

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค  
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2563  
เรื่อง อุปกรณ์ทำความสะอาดด้านประชิดของฟัน  
ผู้เรียบเรียงบทความ อ.ทพ.ดร.วราวุธ โชติประภาภักดิ์  
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

**ผู้ดำเนินรายการ**

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับฉันทา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. โดยนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ เรื่อง อุปกรณ์ทำความสะอาดด้านประชิดของฟัน เรียบเรียงข้อมูลโดย อ.ทพ.ดร. วราวุธ โชติประภาภักดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาชีววิทยาช่องปาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ

จากการที่เราได้นำเรื่องของโรคปริทันต์บริเวณซอกฟันมาคุยกันในสัปดาห์ก่อนไปแล้ว ว่าเกิดจากบริเวณด้านประชิดของฟันนั้น ซึ่งมักจะเกิดจากการที่มีเศษอาหารไปติดที่ซอกฟันและไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เศษอาหารที่ตกค้างอยู่จึงเป็นแหล่งอาหารให้เชื้อแบคทีเรียในช่องปากใช้เพื่อผลิตกรดและทำลายเนื้อฟันบริเวณนั้น และพัฒนาไปเป็นฟันผุตามมาในที่สุด ซึ่งถ้ามีการสะสมของฟันไปมากและมีการติดเชื้อในโพรงฟันร่วมด้วย ก็จะทำให้การรักษามีความยุ่งยากซับซ้อนขึ้น กล่าวคือ อาจจะไม่สามารถรักษาด้วยการอุดฟันได้เนื่องจากเชื้อโรคได้เข้าไปยังส่วนลึกของฟันแล้วและอาจจะทำให้เกิดอาการปวดหรือเป็นหนองตามมาภายหลังได้ ซึ่งวิธีการรักษาที่เหมาะสมอาจจะพิจารณาการรักษาฟันเป็นวิธีแรก ๆ ซึ่งจะต้องปรึกษาทันตแพทย์เพื่อทำการประเมินและวางแผนการรักษาต่อไป

จากการเกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์อักเสบที่บริเวณซอกฟันได้ง่ายนี้ การทำความสะอาดซอกฟันนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงเป็นเหตุผลที่ทันตแพทย์มักเน้นย้ำให้ทำความสะอาดบริเวณนี้ด้วยเวลาแปรงฟัน แต่การทำความสะอาดบริเวณซอกฟันนั้น โดยปกติการแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำความสะอาดด้านประชิดนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนะคะ

ดังนั้นการรู้จักวิธีการทำความสะอาดซอกฟันที่เหมาะสมกับสภาพฟันและเหงือกในช่องปากแต่ละคน ก็จะสามารถช่วยลดโอกาสการเกิดโรคทั้งสองได้เป็นอย่างดี ซึ่งการทำความสะอาดซอกฟันมีหลายวิธี และแต่ละวิธีการทำความสะอาดที่แตกต่างกันไป ซึ่งเหมาะสมกับซอกฟันของแต่ละคน มีอุปกรณ์อีกหลายอย่างที่เรานำมาใช้ทำความสะอาดซอกฟันได้ ตัวอย่างของการทำความสะอาดซอกฟันที่พบได้บ่อย ๆ ก็อย่างเช่น ไหมขัดฟัน และแปรงซอกฟัน เป็นต้น

ก่อนที่เราจะมาทำความรู้จักกับอุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันแต่ละชนิด รับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ แล้วค่อยกลับมาทำความรู้จักอุปกรณ์แต่ละชนิดกันค่ะ

เพลง .....

**ผู้ดำเนินรายการ**

ช่วงที่แล้วบอกไว้ว่าเราจะมาพูดคุย และทำความรู้จักกับอุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันหรือด้านประชิดของฟัน แต่ละชนิดนี้ให้มากขึ้น

เริ่มจากอุปกรณ์แรกกันก่อนนะคะ

**1. ไหมขัดฟัน หรือเส้นใยขัดฟัน (Dental floss)**

เป็นวิธีทำความสะอาดซอกฟันที่ดีวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีเหงือกปกติโดยมีเหงือกสามเหลี่ยมอยู่เต็มระหว่างซอกฟัน ไม่มีเหงือกกร่น ซึ่งการใช้ไหมขัดฟัน ควรใช้ให้ครบทุกซอกฟันที่มีในช่องปาก อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เพื่อกำจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์บริเวณในซอกฟันที่แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ถึง

ไหมขัดฟันนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น แบบเคลือบขี้ผึ้ง (Waxed) ซึ่งเหมาะที่ใช้กับฟันที่สัมผัสกันไม่แน่นมาก และแบบไม่เคลือบขี้ผึ้ง (Unwaxed) เหมาะสำหรับฟันที่สัมผัสกันแน่นมากและสำหรับผู้เริ่มใช้ครั้งแรก ซึ่งประสิทธิภาพในการทำ ความสะอาดของไหมขัดฟันทั้ง 2 แบบไม่ได้แตกต่างกันเมื่อใช้งานได้อย่างถูกวิธี ซึ่งปกติเส้นใยของไหมขัดฟันไม่ควรขาดขณะ ใช้ แต่ถ้าเส้นใยขาดตรงบริเวณซอกฟันใด ซอกฟันหนึ่งอยู่เสมอ ก็อาจจะสันนิษฐานได้ว่า บริเวณนั้นมีปัญหาฟันผุ ฟันแตกหัก หรือแม้แต่วัสดุอุดไม่ดี ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป

เนื่องจากการใช้ไหมขัดฟัน ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีก็มีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เหงือกและเป็นสาเหตุทำให้เกิดเหงือกกรัน ได้เช่นกัน ดังนั้นควรศึกษาวิธีการใช้ที่ถูกต้องและใช้บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีอีกด้วย วิธีการใช้ไหมขัดฟันนั้น เริ่มจากการตัดไหมขัดฟันยาว 12-15 นิ้ว พันปลายยึดไว้กับนิ้วกลาง 2 ข้าง จนกระทั่งเหลือความยาว ของไหมขัดฟันระหว่างนิ้วกลางทั้งสองประมาณ 4-5 นิ้ว ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือในการควบคุมบังคับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัด ในการขัดทำความสะอาดซอกฟันแต่ละตำแหน่งในช่องปาก

เริ่มต้นด้วยการดึงไหมขัดฟันให้ตึงค่อย ๆ ฎไปมาให้ผ่านจุดสัมผัสของฟัน ห้ามใช้แรงกดผ่านจุดสัมผัสโดยตรง เพราะ อาจยังมีมือไม่อยู่และบาดเจ็บได้ เมื่อผ่านจุดสัมผัสเข้าไปอยู่ระหว่างฟันสองซี่แล้ว โอบไหมขัดฟันให้แนบกับด้านข้างของฟันซี่ หนึ่ง ใช้นิ้วบังคับให้ไหมขัดฟันขัดจากขอบเหงือกมาด้านบดเคี้ยวแล้วกลับมาวางตั้งต้น ที่ขอบเหงือกใหม่ ก่อนที่จะขัดไป ทางด้านบดเคี้ยวอีกครั้งหนึ่ง ทำเช่นนี้ซ้ำที่ด้านหนึ่งของฟันประมาณ 5-6 ครั้ง ระหว่างจุดสัมผัสของฟัน 2 ซี่นั้นและขอบเหงือก วัตถุประสงค์ของการที่ให้ไหมขัดฟันโอบฟัน เพื่อให้แรงถ่ายทอดลงบนตัวฟันโดยตรง ไม่ไปบาดเจ็บเหงือกและเพื่อให้ไหมขัดฟัน ครอบคลุมพื้นที่ได้มาก เมื่อขัดด้านข้างของฟันซี่หนึ่งเสร็จแล้วจึงหันมาโอบด้านข้างของฟันอีกซี่ หนึ่ง ขัดซ้ำเหมือนเดิม ประมาณ 5-6 ครั้ง ในทุก ๆ ซอกฟัน จะต้องขัดทั้ง 2 ด้าน ด้านข้างของฟันซึ่งปราศจากซี่ข้างเคียงก็ควรต้องขัดเช่นเดียวกัน บางคนใช้เครื่องจับไหมขัดฟันสำเร็จ (Floss Holder) แทนการพันนิ้วมือ แต่ผลการใช้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากไม่สามารถโอบ รอบซี่ฟันทำให้บาดเจ็บเหงือกเป็นรองได้ การใช้นิ้วมือมีประสิทธิภาพดีกว่ามากถ้าใช้ถูกวิธี

ตอนนี้ขอพักกันสักครู่ก่อนนะค่ะ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

เพลง .....

## ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อนะค่ะ เกี่ยวกับอุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันชนิดต่อไป คือ

### 2. ไหมขัดฟันชนิดพิเศษ (Superfloss)

ไหมขัดฟันชนิดพิเศษ หรือ ซุปเปอร์ฟลอสส์ คือ ไหมขัดฟัน ที่ใช้บริเวณที่ใส่สะพานฟัน (ฟันครอบชนิดติดแน่น) ซึ่ง วิธีใช้คือ สอดไหมขัดฟันชนิดพิเศษนี้โดยให้ส่วนปลายที่แข็งผ่านใต้สะพานฟัน แล้วดึงส่วนที่เป็นฟองน้ำมาโอบแนบด้านข้างของ ฟันที่ครอบโดยใช้นิ้วบังคับขัด จากขอบเหงือกไปด้านบดเคี้ยวประมาณ 5-6 ครั้ง จากนั้นใช้ฟองน้ำทำความสะอาดใต้สะพาน ฟันที่ใส่ แล้วโอบแนบเพื่อทำความสะอาดซอกฟันที่ครอบอีกซี่หนึ่ง ส่วนเส้นใยที่เหลือใช้ทำความสะอาดซอกฟันเช่นเดียวกับ ไหมขัดฟันปกติ

ซึ่งในบางกรณีอาจใช้ห่วงพลาสติกคล้องไหมขัดฟันหรือตัวนำร่องไหม (Floss Threader) เพื่อช่วยสอดไหมขัดฟันเข้า ไปยังตำแหน่งที่ใส่ไหมได้ยากได้เช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถใช้ร่วมกันไหมขัดฟันปกติได้ โดยเฉพาะคนที่มีสะพานฟันและคนที่ใส่ เครื่องมือจัดฟันชนิดติดแน่น

### 3. แปรงระหว่างซอกฟัน (Proxa Brush, Interdental Brush)

แปรงระหว่างซอกฟันนี้ เหมาะสำหรับผู้มีช่องว่างระหว่างฟัน คือมีเหงือกสามเหลี่ยมระหว่างซอกฟันร่น หรือไม่มีฟัน ข้างเคี้ยว หรือด้านหลังของฟันซี่สุดท้าย สามารถใช้แปรงระหว่างซอกฟัน ซึ่งมี 2 แบบ คือ พร็อกซาบรัช (Proxa Brush) ซึ่งมี ด้ามและ Interdental Brush ไม่มีด้ามยาวจับมีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดขนาดเล็ก

การใช้แปรงชอกฟันนี้ เริ่มจากการสอดแปรงเข้าไประหว่างช่องว่างระหว่างซี่ฟัน จากนั้นวางแปรงบนเหงือกให้แนบด้านหนึ่งของชอกฟัน แล้วถูเข้าถูออก ประมาณ 3-4 ครั้ง แล้วเบนแปรงมาแนบอีกด้านหนึ่งถูเข้าถูออก 3-4 ครั้ง ทำเช่นนี้กับชอกฟันที่มีช่องว่างโดยเข้าจากด้านกระพุ้งแก้มและเข้าจากด้านหลังด้วย

#### 4. ผ้าก๊อซ (Gauze Strip)

ผ้าก๊อซตัดกว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวประมาณ 1 ฟุต ทำความสะอาดชอกฟันที่ช่องว่างระหว่างฟัน หรือฟันที่ไม่มีฟันข้างเคียงได้ เช่นกัน โดยการใช้ผ้าก๊อซถูบริเวณด้านประชิดของฟันที่มีช่องว่างซึ่งไม่ได้ติดกับฟันซี่ข้างเคียงประมาณ 5-6 ครั้ง หรือจนกว่าจะรู้สึกสะอาดนะคะ ผ่านไปแล้วสำหรับอุปกรณ์ทำความสะอาดชอกฟันทั้ง 4 ชนิดแล้วนะคะ ตอนนี้อยากพาทักก่อนนะคะ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยถึงอุปกรณ์ทำความสะอาดชอกฟัน ชนิดสุดท้ายคือ แปรงพุ่มกระจุกเดี่ยวกันค่ะ

เพลง .....

#### ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงสุดท้ายของรายการกันแล้วนะคะ จะขอพูดถึงอุปกรณ์ทำความสะอาดชอกฟันชนิดสุดท้ายกัน คือ แปรงพุ่มกระจุกเดี่ยวนะคะ

#### 5. แปรงพุ่มกระจุกเดี่ยว (Single Tufted Brush)

แปรงพุ่มกระจุกเดี่ยวนี้ เป็นแปรงที่ใช้ในผู้ที่มีฟันเก ฟันล้มเอียง ด้านในของฟันล่างและใช้ในผู้ที่ใส่เครื่องมือจัดฟัน วิธีใช้ก็คือกวาดขนแปรงไปตามคอฟันบริเวณที่เป็นขอบเหงือก โดยใช้หลังจากการแปรงฟันปกติ เมื่อถึงชอกฟันจึงขยับขนแปรงอยู่กับที่ แล้วปัดไปด้านบดเคี้ยว ทำเช่นนี้กับฟันทุกซี่ที่ต้องการ

นอกจากชอกฟันธรรมชาติที่เรามีแล้ว ในปัจจุบันมีการฝังรากฟันเทียมกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งการทำความสะอาดรอบรากฟันเทียมสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่นเดียวกับฟันธรรมชาติ แต่ควรหลีกเลี่ยงเครื่องมือที่มีคมหรือส่วนของโลหะที่แข็ง เพราะอาจจะทำให้เกิดการครูดกับผิวรากฟันเทียมและก่อให้เกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ได้มากขึ้น

จากทั้งหมดนี้เราจะเห็นว่า วิธีการทำความสะอาดชอกฟันมีหลายแบบ ควรเลือกให้เหมาะสม และควรทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง นอกจากนี้ควรแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และควรไปพบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากด้วย

หากปัญหาสุขภาพช่องปากสามารถติดต่อเข้ารับบริการได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-967-480 และ 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรม ยินดีให้คำปรึกษา และคำแนะนำ #เพราะสุขภาพช่องปากเป็นเรื่องสำคัญค่ะ

ก่อนจากกันวันนี้ มีข่าวฝากประชาสัมพันธ์จากทางคณะทันตแพทยศาสตร์ ม.นเรศวรค่ะ โดยคณะฯ ประกาศรับสมัครผู้จบการศึกษาชั้น ม.6 หรือเทียบเท่าเพื่อเข้าศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยทันตแพทย์ เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 8 พฤษภาคม 2563 หากคุณผู้ฟังท่านใดสนใจ สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 055-966033 ค่ะ วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว พบกับรายการฟันทอล์คอีกครั้งในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ ดิฉันเจนนตา บัวเทศ ลาไปก่อน สวัสดีค่ะ