

แนะดูแลช่องปาก คอบ 2 แปรงฟัน - ใช้ไหมขัดฟัน ช่วยเพิ่มช่องปากสะอาด



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนแปรงฟันอย่างเดียวยังจะทำความสะอาดไม่เพียงพอ ควรใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย หากพบมีอาการเสียวฟัน ปวดฟัน หรือสงสัยว่าฟันผุ ให้พบทันตแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนาวิจิตรชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากที่มีการเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ในช่องทาง TIKTOK ถึงประเด็นการใช้ต้นชะพลูประมาณ 3 - 4 ต้น โดยใช้ทั้งราก ทั้งต้น นำไปต้มในน้ำเดือด 10 นาทีใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำมาบ้วนปากเพื่อลดอาการปวดฟัน นั้น ความเป็นจริงแล้วยังไม่พบข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ว่ารักษาได้จริง การบ้วนปากนั้นเป็นสาเหตุของอาการปวดฟันที่ดี คือ ดูแลทำความสะอาดช่องปากเป็นประจำ ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ สูตร 2 : 2 : 2 คือ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน แปรงฟันให้ทั่วทุกซอกทุกด้านนาน 2 นาที และไม่กินอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง แต่การแปรงฟัน เพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ และเศษอาหารที่อยู่บริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึงได้ เช่น ตามซอกฟัน และร่องเหงือก การใช้ไหมขัดฟัน

ทุกวันจึงเป็นสิ่งจำเป็น แนะนำให้ใช้ไหมขัดฟันในการทำความสะอาดฟัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้งหลังแปรงฟัน เพื่อลดการก่อตัวของคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุให้ฟันผุและเหงือกอักเสบโดยเฉพาะบริเวณซอกฟันที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงได้

ทันตแพทย์หญิงวรางคนา เวชวิณี ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข ให้ข้อมูลว่า วิธีใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง คือ ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 12 นิ้ว หรือประมาณ 1 ไม้บรรทัด พันปลายไหมไว้กับนิ้วกลางซ้ายและขวา โดยให้เหลือไหมยาวประมาณ 2 ถึง 4 นิ้ว ระหว่างมือทั้งสองข้าง จับไหมขัดฟันให้แน่นด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้สอดไหมขัดฟันระหว่างซี่ฟัน ไหมขัดฟันซึ่งประกอบด้วยเส้นใยบาง ๆ หลายเส้นจะแผ่ออกจากนั้น โอบไหมขัดฟันไปตามส่วนโค้งของซี่ฟัน แล้วค่อย ๆ เลื่อนไหมขัดฟันไปมาเบา ๆ ขึ้นไปทางปลายฟันและลงไป ใน ร่องเหงือกเล็กน้อย ค่อย ๆ ขยับไหมขัดฟันขึ้นลงไปทีละซี่ เมื่อทำความสะอาดซี่หนึ่งแล้ว ขยับไปเรื่อย ๆ จนครบทุกซี่ เพื่อเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณซอกฟัน และได้ขอบเหงือกให้สะอาดอย่าง

ทั่วถึง ไหมขัดฟันบางชนิดมีลักษณะเป็นเทปหรือแผ่นบาง (Dental tape) บางชนิดเป็นแบบเส้นไหมฟูอ่อนกลม (Super floss) เหมาะสำหรับทำความสะอาดใต้ฟันปลอมชนิดติดแน่นหรือผู้ที่จัดฟัน นอกจากนี้ ยังมีไหมขัดฟันพร้อมด้ามจับสำเร็จรูป (Floss holder) ใช้สะดวกสำหรับผู้เพิ่งเริ่มใช้ไหมขัดฟัน

“ทั้งนี้ ผู้ที่ไม่เคยใช้ไหมขัดฟันควรเลือกไหมขัดฟันชนิดที่เคลือบขี้ผึ้ง หรือใช้ไหมขัดฟันชนิดที่มีด้ามจับสำเร็จรูป เพื่อให้ใช้ง่าย แต่เมื่อใช้ไหมขัดฟันได้ถูกต้องแล้ว สามารถเลือกใช้ได้ตามความชอบของแต่ละคน โดยมีข้อควรระวังในการใช้ไหมขัดฟัน คือ ค่อย ๆ สอดไหมขัดฟันเข้าซอกฟันเบา ๆ ไม่ใช่ใช้วิธีสอดไหมขัดฟันให้ผ่านเข้าซอกฟันโดยตรง และไม่ใช้ไหมขัดฟันอย่างรุนแรง เพราะอาจจะระคายเคืองทำให้เลือดออก หรือเป็นแผลได้ และหากไหมขัดฟันรึกรากขัดเมื่อผ่านซอกฟัน อาจเกิดจากมีฟันผุด้านข้างหรือมีหินน้ำลาย และหากใครมีอาการเสียวฟัน ปวดฟัน ควรพบทันตแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป” ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข กล่าว

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท ซาโน ฟาร์ม จำกัด
ทะเบียนเลขที่ 0705557001631

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมผู้ถือหุ้นวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 2 /2566 ของบริษัท ซาโน ฟาร์ม จำกัด ได้มีมติพิเศษ ให้เลิกบริษัทฯ นี้ตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม 2566 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อเจ้าหนี้ สำนักงานเลขที่ 250/447 ซอยพุทธมณฑล สาย 2 ซอย 32 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170 ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2566

(_____)
นางสาวจิราภรณ์ ทรัพย์อ่อนนงค์
ผู้รั้งระบับัญชี

อย่าหยุดตัวเองไว้กับความทุกข์
คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น
จ.วชิรเมธี

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร