

# วิธีรักษาช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ



การมีพื้นฐานที่ดีของรูปลักษณ์ภายนอก สามารถสร้างโอกาสให้กับชีวิตเราได้ ไม่ว่าจะเป็นการ แต่งตัว ทรงผม บุคลิกภาพ รวมถึงการมีสุขภาพช่องปากที่ดีและฟันที่แข็งแรง ไม่เพียงนำมาซึ่ง รอยยิ้มที่สดใส ลมหายใจหอมสดชื่น แต่เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยสร้างโอกาสและความ มั่นใจให้กับชีวิตเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ วันนี้เราจึงมีวิธีรักษาช่องปากให้มีสุขภาพดีมานำเสนอ จะมี อะไรบ้างไปดูกัน

## วิธีรักษาช่องปาก

### 1. แปรงฟันให้ถูกวิธีและใช้ไหมขัดฟัน

การแปรงฟันที่ถูกต้อง คือ การแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง/วัน และสิ่งที่ห้ามลืมเด็ดขาดเลยคือ การ แปรงลิ้น เพราะลิ้นเป็นส่วนที่มีเชื้อแบคทีเรียสะสมอยู่เป็นจำนวนมาก หลังจากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟัน ทำความสะอาดตามทุกครั้ง เพื่อขจัดเศษอาหารที่อาจหลงเหลืออยู่ตามซอกฟัน ป้องกันการเกิด โรคฟันผุและโรคเหงือก แล้วปิดท้ายด้วยการใช้น้ำยาบ้วนปาก เพื่อลมหายใจที่หอมสดชื่นอยู่ เสมอและเป็นการเคลือบฟันให้แข็งแรงอีกด้วย



## 2. รับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพฟัน

การรับประทานอาหาร เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพฟันแข็งแรงได้ เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายฟันหรืออาจทำให้ฟันแตก ลึกหรือได้ อีกทั้งไม่ควรเคี้ยวอาหารข้างเดียวหรือข้างที่ถนัดอย่างเดียว ควรใช้ฟันทุกซี่ในการเคี้ยวเพื่อเป็นการบริหารเหงือกและฟันให้แข็งแรง หากไม่อยากสูญเสียฟันก่อนวัยอันควรจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพของฟันอย่างผักและผลไม้ จาพวกแครอท แดงกวา แอปเปิ้ล ลูกเกด ฝรั่ง เกรปฟรุต สตรอว์เบอร์รี กีวี เป็นต้น เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีไฟเบอร์สูงและกรดมาลิก ที่ช่วยทำหน้าที่ขัดฟันและทำความสะอาดคราบแบคทีเรียที่เกาะอยู่บนผิวฟันได้



## 3. ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

นอกจากดูแลเรื่องการรับประทานอาหารแล้ว การเลือกผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยรักษาสุขภาพช่องปากและทำให้ช่องปากสะอาดอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ โดยผลิตภัณฑ์ที่มีสารฟลูออไรด์นั้นมีความปลอดภัยช่วยลดการสะสมของแบคทีเรียและช่วยเคลือบผิวฟันให้แข็งแรง พร้อมทั้งทำให้ลมหายใจหอมสดชื่นอยู่เสมอด้วย



## 4. เลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับตัวเอง

อีกหนึ่งวิธีรักษาช่องปากที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินคือ เรื่องของแปรงสีฟัน เพราะการจะหยิบแปรงสีฟันสักตัวมาใช้ทำความสะอาดช่องปากต้องเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการ และอายุของผู้ใช้งานเป็นหลัก เริ่มจากขนาดของหัวแปรง ต้องสามารถขอกซอนเข้าไปตามซอกฟันเพื่อทำความสะอาดได้ โดยหัวแปรงสีฟันสำหรับผู้ใหญ่ควรมีขนาดหัวแปรงกว้าง  $\frac{1}{2}$  - 1 นิ้ว ความยาว 1 นิ้ว เพราะหากหัวแปรงมีขนาดใหญ่เกินไป อาจไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดฟันได้ทั่วถึง

ถัดมาคือขนแปรง ปัจจุบันขนแปรงสีฟันมีให้เลือกหลายชนิด ทั้งแบบอ่อนนุ่มพิเศษ อ่อนนุ่มปานกลาง โดยขนแปรงที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ควรเป็นขนแปรงที่ผลิตจากวัสดุโพลีเอทิลีน เทเรฟทาเลต (Polybutylene Terephthalate: PBT) ที่มีความอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงโค้งมน เพื่อเข้าถึงการทำความสะอาดฟันที่อยู่ด้านในได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ ตามจับควรมีความยาวที่พอเหมาะ จับถนัดมือ ไม่ลื่นหลุดง่าย

ในส่วนของผู้ที่อยู่ระหว่างการจัดฟันหรือมีปัญหาโรคเหงือกอักเสบ ควรเลือกใช้แปรงขอกฟันที่ทำมาจากวัสดุโพลีเอทิลีน เทเรฟทาเลต ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่มนวลเป็นตัวช่วยดูแลทำความสะอาด เพื่อให้สามารถเข้าถึงซอกฟันและลวดจัดฟันได้ง่าย โดยในการแปรงฟันทุกครั้งควรแปรงด้วยน้ำเปล่าก่อน 1 - 2 นาที แล้วจึงแปรงด้วยยาสีฟันตาม เพื่อขจัดเศษอาหารที่ติดตามซอกฟันและบนลวดจัดฟันได้อย่างทั่วถึง และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## 5. ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ

การดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ช่วยในการชำระสิ่งตกค้างในช่องปากและช่วยให้แบคทีเรียในช่องปากลดน้อยลง ทำให้ไม่มีกลิ่นปาก รวมไปถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยลดการเกิดอาการร้อนในและแผลในปากได้

## 6. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

อีกหนึ่งวิธีการรักษาช่องปาก คือ การพบทันตแพทย์เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจสุขภาพฟันและช่องปากว่ามีปัญหาหรือไม่ หากพบว่ามีความผิดปกติตั้งแต่เนิ่นๆ จะได้สามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที เพราะประโยชน์ของการดูแลช่องปากอย่างสม่ำเสมอ คือ ช่วยยืดอายุการใช้งานของฟัน และลดการสูญเสียฟันได้ตั้งแต่อายุยังน้อยอีกด้วย