

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 20 มกราคม 2562

เรื่อง ทันตกรรมสำหรับนักกีฬา

ผู้เรียบเรียงบทความ ผศ.ทพ.ดร.ภัทรพล สำเนียง

ผู้ดำเนินรายการ นางสาวกรรณิกา สวัสดิ์

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยรัตนนคร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันนางสาวกรรณิกา สวัสดิ์รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการ วันนี้มีเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากมาฝากกันเหมือนเช่นเคย คือเรื่อง “ทันตกรรมสำหรับนักกีฬา” เรียบเรียงเนื้อหาโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร.ภัทรพล สำเนียง อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนนคร คุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังข้อมูลกันได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

สมาพันธ์ทันตแพทย์โลก (FDI World Dental Federation) ได้ออกมาประกาศว่า หากต้องการชัยชนะ นักกีฬาทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นต้องใส่ใจสุขภาพช่องปากให้มากที่สุด นอกจากนี้ยังได้เผยแพร่ข้อมูลทันตกรรมการกีฬาสำหรับนักกีฬามืออาชีพและมือสมัครเล่น ทันตแพทย์และแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา รวมถึงองค์กรกีฬาต่างๆอีกด้วย

นอกจากการบาดเจ็บหรือแผลในช่องปากแล้ว ยังมีปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันอีกหลายอย่างที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการฝึกซ้อมกีฬา ได้แก่ การเพิกเฉยต่อสุขภาพช่องปากส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬา เช่น

- 1.ความเครียดจากการเล่นกีฬามักทำให้นักกีฬาดื่มน้ำ ปากแห้ง และกัดฟัน
- 2.เครื่องดื่มชูกำลัง อาหาร และอาหารเสริมบางอย่างอาจมีการเติมน้ำตาลและกรดเพิ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดฟันผุและเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเหงือกและฟันสึกกร่อน
- 3.โรคฟันผุและโรคเหงือกอาจทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อในร่างกาย
4. เหตุฉุกเฉินทางทันตกรรม เช่น โรคฟันที่เหงือก ฟันติดเชื้อ หรือฟันคุด ซึ่งหากเกิดก่อนการแข่งขันก็จะกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬา หรืออาจทำให้ลงแข่งไม่ได้เลย

สุขภาพช่องปากที่แข็งแรงนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่เราไม่ค่อยตระหนักว่าสุขภาพช่องปากที่ย่ำแย่ส่งผลเลวร้ายต่อสุขภาพโดยรวมและความสำเร็จของนักกีฬา สุขภาพช่องปากที่ย่ำแย่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งเป็นสองปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา วันนี้จึงมีข้อแนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับนักกีฬา มาฝากดังนี้ค่ะ

1.สำหรับกีฬาที่ต้องมีการสัมผัสหรือปะทะกัน นักกีฬามีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะเกิดการบาดเจ็บหรือแผลในช่องปากและฟัน หากไม่มีการป้องกันอย่างเหมาะสม FDI แนะนำให้สวมฟันยาง (แบบสั่งทำจะดีที่สุด) เมื่อต้องเล่นกีฬาที่มีการปะทะ

2. แนะนำให้นักกีฬาแปรงฟันนานสองนาที วันละสองครั้งโดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
3. พบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
4. ใช้น้ำเปล่าบ้วนปากหลังกินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและกรดสูง
5. เลือกดื่มน้ำเปล่าเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพียงพอตลอดทั้งวัน

สำหรับนักกีฬาที่เล่นกีฬา ที่ต้องมีการปะทะกันมีความจำเป็น จะต้องมีเครื่องป้องกันการบาดเจ็บของช่องปาก และฟัน ก็คือ ฟันยางเพื่อการกีฬา หรืออาจเรียกว่า ฟันยาง หรือ ยางป้องกันฟัน ก็เป็นชื่อเรียกที่แตกต่างกันไปของ อุปกรณ์ชนิดเดียวกัน นั่นก็คือ เครื่องมือที่ใส่ครอบฟันไว้เพื่อป้องกันการถูกกระแทกโดยตรง ฟันยางเป็นอุปกรณ์สำคัญทางการกีฬาของนักกีฬาทุกประเภทที่มีการล้ม การสัมผัสส่วนของร่างกาย และอุปกรณ์ในการบิน ซึ่งกีฬาเหล่านี้รวมถึงฟุตบอล รักบี้ เบสบอล ฮ็อกกี้ เสกต์บอร์ด ยิมนาสติก จักรยานเสือภูเขา และกิจกรรมต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อฟันได้

โดยส่วนใหญ่ฟันยางจะใส่ครอบฟันหน้าด้านบน และถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันไม่ให้ฟันหัก ซึ่งหากฟันหักก็จะ เป็นสาเหตุทำให้ริมฝีปากเป็นแผล และทำอันตรายให้กับส่วนอื่นๆ ช่องปากได้ และหากเราใส่เครื่องมือจัดฟัน หรือ อุปกรณ์ทันตกรรมอื่น ๆ เช่น สะพานฟัน ทันตแพทย์ ก็อาจจะแนะนำให้ใส่ฟันยางเพื่อป้องกัน อุปกรณ์ทันตกรรมเหล่านี้ เช่นกัน

ตอนนี้พักกันสักครู่ นะคะ ช่วงนี้มาทำความรู้จักฟันยางกันว่ามีกี่ประเภท และแต่ละประเภททำหน้าที่อย่างไร กันบ้าง หลังจากรับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ ช่วงนี้จะขอพูดถึงประเภทของฟันยางกันค่ะ ไม่ว่าคุณจะใช้ฟันยางประเภทไหน ฟันยางอันนั้นจะต้องมีความยืดหยุ่น ฉีกขาดยาก และสวมใส่สบาย ต้องพอดีกับฟัน และไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการพูดหรือ หายใจ ฟันยางแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้

- ฟันยางที่สั่งทำเฉพาะ - ฟันยางประเภทนี้จะออกแบบมาเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล และจะผลิตขึ้นในห้อง แลปทันตกรรม ฟันยางประเภทนี้จะสวมใส่สบายและมีการป้องกันที่ดีที่สุด ทันตแพทย์จะพิมพ์ฟันของคุณ และผลิตฟัน ยางจากโครงสร้างฟันที่พิมพ์ออกมา เนื่องจากฟันยางประเภทนี้สวมใส่สบายและมีการป้องกันที่ดีที่สุด ทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่เลือกที่จะสั่งทำฟันยางเฉพาะ แต่ราคาของฟันยางประเภทนี้ก็มีราคาสูงที่สุดเช่นกัน
- ฟันยางกึ่งสำเร็จรูป - ฟันยางประเภทนี้จะถูกขึ้นรูปมาก่อนแล้ว แต่สามารถปรับปรุงใหม่ได้ด้วยการเอา ฟันยางไปต้มในน้ำ และกดลงบนพลาสติกที่อุ่นนั้น เพื่อเป็นการสร้างรูปร่างเฉพาะของแต่ละบุคคล ฟันยางประเภทนี้ สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายเครื่องกีฬาทั่วไป
- ฟันยางสำเร็จรูป - ฟันยางประเภทนี้เป็นฟันยางที่มีราคาไม่แพง และมาในรูปร่างที่กำหนดมาแล้ว พร้อมใช้ งานได้ทันที แต่ข้อเสียของฟันยางประเภทนี้ก็คือความไม่พอดีกับโครงร่างฟันของผู้สวมใส่ และบางครั้งก็มีขนาดใหญ่ เทอะทะเกินไปจนทำให้หายใจและพูดไม่สะดวก แต่การใส่ฟันยางประเภทนี้ก็ยังดีกว่าการไม่ใส่ฟันยางเลย

ตอนนี้ขอพูดถึงนักกีฬาวัยน้ำกันบ้างนะคะ เพราะนักกีฬาวัยน้ำเอง ก็สามารถประสบปัญหาปัญหาเกี่ยวกับ สุขภาพช่องปากได้เช่นกัน โดยมีโอกาสเกิดฟันสึกจากการว่ายน้ำได้นะคะ

นักกีฬาวัยน้ำ ฟันมักจะกร่อนง่าย เพราะนักกีฬาวัยน้ำต้องฝึกซ้อมวันหนึ่งหลายชั่วโมง อยู่ในสระที่มีคลอรีน และมีสารอื่นๆอีกมากมาย เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกที่นักกีฬาวัยน้ำหลายคนจะมีฟันเป็นคราบสีน้ำตาลแปลกๆ กร่อนๆ

ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าว นักกีฬาวัยน้ำควรเลือกสระว่ายน้ำประเภทสระน้ำเกลือ แม้ว่าอัตราค่า ใช้บริการจะมีราคาสูงกว่าสระคลอรีน แต่ก็เส้นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

สำหรับนักว่ายน้ำสโมสรต่างๆ นั้น ก็เป็นการยากที่จะเลือกสระน้ำเกลือเช่นกัน เพราะสระว่ายน้ำส่วนใหญ่จะเป็นสระคลอรีน อย่างไรก็ตาม สระว่ายน้ำชนิดสระน้ำเกลือ ก็มีการใช้เกลือในการจัดการทำความสะอาดน้ำ และอาจมีค่า pH ที่ไม่เป็นกลางได้เช่นกัน การตรวจเช็คก็ยังเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อความปลอดภัยต่อนักว่ายน้ำ

มีข้อปฏิบัติที่ดีเพื่อช่วยป้องกันปัญหาช่องปากและฟัน ที่อาจเกิดกับนักกีฬาว่ายน้ำมาฝากด้วยนะคะ คือ

- เมื่อขึ้นจากสระ ห้ามแปรงฟันทันที ควรรอน้อย 30 นาทีหลังขึ้นจากสระ จึงจะแปรงฟันได้ เพราะฟันยังคงอ่อนแอจากการสัมผัสกรดในน้ำ การแปรงฟันจะยิ่งทำให้ฟันสึกอย่างมาก

- ไม่ทานอาหารที่มีความเป็นกรด และบดเคี้ยวอาหารแข็งทันทีหลังว่ายน้ำ เพราะฟันยังคงอ่อนแอจากการสัมผัสกรดในน้ำ หากทานอาหารที่มีสภาพกรดจะยิ่งทำให้ฟันกร่อนมากยิ่งขึ้น อาหารที่ควรเลี่ยงได้แก่ น้ำอัดลมทุกชนิด เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำมะนาว ผลไม้เปรี้ยว อาหารดองเปรี้ยว นอกจากนี้ยังไม่ควรขบเคี้ยวหรือทานอาหารแข็งต่างๆ เพราะฟันอาจจะบิ่นได้

- เมื่อขึ้นจากสระน้ำ ให้อบอุ่นร่างกาย หรืออาจอาบน้ำอุ่น เพื่อลดความเป็นกรดในช่องปาก

- และเมื่อมีอาการเสียวฟันมาก ควรปรึกษาทันตแพทย์ทันที ด้วยนะคะ

ช่วงนี้พักกันสักครู่ ฟังเพลงเพราะๆ จากทางรายการของเรา สักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง.....

กลับเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการกันแล้วนะคะ ที่กล่าวมาในรายการฟันทอล์ควันนี้ ก็เป็นข้อมูลเบื้องต้น รวมถึงวิธีการดูแลช่องปากและฟันของนักกีฬา หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านผู้ฟังทุกท่านนะคะ

สุดท้ายนี้ก็ขอเชิญชวนคุณผู้ฟังที่ใช้สิทธิ์ประกันสังคมมาทำฟันก่อนสิ้นปี ทำฟันโดยไม่ต้องสำรองจ่าย วงเงินรวมไม่เกิน 900 บาท/ปี ในการรักษาทางทันตกรรม ประเภท การถอนฟัน อุดฟัน ผ่าฟันคุด และขูดหินปูน สามารถสอบถามหรือนัดหมายได้ที่ โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร 055-967480 และ 05-5967481 วันนี้ต้องนำรายการจากกันไปก่อน พบกันอีกครั้งในวันจันทร์หน้า ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ