

6 พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้ เสียวฟัน ฟันสึกกร่อน รู้ทันก่อนฟันพัง



ฟันสึกกร่อน เสียวฟัน ไม่ใช่เรื่องไกลตัว! ปัญหาช่องปากที่ดูเหมือนไม่ร้ายแรงนี้ กลับทำให้หลายคนหมดสนุกกับการกินของอร่อยโดยไม่รู้ตัว

ตอนเด็กๆ เราอาจไม่ค่อยใส่ใจกับสุขภาพฟันกันสักเท่าไร จนทำให้หลายคนฟันผุกันตั้งแต่ยังไม่มีฟัน 2 หลัก แต่มันก็แค่ฟันน้ำนม หลุดไปก็มีฟันใหม่แข็งแรงกว่าเดิมผุดขึ้นมา แต่เมื่อโตแล้ว ฟันไม่มีผลัดเปลี่ยนชีวิตกันอีก ฟันแล้วพังเลย การดูแลฟันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นกว่าที่คุณคิดมาก เพราะหากฟันมีปัญหาแล้ว นอกจากเราจะหมดอร่อยกับอาหารตรงหน้าได้ง่ายๆ แล้ว ค่ารักษาฟันอาจทำให้คุณกุมขมับไปหลายวันเลยละ

อาการฟันสึกกร่อน และเสียวฟัน เป็นอีกหนึ่งอาการที่ถึงแม้จะมีความเจ็บปวดรบกวนน้อยกว่าฟันผุ หรือโรคทางช่องปากอื่นๆ แต่ก็สร้างความลำบากในการทานอาหารของเราไม่น้อยเหมือนกัน

ฟันสึกกร่อน คืออะไร?

ฟันสึก หรือ ฟันกร่อน เป็นอาการที่ส่วนของผิวหน้าที่เคลือบฟันอยู่ด้านบนหลุดลอกหายไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของลักษณะฟัน เช่น ฟันสึกเป็นหลุม จนเศษอาหารเข้าไปติดได้ง่ายๆ ก่อให้เกิดอาการฟันผุได้หากไม่ดูแลความสะอาดให้เพียงพอ หรือหากผิวเคลือบฟันสึกกร่อนมากขึ้นจนถึงเนื้อฟัน อาจทำให้เกิดอาการเสียวฟันขึ้นได้ โดยจะสร้างความเจ็บปวดแบบเสียวแปล็บ เสียวจี๊ดๆ เมื่อทานอาหารเย็นจัด ร้อนจัด หรือเคี้ยวอาหารที่มีความเหนียวหรือแข็ง

ฟันซี่ไหน ที่มักมีอาการสึก กร่อน เสียวฟัน?

ฟันที่ส่วนใหญ่จะสึก กร่อน หรือมีอาการเสียวฟัน สามารถเกิดขึ้นได้กับฟันทุกซี่ แต่ที่พบบ่อยจะเป็นฟันซี่หน้าสุดที่เป็นส่วนในการกัด ตีอาหาร ซึ่งมักจะถูกใช้งานโดยไม่ระมัดระวัง และฟัน

ด้านที่ใช้เคี้ยวอาหารทั้งหมด เพราะมีการสัมผัส ถูกันไปมาอย่างรุนแรงกับอาหาร และกับฟันเคี้ยวบดด้วยกันเองเสมอๆ

พฤติกรรมเสี่ยง ฟันสึกกร่อน เสียวฟัน

1.ทานอาหารรสเปรี้ยว

หากชอบทานอาหารรสเปรี้ยว ส้ม มะนาว มะม่วงเปรี้ยว มะดัน มะขาม หรืออาหารหมักดองบ่อยๆ อาจเป็นการเร่งให้สารเคลือบฟันด้านบนหลุดลอกได้ ลองสังเกตดูว่าหากระหว่างที่คุณทานมีอาการเข็ดฟัน เสียวฟันเบาๆ นั่นแสดงว่าสุขภาพฟันของคุณกำลังแย่ ยิ่งหันไปทานอาหารรสหวานจัด หรือมีความเย็นจัดต่อเนื่องกัน จะยิ่งรับรู้ถึงความรู้สึกละเอียดฟันได้มากขึ้น

2.ทานอาหารแข็ง และเหนียว

การใช้งานฟันที่อยู่ในส่วนของกรเคี้ยวมากเกินไป เช่น การทานเนื้อย่างเหนียว เคี้ยวกระดูกอ่อนเป็นประจำ ก็เป็นการกระตุ้นให้สารเคลือบฟันหลุดลอกออกมาได้ง่ายขึ้นเช่นเดียวกัน

3.ดื่มเครื่องดื่ม

นอกจากอาหารรสเปรี้ยวแล้ว ยังมีเครื่องดื่มที่สามารถกัดกร่อนผิวหน้าฟันให้หลุดลอกได้ แถมยังเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของอาการฟันผุร่วมด้วยอีกต่างหาก

4.แปรงฟันแรงเกินไป / ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็งเกินไป หากแปรงฟันแรงเกินไป นานเกินไป หรือใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็งเกินไป แทนที่ฟันจะสะอาดสะอาดใจ อาจทำให้สารเคลือบฟันด้านบนหลุดออกไปอย่างช้าๆ เรื่อยๆ นอกจากนี้ยังอาจเป็นสาเหตุของอาการเหงือกกร่อน เป็นการเร่งให้เกิดอาการเสียวฟันมากยิ่งขึ้น

5.นอนกัดฟัน

การนอนกัดฟันกรอดๆ อย่างรุนแรง ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฟันสึกกร่อนได้โดยไม่รู้ตัว

6.ว่ายน้ำเป็นประจำ

ข้อนี้อาจจะแปลกสักหน่อย แต่พบนักกีฬาว่ายน้ำที่มีอาการฟันสึกกร่อน เสียวฟัน จากการที่ฟันถูกกัดกร่อนจากน้ำในสระที่ผสมสารคลอรีน เพราะคลอรีนมีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ ซึ่งสามารถกัดกร่อนผิวเคลือบฟันชั้นนอกได้ หากมีการสัมผัสกันบ่อยๆ

วิธีป้องกันฟันสึกกร่อน เสียวฟัน

1.หลีกเลี่ยงการทานอาหารรสเปรี้ยวจัด ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มเป็นประจำ หรือหลังจากทานเสร็จควรรีบบ้วนปากด้วยน้ำเปล่า เพื่อไม่ให้กรดอ่อนๆ อยู่ที่ยื่นนานจนเกินไป

2.หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีความเหนียว หรือแข็งมากเกินไป

3.เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มกำลังดี ไม่แข็งจนเกินไป แปรงฟันไม่หนักมือมากเกินไป และแปรงฟันให้ถูกวิธี วิธี

แปรงฟัน คือ แปรงจากโคนฟันที่ติดกับเหงือกออกไปที่ปลายฟัน คือฟันบนแปรงจากบนลงล่าง ฟันล่างแปรงจากล่างขึ้นบน โดยใช้แรงกดแปรงเบาๆ

4.ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมในการป้องกันการเสียวฟัน

5.ไม่ควรแปรงฟันทันทีหลังทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด หรือเป็นกรดอ่อนๆ ควรบ้วนน้ำเปล่าทิ้งทันทีที่ทานอาหาร แต่ควรรออย่างน้อย 30 นาทีแล้วค่อยแปรงฟัน เพราะหากแปรงฟันทันทีจะทำให้สารเคลือบฟันหลุดได้ง่าย

6.หากมีปัญหาฟันกร่อน ฟันผุ ควรปรึกษาแพทย์

7.สวมอุปกรณ์ป้องกันระหว่างว่ายน้ำ

8.ควรพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือน เพื่อตรวจเช็คสุขภาพฟันอยู่เสมอ

หูเราก็มีสองหู
ปากก็มีปากเดียว
แสดงว่า...เราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ก่านพ่อเพื่อง โขติโก



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**

