

ทำความสะอาดฟันได้ด้วยการแปรงฟันแค่นั้นเองหรือ

ทำไมเราถึงต้องทำความสะอาดฟัน

เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟัน คราบจุลินทรีย์คือแผ่นแบคทีเรียบางๆ ที่ยึดเกาะอยู่บนผิวฟัน



คราบจุลินทรีย์บนผิวฟัน

ผลของการไม่กำจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันให้ดีคืออะไร

คราบจุลินทรีย์จะสะสมแล้วนำไปสู่การเกิดฟันผุและโรคเหงือกในเวลาต่อมา จากการสำรวจทางสุขภาพช่องปากในปี 2011 ของฮ่องกง เด็กอายุ 12 ปีประมาณ 20% เคยมีฟันผุก่อน และผู้ใหญ่อีกกว่า 90% ก็เคยเป็นโรคเหงือกที่ระดับความรุนแรงต่างกันไป ดังนั้น จึงเป็นหลักฐานได้ว่าโรคทางทันตกรรมอันเกิดจากการสะสมของคราบจุลินทรีย์นั้นพบได้บ่อยมาก และในการป้องกันโรคต่างๆ ดังกล่าว เราจึงจำเป็นต้องกำจัดคราบจุลินทรีย์ให้สะอาดอย่างทั่วถึง

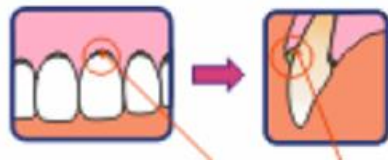
ถ้าอย่างนั้น แค่การแปรงฟันก็กำจัดคราบจุลินทรีย์ได้เพียงพอแล้วหรือเปล่า

ไม่จำเป็นเสมอไป โปรดทราบว่าคราบจุลินทรีย์นั้นมักสะสมอยู่ในบริเวณที่ทำความสะอาดได้ยาก เช่น

- I. ร่องเหงือก
- II. ผิวฟันด้านประชิด
- III. พื้นผิวด้านล่างสะพานฟันติดแน่น
- IV. เครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่น
- V. ฟันเทียมและเครื่องมือจัดฟันแบบถอดได้

เราจะกำจัดคราบจุลินทรีย์ในบริเวณที่ทำความสะอาดได้ยากได้อย่างไร

บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม **1 ร่องเหงือก**



บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม บริเวณร่องเหงือก

เรามักจะเลยส่วนนี้ในขณะที่แปรงฟันจึงทำให้เป็นบริเวณที่คราบจุลินทรีย์สะสมได้ง่าย ขั้นตอนต่อไปนี้คือเทคนิคการแปรงฟันที่ช่วยทำความสะอาดในบริเวณนี้ได้พร้อมกับผิวฟันทุกส่วนอย่างเป็นระบบ

1. อันดับแรก ให้แปรงผิวทางด้านนอกของฟันล่าง หัวแปรงควรวางให้ปลายขนแปรงเอียงทามุมเข้าหาขอบเหงือก ขยับแปรงเบาๆ เป็นระยะสั้นๆ โดยแปรงฟัน 2 - 3 ซี่ในครั้งเดียว
2. จากนั้นให้แปรงผิวฟันด้านในเหมือนที่แปรงผิวด้านนอก
3. เมื่อแปรงผิวด้านในของฟันหน้า ให้จับแปรงสีฟันตั้งขึ้นแล้วแปรงเบาๆ จากขอบเหงือกไปทางตัวฟัน



4. จากนั้นจึงแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันโดยแปรงเข้าออก



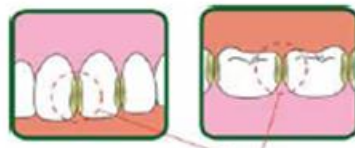
อันดับสุดท้าย ให้แปรงผิวฟันด้านนอก ผิวฟันด้านใน และด้านบดเคี้ยวของฟันบนเช่นเดียวกับที่แปรงในฟันล่าง

เราควรใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการใช้เทคนิคการแปรงฟันแบบนี้

แปรงสีฟัน --- แปรงสีฟันควรขยับได้อย่างอิสระในช่องปากและเข้าถึงพื้นผิวของฟันได้ทุกด้าน ขนแปรงควรอ่อนนุ่ม เพื่อให้เหงือกไม่เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย หากเลือกใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อดูว่าจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเทคนิคการแปรงฟันหรือไม่

ยาสีฟัน --- ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เนื่องจากสามารถป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม 2 ผิวฟันด้านประชิด



คราบจุลินทรีย์สะสมบริเวณผิวฟันด้านประชิด

การใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวันก็เพียงพอที่จะช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกจากผิวฟันด้านประชิดได้ ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นเทคนิคการใช้ไหมขัดฟัน

1. ดึงไหมขัดฟันให้ยาว 20-25 ซม. แล้วคล้องนิ้วให้เป็นวง
2. ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ควบคุมไหมขัดฟันที่เหลือไว้จนยาว 2 ซม. สอดไหมลงระหว่างร่องฟันเบาๆ โดยขยับเข้าออก
3. ใช้ไหมโอบฟันไว้หนึ่งซี่ให้เป็นรูปตัว "C" แล้วค่อยๆ สอดลงไปให้ถึงจุดลึกสุดของร่องเหงือก แล้วถูขึ้นถูลงกับผิวฟัน จากนั้นให้โอบฟันซี่ข้างๆ แล้วขยับขึ้นลงเช่นกัน ทำความสะอาดผิวฟันด้านประชิดของซี่อื่นแบบเดียวกัน



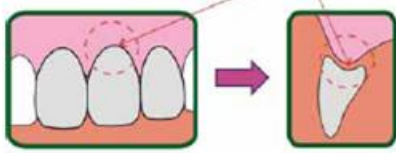
หากช่องว่างระหว่างฟันมีขนาดใหญ่อย่างเช่นฟันที่มีอาการเหงือกกร่นจากโรคเหงือก ก็อาจใช้แปรงซอกฟันเพื่อทำความสะอาดช่องว่างระหว่างฟันนั้นได้ ให้สอดแปรงซอกฟันเข้าไปในช่องว่างระหว่างรากฟัน แล้วแปรงเข้าออกเพื่อทำความสะอาดผิวฟันด้านประชิด



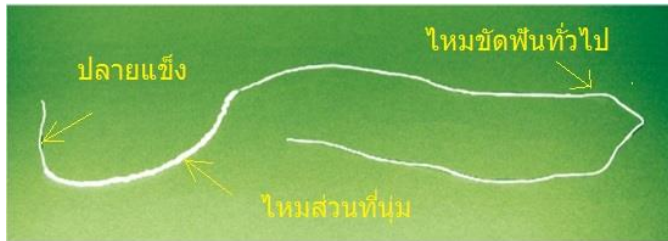
สอดแปรงซอกฟันเข้าไปในช่องว่างระหว่างฟัน โดยวางขนแปรงไว้ใกล้กับขอบเหงือกให้มากที่สุด แล้วขยับแปรงไปมาเพื่อทำความสะอาดผิวฟันด้านประชิด

บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม 3 พื้นผิวด้านล่างสะพานฟันติดแน่น

การสะสมของคราบจุลินทรีย์ตามพื้นผิวด้านล่างของสะพานฟันติดแน่น

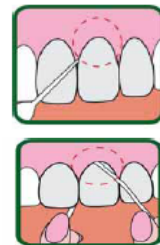


ผู้ป่วยที่สวมใส่สะพานฟันจำเป็นต้องใช้ซูลเปอร์ฟลอซขัดฟันทุกวันเนื่องจากส่วนที่เป็นฟองน้ำสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไปจากพื้นผิวด้านล่างของสะพานฟันได้



ซูลเปอร์ฟลอซ

1. สอดปลายแข็งผ่านช่องว่างระหว่างฟันกับสะพานฟัน
2. ใช้ไหมส่วนที่นุ่มวางไว้ระหว่างเหงือกกับพื้นผิวด้านล่างสะพานฟัน แล้วทำความสะอาดด้วยกันขัดไปมาและขึ้นลงเบาๆ



บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม 4 เครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่น

การใช้ไหมขัดฟันดูเป็นเรื่องยุ่งยากมากสำหรับผู้ใส่เครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่น ในกรณีดังกล่าวก้านร้อยไหมขัดฟันหรือซูลเปอร์ฟลอซสามารถช่วยให้ไหมขัดฟันเข้าไปกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกจากพื้นผิวฟันด้านประชิดได้ง่ายขึ้น

การใช้ก้านร้อยไหมขัดฟันกับไหมขัดฟัน

1. สอดไหมขัดฟันผ่านช่องว่างระหว่างลวดจัดฟันและซี่ฟัน
2. ทำตามขั้นตอนการใช้ไหมขัดฟันขั้นตอนที่ 2 และ 3 ในส่วนก่อนหน้า แล้วทำความสะอาดพื้นผิวฟันด้านประชิดตามลำดับ

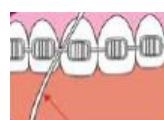


การใช้ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดพื้นผิวฟันด้านประชิด

1. สอดปลายแข็งผ่านช่องว่างระหว่างลวดจัดฟันและซี่ฟัน
2. ทำตามขั้นตอนการใช้ไหมขัดฟันขั้นตอนที่ 2 และ 3 ในส่วนก่อนหน้า แล้วทำความสะอาดพื้นผิวฟันด้านประชิดตามลำดับ



ปลายแข็ง



ไหมขัดฟันทั่วไป

บริเวณที่คราบจุลินทรีย์มักสะสม 5 ฟันเทียมและเครื่องมือจัดฟันแบบถอดได้

คราบจุลินทรีย์ยังสามารถยึดเกาะบนพื้นผิวของฟันเทียมและเครื่องมือจัดฟันแบบถอดได้อีกด้วย ผู้ที่สวมใส่เครื่องมือเหล่านี้ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้เพื่อทำความสะอาด

1. ถอดเครื่องมือออกจากช่องปาก จากนั้น แปรงเครื่องมือด้วยแปรงสีฟันและสารทำความสะอาดให้ทั่ว



2. หลังจากทำความสะอาดเครื่องมือแล้ว ให้แช่ไว้ในน้ำข้ามคืน



3. เมื่อใดก็ตามที่ไม่ได้ใช้เครื่องมือ ให้ทำความสะอาดแล้วเก็บรักษาโดยแช่ไว้ในน้ำ



“ตอนนี้ฉันก็รู้ว่า จะกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้ที่ไหนและกำจัดยังไงแล้ว ฉันจะทำให้สะอาดหมดจดไปเลย”

ช้าก่อน! ถึงอย่างไรท่านก็ไม่สามารถตรวจสอบช่องปากตัวเองดูได้ว่าเทคนิคการกำจัดคราบจุลินทรีย์นั้นมีประสิทธิภาพจริงหรือเปล่า ท่านยังต้องการผู้เชี่ยวชาญเพื่อคอยยืนยันและให้คำปรึกษาอยู่ดี และผู้เชี่ยวชาญคนนั้นก็คือนักทันตแพทย์ของท่านนั่นเอง ให้ไปพบทันตแพทย์ทุกปีเพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปาก แล้วทันตแพทย์จะ

1. ชี้ให้เห็นถึงบริเวณที่ท่านทำความสะอาดได้ไม่ดี และให้คำแนะนำวิธีในการทำความสะอาดให้มีประสิทธิภาพ หากเทคนิคการกำจัดคราบจุลินทรีย์ของท่านดีพอแล้ว ทันตแพทย์ก็จะได้เพิ่มความมั่นใจให้ท่านใช้วิธีนั้นต่อไป
2. ช่วยให้คุณมีเทคนิคในการดูแลอนามัยช่องปากได้ดียิ่งขึ้น และแนะนำให้รู้จักกับอุปกรณ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมเพื่อปกป้องฟันและเนื้อเยื่อรองรับฟันจากการถูกคราบจุลินทรีย์ทำลาย
3. ระบุและแก้ไขปัจจัยที่ก่อให้เกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ เช่น คราบหินปูนและวัสดุอุดฟันที่พื้นผิวไม่เรียบ เพื่อลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ต่อไป

สุดท้ายแล้ว การทำความสะอาดฟันก็ไม่ใช่ว่าแค่การแปรงฟันเท่านั้น! อย่าลืม

1. แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ตอนเช้าและก่อนเข้านอน
2. ใช้ไหมขัดฟันขัดด้านประชิดฟันอยู่ทุกวัน
3. ไปพบทันตแพทย์ทุกปีเพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปาก

(หากท่านสวมใส่ฟันเทียมหรือเครื่องมือจัดฟันแบบถอดได้
กรุณาล้างทำความสะอาดสม่ำเสมอทุกวันด้วยสารทำความสะอาด)