

รายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง โปรตระวัง...อย่าหาทำ!!!...พฤติกรรมทำร้ายฟัน

ผู้เขียนบทความ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร.สุภาพร แสงอ่วม

มนุษย์เรานั้นมีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ทั้งด้านดีและด้านที่เป็นผลเสีย พฤติกรรมด้านดีที่สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารมีประโยชน์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนเพียงพอ เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมที่ส่งผลด้านลบต่อสุขภาพนั้นก็มากมายเช่นกัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นอาจเกิดโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพราะความเคยชินก็เป็นได้ แล้วพฤติกรรมแบบไหนที่หมอฟันอยากเตือนว่า *กรุณา อย่าหาทำ เพราะมันทำร้ายฟัน* ได้แก่พฤติกรรมต่อไปนี้

รับประทานอาหารรสเปรี้ยวจัด

คนไทยเราหลายคนชื่นชอบการรับประทานอาหารอาหารรสจัดจ้าน หรือว่าแซ่บๆ หรือชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยวจัด ซึ่งอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยวจัดนี้ มักมีค่าความเป็นกรดมาก ซึ่งจะสามารถทำลายผิวเคลือบฟัน ส่งผลให้ฟันสึกกร่อนได้ และอาจมีอาการเสียวฟันตามมาได้ด้วย

เคี้ยวน้ำแข็ง

เชื่อว่าหลาย ๆ คน คงมีนิสัยชอบเคี้ยวน้ำแข็ง เวลาดื่มน้ำเย็น ๆ การได้เคี้ยวน้ำแข็งแล้วมีเสียงดังไปด้วย ทำให้รู้สึกน้ำนั้นอร่อยมากขึ้น พฤติกรรมเช่นนี้ทำร้ายฟันได้มาก หากทำเป็นประจำ โดยเฉพาะน้ำแข็งที่ไม่มีเคี้ยวมีก้อนขนาดใหญ่ หรือมีความแข็งมาก หากกัดแรง ๆ บ่อย ๆ อาจทำให้สุขภาพฟันเสีย เช่น ฟันร้าว แตก หรือบิ่น และอาจมีอาการเสียวฟันตามมาด้วย เป็นต้น

รับประทานอาหารขนมและดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ

เป็นที่ทราบกันดีว่า ขนมส่วนใหญ่ก็มีส่วนผสมของแป้ง และน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก เมื่อกินขนมเหล่านี้ ๆ บ่อย ๆ จะทำให้แบคทีเรียสร้างกรดทำให้ฟันผุได้ ส่วนในน้ำอัดลมมีกรดคาร์บอนิก ซึ่งเป็นกรดที่ทำให้น้ำอัดลมมีฟอง และซ่า ซึ่งสามารถทำลายผิวเคลือบฟัน ทำให้ฟันสึกและผุตามมา นอกจากนี้ พฤติกรรมการกินขนมและน้ำอัดลมจุบจิบระหว่างมื้อบ่อยๆ ก็ยังส่งผลให้ในน้ำลายมีความเป็นกรดมาก และทำลายฟันของเราได้มากกว่าการกินในมื้ออาหาร ดังนั้น หากอยากจะกินขนมหวาน ก็ควรกินในอาหารมื้อหลักจะปลอดภัยกว่าการกินระหว่างมื้ออาหารบ่อยๆ

ใช้ฟันเปิดขวด หรือ แกะภาชนะ

หนุ่มๆหลายคน อาจเคยใช้ฟันในการเปิดฝาขวดน้ำหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งหาว่าไม่รู้ ว่านี่ไม่ใช่หน้าที่ของฟัน การทำแบบนี้บ่อย ๆ อาจทำให้ฟันหัก ฟันร้าว ฟันบิ่น หรือเสียรูปได้

แปรงฟันแรงเกินไป

เชื่อว่าคนใช้หลาย ๆ คนมักคิดว่าการแปรงฟันแรง ๆ จะทำให้ฟันสะอาดมากขึ้น ยิ่งแปรงแล้วเสียวตึง ยิ่งรู้สึกสะใจ แต่เดี๋ยวก่อน ขอแนะนำให้หยุดพฤติกรรมนี้ด่วน! เพราะการแปรงฟันที่แรงเกินไป หรือใช้แปรงสีฟันที่แข็งเกินไป จะทำให้เคลือบฟันถูกทำลาย ทำให้เหงือกกระคายเคือง เกิดเหงือกกร่นตามมา ซึ่งทำให้เนื้อฟันถูกเปิดออก ทำให้เสียวฟัน และฟันสึกตามมาได้ เราควรแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนนุ่มและแปรงด้วยวิธีขยับ-ปิด เบาๆ ให้ครบทุกซี่ ทุกด้าน ไม่ต้องรุนแรง แค่นี้ฟันก็สะอาดและปลอดภัยจากการสึกกร่อนได้

ชอบกัดฟัน

มีใครเคยนอนกัดฟันบ้าง เคยสังเกตคนนอนข้าง ๆ กันไหมว่านอนกัดฟันกรอด ๆ หรือเปล่า พฤติกรรม การกัดฟัน ไม่ว่าจะเป็นการนอนกัดฟัน หรือเผลอกัดฟันในช่วงที่โมโหหรือเครียด ล้วนแล้วแต่เป็นการทำร้ายฟันทั้งสิ้น เพราะฟันจะสึกกร่อนเร็วขึ้น ซึ่งอาจผลให้มีปัญหาอื่นๆ เกี่ยวกับฟันและข้อต่อขากรรไกรตามมา ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการกัดฟัน แต่หากเป็นการนอนกัดฟันโดยไม่รู้ตัว ควรรีบพบทันตแพทย์เพื่อใช้อุปกรณ์ป้องกันเพื่อลดการเสียดสีของฟันหรือที่เรียกว่า การใส่เฝือกสบฟัน หรือพบแพทย์เพื่อรับการรักษาหากเป็นการนอนกัดฟันที่เกี่ยวข้องกับโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติในการหลับ

ดื่มน้ำน้อย

การดื่มน้ำน้อยก็อันตรายต่อร่างกายและสุขภาพช่องปากด้วยจริงหรือไม่ หลายคนอาจสงสัย ทั้งนี้เราทราบกันดีว่า น้ำ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นของร่างกาย ดังนั้น เมื่อร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ ก็จะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบอื่น ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลให้น้ำลายถูกผลิตออกมาน้อยลง และทำให้ปากแห้งได้ ซึ่งการที่ปากแห้งนั้นก็จะส่งผลให้มีโอกาสเกิดฟันผุมากขึ้นอีก รวมถึงบางคนที่ดื่มน้ำน้อย ก็อาจมีกลิ่นปากร่วมด้วย อาการปากแห้งนี้พบได้บ่อย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุซึ่งมักมีอาการน้ำลายน้อย จากการฝ่อของต่อมน้ำลายตามอายุที่มากขึ้น หรือการได้รับการฉายแสงบริเวณใกล้ต่อมน้ำลาย หรือเกิดจากการรับประทานยาหลายชนิด ที่ส่งผลให้น้ำลายน้อยร่วมด้วย ดังนั้น หากผู้สูงอายุไม่ค่อยดื่มน้ำ ก็จะส่งผลให้ปากแห้งมาก และเกิดรากฟันผุตามมา ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยจิบน้ำเป็นระยะๆ ให้ร่างกายสดชื่น และมีความชุ่มชื้นในช่องปากเสมอ แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยบางโรค เช่น โรคไตและโรคหัวใจ การดื่มน้ำก็ควรอยู่ในปริมาณที่พอดีกับที่แพทย์แนะนำ เพราะถ้ามากเกินไปก็อาจอันตรายจากการที่ร่างกายไม่สามารถขับน้ำออกได้เช่นกัน ส่วนคนปกติที่ไม่มีโรคประจำตัว ก็สามารถดื่มน้ำได้วันละ 8-10 แก้ว

สรุปที่กล่าวมาจะเห็นว่า พฤติกรรมหลายอย่างที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปากของเรา บางพฤติกรรมก็เป็นสิ่งที่หลายท่านอาจทำโดยคาดไม่ถึงผลที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อทราบดังนี้แล้ว ต่อไปก็ระมัดระวังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ เพื่อสุขภาพช่องปาก ฟันและเหงือกที่ดีจะได้อยู่กับเราไปนานๆ