

๓ 6 วิธีดูแลฟัน

ทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง



+ แปรงฟันทุกครั้งหลังมื้ออาหาร

นอกจากการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ควรแปรงฟันทุกครั้งหลังมื้ออาหาร เพื่อลดโอกาสที่เศษอาหารติดตามซอกฟัน

+ เลือกแปรงสีฟันให้เหมาะกับตัวเอง

หากใช้แปรงสีฟันทั่วไป ควรเลือกแปรงที่มีขนอ่อนนุ่มเพื่อไม่ให้ระคายเคืองต่อเหงือก ซึ่งอาจเกิดภาวะเหงือกกร่อนได้ง่ายขึ้น
หากใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า ควรดูฟังก์ชันว่าตรงตามที่เราต้องการหรือไม่ เช่น ขึ้นเตือนหากแปรงฟันแรงเกินไป โหมดเลือกระดับความแรง เป็นต้น

+ ใช้ไหมขัดฟันและน้ำยาบ้วนปากหลังแปรงฟัน

ไหมขัดฟัน ช่วยขจัดเศษอาหารที่ติดในบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง เช่น ซอกฟัน ฟันซี่ใน น้ำยาบ้วนปาก ใช้หลังการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันแล้ว เพื่อเคลียร์ช่องปาก และทำให้ประสิทธิภาพของฟลูออไรด์ในน้ำยาบ้วนปากอยู่ในช่องปากนานขึ้น (ควรเลือกสูตรอ่อนโยน)

+ เลี่ยงอาหารที่แข็ง รสจัด หรือมีฤทธิ์เป็นกรด

อาหารเหล่านี้ทำให้สุขภาพฟันสึกและผุง่ายขึ้น เนื่องจากมีผลกระทบต่อฟันโดยตรง อีกทั้งเป็นการใช้งานฟันหนักเกินความจำเป็น ทำให้ฟันเสื่อมง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีม ต้มยำร้อน ๆ หรือน้ำอัดลม

+ เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาฟัน

หลีกเลี่ยงความเคยชินที่ทำให้สุขภาพฟันแย่ลง เช่น การกัดฟันเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งหมอฟันจะแนะนำให้ใช้เฟือกสบฟันเพื่อลดแรงกระแทกของฟัน หรือการใช้ลิ้นดันฟันซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฟันโยก

+ พบหมอฟันเป็นประจำทุก 6 เดือน

ควรพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูนและตรวจเช็คสุขภาพช่องปาก ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจดูปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในช่องปาก เช่น ฟันผุ เหงือกกร่อน ฟันคุด

ข้อดีของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

- มั่นใจเวลายิ้มมากขึ้น
- รับประทานอาหารได้อย่างสบายใจมากขึ้น ไม่รู้สึกปวด/เสียวฟัน
- ไม่มีกลิ่นปากเวลาพูดคุยกับคนอื่น
- สุขภาพฟันแข็งแรง ไม่ต้องเสียเงินรักษาฟันในระยะยาว

ข้อมูล : Homey Dental Clinic

จัดทำ : 24 มกราคม 2567