

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง รู้จัก "Surfskate" (เซิร์ฟสเกต) เทรนด์กีฬามาแรง เล่นอย่างไรให้ปลอดภัยกับฟันและช่องปาก
ที่มาบทความ สถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์



Surfskate (เซิร์ฟสเกต) คือ กีฬาสไตล์เอ็กซ์ตรีมที่กำลังเป็นกระแสมาแรงในไทย เป็นการผสมผสานระหว่างการเล่นสเกตบอร์ดและการเล่นเซิร์ฟ โดยผู้เล่นจะต้องทรงตัวอยู่บนแผ่นไม้กระดาน ปิดสโปกเพื่อให้เกิดแรงเหวี่ยงในการควบคุมบังคับทิศทาง พร้อมทั้งใช้เทคนิคการถ่ายเทน้ำหนักที่เท่าในการเลี้ยวซ้าย-ขวา กลายเป็นการได้คลื่นบกที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัวสำหรับโวลีลิสการการเล่น

ปัจจุบันความนิยมของ **Surfskate (เซิร์ฟสเกต)** ฮิตไปถึงเหล่าดาราคндัง ที่หันมาฝึกเล่นและถ่ายรูปโพสต์ลงในโซเชียลมีเดีย ยิ่งทำให้คนไทยรู้จักกีฬาประเภทนี้มากขึ้นตามไปด้วย สำหรับมือใหม่ที่อยากจะเข้าวงการไถบอร์ด จะต้องเริ่มต้นด้วยการเลือกบอร์ดเซิร์ฟสเกตให้เหมาะสม ตามด้วยศึกษาวิธีเล่นเพื่อที่จะได้ฝึกเล่นได้คล่องแคล่ว

วิธีเลือก Surfskate ควรเลือกซื้อบอร์ดแบบไหน?

มือใหม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกบอร์ด **Surfskate (เซิร์ฟสเกต)** เนื่องจากยังไม่มีประสบการณ์ในการเล่น จึงต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเล่น สำหรับวิธีเลือกเซิร์ฟสเกต ต้องคำนึงถึงส่วนสูงและน้ำหนักของผู้เล่น ว่าควรเลือกบอร์ดความยาวประมาณเท่าไร เพื่อให้การถ่ายเทน้ำหนักลงบนบอร์ดมีความสมดุล ซึ่งจะช่วยให้เคลื่อนไหวและบังคับทิศทางได้ง่ายขึ้น



การเลือกซื้อบอร์ด ต้องคำนึงคุณภาพของส่วนประกอบต่างๆ เช่น ล้อ ฐานล้อ แผ่นกันลื่น แผ่นกระดาน ลูกปืน กระจายทราย ฯลฯ ซึ่งแต่ละรุ่น แต่ละประเภทก็มีคุณสมบัติที่โดดเด่นแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ ลวดลายกราฟิกและสีสันท่่า ก็ยังเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากที่สุดทีเดียว กระแสความนิยมเล่นเซิร์ฟสเกตในปัจจุบัน ทำให้เริ่มมีผู้รับเพนต์ลายกราฟิกและออกแบบบอร์ดตามใจคนเล่น เปิดให้บริการเพิ่มมากขึ้น

แม้จะเลือกซื้อบอร์ดสำหรับเล่นเซิร์ฟสเกตได้แล้ว แต่นักไถ่มือใหม่ก็อย่าลืมหาอุปกรณ์เสริมเพื่อความปลอดภัยอื่นๆ มาสวมใส่เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เช่น รองเท้าที่มีพื้นเรียบขนานกับพื้น อุปกรณ์ป้องกัน กระแทกบริเวณศีรษะ สนับหัวเข่าและข้อศอก เป็นต้น

วิธีเล่น Surf skate แบบพื้นฐาน สำหรับมือใหม่

คนที่ไม่มีประสบการณ์ในการเล่นเซิร์ฟสเกต ควรศึกษาวิธีเล่นพื้นฐาน ฝึกไถบอร์ดซ้ำๆ ฝึกขึ้นไปยืนทรงตัวบนบอร์ด ลองบังคับทิศทางซ้าย-ขวา เพื่อให้สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ควรหาพื้นที่ลานโล่งกว้างสำหรับฝึกซ้อม ทางที่ดีควรมีผู้เชี่ยวชาญ หรือคนที่มีประสบการณ์ในการเล่นเซิร์ฟสเกตมาช่วยสอน

การเล่น **Surf skate** (เซิร์ฟสเกต) เป็นวิธีการออกกำลังกายที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะเป็นการฝึกทรงตัว และสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย แม้จะมีวิธีเล่นและข้อควรระวังมากมาย แต่จุดเริ่มต้นง่ายๆ ที่ทำให้หลายคนได้เข้ามาทดลองเล่นเซิร์ฟสเกต กลับมีหลักการแค่ข้อเดียว นั่นคือ “อย่ากลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ”



ในการเล่นกีฬา “เซิร์ฟสเก็ต” อาจเกิดอันตรายได้ จากการเสียการทรงตัว ชน ล้ม กระแทก เนื่องจากเป็นกีฬาที่เคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูงบนพื้นที่เรียบและแข็ง มักพบการเกิดอุบัติเหตุบริเวณใบหน้าและช่องปากได้บ่อย ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยในการเล่น นอกจากการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น หมวกกันน็อก สนับเข่า สนับศอก อุปกรณ์ป้องกันข้อมือ และรองเท้าเซฟตี้แล้ว การใส่เฝือกสบฟันชนิดนุ่ม (Soft Splint, Sport Guard) ร่วมด้วย จะช่วยลดการบาดเจ็บบริเวณฟันและอวัยวะในช่องปาก และลดแรงกระแทกที่จะผ่านไปข้อต่อขากรรไกรได้



เฝือกสบฟันชนิดนุ่ม (Soft Splint)

เฝือกสบฟันชนิดนุ่มมีหลายแบบ ทั้งแบบที่ทำขึ้นเฉพาะบุคคล แบบกึ่งสำเร็จรูป และแบบสำเร็จรูป แต่ชนิดที่ดีที่สุดคือ เฝือกสบฟันที่ทำขึ้นเฉพาะบุคคลโดยทันตแพทย์ เพราะจะมีความแนบสนิท ใส่ง่าย ให้ความสบายในการสวมใส่

การเล่นกีฬา นอกจากจะได้สุขภาพร่างกายที่ดีและความสนุกนั้น สิ่งสำคัญควรต้องปลอดภัย โดยผู้ที่สนใจสามารถเข้ารับการตรวจและปรึกษาจากทันตแพทย์เพื่อทำเครื่องมือนี้ได้

หากพบบุตรหลานหรือคนใกล้ชิดเล่นกีฬาชนิดนี้ หรือชนิดอื่นแล้วเกิดอุบัติเหตุบริเวณใบหน้าและช่องปาก จากการกระแทกกับของแข็งตอนหกล้มขณะเล่นกีฬา เล่นกันเพื่อน หรือตกเก้าอี้ ให้ผู้ปกครองทำการสำรวจก่อนว่าบุตรหลานได้รับอันตรายที่อวัยวะอื่นๆ ที่สำคัญนอกเหนือจากช่องปากและฟันหรือไม่ เช่น หัวแตก เด็กหมดสติ ใบหน้าฟกช้ำ ปากแตก

หากมีอันตรายต่ออวัยวะอื่นๆ ที่สำคัญ โดยเฉพาะต่อศีรษะและการรับรู้ของเด็ก ให้รีบพาไปพบแพทย์ก่อน จากนั้นค่อยพามาพบทันตแพทย์เมื่อแพทย์อนุญาตและเด็กปลอดภัยแล้ว

สำหรับการรักษาช่องปากและฟัน เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น ผู้ปกครองควรพาเด็กมาพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ เพราะยิ่งมาพบทันตแพทย์ได้เร็วเท่าไรโอกาสที่ผลการรักษาและแก้ไขจะดีขึ้นก็มากขึ้นเท่านั้น

อ้างอิง

: https://www.dms.go.th/Content/Select_ContentView66_67_68?contentCategoryId=66

: เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก จากคลินิกทันตกรรมสำหรับเด็ก เรื่อง เกิดอุบัติเหตุกับฟันลูกทำไงดี?

โดย อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ฤดี สุกุลรัชตะ