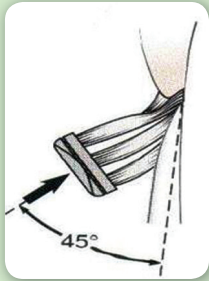
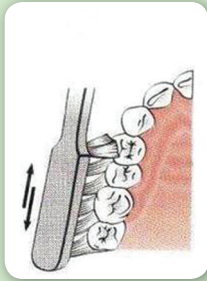


แล้วต้องแปรงฟันด้วยมัย..... “ก็แปรงเหมือนเดิม แต่ถ้าแปรงด้านข้างของฟัน ต้องแปรงให้โดนเหงือกด้วย” ...แล้วใช้แปรงอะไรละ... “ก็ใช้แปรงสีฟันนั้นแหละ แต่ต้องเลือกแปรงขนอ่อนหรือนุ่ม แข็งมากเดี๋ยวเหงือกพัง”....แล้ววิธีการทำยังไงละ “ให้ทำดังนี้ครับ”

“เอียงแปรงประมาณครึ่งมุมฉาก ฟันบนเฉียงขึ้น ฟันล่างเฉียงลง วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือกและซอกเหงือก กดเข้าไปเบาๆ ชยับไปมาสั้นๆ 4-5 ครั้ง ฟันบนปิดลง ฟันล่างปิดขึ้น” ให้ดูตามภาพนี้ครับ



เอียงขนแปรงสอด และกดเข้าไปในซอกเหงือก



ชยับไป-มา สั้นๆ

แล้วหากเริ่มแปรงเหงือกใหม่ๆ จะมีปัญหาอะไรมัย... “หากเหงือกเราดีอยู่แล้วก็คงไม่มีปัญหาอะไร แต่หากเหงือกเรากำลังอักเสบ ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ เจ็บเลือดออก อาจมีแผลถลอกหรือแผลร้อนในเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ แต่ไม่ต้องเป็นกังวล ให้อดทนและทำต่อไป เมื่อเหงือกหายเป็นปกติแล้ว อาการแสดงเหล่านั้นจะหายไปอย่างแน่นอน”

“ปัญหาในระยะยาวมีมัย หากเราทำอะไรบางอย่างผิดพลาด...” ถ้าเราใช้แปรงแข็งเกินไป จับด้ามแปรงแน่นเกินไป ถูไป-มา ยาวเกินไป “เหงือกจะร่น คอฟันจะสึก”



เหงือกร่น และคอฟันสึก

...แล้วเหงือกดีๆ เป็นแบบไหนละ.... “เป็นแบบภาพดังต่อไปนี้”



“ลักษณะสำคัญ เหงือกกระชับโอบแนบชิดกับตัวฟัน เวลาสอดขนแปรงเข้าไปในซอกเหงือกและฟัน จะไม่เจ็บและไม่มีเลือดออก”

นอกจากแปรงสีฟันแล้วมีอุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยให้เหงือกดีขึ้นมัย... “อ้อ...ในคนที่จัดฟัน ใส่ฟันเทียม ฟันเรียงตัวไม่ดี หรือคนที่ซอกระหว่างฟันกว้าง จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เสริมบางอย่าง เช่นไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน เป็นต้น”



สรุปแล้ว หากท่านต้องการให้ฟันอยู่ในช่องปากนานๆ ควรดูแลทั้งฟันและเหงือก ไม่อยากให้มีหินปูน ไม่อยากให้เหงือกอักเสบ ก็ต้องแปรงเหงือกร่วมด้วย หากแปรงฟันอย่างเดียวแล้วยังมีหินปูน ยังเหงือกอักเสบ แสดงว่า “เกาไม่ถูกที่คั่น” อยากเหงือกดีและไม่มีหินปูนก็..... “เกาให้ถูกที่คั่น ชีวิตของท่านจะสุขสันต์ตลอดไป”
เขียนโดย ทพ.ทรงพล แสงงาม

ชีวิตสุขสันต์ เพราะแปรงเหงือกแปรงฟัน



งานทันตสาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร



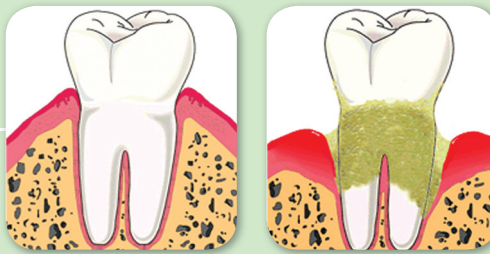


ชีวิตสุขสันต์ เพราะ แปรงเหงือก แปรงฟัน

จากประสบการณ์การดูแลสุขภาพช่องปาก ประชาชนชาวสกลนครมาเกือบยี่สิบปี พบว่าชาวสกลนครเป็นโรคเหงือกอักเสบเยอะมากๆ “คุณอาจจะเป็นหนึ่งในคนเหล่านั้น โดยที่คุณไม่รู้ตัว” เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะ “เกาไม่ถูกที่คัน แปรงแต่ฟันอย่างเดียวไม่แปรงเหงือก” แปรงฟัน ฟันก็จะสะอาด แปรงเหงือก เหงือกก็จะสะอาด หากไม่แปรงเหงือกเลย เหงือกก็สกปรก ส่วนถ้าเหงือกสกปรกแล้วจะเกิดผลเสียอะไรในอนาคต มาติดตามกันต่อเลยครับ



พลาสิโยแรก : มีคราบสกปรกที่ขอบเหงือก เหงือกบวมแดง มีเลือดออกและเจ็บ



กระดูหุ้มฟันปกติ กระดูหุ้มฟันถูกทำลาย

พลาสิโยสอง : กระดูที่หุ้มและโอบอุ้มฟันไว้ถูกทำลาย



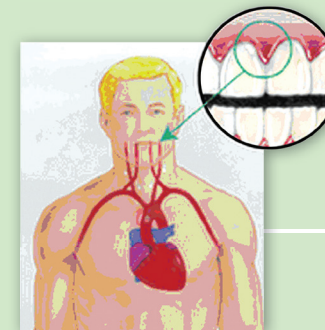
พลาสิโยสาม : กระดูหุ้มฟันเหลือน้อย จากการถูกทำลายอย่างต่อเนื่อง ฟันโยกโย้ โยเย ยื่นยาว



พลาสิโยสี่ : เหงือกเน่า มีหนอง และมีกลิ่นเหม็น



พลาสิโยห้า : มีกลิ่นปาก...ซึ่งน่าสงสารคนที่พูดคุยด้วยเหลือเกิน

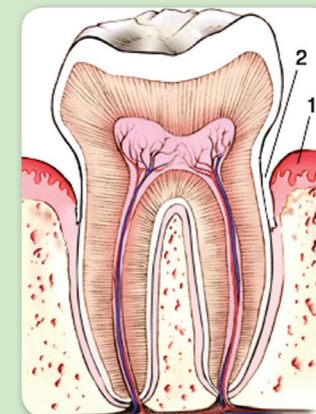


พลาสิโยหก : หัวใจเราจะแย่ มีการศึกษาพบว่า คนเป็นโรคเหงือกเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วย



พลาสิโยเจ็ด : “เหงือกจ้ำ ฟันลาก่อน” มีการสูญเสียฟันซี่ใดซี่หนึ่งหรือทั้งปาก

หลายๆ ท่านคงนึกและคิดถึงสภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตแล้ว หากไม่ยอมให้เกิดภาพและเหตุการณ์ที่กล่าวมา...ท่านควรทำยังไงดีหนอ...เอาเป็นว่า ผมขอฟันธงได้เลยว่า “คุณต้องเริ่มแปรงเหงือก” “...แล้วแปรงตรงไหนล่ะ....ก็แปรงตรงขอบเหงือกและซอกเหงือกที่อยู่รอบๆ ตัวฟันนั่นแหละ”



(1) ขอบเหงือก
(2) ซอกเหงือก