

สุขภาพช่องปากที่ดี



สุขภาพอนามัยของปากเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือโรคต่าง ๆ การดูแลสุขภาพของช่องปาก ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทันตสุขภาพที่ดี มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ วันนี้เรา มีคำตอบในเรื่องนี้ให้ค่ะ

สุขภาพช่องปากที่ดีเป็นอย่างไร?

สุขภาพช่องปากที่ดีแสดงให้เห็นได้จากลักษณะและไม่มีกลิ่นปาก ซึ่งรวมถึงลักษณะดังต่อไปนี้

1. ฟันที่ขาวสะอาดปราศจากคราบ
2. เหงือกที่ยึดติดกับฟันอย่างแข็งแรง และไม่มีอาการเจ็บหรือเลือดออกขณะแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟัน
3. ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นปากเกิดขึ้นเป็นประจำ



ถ้าหากเหงือกของคุณมีอาการเจ็บ หรือเลือดออกขณะแปรงฟัน หรือคุณมีปัญหาเรื่องกลิ่นปากมาอย่างต่อเนื่อง ได้เวลาที่คุณจะต้องไปพบทันตแพทย์แล้ว เพราะอาการเหล่านี้บ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาในช่องปาก

ทันตแพทย์จะช่วยสอนให้คุณได้รู้ถึงเทคนิคการรักษาสุขภาพในช่องปากที่ถูกต้อง และช่วยแนะนำถึงพื้นที่บางส่วนในปากของคุณที่จำเป็นต้องมีการดูแลเป็นพิเศษในขณะแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟัน

ทำอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี?

การดูแลรักษาสุขภาพของช่องปากที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้คุณมีสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี สุขภาพฟันที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณดูดี และรู้สึกดี แต่มันยังช่วยทำให้คุณรับประทานอาหาร และพูดได้ดีขึ้นอีกด้วย สุขภาพช่องปากที่ดีจึงถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การปกป้องดูแลสุขภาพฟันให้ดีอยู่ทุกวัน ซึ่งรวมถึงการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธีนั้นจะช่วยป้องกันปัญหา ก่อนที่มันจะเกิดขึ้นจนลุกลามใหญ่โต อีกทั้งยังทำให้ไม่ต้องเผชิญความเจ็บปวด ความวิตกกังวล และค่าใช้จ่ายที่น้อยกว่าการรักษาหลังเกิดปัญหาแล้ว

นอกเหนือจากการไปพบทันตแพทย์เป็นประจำแล้ว ยังมีวิธีง่ายๆ ที่ช่วยลดการเกิดอาการฟันผุ โรคเหงือก และปัญหาทางทันตกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ วันละสองเวลา

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และจำกัดการรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร

ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เช่น ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

บ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ในกรณีที่ได้รับคำแนะนำจากทันตแพทย์

ควบคุมดูแลให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 12 ปี ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ หรือรับประทานอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ในกรณีที่เด็กเหล่านั้นอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีแหล่งฟลูออไรด์ธรรมชาติ



การแปรงฟันที่ถูกวิธี

1. เอียงแปรงสีฟันให้ทำมุม 45 องศากับรอยต่อของฟันและเหงือก และแปรงหรือขยับขนแปรง โดยปิดออกจากรอยต่อของฟันและเหงือก
2. แปรงทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านคืบเคี้ยวของฟัน โดยขยับแปรงไปมาในแนวนอนสั้นๆ อย่างเบาเมื่อ
3. แปรงลิ้นเบาๆ เพื่อเป็นการกำจัดแบคทีเรีย และเพื่อลมหายใจที่สดชื่นมากขึ้น



การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี

1. ใช้ไหมขัดฟันความยาวประมาณ 18 นิ้ว และพันรอบนิ้วกลางทั้งสองข้างจนเหลือเนื้อที่สำหรับใช้งานประมาณ 1-2 นิ้ว
2. เคลื่อนไหมไปมาเบาๆตามซอกและส่วนโค้งของฟัน
3. ทำความสะอาดจนแน่ใจว่าซอกและรอยต่อของเหงือกและฟันสะอาดดีแล้ว แต่ต้องระวังไม่ให้ไหมบาดเหงือก