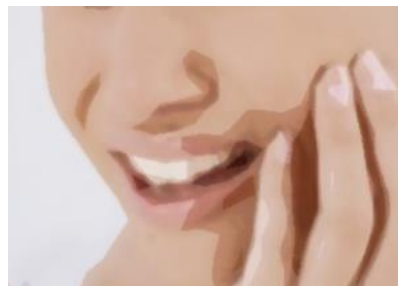


อาการเสียวฟัน

หากคุณเคยเกิดอาการเจ็บแปลบขึ้นมาขณะรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ร้อน เย็น มีรสหวานหรือเปรี้ยว หรือขณะแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟัน คุณอาจกำลังประสบกับอาการเสียวฟันอยู่ หากไม่ได้มีปัญหาลักษณะอื่น เช่น ฟันผุ



ถึงคุณจะไม่มีอาการเสียวฟันก็ควรอ่านแผ่นพับนี้ไว้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น

อาการเสียวฟันคืออะไร

สาเหตุหลักของอาการเสียวฟันเกิดจากการเผยของเนื้อฟันต่อภาวะแวดล้อมในช่องปาก เนื้อฟันมีท่อขนาดเล็กที่เชื่อมไปถึงเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟัน ซึ่งเมื่อปลายประสาทในเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟันเกิดการระคายเคืองจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะทำให้รู้สึกเจ็บแปลบขึ้นมา

การเผยของเนื้อฟัน

- การเผยของเนื้อฟันบริเวณตัวฟัน

ผิวชั้นนอกสุดของตัวฟันจะมีเคลือบฟันปกคลุมอยู่ หากเคลือบฟันเกิดความเสียหายก็จะมีสิ่งใดคอยป้องกันเนื้อฟัน

- การเผยของเนื้อฟันบริเวณรากฟัน

เนื้อฟันที่อยู่บริเวณรากฟันจะมีเหงือกปกคลุมอยู่ หากมีอาการเหงือกร่น เนื้อฟันบริเวณรากฟันก็จะเกิดการเผยขึ้นมา

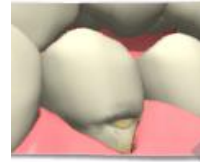
การเผยของเนื้อฟันบริเวณตัวฟัน



การเผยของเนื้อฟันบริเวณรากฟัน

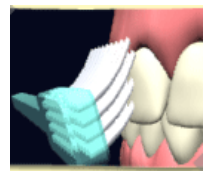
การเผยของเนื้อฟันมีสาเหตุจาก

- การใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็ง
- การแปรงฟันแรงเกินไปหรือใช้เทคนิคการแปรงฟันที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดเหงือกร่นและการขัดสีของผิวรากฟันขึ้นมา
- โรคเหงือกซึ่งเกิดจากอาการเหงือกร่นและการเผยของรากฟัน
- การสึกกร่อนของเคลือบฟันเนื่องจากการรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีกรดสูง
- นิสัยการนอนกัดฟันซึ่งจะทำให้เคลือบฟันเกิดการสึก



การจัดการกับอาการเสียวฟัน

- ไปปรึกษาทันตแพทย์และเรียนรู้เทคนิคการแปรงฟันอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันการเกิดการขัดสีของผิวรากฟัน
- ใช้ยาสีฟันที่มีคุณสมบัติลดอาการเสียวฟัน ไปตรวจปรึกษาทันตแพทย์ประจำตัวก่อนการเลือกซื้อหรือใช้ยาสีฟันที่ลดอาการเสียวฟัน
- หากเกิดการเผยของเนื้อฟันขึ้นแล้ว ทันตแพทย์จะทาฟลูออไรด์เฉพาะที่หรืออุดฟันบริเวณผิวฟันที่เกิดการเผยเพื่อลดอาการเสียวฟัน
- หากคุณมีนิสัยการนอนกัดฟัน ทันตแพทย์อาจทำ "ฟันยางกันกระแทก" (NightGuard) ให้คุณสวมใส่เวลานอนเพื่อป้องกันการสึกเหตุดเคี้ยวอย่างต่อเนื่อง
- นอกจากอาการเสียวฟันแล้ว ปัญหาทางทันตกรรมอื่น เช่น ฟันผุ โรคเหงือก และฟันแตก ก็อาจนำไปสู่อาการปวดฟันได้เช่นกัน ดังนั้น หากคุณมีอาการปวดฟัน โปรดปรึกษา



ทันตแพทย์ประจำตัวเพื่อตรวจหาว่าเกิดจากสาเหตุใด

การป้องกันอาการเสียวฟัน

- แปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม
- แปรงอย่างเบามือด้วยเทคนิคการแปรงฟันที่ถูกรวิธี
- ป้องกันโรคเหงือกโดยแปรงฟันวันละสองเวลาและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวันเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันให้สะอาดหมดจด
- หลีกเลี่ยงการกัดแทะอาหารที่แข็ง เช่น กระจูดหรือถั่ว เพื่อป้องกันการสึกของเคลือบฟัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีกรดสูง เช่น น้ำผลไม้ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง น้ำอัดลม โยเกิร์ต ไวน์แดง ไวน์ขาว ฯลฯ เพื่อป้องกันการสึกกร่อนของเคลือบฟัน
- ป้องกันการนอนกัดฟันโดยพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อคลายความเครียดจากชีวิตประจำวัน

