคนไข้กำลังผุอยู่ ดังนั้นเพื่อให้ทุกคนทำความสะอาดได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธีจึงขอแนะนำ ในส่วนของอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก ว่ามีอะไรบ้าง และมีวิธีใช้อย่างไร

อุปกรณ์ทำความสะอาดแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **อุปกรณ์หลัก**ในการทำความสะอาดช่องปาก หมายถึงอุปกรณ์ที่เราทุกคนต้องใช้เป็นหลัก ได้แก่ แปรงสีฟัน และไหมขัดฟัน
2. **อุปกรณ์เสริม**ในการทำความสะอาดช่องปาก หมายถึง อุปกรณ์ที่ช่วยเสริมในการทำความสะอาดช่องปากมากขึ้น ได้แก่ แปรงซอกฟัน แปรงกระจุก ซุปเปอร์ฟลอสส์ เข็มร้อยไหมขัดฟัน เป็นต้น

ผู้ดำเนินรายการ : เริ่มที่อุปกรณ์หลักกันก่อนเลยคะ

อาจารย์ : 1. แปรงสีฟัน เป็นอุปกรณ์ ทำความสะอาดฟันและลิ้น มี 2 ประเภทหลักๆ คือ แปรงสีฟันธรรมดา และ แปรงสีฟันไฟฟ้า การเลือกแปรงสีฟัน ควรเลือกที่มีขนาดและรูปร่างของแปรงพเหมาะกับช่องปาก สามารถทำความสะอาดเข้าถึงได้ทุกบริเวณทั่วช่องปาก ค้ำแปรงตรง จับถนัดมือ ขนแปรงชนิดนุ่ม หนาดัดตรง ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ควรเปลี่ยนแปรงทุก ๆ 3-4 เดือน หรือเมื่อขนแปรงเริ่มบาน

2. **ไหมขัดฟัน** เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดบริเวณซอกฟันได้ดีที่สุด สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ การแปรงฟันอย่างเดียว ไม่สามารถทำความสะอาดซอกฟันได้หมดจด จะต้องใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย โดยใช้ไหมขัดฟันหลังจากแปรงฟันเสร็จ

แล้วทุกครั้ง ไหมขัดฟันเหมาะสำหรับผู้ที่มีช่องว่างระหว่างฟันแคบ แต่หากในผู้ที่มีช่องว่างระหว่างฟันกว้าง หรือฟันอยู่ห่างฟันมาก อาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วยทำความสะอาดช่องฟันอื่น ๆร่วมด้วย

3. ด้ามยึดไหมขัดฟัน Floss holder เป็นอุปกรณ์ช่วยยึดไหมขัดฟัน ทดแทนการใช้นิ้วมือ ควบคุมไหมขัดฟันโดยตรง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ถนัดในการใช้ไหมขัดฟันทั่วไป ผู้ที่มีปัญหาในการควบคุมนิ้วมือ หรือผู้ที่อ้าปากได้จำกัดด้ามยึดนี้ จะช่วยให้ไม่ต้องใช้นิ้ว เข้าไปในปากเพื่อควบคุมไหมขัดฟัน

4. แปรงชอกฟัน เป็นอุปกรณ์ช่วยทำความสะอาดช่องฟันในผู้ที่มีช่องว่างระหว่างฟัน เกิดขึ้นเนื่องจากเหงือกกร่นหรือบริเวณชอกฟันมีส่วนคอด นอกจากนี้ยังใช้ทำความสะอาดใต้เครื่องมือจัดฟัน ฟันเทียมแบบติดแน่น หรือรากฟันเทียม (Dental Implant) แปรงชอกฟันมีหลายขนาด ให้เลือกที่ขนาดใหญ่กว่าช่องว่างระหว่างฟันเล็กน้อย เพื่อการทำความสะอาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แปรงกระจุก End tuft brush or single tuft brush เหมาะสำหรับฟันที่ห่าง ไม่มีด้านประชิด ซึ่งเราต้องการทำความสะอาดโดยรอบซี่ฟัน หรือใช้ทำความสะอาดฟันซี่สุดท้ายของแถว ฟันที่เก และเรียงซ้อนกัน ทำความสะอาดรอบรากฟันเทียม หรืออาจใช้ทำความสะอาดบริเวณใต้ลวดจัดฟันก็ได้

6. เข็มร้อยไหมขัดฟัน Floss threader เข็มร้อยไหมขัดฟันทำจากพลาสติก ด้านหนึ่งเป็นห่วงสำหรับร้อยไหมขัดฟัน อีกด้านหนึ่งมีลักษณะเป็นปลายแหลม เพื่อช่วยนำไหมขัดฟันเข้าทำความสะอาด โดยเฉพาะบริเวณ ใต้สะพานฟัน หรือชอกฟันที่ติดเครื่องมือจัดฟัน

7. ซูเปอร์ฟลอสส์ ไหมขัดฟันชนิดนี้จะประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ก้านพลาสติก ส่วนฟองน้ำ และส่วนไหมขัดฟันปกติ ซูเปอร์ฟลอสส์สามารถใช้ทำความสะอาดโดยใช้ส่วนก้านพลาสติกร้อยใต้สะพานฟัน ชอกฟันที่ติดเครื่องมือจัดฟันได้เช่นเดียวกับการใช้ไหมขัดฟันร่วมกับเข็มร้อยไหมขัดฟัน

ผู้ดำเนินรายการ : รับฟังวิธีการใช้อุปกรณ์หลักและอุปกรณ์เสริม ครบกันไปเรียบร้อยแล้วค่ะ ช่วงนี้ขอพักก่อนนะคะ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

.....เพลง

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

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ต้องขอขอบคุณอาจารย์ทันตแพทย์กิตติชัย สิริรัตน์ เป็นอย่างมากนะคะที่มาร่วมพูดคุย ให้ความรู้แก่ประชาชนผ่านทางรายการฟันทอล์คของเรา พบเจอกับรายการของเราได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ