

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง นิสัยแยะ แยะ ที่เป็นอันตรายต่อช่องปากและฟัน

ผู้เขียนบทความ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร.ชายแดน อินตะปา

นิสัยชอบกัดเล็บ

มักมีสาเหตุมาจากความกังวลส่วนตัว และจัดการหรือแสดงออกด้วยวิธีกัดเล็บตัวเอง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้ผิวฟันกะเทาะออกได้ ส่งผลให้ฟันมีรูปร่างไม่สมส่วน ไม่สวยงามและอาจส่งผลถึงการบดเคี้ยวหรือเสี่ยงต่อการผุ นอกจากนี้ นิสัยกัดเล็บหากทำเป็นประจำจะทำให้ตำแหน่งของขากรรไกรล่างเคลื่อนมาข้างหน้าอยู่นาน และบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นตำแหน่งการวางขากรรไกรที่ไม่ถูกต้อง อาจส่งแรงกดที่มากกว่าปกติไปยังกระดูกข้อต่อขากรรไกร ทำให้เกิดภาวะขากรรไกรทำงานผิดปกติได้

วิธีแก้ไข หาต้นตอของความเครียดหรือวิตกกังวลนั้น และจัดการความเครียด หรือหากแก้ได้ยาก อาจต้องใช้วิธีการบีบลูกยางแทน ขณะที่เกิดความเครียดและจะกัดเล็บตนเอง

นิสัยการแปรงฟันที่แรงเกินไป

การแปรงฟันครั้งละสามถึงห้านาที อย่างน้อยวันละสองครั้ง เป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งในการรักษาความสะอาด เพื่ออนามัยช่องปากที่ดี แต่การแปรงฟันในแต่ละครั้งนั้นไม่ควรแปรงด้วยการออกแรงที่มากจนเกินไป และไม่ควรใช้แปรงที่มีขนแข็งโดยเด็ดขาด เพราะการแปรงฟันแรงร่วมกับการใช้แปรงสีฟันขนแข็งนั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเหงือกและฟัน อาจทำให้ผิวฟันสึกจนทะลุโพรงประสาทฟัน ซึ่งจะทำให้มีอาการปวดฟัน จนต้องถอนฟัน หรืออาจทำให้เหงือกร่นอย่างรุนแรงได้

วิธีแก้ไข เปลี่ยนมาใช้แปรงสีฟันขนนิ่ม และกดขนแปรงขณะแปรงฟันด้วยแรงที่เบาลง โดยไม่แปรงในลักษณะขัดถูฟัน แต่ให้แปรงแบบนวด ขยับ และปิดฟันแทน

นิสัยชอบเคี้ยวฟันเล่น

การชอบเคี้ยวฟันเล่น อาจเป็นเหตุทำให้ฟันกะเทาะออก หรือเกิดฟันร้าว หรือแตกขึ้นได้จากพฤติกรรมดังกล่าว นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อบดเคี้ยวบริเวณใบหน้า รวมถึงการปวดข้อต่อขากรรไกรได้ โดยหากชอบเคี้ยวฟันเล่นเป็นประจำอาจเกิดอาการรุนแรง เช่น อ้าปากได้น้อยลง หรือปวดฟันและกล้ามเนื้อขณะเคี้ยวอาหาร

วิธีแก้ไข ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ หาทางคลายความเครียดอย่างเหมาะสม และมีสติเวลาก่อนที่จะชอบเคี้ยวฟันเล่น หรือหากิจกรรมอย่างอื่นทำแทนการชอบเคี้ยวฟัน นอกจากนี้ หากไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง อาจปรึกษาทันตแพทย์เพื่อพิจารณาทำการรักษาด้วยการใส่เฝือกสบฟัน เพื่อหวังผลการรักษาให้ฟันสึกน้อยลง ลดอาการปวดกล้ามเนื้อบดเคี้ยว และช่วยให้นอนหลับได้สบายขึ้น

นิสัยชอบเคี้ยวก้อนน้ำแข็ง

หลายคนมักนึกไม่ถึงว่าการเคี้ยวน้ำแข็งนั้น สามารถทำอันตรายต่อฟันได้ อธิบายได้ง่าย ๆ ก็คือ ก้อนน้ำแข็งนั้นเป็นโครงสร้างคริสตัล และผิวเคลือบฟันก็มีโครงสร้างคล้ายแก้วคริสตัลเช่นกัน เมื่อของแข็งสองชนิดมากระทบกันโดยแรงกระทำอย่างหนักหน่วง ก็จะส่งผลให้ของแข็งชนิดหนึ่งแตกออกได้ โดยทั่วไปก้อนน้ำแข็งมักจะเป็นฝ่ายแตก ซึ่งนั่นอาจทำให้เราชะล่าใจ แต่อาจจะมีบางครั้งที่การเคี้ยวก้อนน้ำแข็งนั้น ส่งผลให้ผิวเคลือบฟันแตก หรือวัสดุอุดฟันแตกออกได้

วิธีแก้ไข ดื่มน้ำแช่เย็นแทนการใส่น้ำแข็ง หากไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เคี้ยวน้ำแข็งได้ ให้พยายามใช้หลอดดูดน้ำแทนการยกดื่ม ความเสี่ยงจากการเคี้ยวน้ำแข็งนั้นมีมาก อาจได้ไม่คุ้มเสีย

นิสัยชอบทานขนมขบเคี้ยวตลอดวัน

นิสัยชอบทานของขบเคี้ยว หรือขนมตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนมหรือเครื่องดื่มน้ำตาล จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เนื่องจากจะเป็นการเพิ่มแหล่งอาหารให้กับเชื้อแบคทีเรียในช่องปากตลอดเวลา ทำให้เกิดการย่อยสลายสารอาหารกลายเป็นกรดออกมาทำลายผิวฟันด้วยอัตราที่ค่อนข้างถี่มากต่อวัน จึงเป็นอุปนิสัยที่ค่อนข้างอันตรายมากต่อผิวเคลือบฟัน

วิธีแก้ไข หากไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้กินได้ตลอดทั้งวัน ควรรับประทานอาหารให้สมดุล โดยจัดหมวดหมู่ของอาหารให้ครบหมู่ เพื่อให้รู้สึกอิ่มได้ตลอดทั้งวัน หากต้องการทานขนมระหว่างวันควรหลีกเลี่ยงกลุ่มที่มีองค์ประกอบของน้ำตาลและไขมัน หากทานต้องการทานขนมหวานจริงๆ ควรดื่มน้ำปริมาณมากเพื่อชำระล้าง หรือทำความสะอาดฟันด้วยวิธีการที่เหมาะสม

นิสัยชอบใช้ฟันเป็นเครื่องมือทำสิ่งต่าง ๆ

โดยธรรมชาตินั้น ฟันถูกสร้างขึ้นสำหรับใช้บดเคี้ยวอาหาร ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นเพื่อใช้ทดแทนเครื่องมือต่าง ๆ เช่น กรรไกรตัดของ หรือที่เปิดฝาขวด หรือคีมคีบสิ่งต่าง ๆ เมื่อมือไม่ว่าง หากมีนิสัยชอบใช้ฟันแทนเครื่องมือบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุให้ฟันแตกร้าว หรือเป็นอันตรายต่อกระดูกขากรรไกร และระบบข้อต่อ หรืออาจเป็นเหตุให้สิ่งของตกลงสู่ช่องคอ และหลอดลม เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

วิธีแก้ไข หยุดนิสัยชอบใช้ฟันแทนเครื่องมือต่าง ๆ เสีย และพยายามหาเครื่องมือ หรือผู้อื่นมาช่วยหยิบจับสิ่งของแทนการใช้ปากและฟัน