



เหงือก

สวย



ดี

เหงือกบ่นว่า

“ฉันเหงา ฉันมอมแมม
และฉันกำลังป่วย ช่วยดูแลฉันหน่อย
ดูแลฉันให้สบาย แล้วคุณก็จะสบาย”

แจ้งขอสงวนสิทธิ์

จัดพิมพ์โดย ที่ปรึกษา	งานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร นายแพทย์ชรัตน์ วสุธาดา รศ.ทพญ.ดร.นวรรตน์ วราอัศวปติ
เขียนโดย	ทันตแพทย์ทรงพล แสงงาม ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ งานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ. 2554 จำนวน 2,500 เล่ม
งบประมาณ	งานกองทุนทันตกรรม

...จากใจของเหงือก...

- ฉันเหงา เนื่องจากไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครมาหา
- ฉันมอมแมม เนื้อตัวฉันสกปรกไปหมด ไม่มีใครมาปิดกมลาคีตฤ
ไม่มีใครทำความสะอาดให้ ฉันไม่มีมือไม่มีแขนเฉยหรือก
มิเช่นนั้นฉันทำเองแล้ว ไม่ต้องนั่งคุณหรือกนะ
- ฉันกำลังป่วย เชื้อโรคอยู่รอบๆ ตัวฉันเยอะเหลือเกิน
เหมือนอยู่ใกล้ถังขยะที่เน่าเหม็น ฉันติดเชื้อมันด้วย
มีหนองออกมาบางจุด เหม็นตัวเองด้วย
- คุณแลฉันให้สบาย แล้วคุณก็จะสบาย ฉันว่าคุณต้องลองดู
ว่าถ้าฉันสบาย คุณจะสบายจริงมั๊ย คุณต้องพิสูจน์ด้วยตัวคุณเอง



...จากใจของผู้เขียน...

ผมเองคลุกคลีกัน **คุณ เหงือกและฟัน** ของคุณมาเกือบยี่สิบปีแล้ว ผมรู้ว่าเหงือกและฟันไม่เคยทะเลาะกันเลย เขารักกันมากตั้งแต่เริ่มต้นที่ได้มาพึ่งพาอาศัยอยู่ในปากคุณ เหงือกอยากอยู่กับฟัน ฟันอยากอยู่กับเหงือก และเขาทั้งสองก็รักคุณอยากอยู่กับคุณ...ผมอยากบอกคุณค่า ช่วงนี้เริ่มมีคำพร่ำบ่นของเหงือก และเหงือกระบายความในใจให้ผมฟังเสมอว่า “อยากโอบอุ้มตัวฟันไว้นานๆ แต่ไม่สามารถทำสิ่งนั้นได้ เพราะเหงือกมีความสามารถไม่เพียงพอ ต้องอาศัยความสามารถและความร่วมมือจากคุณด้วย” ...ผมในฐานะที่เป็นคนกลางจึงอยากเห็น **คุณ เหงือกและฟัน** ของคุณอยู่กินด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่มีใครน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่มีใครทิ้งใครไป... จึงขออาสาเป็นสื่อกลาง ด้วยการร้อยเรียงเรื่องราวสั้นๆ เกี่ยวกับเหงือกให้คุณได้อ่านได้ศึกษา เพื่อให้ว่าคุณจะเข้าใจความคิดและความรู้สึกลึกซึ้งของเหงือกมากขึ้น จะได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนานๆ และตลอดไป



สารบัญ

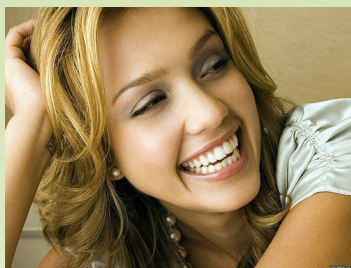
จากใจของเหงือก	0
จากในของผู้เขียน	0
เหงือกดี หน้าที่ก็ดูดี	0
เหงือกดี ยิ้มก็ดูดี	0
เหงือกดี ฟันแน่นดี	0
เหงือกดี กลืนปากก็ดี	0
ลักษณะของเหงือกดี	0
สำรวจเหงือกดี	0
เหงือกแยะ หัวใจก็แยะ	0
แปรงฟันดีดี แต่เหงือกไม่ดี	0
ขุดหินปูนทุกปี แต่เหงือกก็ยังไม่ดี	0
เหงือกอักเสบกับยาแก้อักเสบ	0
เหงือกอักเสบกับลิ้นหัวช้าง	0
เหงือกแยะๆ กลับกลายเป็นเหงือกดี	0
ชีวิตสุขสันต์ เพราะแปรงเหงือก แปรงฟัน	0
มาแปรงเหงือกกันเถอะ	0



เหงือกดี หน้าตาก็ดูดี

การที่มีเหงือกดีๆ เป็นตัวบ่งบอกว่า ฟันจะแน่น และอยู่ในปากได้นานๆ การที่เหงือกไม่ดี เป็นตัวบ่งบอกว่า ฟันมีแนวโน้มที่จะโยกและคลอนเร็วกว่าปกติ นั่นก็หมายความว่าเราจะสูญเสียฟันเร็วกว่าปกติ ฟันชุดที่สามหรือฟันเทียมก็ถูกสร้าง ถูกทำขึ้นมาแทนที่ฟันตามธรรมชาติที่สูญเสียไป เพราะเจ้าของไม่สามารถดูแลรักษาไว้ได้ หากไม่ใส่ฟันชุดที่สาม ก็มีแต่ความว่างเปล่าอยู่ในช่องปาก นั่นก็หมายความว่าไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร ไม่มีฟันพุงโบหน้าให้เต่งตึงเหมือนเดิม การไม่มีฟัน จะแก่กว่าคนปกติ เพราะความเหี่ยวย่นของเนื้อหนังบริเวณริมฝีปากและแก้ม

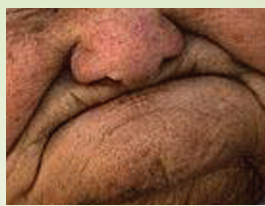
“ฉะนั้นแล้วการที่เราสามารถรักษาเหงือกให้สะอาด และดีเป็นปกติ จะทำให้คงความหนุ่ม ความสาวไว้ได้อย่างยาวนาน”



ตอนเป็นสาวก็สวย



ตอนอายุมากใคร่ตรงสร้างใบหน้าก็ยังดูดี



คนไม่มีฟันแก้มจะนุ่ม ริมฝีปากก็เหี่ยวย่น

เหงือกดี ยิ้มก็ดูดี

คนเรามีเส้นเอ็นที่ตรึงรอยยิ้ม รอยยิ้มเกิดจากการประสานการทำงานอย่างกลมกลืนของริมฝีปาก แก้ม และฟัน หากขาดอวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่งในสามนี้ มนต์เสน่ห์ของรอยยิ้มคงขาดหายไปอย่างแน่นอน แต่ฟันเรียงตัวไม่สวย ยิ้มก็ไม่สวยแล้ว คนฟันหลอหรือไม่มีฟัน เวลายิ้มจะขาดความมั่นใจ ยกเว้นว่าคนๆ นั้น ปลงแล้ว

หากจะมองรอยยิ้มที่ดูดีให้ลึกซึ้งเข้าไปอีก นอกจากดูการเรียงตัวของฟันที่สวยงามแล้วควรจะมองที่ความสวยงามของเหงือกด้วย บางคนฟันสวย แต่เหงือกบวมแดง ขอบเหงือกไม่สะอาดเต็มไปด้วยคราบซีฟัน และคราบหินปูน อันนี้คงจะดูไม่ดี ดูไม่สะอาดตา ดูแล้วไม่เนียนตา

“ฉะนั้นแล้ว เวลาดูรอยยิ้มของตัวเอง อย่าลืมสำรวจเหงือกบริเวณรอบๆ ตัวฟันยังดูดีอยู่หรือไม่ หากเหงือกไม่ดี รอยยิ้มของเราก็คงดูไม่ดีเช่นเดียวกัน”



ฟันสวย เหงือกดี ยิ้มก็สวย



หากดูแลเหงือกไม่ดี เหงือกบวมแดง และมีคราบสกปรกที่ขอบเหงือกเช่นนี้ จะดูดีได้อย่างไรกัน

เหงือกดี ฟันแน่นดี

การดูแลเหงือกให้ดี จะส่งผลให้กระดูกที่โอบฟันไว้ไม่ให้ถูกทำลาย หากดูแลเหงือกไม่ดีกระดูกที่โอบฟันจะถูกทำลายเร็วมาก ซึ่งจะส่งผลให้ฟันโยกคลอน

บางท่านอาจคิดว่ามันเกี่ยวกันเช่นไร ผมขอบอกว่า มันเกี่ยวกันครับ เหงือกไม่ดีมาจากเราดูแลรักษาความสะอาดเหงือกได้ไม่ดี บริเวณร่องเหงือกรอบๆ ฟันเป็นที่สะสมของเชื้อโรค เชื้อโรคเหล่านั้นขับสารพิษออกมาทำลายเหงือกและกระดูก เหงือกก็เน่ากระดูกก็ละลาย นานวันเข้ากระดูกหุ้มฟันก็ไม่เหลือ ผลสุดท้ายฟันก็โยกคลอนตามคำที่ว่า **“เหงือกจ๋า ฟันลาก่อน”** ที่ฟันลากจากก็เพราะเหตุนี้ เป็นสำคัญ

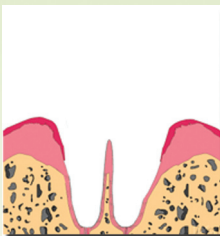
“ฉะนั้นแล้ว หากท่านผู้ใด ทำความสะอาดเหงือกดีๆ จนเหงือกดีดี ก็เป็นการประกันได้ว่าคุณมีสิทธิ์ที่จะฟันแน่นไปตลอดชีวิต หากคุณดูแลเหงือกได้ไม่ดี คุณเตรียมตัวเตรียมใจที่จะสูญเสียฟันทั้งปาก และเตรียมใส่ฟันเทียมทั้งปากได้เลย”



เหงือกดีกระดูกหุ้มฟันจะโอบฟันไว้ตั้งแต่ปลายราก จนถึงบริเวณคอฟัน



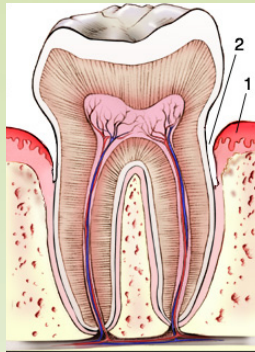
เหงือกไม่ดี กระดูกหุ้มฟันถูกทำลายจนเหลือกระดูกเพียงเล็กน้อย จนฟันโยกคลอน



ในที่สุด ฟันก็บอกว่า “เหงือกจ๋า ฟันลาก่อน”

เหงือกดี กลิ่นปากดี

บริเวณขอบเหงือกรอบๆ ฟัน จะมีร่องเหงือกอยู่ระหว่างยอดเหงือกและตัวฟัน ร่องนี้จะเป็นบริเวณที่มีการสะสมขยะที่เกิดขึ้นในปากมากที่สุด ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายๆ จะเปรียบเทียบกับห้องนอน ใต้โต๊ะ ใต้เตียง ใต้ตู้ จะมีฝุ่นสะสมบริเวณนี้ทุกวัน วันสองวันอาจมีฝุ่นเกาะเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าทิ้งไว้เป็นเดือน เป็นปีไม่เคยทำความสะอาดเลย ก็จะมีฝุ่นเป็นจำนวนมาก สะสมอยู่ใต้โต๊ะ ใต้ตู้ ใต้เตียง บริเวณร่องเหงือกก็เช่นเดียวกัน ถือว่าเป็นซอกที่มีการสะสมคราบเชื้อโรคที่มีอยู่ในปาก ตามธรรมชาติ วันสองวันก็มีไม่มาก แต่หากไม่เคยทำความสะอาดเป็นเดือนเป็นปี คราบสกปรกสะสมมากขึ้น จนเป็นก้อนแข็งๆ ดำๆ รอบเหงือกนานเข้าเหงือกอักเสบ เหงือกเน่ามีหนองออกมารอบๆ เหงือกและฟัน การอักเสบและการเน่าของเหงือก ทำให้มีกลิ่นปาก เวลาพูดกลิ่นเหล่านั้นก็ออกมาจากลมปากแน่นอนว่าน่าจะเป็นกลิ่นเหม็น คงจะไม่โสภาสถาพรกับคู่สนทนาหรือผู้ที่อยู่ใกล้ซิดอย่างแน่นอน



เลข 1 เป็นเหงือกที่อยู่รอบๆ ตัวฟัน
เลข 2 เป็นร่องเหงือก บริเวณนี้จะมีการสะสมของเชื้อโรคเป็นอย่างดี



เหงือกที่ไม่ดีมีคราบสกปรก
รอบๆ ฟันสะสมแบบนี้
กลิ่นปากก็คงไม่ดีอย่างแน่นอน

ลักษณะของเหงือกดี

หากเราต้องการที่จะรู้ว่าเหงือกที่อยู่ในปากของเรา ณ เวลานี้ ดีไหมหนอ เห็นจะไปหาหมอเพื่อให้หมอตตรวจและวินิจฉัยก็ยังมีเวลา บ้านก็อยู่ไกล อยากรู้บ่อยๆ ไปให้หมอตตรวจบ่อยๆ ก็ไม่ไหว.....หากอยากพิสูจน์ด้วยตัวเองจะทำยังไงหนอ **สิ่งแรกที่ต้องดู**ให้เป็นก่อนนะครับ ดูสี สีของเหงือกที่ปกติ จะเป็นสีชมพูซีดๆ หรือชมพูอ่อนๆ สำหรับคนที่ผิวขาวหรือผิวเหลืองนะครับ ส่วนคนที่มีสีผิวคล้ำหรือดำ สีของเหงือกก็จะแปรเปลี่ยนไปตามสีของผิวพรรณ นอกจากดูสีแล้วให้ดูความแนบสนิทของขอบเหงือก เหงือกต้องโอบรัดอย่างแนบแน่น ขอบเหงือกไม่้าออก **สิ่งที่สองที่ต้องการทดสอบ**ว่าเหงือกดีหรือไม่ก็คือ เวลากดขนแปรงเข้าไปในซอกเหงือกไม่มีเลือดออก สิ่งทีกล่าวมา เป็นสิ่งที่บอกได้ระดับหนึ่งว่า **“เหงือกของท่านดี”**



ลักษณะของเหงือกดี



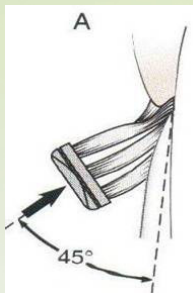
ภาพคอฟันลึก เหงือกร่น
ซึ่งเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. จับแปรงแน่นเกินไป
2. ใช้แปรงแข็งเกินไป
3. วางแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน
4. ถูไปมายาวเกินไป

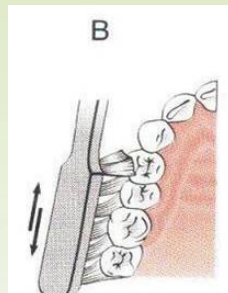
สำรวจเหงือกดี

บางคนก็รู้ว่าเหงือกอักเสบหรือเหงือกที่ไม่ดีมีลักษณะเป็นเช่นใด เพียงยิ้มแล้วยังพินดูที่หน้ากระจกก็พอจะเห็น หากเหงือกที่อยู่ระหว่างฟันบริเวณโคนฟันมีลักษณะบวมๆ แดงๆ ดูแล้วไม่สวยงาม ไม่นิสภาพรเอาซะเลย เหงือกลักษณะเช่นนี้เป็นเหงือกที่ไม่ดี นั่นสำหรับคนดูเป็น หากดูไม่เป็นบางคนอาจจะไปตรวจฟัน ไปทำฟันเป็นประจำ หากมีเหงือกอักเสบ คุณหมอก็จะบอกว่า **“นี่คุณเป็นโรคอักเสบนะ”** แต่เผอิญว่าบางคนไม่มีความรู้ ดูไม่เป็นไม่ค่อยมีเวลาไปหาหมอ อันนี้ลำบากหน่อยที่จะรู้ว่าเหงือกที่อยู่ในปากของเรานั้นดีหรือไม่ดี

เอาเป็นว่ารู้หรือไม่รู้ ดูเป็นหรือดูไม่เป็นก็ไม่เป็นไร จะบอกถึงวิธีง่ายๆ ที่คุณทำได้กันทุกคน เพียงแต่คุณมีแปรงสีฟันที่ใช้แปรงฟันกันนี้แหละ แต่ขนแปรงควรคงสภาพที่ดีคือตั้งตรงและมีความยืดหยุ่น.....แปรงเก่าๆ บานๆ ไม่แนะนำให้ใช้ เพียงแต่จับแปรงขึ้นมา กลับตาแล้วลองจินตนาการว่า ขอบเหงือกและซอกเหงือกอยู่ตรงไหน วางแปรงและกดเบาๆ เข้าไปในซอกเหงือก ลองขยับไปมาสั้นๆ กดและขยับอยู่บริเวณนั้น 4-5 ครั้ง ทิ้งไว้สักพัก ประมาณ 1-2 นาที แล้วบ้วนน้ำลายออกมาดู หากมีเลือดออก แสดงว่ามีการอักเสบในตำแหน่งนั้นๆ ยิ่งถ้ามีอาการเจ็บและเลือดออกร่วมด้วย ยิ่งชัดเจนว่าคุณเหงือกไม่ดีแน่นอน ขอย้ำครับว่าหากทำเช่นนี้เหงือกบริเวณใดที่เป็นปกติจะไม่เจ็บ และไม่มีเลือดออก ลองทำการสำรวจทุกวันทุกบริเวณ.....เกิดผลดีกับคุณไปตลอดชีวิตอย่างแน่นอน



A
วางขนแปรงเอียงประมาณ
ครึ่งมุมฉากตามภาพ
กดเข้าไปในซอกเหงือก



B
แสดงการขยับไปมา
ในแนวสั้นๆ

เหงือกแยะ หัวใจก็แยะ

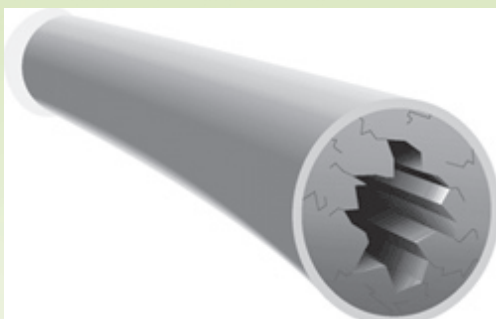
การที่เหงือกไม่ดี นอกจากจะมีผลเสียเกิดขึ้นในช่องปากโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อหัวใจของเราด้วย นั่นคือหัวใจก็จะไม่ค่อยดีไปด้วย พูดกันง่ายๆคือ คนที่เหงือกไม่ดีเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ.....

บางท่านก็อาจจะสงสัยว่าปากกับหัวใจมันก็ไกลกันอยู่นะ มันเกี่ยวอะไรกันหนอ....เอาเป็นว่าหากสงสัยจะเล่าให้ฟังแบบง่ายๆ ดังนี้ครับ.....มีการศึกษาทางห้องปฏิบัติการพบว่า แบคทีเรียที่ตำแหน่งรอยโรคตรงผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวเป็นชนิดเดียวกันกับเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่บริเวณที่เหงือกไม่ดี เช่น เชื้อ P.gingivalis (พี จิงจีวัลลิส) ...ที่มากกว่านั่นคือ มีงานศึกษาวิจัยที่พบว่า เชื้อแบคทีเรียเหล่านี้ทำให้ผนังหลอดเลือดแดงด้านในหนาตัวขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่สะดวก นั่นหมายความว่าหัวใจเราก็แยะไปด้วย

ผนังหลอดเลือดปกติ



ผนังหลอดเลือดตันในหนาตัวขึ้น



แปรงฟันดี แต่เหงือกไม่ดี

เคยพูดคุยและเคยบอกกล่าวกับคนไข้หลายคนว่า “นี่คุณเป็นโรคเหงือกนะ สืบเนื่องจากบริเวณขอบเหงือกบริเวณคอฟัน เหงือกจะบวมและแดง” คนไข้ส่วนใหญ่ก็จะบอกว่า “แปรงฟันสม่ำเสมอทุกวันนะหมอ อย่างน้อยก็มีละ วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น” ผมก็จะถามคนไข้ต่ออีกว่า “แล้วเคยแปรงเหงือกมั้ย” คนไข้ตอบว่า “ไม่เคยค่ะ แปรงเหงือกแปรงยังไงคะหมอ”

คำตอบแบบนี้จะเจอบ่อยมาก นั่นพอที่จะประเมินพอสังเขปได้ว่า คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะต้องแปรงเหงือกเพื่ออะไร และไม่รู้ว่าจะแปรงตรงไหน

คราบจุลินทรีย์ที่ทำลายเหงือกและกระดูกรอบฟัน จะสะสมทุกวันที่บริเวณขอบเหงือก หากแปรงแต่ฟันอย่างเดียวไม่เคยแปรงเหงือก คราบสกปรกที่เกิดขึ้นทุกวัน ไม่เคยถูกกำจัดออก เหงือกจึงมีความรุนแรงของการอักเสบเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นแล้ว อยากรักษาเหงือกดี ฟันดี ต้องแปรงทั้งเหงือกและฟัน



ขอบเหงือกบวมและแดง มีเลือดออก เพราะแปรงเฉพาะตัวฟันไม่เคยสนใจแปรงเหงือก



หากแปรงฟันทั้งฟันและเหงือก ฟันก็ดี เหงือกก็ดี

ชุดหินปูนทุกปี แต่เหงือกก็ยังไม่ดี

- คนไข้** : “สวัสดีครับ คุณหมอ”
- คุณหมอ** : “สวัสดีค่ะ วันนี้อยากทำอะไรหรือคะ”
- คนไข้** : “อ้อ ผมอยากมาชุดหินปูนครับ เอาลิ้นแตะๆ ไปรอบๆ รู้สึกสากๆ”
- คุณหมอ** : “อ้อ...ใช่มีหินปูนเยอะพอควรค่ะ แต่ดูจากประวัติ คุณชุดหินปูนทุก 6 เดือนนี่ค่ะ”
- คนไข้** : “ใช่แล้วครับ แต่ทำไม...ปากยังไม่สะอาดเท่าไร”
- คุณหมอ** : “คราบสกปรก เกิดขึ้นทุกวัน แรกๆ ก็เป็นคราบ อ่อนๆ ยู่ๆ แต่ประมาณ 1 อาทิตย์ ก็เริ่มเกาะรวมกันเป็นก้อนแข็งแล้วค่ะ”
- คนไข้** : “แสดงว่าถึงแม้ชุดหินปูนบ่อยแค่ไหน ถ้าเราไม่แปรงให้ถูกตำแหน่ง ที่มีการสะสมของแผ่นคราบสกปรก หินปูนก็เยอะเหมือนเดิม ใช่ไหมครับหมอ”
- คุณหมอ** : “ใช่แล้วค่ะ ถึงแม้หมอทำให้สะอาดดีแค่ไหน แต่คนไข้ไม่ใส่ใจดูแล ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเหงือกอักเสบเหมือนเดิมล่ะค่ะ แต่ยังมีวิธีดีแล้วมาให้หมอดูแลทุกๆ 6 เดือน”แล้วคุณหมอก็เน้นย้ำเพิ่มเติมว่า “คราบสกปรกก็ดี หินปูนก็ดี สะสมมากบริเวณขอบเหงือก หากไม่ทำความสะอาดบริเวณนี้ แค่อาทิตย์เดียวก็เกาะเต็มแล้วค่ะ”



ฟันหน้าล่างด้านใน (ตรงปลายลิ้น)
ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งที่พบหินปูนมาก
คนส่วนใหญ่จะทำความสะอาดไม่ค่อยได้
อย่าลืมใส่ใจตำแหน่งนี้เป็นพิเศษ

เหงือกอักเสบ กับยาแก้อักเสบ

คนใช้สาวสวย : “คุณหมอขา สวัสดีค่ะ ตรวจฟันให้หนูหน่อยค่ะ”

คุณหมอ : “แล้วหนูมีปัญหาอะไรหรือคะ”

คนใช้สาวสวย : “หนูมีปัญหาว่าเวลาแปรงฟันแล้วมีเลือดออกบริเวณขอบเหงือกค่ะ”

คุณหมอ : “ไหนลองอ้าปากดูซิ จะตรวจดูว่ามีอะไรผิดปกติหรือเปล่า”
และแล้วคุณหมอก็ตรวจช่องปากให้สาวสวยคนนั้น แล้วเอ่ยขึ้นว่า

คุณหมอ : “สภาพตัวฟันของคุณดีมาก ไม่มีฟันผุฟันเรียงตัวสวยงามมาก แต่เหงือกของคุณมีปัญหาละ”

คนใช้สาวสวย : “มีปัญหาอะไรหรือคะคุณหมอ”

คุณหมอ : “จากที่หมอตตรวจ เหงือกที่อยู่ระหว่างฟันแต่ละซี่บวมและแดง บริเวณขอบเหงือก มีคราบหินปูนสะสมเป็นจำนวนมาก เวลาโดนหนอยก็จะเจ็บและเลือดออกร่วมด้วย นั่นเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าหนูเป็นโรคเหงือกอักเสบ”

คนใช้สาวสวย : “แล้วเหงือกอักเสบ กินยาแก้อักเสบชนิดไหนดีคะ”

คุณหมอ : “เหงือกของเธอยังเป็นไม่มาก ก็ไม่จำเป็นต้องกินยาหรอกนะ เพียงแต่ให้หมอขูดหินปูนออกให้ แล้วต่อจากนี้ไปให้เธอเริ่มทำความสะอาดบริเวณขอบเหงือกทุกวัน อย่าให้คราบสกปรกขึ้นมาอีก เหงือกคุณก็ดีแล้ว”



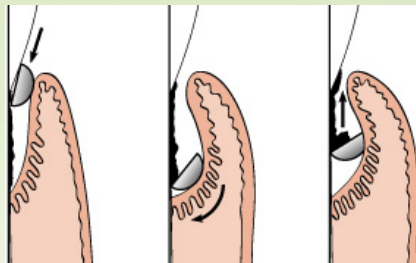
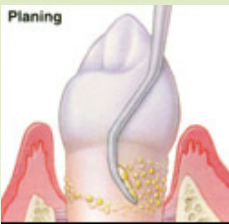
เหงือกอักเสบที่ยังไม่รุนแรง
เพียงแต่แปรงขอบเหงือกทุกวัน
เหงือกก็กลับสู่สภาพเหงือกปกติได้เอง

เหงือกอักเสบกับสิวหัวช้าง

อ่านชื่อเรื่องแล้วท่านก็คงจะฉงนคิดสงสัยว่ามันเกี่ยวอะไรกัน.....ถึงมันไม่เกี่ยวกับ ผมก็จะพยายามเปรียบเทียบให้เกี่ยวข้องกันให้ได้เพราะถ้าเปรียบเทียบแล้วน่าจะทำให้ท่านมีความเข้าใจแบบง่ายๆได้.....เรื่องราวเป็นยังไงครับ คนที่เหงือกไม่ดีส่วนใหญ่จะมีหินปูนบริเวณขอบเหงือกคอฟัน และซอกกระหว่างฟัน ถ้าเราไม่เอาหินปูนเหล่านั้นออกเหงือกก็จะไม่หายเป็นปกติ พุดง่ายๆ ถ้าอยากเหงือกดีต้องเอาหินปูนออก ภาษาที่เราพูดและเข้าใจทั่วไปก็คือ **“การขูดหินปูน”** นั่นเอง.....คนไข้ที่เหงือกอักเสบร่วมกับมีหินปูน เวลาขูดหินปูนจะเจ็บ เพราะหมอจะต้องใช้เครื่องมือแหยมไประหว่างเหงือกและฟัน ซึ่งทำให้คนไข้เจ็บได้ ถึงแม้หมอทำเบาๆ ก็เจ็บเพราะเหงือกมันมีอาการอักเสบอยู่นั่นเอง ถ้าเปรียบเทียบก็คือถ้าเราเป็นสิวอักเสบหรือสิวหัวช้าง แค่อามือไปสัมผัสแค่ชนิดเดียวก็เจ็บแล้ว..... **“ฉะนั้นแล้วเหงือกอักเสบเมื่อมีอะไรไปสัมผัสก็เจ็บเหมือนสิวหัวช้างนั่นเอง”**



เหงือกด้านซ้ายของตัวฟันเป็นเหงือกที่ไม่ดีมีการละลายของกระดูกหุ้มฟัน ส่วนด้านซ้ายเป็นภาพแสดงภาวะเหงือกปกติ



ภาพแสดงการใช้เครื่องมือเล็กๆ เพื่อกำจัดหินปูนที่อยู่ระหว่างเหงือกและฟัน

เหงือกแยๆ

กลับกลายเป็นเหงือกดี

คนส่วนใหญ่ในทุกวันนี้ สนใจในการดูแลสุขภาพช่องปากโดยเฉพาะดูแลฟันดีขึ้น ถ้าเทียบกับสมัยก่อนๆ โน้น แต่ยังไม่ค่อยสนใจในการดูแลอวัยวะที่อยู่รอบๆ ฟันนั่น โดยเฉพาะเหงือก...ทำให้คนส่วนใหญ่มีภาวะเหงือกไม่ดี ข้อมูลระดับชาติชี้ชัดว่าคนไทยมากกว่าร้อยละแปดสิบเป็นโรคเหงือกไม่ดี... หากเราเป็นหนึ่งในคนที่เหงือกไม่ดี อยากระบายเหงือกให้กลับมาดี ก็เป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวท่านเอง แต่ระหว่างการเดินทางจากเหงือกไม่ดีก็กลับกลายเป็นเหงือกดี อาจจะมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้บ้างดังนี้ อันแรกคือ จะมีเลือดออก อันที่สอง จะมีอาการเจ็บ อันที่สาม อาจจะมีแผลร้อนในเกิดขึ้นร่วมด้วย แผลร้อนในที่เกิดขึ้นเกิดจากกระบวนการหายของเหงือก จะมีอาการปวดแสบปวดร้อนร่วมด้วย ไม่ต้องตกใจเพราะอาการเหล่านี้ เป็นอุปสรรคที่ต้องผ่านจากเหงือกไม่ดีก็กลับกลายเป็นเหงือกดี



สภาพเหงือกและฟันเดิมๆ



สภาพเหงือกและฟันที่เปลี่ยนไปหลังจากที่มีการรักษาโดยหมอ และคนไข้ดูแลความสะอาดของเหงือกได้อย่างดี

ชีวิตสุขสันต์

เพราะแปรงเหงือกแปรงฟัน

แปรงฟันคุณต้องแปรงเหงือก
แปรงเหงือกแปรงฟันทุกวัน
ส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างเดียว
ในแต่ละวันเร่งรีบๆ ไป
พอเหงือกอักเสบขึ้นมา
ปล่อยานางๆ ไปฟันจะหลุดทุกซี่

ถ้าไม่แปรงเหงือกแล้วจะปวดฟัน
ชีวิตสุขสันต์เพราะแปรงเหงือกแปรงฟัน
ไม่ค่อยเกี่ยวกับเหงือกเท่าใด
ไม่เคยสนเหงือกเท่าใดเดียวจะมีปัญหา
จะมาหาว่าเราแปรงฟันไม่ดี
เหงือกดีฟันดีต้องแปรงเหงือกแปรงฟัน

ป ทกลอนที่กล่าวมานี้ เป็นเนื้อหาของเพลงๆ หนึ่งซึ่งถูกเขียนเนื้อร้อง และใส่ทำนองเข้าไปเพื่อสื่อสารให้รับรู้ ว่า คนส่วนใหญ่แปรงฟันอย่างเดียว คือแปรงเฉพาะตัวฟัน ไม่เคยรับรู้ว่าจะต้องแปรงเหงือกด้วย และจากการที่ผมได้ศึกษาก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ หากไม่แปรงเหงือก ปล่อยานางๆ ไปฟันจะหลุดทุกซี่ อันนี้จากการที่ได้พูดคุยกับคนไข้ที่เป็นโรครำมะนาด ฟันโยกทั้งปาก หรือคนที่ฟันหมดปากไปแล้ว คนเหล่านี้ไม่เคยแปรงเหงือกเลย ฉะนั้นแล้วขอบอกและขอเตือนว่า “อยากเหงือกดี ฟันดี ก็ให้แปรงทั้งเหงือก แปรงทั้งฟัน ชีวิตของท่านก็จะสุขสันต์ตลอดไป”



“ร่ามะนาด” ภาพ 2 ภาพนี้ เดิมทีก่อนหน้านี้ก็ฟันผุพัง แน่นๆ นิ่มเหละ แต่ปล่อยให้ไว้นานแสนนานไม่เคยดูแลเหงือกก็จะเป็นร่ามะนาดในที่สุดฟันก็จะหลุดหมดปาก คุณลักษณะที่บ่งบอกว่าเป็นร่ามะนาดคือ “โยก ยาว ฟ่าง ใหญ่ เหม็น”

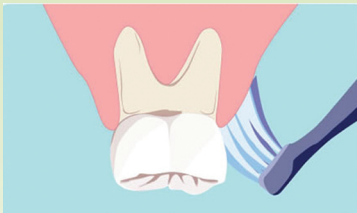


- โยก คือ ฟันโยก
- ยาว คือ ฟันยาวขึ้นจากการหายไปของกระดูกหุ้มฟัน
- ฟ่าง คือ เมื่อไม่มีกระดูกหุ้มฟันก็หลุดตัวออกจากกัน
- ใหญ่ เหงือกกรอบๆ บวมและโต
- เหม็น มีการอักเสบและมีหนองทำให้มีกลิ่นเหม็น

มาปรองขอบเหงือกกันเถอะ

“ เหงือกดี ฟันดี เพราะปรองเหงือก ปรองฟัน ”

ถ้าบอกให้ปรองฟันทุกๆ ท่านก็คงจะเข้าใจและสามารถทำได้ ส่วนถ้าบอกว่าปรองเหงือก ไม่น่าจะเหมือนกันว่าจะเข้าใจกันหรือไม่ ถ้าคงจะสงสัยแน่ๆ สงสัยอันแรก ก็คือเอาอะไรปรอง...ถ้าปรองฟันก็เอาแปรงสีฟันปรอง แต่นี่ปรองเหงือก.... ปรองสีเหงือกก็ไม่มีขายในท้องตลาด ไม่เคยเห็น ไม่เคยได้ยินปรองสีเหงือกสักที... เอาเป็นว่าเฉลยเลยครับ ก็ใช้แปรงสีฟันที่ขายทั่วๆ ไปในท้องตลาดนั้นแหละครับ แต่เวลาเลือกก็ให้เลือกปรองขนอ่อน หรือขนนุ่มนำมาใช้ได้เลย สงสัยอันที่สอง สงสัยว่าปรองตรงไหน....ก็ปรองตรงที่มีการสะสมของความสกปรกมากที่สุด ก็คือบริเวณขอบเหงือกรอบๆ ตัวฟันนั้นแหละครับ สงสัยที่สาม สงสัยว่าทำอย่างไร....ก็เพียงเอียงแปรงเข้าหาขอบเหงือก ซอกเหงือกบริเวณโคนฟัน กุดเบาๆ เพื่อให้ขนปรองสอดแทรกเข้าไปในซอกเหงือก ขยับสั้นๆ 4-5 ครั้ง ฟันบนปิดลง สำหรับฟันล่างก็ให้ปัดขึ้น สงสัยที่สี่ สงสัยว่าการปรองขอบเหงือกเกิดประโยชน์อะไรบ้าง....ประโยชน์แรกก็คือ ทำความสะอาดแผ่นคราบขี้ฟันที่สะสมทุกวันที่ซอกเหงือก ประโยชน์ที่สองก็คือ ทำให้เหงือกหนาขึ้น เหมือนคนที่ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อเป็นมัดๆ แน่นๆ อะไรประมาณนั้น ประโยชน์ที่สาม ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดบริเวณนั้นๆ ดีขึ้น ฉะนั้นแล้ว เหงือกจะดี ฟันจะแน่น เราต้องปรองขอบเหงือกด้วยนะครับ



ฟันบนหงายปรองขึ้น เคียงเข้าหาตัวฟัน กอดหน้าปรองเข้าไปในซอกเหงือก แล้วขยับ 4.5 ครั้ง สั้นๆ และปัดลง (ตามภาพ)



ฟันล่างคว่ำปรองลง เคียงเข้าหาตัวฟัน กอดขนปรองเข้าไปในซอกเหงือกขยับ 4.5 ครั้ง สั้นๆ และปัดขึ้น (ตามภาพ)

แหล่งที่มาของรูปภาพ

[www. dentaid.es/en/conceptos_basicos.php?m=1&c=5](http://www.dentaid.es/en/conceptos_basicos.php?m=1&c=5)

[http:// imuoralhealth.blogspot.com/2010/07 importance-and-various-tooth-brushing.html](http://imuoralhealth.blogspot.com/2010/07/importance-and-various-tooth-brushing.html)

[http:// individual.utoronto.ca/jimyuanlai/plagueinducegingivitis.htm](http://individual.utoronto.ca/jimyuanlai/plagueinducegingivitis.htm)

[http:// transitioning.org/2009/10/23the-meaning-of-life-after-retirement-today-10-oct/](http://transitioning.org/2009/10/23the-meaning-of-life-after-retirement-today-10-oct/)

[http:// 1.bp. blogspot.com/_ tck8gijdbcw/tsgkpot601i/AAAAAAAAB_E/sjvhcbomlaw/s400/old-wo-man-748479.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_tck8gijdbcw/tsgkpot601i/AAAAAAAAB_E/sjvhcbomlaw/s400/old-wo-man-748479.jpg)

[http:// www.implantdentist.co.nz/procedures/11/](http://www.implantdentist.co.nz/procedures/11/)

[www. healthopedia.com/pictures/gingivitis.html](http://www.healthopedia.com/pictures/gingivitis.html)

[http:// dentalwnkhospital.5u.com/hinpoon.html](http://dentalwnkhospital.5u.com/hinpoon.html)

[www. dental_ health.com/bud_teeth_gum_disease.html](http://www.dental_health.com/bud_teeth_gum_disease.html)



หลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว
หลายๆ ท่านคงคิดว่า "เสียดายจัง
หนังสือเล่มนี้เกิดซ้ำเกินไป"