



ไหมขัดฟัน คืออะไร ใช้อย่างไร ใช้อย่างไร ตอนไหน แบบไหนดี

ไหมขัดฟัน เป็นอุปกรณ์ทำความสะอาดฟันที่ออกแบบมาเพื่อขจัดคราบพลัค เศษอาหาร และสิ่งตกค้างระหว่างช่องฟันที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง การใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันปัญหาฟันผุและโรคเหงือกได้

หากพูดถึงการทำความสะอาดฟัน ล้วนแล้วแต่ต่างกันไป ในช่องปาก หลายคนน่าจะนึกถึงการแปรงฟันเป็นอย่างแรก ต่อมาจึงเริ่มนึกถึงน้ำยาบ้วนปาก แต่หลายคนจะนึกถึงไหมขัดฟัน เพราะเข้าใจว่าไหมขัดฟันมีไว้ใช้เมื่อมีเศษอาหารติดฟัน หรือใช้แทนไหมขัดฟัน เพื่อป้องกันฟันห่างเท่านั้น อันที่จริงแล้วยังมีเหตุผลอีกหลายข้อที่อยากแนะนำไหมขัดฟัน ให้รู้จักในฐานะ อุปกรณ์ทำความสะอาดฟัน

ไหมขัดฟัน คืออะไร?

ไหมขัดฟัน (Dental floss) เป็นนวัตกรรมทางทันตกรรมที่ผลิตขึ้นเพื่อช่วยขจัดเศษอาหาร หรือคราบแบคทีเรียที่ติดอยู่ตามช่องฟัน ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงในการขจัดเศษอาหารเฉพาะจุดได้เป็นอย่างดี ที่สมัยก่อนไหมขัดฟันถูกผลิตขึ้นจากวัสดุเส้นใยไหมปิดรวมกันเป็นเส้นยาว และเคลือบสีผึ้ง แต่หลังช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการเปลี่ยนวัสดุเป็นไนลอน ทำให้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ปัจจุบันไหมขัดฟันแบ่งเป็น 2 ประเภทจากวัสดุที่ผลิต คือเส้นใยไนลอน และพลาสติกเส้นใยเดียว ที่ถูกคิดขึ้นเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มความเหนียว นุ่มกว่า ไม่ขาดง่าย และมีทั้งชนิดเคลือบสีผึ้ง หรือแต่งกลิ่นเพิ่มอีกด้วย

5 เหตุผล ทำไมต้องใช้ “ไหมขัดฟัน”

1.ไหมขัดฟัน สามารถนำเศษอาหารที่ติดฟันออกได้มากกว่าการแปรงฟัน

หากเราทราบว่าเศษอาหารติดอยู่ที่ฟันไหน แทนที่จะใช้แปรงสีฟันแปรงซ้ำๆ บริเวณนั้นจนกว่าเศษอาหารจะหลุด (หรืออาจจะหลุดออกแค่บางส่วน) หรือใช้ไหมขัดฟันขัดตรงบริเวณช่องฟันนั้นๆ เปลี่ยนมาใช้ไหมขัดฟันจะทำให้เราสามารถเอาเศษอาหารออกได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ตรงจุด ลดอาการบาดเจ็บจากการใช้ไหมขัดฟัน และไม่ต้องระคายเคืองฟันห่าง ที่อาจเป็นจุดที่เศษอาหารเข้าไปติดช่องฟันได้มากขึ้นในอนาคต

2.ลดปัญหาการอักเสบจากเหงือก

หลายครั้งการอักเสบของเหงือกไม่ได้มาจากฟัน หรือลิ้น แต่มาจากการทำความสะอาดช่องฟันที่เราอาจไม่ทันสังเกต หรือไม่รู้วิธี

ทำความสะอาดช่องฟันที่ถูกต้อง ดังนั้นการใช้ไหมขัดฟันหลังทานอาหาร หรือหลังแปรงฟัน จะช่วยกำจัดเศษอาหารออกไปจากช่องฟันได้มากขึ้น จึงลดความเสี่ยงในการเกิดกลิ่นปากได้ด้วยนั่นเอง

3.ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับเหงือกและฟัน

การทำความสะอาดช่องฟันหรือช่องว่างระหว่างฟันด้วยไหมขัดฟัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคฟันผุ ฟันโยก โรคปริทันต์ หรือปริทันต์ เหงือกบวม เหงือกอักเสบ เหงือกอักเสบ และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหงือก และฟัน เพราะการทำความสะอาดที่ดี จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคที่เกิดจากการสะสมของเศษอาหาร และแบคทีเรียได้ นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงในการเกิดหินปูน ที่เป็นต้นเหตุของการสูญเสียฟัน กลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ และนำมาซึ่งการใส่ฟันปลอมในอนาคตได้

4.สุขภาพแข็งแรงขึ้น อายุยืนขึ้น

Thomas Perls แห่ง Boston University ผู้คิดค้น Living to 100 Life Expectancy Calculator หรือเครื่องมือคำนวณ “อายุคาดเฉลี่ย” จากปัจจัยต่างๆ ในชีวิต ระบุว่า การใช้ไหมขัดฟัน ช่วยทำให้สุขภาพโดยรวมของเราแข็งแรง และช่วยยืดอายุขัยของเราให้ยาวนานขึ้น เพราะการใช้ไหมขัดฟันช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมของเราเป็นไปด้วยดี ด้วยดี ทานอาหารที่มีประโยชน์ได้เต็มที่ นอกจากนี้ Dr. Roizen ผู้เขียนหนังสือ Real Age ยังระบุเพิ่มเติมอีกว่า คนที่ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำหลังรับประทานอาหาร และไม่สูบบุหรี่ จะทำให้มีอายุยืนขึ้น 5 ปีเลยทีเดียว

5.ไม่ต้องเสียเงินก้อนโตให้กับหมอทันตกรรม

เพื่อใครยังไม่ทราบ หากฟันมีปัญหา ไม่ว่าจะฟันผุ อดฟัน ขอมรากฟัน หรือใส่รากฟันเทียม บริการเหล่านี้ราคาไม่น้อย ที่ไม่ต้องเสียเงินมากถึงหลักหมื่นหลักแสนต่อฟันแค่ซี่เดียว ถ้าฟันมีปัญหาหลายซี่ก็ต้องคิดหนัก เพราะถ้าพึ่งประกันสังคม หรือประกันบริษัทไม่อาจครอบคลุมค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ได้ ดังนั้นหากใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำมันก็จะสะอาดอยู่เสมอ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะต้องจ่ายเงินก้อนโตให้กับโรงพยาบาล หรือคลินิก ทำให้ฟันได้เนิ่นนาน

วิธีเลือกไหมขัดฟันที่เหมาะสม

ไหมขัดฟันที่เคลือบ และเคลือบสีผึ้ง มีประสิทธิภาพในการกำจัดเศษอาหารได้ใกล้เคียง เพียงแต่ชนิดที่เคลือบสีผึ้งอาจทำให้การขูดข่วนเข้าช่องฟันทำได้ง่าย และสั้นกว่า และไหมขัดฟันชนิดไม่เคลือบสีผึ้งอาจจะมีความฝืดที่มากกว่า ช่วยขจัดคราบหินปูนที่เกิดใหม่ได้ดีกว่าเล็กน้อย

การเลือกไหมขัดฟันที่ให้ประสิทธิภาพในการกำจัดเศษอาหารได้ดี และสะดวกที่สุด คือการเลือกไหมขัดฟันที่มีลักษณะเส้นเล็ก แบบ แฉกออกได้เมื่อผ่านช่องฟัน มีความเหนียวไม่ขาดง่าย และไหมไม่คมเกินไปจนทำให้เหงือกเป็นแผล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีใช้ของเราด้วยว่าถูกต้องหรือไม่

วิธีใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง

-ดึงไหมขัดฟันออกมาที่ปลายนิ้วกลางที่มีมือทั้งสองข้างให้แน่นพอที่จะไม่หลุดง่าย (อย่าดึงไหมขัดฟันออกมาด้วยมือหรือรอบนิ้วน้อยจนเกินไป) ให้ความยาวของไหมขัดฟันระหว่างนิ้วทั้งสองนิ้วอยู่ราวๆ 2-3 เซนติเมตร

-ค่อยๆ สอด หรือสอดไหมขัดฟันเข้าไปในช่องฟัน โดยใช้นิ้วกลางนิ้วชี้ และนิ้วโป้งคอยช่วยบังคับทิศทางของไหมขัดฟัน จะเลือกฟันซี่ไหนก่อนก็ได้ (แต่แนะนำให้เลือกฟันซี่ที่สึกที่สุดก่อน) จากนั้นขยับไหมขัดฟันขึ้นลง และขยับเป็นรูปตัว C บ้าง เมื่ออยู่ในตำแหน่งที่ใกล้กับเหงือก แต่อย่าออกแรงกดไหมขัดฟันกับเหงือกมากเกินไป อาจทำให้บาดเจ็บเลือดไหลได้ (ครั้งแรกๆ ที่ใช้ไหมขัดฟันอาจมีเลือดออกได้บ้างเล็กน้อย ไม่ต้องตกใจ หากใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำจะช่วยให้เหงือกแข็งแรงมากขึ้นจนพอที่จะไม่ทำให้เลือดไม่ไหลได้)

-ใช้ไหมขัดฟันให้ครบทุกซี่ ก่อนหรือหลังการแปรงฟัน อาจจะเริ่มจากซี่ในสุดด้านขวาไปซ้าย จากฟันบนไปฟันล่างก็ได้

-ไหมขัดฟันที่ใช้แล้ว ควรทิ้งทันที ห้ามนำกลับมาใช้ซ้ำ เพราะอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อแบคทีเรียได้

-บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหลังการใช้ไหมขัดฟัน

-หมั่นใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวัน เพื่อสุขภาพอนามัยของฟัน และเหงือกที่ดีขึ้น หากใช้ไหมขัดฟันแล้วมีอาการเจ็บเหงือก หรือมีเลือดไหลทุกครั้งไม่ยอมหาย ควรปรึกษาทันตแพทย์

แม้ว่าจะดูแลสุขภาพของฟันเป็นอย่างดีแล้ว ก็อย่าลืมพบทันตแพทย์ทุกๆ 3-6 เดือน เพื่อตรวจเช็คสุขภาพของฟันอย่างละเอียด ก่อนที่จะต้องสูญเสียฟันไปตลอดกาล ปรึกษาทันตแพทย์ได้ที่ศูนย์ทันตกรรมในโรงพยาบาล หรือเข้ารับการตรวจสุขภาพฟันฟรีได้ที่คลินิกทันตกรรมทั่วประเทศ (อาจมีค่าใช้จ่ายในบางแห่ง กรุณาสอบถามทางคลินิกได้โดยตรง)

All Health Care (Thailand) Company Limited

REG. NO: 0105567069340
510, Ratchadapisek Road, Samsen Nok Sub-district, Huai Khwang District, Bangkok 10310, Thailand

22 May 2025

Re: Invitation to attend the Extraordinary Meeting of Shareholders No. 1/2025

To: The Shareholders of All Health Care (Thailand) Company Limited

The Board of Directors of the Company proposed for calling the Extraordinary Meeting of Shareholders No. 1/2025 on 6 June 2025 at 9:00 at the head office of All Health Care (Thailand) Company Limited located at 510 Rachadapisek Road, Samsen Nok, Huai Khwang, Bangkok, Thailand. List of the agenda of the Extraordinary Meeting will be as follows:

1. Consideration and approval of special resolution for increase of registered share capital.
2. Consideration and approval of the amendment of Memorandum of Association, Clause 5 - Registered share capital
3. Other matters (if any).

Please attend the Extraordinary Meeting of Shareholders based on the above date, time and venue.

Sincerely Yours,

Mrs. Chaw Chaw Lynn Sandar

Director

ธรรมสำหรับคนชั่วนั้น
ไม่มีความหมายใด ๆ
เหมือนเทน้ำใส่หลังหมา
มันสลับออกเกลี้ยง ไม่มีเหลือ
หลวงปู่เงิน ฐิตกิตโต



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

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

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

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

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

