

ความรู้เรื่องของ “ฟัน”

ปัญหาเหงือกและฟันเป็นเรื่องสำคัญ เราควรดูแลเอาใจใส่สุขภาพช่องปาก เพราะฟันคือหัวใจหลักของสุขภาพช่องปาก และมีหลายอย่าง หลายเรื่อง ที่ทุกคนอาจเข้าใจผิด หรือคาดไม่ถึงเกี่ยวกับฟันก็เป็นได้ เรามีฟันแท้เพียงชุดเดียวเท่านั้น ดังนั้นควรรักษาฟันให้ดี การรู้ว่าโครงสร้างฟันเป็นอย่างไร จะช่วยให้คุณเข้าใจถึงวิธีการแปรงฟันและทำความสะอาดช่องปากได้ดีขึ้น ด้วยการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งอย่างถูกวิธี และขัดฟันทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง เลือกรับประทานอาหารแปรงสีฟันและยาสีฟันที่เหมาะสมกับสภาพฟันและเหงือก การรักษาสุขภาพช่องปากเหมือนกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ดังนั้นเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรจะหมั่นพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก หาสัญญาณอันตราย หรือปัญหาทางช่องปากอื่น ๆ และดูแลรักษาได้ทันเวลาที่มิใช่เพียงแต่ไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหา แต่เป็นการดูแลและป้องกันเพื่อรักษาสุขภาพช่องปากของเราให้แข็งแรงสมบูรณ์เช่นเดียวกับร่างกายของเรา และหากตนเองรู้สึกว่ามีคามผิดปกติใด ๆ ในช่องปากควรไปพบทันตแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้เนื่องจากปัญหาเล็กที่แก้ได้ง่ายจะลุกลามเป็นปัญหาใหญ่และรักษายากยิ่งขึ้น เช่น หากมีฟันที่ถูกถอนไปไม่ว่าด้วยเหตุผลใด ๆ

การรักษาสุขภาพช่องปากเหมือนกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ดังนั้นเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรจะหมั่นพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อให้ช่องปากอยู่ในสุขภาพที่ดี ทันตแพทย์จะให้คำแนะนำว่า จำเป็นต้องมีการรักษาเพิ่มเติม เช่น การรักษาโดยใช้วิธีการจัดฟันเพื่อปิดช่องว่างจากการสูญเสียฟันหากเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ปัญหาฟันล้มหรือฟันคู่สบงอกยื่นยาวลงมาจนกระทั่ง กระแทกเหงือกหรืออาจใช้ฟันปลอมทดแทนช่องว่างจากการถอนฟัน ก็จะช่วยให้สามารถกลับมาเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ และป้องกันภาวะการขาดสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“ฟัน” คืออะไร สำคัญแค่ไหน ?

ฟัน คือกระดูก ถือเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดของมนุษย์ มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร เพื่อส่งเข้าระบบย่อยอาหาร เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพูด การออกเสียง และเป็นอวัยวะที่ส่งผลต่อรูปหน้าของแต่ละคนอีกด้วย โดยฟันฟันตามธรรมชาติของมนุษย์มี 2 ชุด คือ

1. ชุดฟันน้ำนม (Deciduous teeth)

ฟันน้ำนมเป็นฟันตามธรรมชาติชุดแรก มีทั้งหมด 20 ซี่ คือ ฟันบน 10 ซี่ และ ฟันล่าง 10 ซี่ โดยจะเริ่มมีพัฒนาการเกิดขึ้นภายในเหงือกตั้งแต่ตอนเป็นทารก และเริ่มโผล่ฟันเหงือกตอนอายุประมาณ 6 เดือน และโดยทั่วไปจะมีครบ 20 ซี่ ตอนอายุไม่เกิน 3 ปี และจะเริ่มอ่อนแอ หลุดออกไปตอนอายุประมาณ 6 – 7 ปี



ฟันน้ำนม แม้จะอยู่ในช่องปากไม่กี่ปีก็มีฟันแท้ขึ้นมาทดแทน แต่ก็มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของโครงสร้างใบหน้าและการขึ้นของฟันแท้ จึงควรดูแลรักษาให้แข็งแรงจนกว่าจะถึงเวลาที่หลุดออกไป เมื่อมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ การเจริญเติบโตและการในด้านต่างๆของเด็กแต่ละคน จะช้าเร็วแตกต่างกันไปบ้าง เช่นเดียวกับการขึ้นของฟันน้ำนม อาจจะขึ้นช้าหรือเร็วกว่ากันบ้างเป็นเรื่องปกติ ส่วนการหลุดของฟันน้ำนม ก็มักจะสอดคล้องกับการขึ้นของฟันแท้ที่จะมาแทนที่ เว้นแต่ฟันน้ำนมที่มีพยาธิสภาพ เช่น ผุมาก โคนกระแทกจนหัก หรือสาเหตุอื่นๆ

ฟันน้ำนม 20 ซี่ ประกอบด้วย



เด็กฟันซี่แรกขึ้นตอนกี่เดือน ฟันซี่แรกขึ้นตรงไหน?

การเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนอาจมีพัฒนาการแตกต่างกันบ้าง แต่โดยทั่วไปแล้วเด็กจะเริ่มมีฟันซี่แรกขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6-7 เดือน โดยมักเป็นฟันหน้าคู่ล่าง และต่อมาอีกประมาณ 1 เดือน ฟันหน้าคู่บนก็จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 8 เดือน

ลำดับการขึ้นของฟันน้ำนม



ลำดับการหลุดของฟันน้ำนม



หน้าที่ของฟันน้ำนม

1. ช่วยในการเคี้ยวอาหาร เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เหมาะสม เพื่อการพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตได้ดี ในการวิจัยพบว่าเด็กที่มีฟันผุหลายซี่ อาจทำให้มีการเจริญเติบโตที่ต่ำกว่ามาตรฐาน
2. เพื่อให้การออกเสียงชัด เด็กวัยนี้เป็นวัยฝึกพูด การที่ฟันหน้าน้ำนมผุ หลุดไป มีผลต่อการออกเสียงที่ชัดเจนถูกต้อง
3. ฟันน้ำนม ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี โดยธรรมชาติในหมู่เด็กจะมีการล้อเลียนกันอยู่แล้ว เมื่อมีใครที่มีฟันผุหรือฟันถูกถอนไปก่อนกำหนดทำให้เกิดการล้อเลียนกัน ทำให้ความไม่มั่นใจเกิดขึ้น
4. การมีฟันน้ำนมใช้งาน กระดูกที่รองรับฟันก็จะได้รับการกระตุ้นให้เติบโตขยายใหญ่ขึ้นตามธรรมชาติ หากฟันน้ำนมถูกถอนไป ทั้งกระดูกและฟันที่อยู่ในช่องปากก็จะลดลง ส่งผลให้ฟันแท้เบียดกันได้
5. กระตุ้นให้โครงสร้างขากรรไกรเจริญเติบโตไปตามลำดับการพัฒนาการขึ้นของฟันแท้

วิธีการดูแลรักษาสุขภาพเหงือกและฟันน้ำนม

1. ฝึกให้เด็กรู้จักวิธีแปรงฟันเมื่อถึงวัยที่สมควร แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน แปรงฟันให้เด็ก หรือช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีแปรงฟัน
2. รักษาความสะอาดของช่องปากอยู่เสมอ บ้วนปาก แปรงฟัน หลังรับประทานอาหาร และควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดฟันเพิ่มเติม
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพ และจำกัดปริมาณอาหารหรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์
4. พาเด็กไปพบทันตแพทย์สร้างความคุ้นเคยกับการตรวจฟัน/ทำฟัน และตรวจเช็คสุขภาพฟันเป็นประจำ

คุณพ่อคุณแม่ทุกท่านอยากให้ลูกเติบโต มีพัฒนาการที่ดี เรียนเก่ง มีความมั่นใจในตัวเอง พยายามส่งเสริมพัฒนาการหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ก่อนวัยอนุบาล-ประถมเรื่อยมา แต่หากละเลยเรื่องสุขภาพฟันของเด็ก เด็กที่มีฟันผุไม่ว่าจะเป็นฟันหน้า หรือฟันกราม ล้วนมีผลเสียต่อพัฒนาการทั้งนั้น ทั้งพัฒนาการทางร่างกาย (ทานไม่ค่อยได้) จิตใจ (โดนล้อ ไม่มั่นใจ) และสติปัญญา (ปวดฟันเรียนไม่รู้เรื่อง) ยิ่งในช่วงวัยประถม เด็กจะมีฟันน้ำนมผสมกับฟันแท้ที่ทยอยขึ้นมา เด็กที่มีฟันน้ำนมผุอยู่และไม่ได้รับการรักษา จะมีเชื้อโรคฟันผุจำนวนมากในช่องปาก ทำให้ฟันซี่อื่น ๆ ผุได้ง่าย รวมไปถึงฟันแท้ที่ขึ้นมาใหม่ก็จะผุได้ง่ายด้วย

2. ชุดฟันแท้ (Permanentteeth)

ฟันแท้ คือ ฟันตามธรรมชาติชุดที่สอง ถือเป็นฟันถาวรที่มาแทนฟันน้ำนม ฟันแท้มีทั้งหมด 32 ซี่ คือ ฟันบน 16 ซี่ และฟันล่าง 16 ซี่ โดยฟันแท้ส่วนใหญ่จะขึ้นเฉลี่ย 28 ซี่ ในช่วงอายุ 14 – 16 ปี และฟันกราม (Molar) 4 ซี่ ที่เหลืออาจขึ้นช้าไปถึงช่วงอายุ 20 ปี ขึ้นแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือไม่ขึ้นเลย เพราะกลายเป็นฟันคุดได้



“ฟัน” มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้

- 1) เคลือบฟัน คือชั้นนอกสุดของฟัน มีแคลเซียมฟอสเฟตเป็นองค์ประกอบหลัก มีสีขาวโปร่งออกเหลือง ช่วยปกป้องเนื้อฟันด้านใน ถ้าเคลือบฟันบางหรือถูกทำลายจะทำให้เห็นว่าฟันเหลืองมากขึ้น เพราะเห็นสีเนื้อฟันด้านในชัดเจน
- 2) เนื้อฟัน คือเนื้อเยื่อส่วนกลางของฟัน สีขาวขุ่นออกเหลือง มีลักษณะเป็นรูพรุน มีท่อขนาดเล็กมากมายด้านใน เชื่อมต่อกับเคลือบฟัน และโพรงประสาทฟันด้านใน เป็นชั้นที่อากาศหรือสารเคมีแทรกผ่านได้ ถ้าเคลือบฟันถูกทำลาย เนื้อฟันจะเกิดปฏิกิริยาเสียวฟัน
- 3) ประสาทฟัน คือเนื้อเยื่ออ่อนอยู่ด้านในของเนื้อฟันอีกที มีลักษณะเป็นโพรง เต็มไปด้วยเส้นเลือด และเส้นประสาท

4) เส้นประสาท ด้านในโพรงประสาทฟัน ประกอบด้วยเซลล์ที่สร้างเนื้อฟัน และหลอดเลือด ถ้าเส้นประสาทฟันเกิดความเสียหายมาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ฟันผุ โพรงประสาทฟันมีปัญหา จะทำให้มีอาการเสียวฟัน และปวดฟันเกิดขึ้น

5) รากฟัน เป็นส่วนที่อยู่ใต้เหงือกกลึกลงไปในขากรรไกร มีองค์ประกอบย่อยคือ

5.1) เคลือบรากฟัน คือเนื้อเยื่อด้านนอกของรากฟัน มีลักษณะสีเหลืองอ่อน มีหน้าที่เคลือบรากฟันและยึดเส้นเอ็น ทำให้รากฟันติดอยู่กับกระดูกได้ดี

5.2) เนื้อรากฟัน คือเนื้อเยื่อส่วนในถัดจากเคลือบรากฟัน ถือเป็นชั้นกลางของรากฟัน ก่อนเข้าถึงโพรงรากฟัน

5.3) โพรงรากฟัน หรือคลองรากฟัน เป็นส่วนที่อยู่กลางรากฟัน ประกอบด้วยเส้นเลือด

5.4) เส้นประสาท หลอดน้ำเหลือง ช่วยเชื่อมต่อกับโพรงประสาทฟัน โดยส่วนปลายรากฟันจะมีรูที่ทำให้โพรงรากฟันเชื่อมต่อกับเนื้อเยื่อภายนอก ถ้าโพรงรากฟันผุก็จะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายเร็วเกิดการติดเชื้อ อาจลามไปถึงหัวใจและสมองได้

6). ชั้นร่องเหงือก คือร่องระหว่างฟันกับขอบเหงือก มีลักษณะบาง ลึกประมาณ 2 มิลลิเมตร ถ้าเกิดอาการ เหงือกบวม เหงือกอักเสบ เป็นร้ำมขนาด ชั้นร่องเหงือกจะบวม ร่องเหงือกจะลึกกว่าปกติ ทำให้อักเสบรุนแรงขึ้น



7) เหงือก คือเนื้อเยื่ออ่อนส่วนที่ห่อหุ้มฟันกับกระดูกขากรรไกร ยึดทั้งคู่อยู่ด้วยกัน เป็นส่วนที่ประกอบด้วยเส้นเลือดฝอยจำนวนมาก ช่วยรองรับแรงบดเคี้ยวได้



8) กระดูกเบ้าฟัน คือส่วนหนึ่งของกระดูกขากรรไกร เป็นส่วนที่อยู่รอบ ๆ รากฟันที่ฝังตัวอยู่ โดยกระดูกเบ้าฟันจะมีเนื้อกระดูกเป็นรูพรุนละเอียด มีความโค้งเว้าช่วยรองรับฟันอย่างเหมาะสม



9) เอ็นยึดปริทันต์ คือเส้นใยเนื้อเยื่อขนาดเล็กที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างรากฟันกับกระดูกเบ้าฟัน

หน้าที่ของฟันส่วนต่าง ๆ คือ

1. ฟันหน้า (Inciser) โดยปกติมี 4 ซี่ (รวมด้านบนและด้านล่าง) มีหน้าที่ในการตัด หรือสับอาหาร และในการออกเสียง ฟันหน้าส่งผลต่อการออกเสียง ซ และ ส
2. ฟันเขี้ยว (Canine) ทำหน้าที่ช่วยฟันหน้าตัด ฉีก แยกอาหารออกเป็นชิ้น ๆ และช่วยเสริมในการออกเสียง ซ และ ส ด้วย
3. ฟันกรามน้อย (Premolar) ช่วยในการตัดฉีกอาหาร รวมถึงบดอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. ฟันกราม (Molar) ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้



สาระน่ารู้เกี่ยวกับ “ฟัน”

“การดูดนิ้ว” ส่งผลกับ “ฟัน” อย่างไร

การดูดนิ้วในวัยเด็ก รวมถึงการชอบใช้ลิ้นดันฟัน ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากอย่างคาดไม่ถึง เพราะมันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะฟันยื่น ฟันเหยิน นอกเหนือจากสาเหตุของอาการกระดูกกะโหลกศีรษะผิดปกติ ซึ่งภาวะฟันยื่น ฟันเหยิน ส่งผลกระทบทำให้ฟันสบกัน ไขหูอักเสบ และไตอาจมีร่องผิดปกติ ส่งผลต่อรูปลักษณ์และความมั่นใจ แต่ถ้าเป็นมากอาจส่งผลต่อสุขภาพ เช่น ทำให้การอ้าปาก การเคี้ยวอาหาร หรือการพูดผิดปกติ กระดูกขากรรไกรทำงานได้ไม่ดี จำเป็นต้องแก้ไขด้วยการจัดฟัน หรือการผ่าตัด



การเปลี่ยนแปรงสีฟันสัมพันธ์กับสุขภาพ “ฟัน” อย่างไร ?

การเปลี่ยนแปรงสีฟันก็ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก เพราะแปรงสีฟันคืออุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากขั้นพื้นฐาน หลังใช้ทุกครั้งควรทำความสะอาดให้ดี สบด้วยน้ำออกให้หมดเพื่อให้แปรงแห้งง่าย และควรนำแปรงสีฟันแช่น้ำยาบ้วนปากทุกสัปดาห์ ครั้งละ 20 นาที เพราะหากปล่อยให้แปรงสีฟันสกปรก เปียกชื้น ย่อมเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และเป็นความจริงที่เราควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือหากสังเกตว่าขนแปรงเริ่มบาน เสียรูปทรง คุดสกปรก มีรอยดำคล้ายเชื้อราติดอยู่ก็ควรเปลี่ยนแปรงทันที แม้ยังไม่ครบ 3 เดือน



“แปรงฟัน” หลังอาหารส่งผลเสียต่อ “ฟัน” อย่างไร ?

การแปรงฟันหลังมื้ออาหารเป็นการทำความสะอาดช่องปากที่ช่วยในการดูแลสุขภาพเหงือกและฟันได้ แต่รู้หรือไม่ว่า การแปรงฟันหลังอาหารก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพฟันได้เหมือนกัน ถ้าแปรงผิดวิธี ซึ่งการแปรงผิดวิธีในที่นี้ก็คือ การแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น ยาร์สเปรี้ยวจัด ของหวานที่มีน้ำตาล และเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำหวาน ไวน์ เครื่องดื่มเกลือแร่ ฯลฯ ถ้าแปรงฟันทันทีจะเหมือนเอากรดไปถูฟัน เป็นการทำลายเคลือบฟัน หากทำบ่อย ๆ อาจส่งผลเสียถึงเนื้อฟัน ฉะนั้นหากต้องการแปรงฟันหลังอาหาร ควรรอครึ่งชั่วโมงค่อยแปรงฟัน เพื่อให้ค่า pH ในช่องปากกลับมาสมดุลก่อน แต่ถ้าไม่มีเวลาให้บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาบ้วนปากสูตรฟลูออไรด์แทนการแปรงฟัน



“ฟัน” มีอายุขัยตามอายุของเรา ?

ถ้าเราอายุมาก ฟันก็จะแก่และเปราะบางตามไปด้วย ...หลายคนคิดแบบนี้ใช่ไหมคะ ความจริงแล้วเป็นความเชื่อที่ผิดค่ะ เพราะฟันถือเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย และคงอยู่ได้นานมาก สภาพของฟันขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษาเป็นปัจจัยหลัก ถ้าเราดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ ฟันจะแข็งแรงและช่วยให้เราดำรงชีวิตได้ดีแม้ในยามที่อายุมากขึ้น แต่ขณะเดียวกัน ถ้าเรามีพฤติกรรมทำร้ายฟันเป็นประจำ แม้อายุยังไม่มาก สุขภาพช่องปากก็จะแย่ และฟันจะจากไปก่อนวัยอันควรได้เช่นกัน



“ฟันน้ำนม” ไม่จำเป็นต้องดูแลมากเท่า “ฟันแท้” จริงหรือ ?

หลายคนเข้าใจผิดว่า ฟันน้ำนมไม่มีความสำคัญเท่าฟันแท้ ไม่จำเป็นต้องดูแลมาก ปล่อยให้ผุก็ไม่เป็นไร เพราะเดี๋ยวฟันแท้ก็ขึ้น ถือเป็นความเชื่อที่ส่งผลเสียมานาน เพราะการไม่ดูแลฟันน้ำนมตั้งแต่เด็ก ส่งผลเสียต่อคุณภาพของฟันแท้ที่จะขึ้นในอนาคตได้ หากปล่อยฟันน้ำนมไปตามยถากรรมโดยไม่ใส่ใจดูแล ทำความสะอาด เมื่อฟันน้ำนมหลุดไป ฟันแท้ที่ขึ้นมาจะมีสภาพที่ไม่แข็งแรง มีลักษณะของฟันเก ฟันซ้อน ฟันขรุขระผิดปกติ ไม่ขาวแข็งแรง ดังนั้นเพื่อสุขภาพฟันของเรา ไม่ว่าจะเป็นฟันน้ำนมหรือฟันแท้ก็ต้องดูแลเสมอ



“การจัดฟัน” ทำให้ผมหลงจริงหรือ ?

เรามักได้ยินบ่อย ๆ เวลาที่นักร้องนักแสดงในวงการที่ดูผมหลง แล้วบอกว่าเป็นเพราะจัดฟัน ซึ่งถ้าถามว่าเป็นไปได้หรือไม่ ก็ต้องบอกว่าเป็นไปได้ค่ะ เนื่องจากการจัดฟัน โดยเฉพาะในระยะแรกจะส่งผลต่อการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร ทำให้เคี้ยวอะไรไม่ค่อยถนัด อาจมีอาการเจ็บระบบที่ฟัน และต้องระวังเครื่องมือในช่องปากเสียหาย และทำความสะอาดยาก ส่งผลให้การรับประทานอาหารลดน้อยลง ส่งผลให้น้ำหนักลดลงได้ในบางกรณี



สาเหตุการสูญเสียฟันในผู้สูงอายุ

ความเป็นจริงแล้วฟันเป็นอวัยวะที่สามารถอยู่กับมนุษย์ได้ตลอดชีวิตหากมีการดูแลรักษาที่ดี ตั้งแต่อายุน้อย แต่พบว่าบางรายดูแลฟันได้ไม่ดีพอ จึงเกิดภาวะสูญเสียฟันในวัยสูงอายุตามมา ปัญหาที่ทำให้เกิดการสูญเสียฟัน ได้แก่ ฟันผุมาจากการทำความสะอาดไม่ดีและปล่อยให้ลูกตามจนกระทั่งเกิดการผุกร่อนของฟัน จนในที่สุดตัวฟันอาจจะแตกหักจนหลงเหลือแต่รากฟันและต้องถูกถอนออกในที่สุด

การดูแลรักษาสุขภาพอย่างไม่ถูกวิธี ก่อให้เกิดหินปูนตามตัวฟันส่งผลให้เหงือกอักเสบ และหากปล่อยทิ้งไว้จะลุกลามและทวีความรุนแรงจนก่อให้เกิดการอักเสบต่อกระดูกเบ้าฟัน การอักเสบนี้จะส่งผลให้กระดูกล้อมรอบฟันละลายลงไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการรักษาอย่างถูกวิธีจนกระทั่งสูญเสียฟันไป เป็นผลมาจากการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ดีพอในวัยที่อายุน้อย มีการสูญเสียฟันตั้งแต่อายุน้อย ไม่พบทันตแพทย์

เพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ (ควรพบทันตแพทย์ทุก 6-12 เดือน) ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องว่าควรมาพบทันตแพทย์เมื่อมีอาการเท่านั้น

ผลกระทบจากการสูญเสียฟัน

เคี้ยวอาหารบางประเภทไม่ได้ โดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเหนียว แข็ง เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น เคี้ยวอาหารได้ยากลำบาก บางรายใช้ฟันที่เหลืออยู่เคี้ยวอาหารให้อ่อนลงและใช้เหงือกบดอาหารต่อ หลีกเลี่ยงการทานอาหารบางชนิด ทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการ เกิดภาวะขาดสารอาหาร ในที่สุด

ฟันแต่ละซี่มีประโยชน์อย่างไร?

1. ฟันหน้าตัด (Incisor Teeth) อยู่บริเวณหน้าสุด มีทั้งหมด 8 ซี่ ทำหน้าที่กัดอาหาร
2. ฟันเขี้ยว (Canine Teeth) เป็นฟันที่มีรากยาวที่สุด มีทั้งหมด 4 ซี่ และมีความแข็งแรงมาก ปลายแหลม ทำหน้าที่ตัด ฉีก และแยกอาหารออกจากกัน
3. ฟันกรามน้อย (Premolar or Bicuspid Teeth) จะพบเฉพาะในฟันแท้เท่านั้น รูปร่างคล้าย ฟันกรามแต่มีขนาดเล็กกว่า มีทั้งหมด 8 ซี่ ทำหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารร่วมกับฟันกราม
4. ฟันกราม (Molar Teeth) เป็นฟันที่ใหญ่ที่สุดในปาก มีความสำคัญมาก เพราะนอกจาก จะช่วยในการบดเคี้ยวอาหารแล้ว ยังทำงานร่วมกับฟันเขี้ยวในการคุมทิศทางการเคลื่อนไหวของขากรรไกรอีกด้วย

ฟันสำคัญมากกว่าบดเคี้ยว

ช่วยในการพูดให้ออกเสียงชัดเจนขึ้น ช่วยรักษาโครงสร้างใบหน้า ให้มีความกว้าง ความยาว และความอึดของริมฝีปากให้สมดุลกัน เป็นส่วนประกอบของบุคลิกภาพ เพราะฟันเป็นส่วนหนึ่งที่มองเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาที่พูดคุยกัน

เกิดอะไรเมื่อเป็นโรคในปาก ?

เมื่อเป็นโรคในช่องปากจะทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ เพราะความเจ็บปวดที่เกิดจากการเคี้ยวอาหาร จะทำให้เราทานได้น้อย ร่างกายจึงซูบซีด อ่อนเพลียไม่มีแรง นอกจากนั้นหากปล่อยทิ้งไว้ไม่ไปพบทันตแพทย์ เชื้อโรคในช่องปากจะยิ่งลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง เช่น โพรซจุมก ทำให้เกิดไซนัสอักเสบ ทอลซินอักเสบได้

ฟันผุเกิดจากอะไร?

ฟันผุ เกิดจากอะไร ฟันผุเกิดจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น สเตรปโตคอคไค (Streptococci) ที่อาศัยอยู่บนแผ่นคราบจุลินทรีย์ในปากของเรา ย่อยสลายอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลที่เกาะอยู่ตามชั้นเคลือบฟัน ซึ่งผลพวงจากการย่อยสลาย จะก่อให้เกิดกรดบางชนิด โดยเฉพาะกรดแลคติก ไปทำลายโครงสร้างของฟัน ทำให้เกิดการผุกร่อน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังสงสัยว่าฟันผุ เรามีวิธีสังเกตดังนี้ในขั้นต้น จะสังเกตเห็นฟันเป็นสีขาวขุ่นเหมือนสีของนม ผิวฟันมีลักษณะด้าน ไม่มันเหมือนฟันปกติ ต่อมาจะเห็นได้ชัดว่าผิวฟันชั้นนั้นมีลักษณะขรุขระไม่เรียบ และมีอาการเสียวฟันบ่อย ๆ ทั้งนี้หากปล่อยไว้ไม่รักษาให้ลุกลามไปจนถึงโพรงประสาทฟันซึ่งเป็นที่อยู่ ของเส้นประสาทรับความรู้สึก อาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เคี้ยวอาหารไม่ได้ และก่อให้เกิดฝีในเหงือกได้

สัญญาณเหงือกอักเสบเป็นอย่างไร ?

เวลามีเลือดออกตามไรฟัน เรามักจะคิดกันว่าร่างกายขาดวิตามินซี จริง ๆ แล้วสำหรับคนที่รับประทานผัก และผลไม้เป็นประจำตลอดทั้งปี โอกาสขาดวิตามินซีถึงขนาดเลือดออกตามไรฟันมีน้อยมาก และสำหรับผู้ที่กินผักและผลไม้เป็นประจำ แต่มีอาการเลือดออกตามไรฟันบ่อย ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ นั้น ทันตแพทย์อนุศักดิ์ คงมาลัย กล่าวไว้ว่า เป็นอาการของคนป่วยเป็นเหงือกอักเสบ ยิ่งหากใครที่แปรงฟัน (อย่างถูกต้อง) แล้วมีเลือดติดที่ขนแปรงเป็นประจำ ร่วมกับเวลาบ้วนปากด้วยน้ำปกติแล้วมีเลือดปนออกมาด้วย ให้รู้ในทันทีว่าอาการเหงือกอักเสบมาเยือนคุณแล้ว

เศษอาหาร ตัวการโรคเหงือกอักเสบ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ค่อยใส่ใจในสุขภาพฟันของตัวเองเท่าไรนัก ปล่อยให้เศษอาหารที่รับประทานเข้าไปตกค้างอยู่ตามซอกเหงือก ร่องฟัน ขอบเหงือก ฟันรู้อันตรายไว้เลยว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบมากที่สุด เพราะเศษอาหาร เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จุลินทรีย์ในช่องปากแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดหินปูน และการติดเชื้อของเนื้อเยื่อรอบ ๆ ตัวฟัน นอกจากนี้หินปูนที่เกาะอยู่บนฟันเป็นเวลานาน จะเปลี่ยนสภาพจากแข็งเป็นนิ่ม จับตัวกันเป็นแผ่นหนาขยายไปตามรากฟัน จนไปบาดเหงือก ทำให้เหงือกกระคายเคือง อักเสบบวมแดง เหงือกกร่น เป็นโรคเหงือกอักเสบได้มากที่สุด และหากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้ฟันโยก เลี้ยวอาหารไม่ได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นฝีที่เหงือกได้

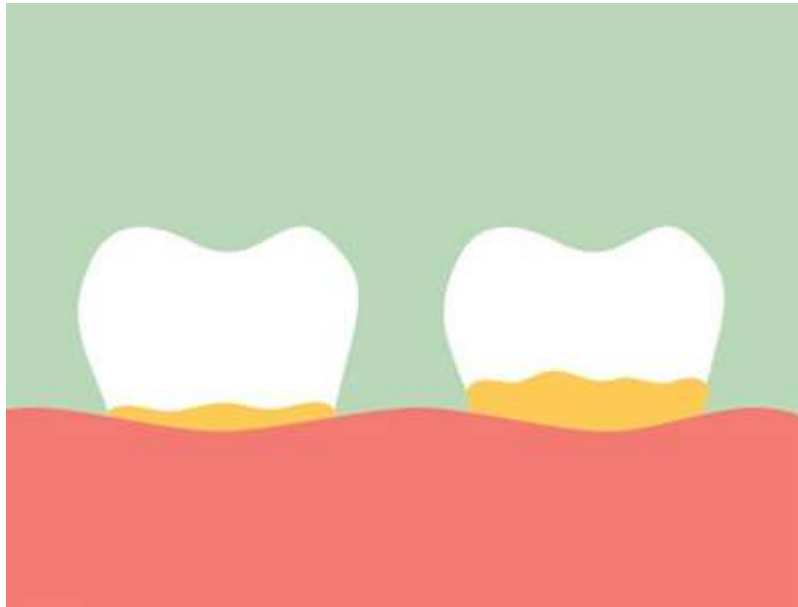
รำมะนาด อันตรายที่คุณคาดไม่ถึง !!

ถ้าจะถามว่า ปัจจุบันคนส่วนใหญ่สูญเสียฟันด้วยโรคอะไรมากที่สุด คำตอบที่ได้ ไม่ใช่โรคฟันผุแต่อย่างใด ทว่าคือโรครำมะนาด เรามาทำความรู้จักกับโรคนี้กันหน่อยดีกว่าโรครำมะนาด หรือ โรคปริทันต์อักเสบ เกิดจากเนื้อเยื่อหรืออวัยวะรอบ ๆ ตัวฟัน คือ เหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์ และกระดูกเบ้ารากฟัน ซึ่งทำหน้าที่ช่วยยึดฟันให้ตรึงแน่นอยู่กับขากรรไกร มีอาการอักเสบอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดอาการบวมแดงที่เหงือก มีกลิ่นปากเนื่องจากการบวมเน่าของเนื้อเยื่อที่ได้ซอกฟัน ทำให้เกิดอาการปวด เหงือกอักเสบ ฟันโยกคลอน หากปล่อยไว้ไม่รักษาอาจลุกลามจนเป็นหนองได้ ทั้งนี้โรครำมะนาดจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ ให้ทราบล่วงหน้า จนกว่าเข้าสู่ระยะสุดท้ายซึ่งรักษาไม่ได้แล้ว คนส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องปล่อยให้ฟันหลุดไปอย่างน่าเสียดาย



หินปูนคืออะไร ?

หินปูน หรือหินน้ำลาย เกิดจากเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก กระทั่งกลายเป็นคราบจุลินทรีย์ที่มองไม่เห็น ต่อมาเมื่อมีแคลเซียมในน้ำลายเข้าไปทำปฏิกิริยา จะตกตะกอนสะสมอยู่บนฟัน หากไม่ได้แปรงฟันหรือทำความสะอาดไม่ดีพอ แผ่นจุลินทรีย์นั้นก็จะสะสมยึดติดที่คอฟันจนแน่น ไม่สามารถกำจัดออกได้ กลายเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีดำ ทำให้กลายเป็นโรคเหงือกอักเสบได้ในที่สุด



ฟันคุดเป็นอย่างไร?

ฟันคุด คือ ฟันที่ขึ้นในช่องปากเป็นซี่สุดท้ายของแถวฟันด้านในสุด ในช่วงอายุราว 25 ปี การงอกของฟันคุด มักสร้างความเจ็บปวดให้กับเจ้าของเป็นอย่างมาก เพราะมักจะเกิดอาการอักเสบบวมแดงของเหงือกรอบฟันคุด และปวดร้าวไปทั่วทั้งกราม

นอกจากนี้ ฟันคุดยังมีโอกาสสุได้ง่ายกว่าฟันซี่อื่นๆ เนื่องจากอยู่ด้านในสุดทำความสะอาด และหากปล่อยให้มีการอักเสบรุนแรง จนเกิดการติดเชื้อกระจายไปถึงเนื้อเยื่อภายในกระดูก อาจทำให้เกิดอาการขากรรไกรบวมได้ ด้วยเหตุนี้ใครที่มีฟันคุด ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ผ่าออก

ฟลูออไรด์มากเกินไปไม่ดีนะ

แม้ฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุ แต่หากได้รับมากเกินไปก็เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกันคือ ทำให้ฟันตกกระ ในขณะที่ฟันกำลังเจริญเติบโต (แรกเกิดถึง 12 ปี) หากร่างกายได้รับฟลูออไรด์ในน้ำดื่มสูงกว่าสองส่วนในล้านส่วนขึ้นไป จะทำให้ฟันเปลี่ยนสีได้ตั้งแต่สีขาวขุ่น น้ำตาล ไปจนถึงน้ำตาลเข้ม (ด้วยเหตุนี้เด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปีจึงไม่ควรกินหรือกลืนยาสีฟัน) ทำให้เกิดภาวะผิดปกติเฉียบพลันในร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายได้รับฟลูออไรด์ขนาด 250 มิลลิกรัมขึ้นไป โดยทันทีฟลูออไรด์จะเข้าไปสร้างความระคายเคืองต่อเยื่อเยื่อกระเพาะอาหาร ทำให้คลื่นไส้และอาเจียน ท้องเดินชักเกร็ง และอาจหมดสติถึงตายได้ (มักเกิดกับเด็กที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์)

ฟันปลอม คืออะไร

ฟันปลอม (Dentures) คือ ฟันที่ผลิตขึ้นทดแทนตำแหน่งที่ฟันของเราที่สูญเสียไป ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุจากฟันผุ หรือการเกิดอุบัติเหตุใด ๆ ก็ตาม ฟันที่ถูกถอนสามารถใส่ทดแทนได้หมดทุกซี่ และฟันปลอมมีให้เราเลือกหลายแบบ ขึ้นอยู่กับความต้องการของเราว่าจะเลือกใส่เป็นแบบไหน การใส่ฟันปลอมมีระยะเวลาในการทำที่แตกต่างกันไป การใส่ฟันปลอมต้องอาศัยการปรับตัวในเวลาดำรงชีพ

ฟันปลอมมีกี่แบบ

ฟันปลอมมีด้วยกัน 2 แบบ ได้แก่

1. ฟันปลอมแบบติดแน่น ประกอบด้วย

1.1 สะพานฟัน (Dental Bridges) คือ ฟันปลอมชนิดยึดติดแน่นที่ไม่สามารถถอดทำความสะอาดออกได้เอง ฟันปลอมชนิดนี้ต้องอาศัยฟันธรรมชาติสำหรับการทำสะพานฟัน โดยจะต้องมีการกรอฟันซี่ข้าง ๆ เพื่อใช้ในการยึดตัวสะพานฟัน ฟันปลอมชนิดนี้จะต้องอาศัยฟันที่มีความแข็งแรงเป็นเสาในการยึดติดแน่น

1.2 รากฟันเทียม (Dental Implant) คือ ฟันปลอมที่มีความใกล้เคียงกับฟันธรรมชาติมากที่สุด ฟันปลอมชนิดรากฟันเทียมนี้จะเหมาะกับผู้ที่ไม่ต้องการที่จะใช้ฟันปลอมถอดได้ หรือไปยุ่งเกี่ยวกับฟันธรรมชาติซี่ข้างเคียง ฟันปลอมชนิดนี้มีอายุการใช้งานที่นาน และแข็งแรงมากที่สุด

ข้อดีของฟันปลอมชนิดติดแน่น

1. มีความแข็งแรง ทนทาน ไม่หลุด ไม่หัก ไม่แตกง่าย
2. มีความสวยงามเทียบเท่าฟันธรรมชาติ
3. มีประสิทธิภาพในการใช้งานดี เทียบเท่าฟันธรรมชาติ
4. การใช้งานไม่ก่อให้เกิดปัญหาความรำคาญในการบดเคี้ยว

ข้อเสียของฟันปลอมชนิดติดแน่น

1. ราคาสูง กว่าฟันปลอมแบบถอดได้
2. ถ้าดูแลไม่ดี ทำความสะอาดไม่ดีได้ครอบฟันอาจจะมีการผุได้ แนะนำให้ไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจเช็คสุขภาพช่องปาก ทุก ๆ 6 เดือน

3. ใช้ระยะเวลาการรักษาานจนกว่าจะใส่ครอบฟัน

2. ฟันปลอมแบบถอดได้ ประกอบด้วย

2.1 ฟันปลอมแบบบางส่วน

1) ฟันปลอมฐานพลาสติกบางส่วน ใช้ทดแทนตำแหน่งที่สูญเสียไป อาจจะทำให้เสียสุขภาพจากฟันผุนรักษาซึ่งนั้นไม่ได้ หรือเกิดอุบัติเหตุในซึ่งนั้น ลักษณะฟันปลอมประเภทนี้ คือ จะไปทดแทนตำแหน่งฟันซี่ที่ถอนออกไป หรือเรียกว่าฟันปลอมบางส่วนหรือ PartialDentures ฟันปลอมชนิดถอดได้สามารถถอดทำความสะอาดได้ตลอดเวลาที่ต้องการ และระยะเวลาในการผลิตชิ้นงานจะเร็วกว่าฟันปลอมชนิดอื่น ๆ

2) ฟันปลอมฐานโลหะบางส่วน ชนิดนี้จะแตกต่างกับชนิดแรก มีความแข็งแรงมากกว่าฟันปลอมฐานพลาสติก ด้วยความเป็นฐานโลหะ สามารถออกแบบให้บาง และเล็กได้ทำให้เวลาใช้งานจริงจะปรับตัวในการใช้งานได้เร็วกว่า แต่จะใช้ระยะเวลาในการผลิตชิ้นงานมากกว่า 2-3 ครั้ง ถึงจะได้รับชิ้นงาน

3) ฟันปลอมฐานยึดหยุ่นบางส่วน ชนิดนี้ทำมาจากพลาสติกอีกชนิดหนึ่งที่เป็นวัสดุยึดหยุ่นได้ จะมีลักษณะนุ่ม ฟันปลอมชนิดนี้จะเหมาะกับการใส่ฟันที่จำกัดแค่ 1-2 ซี่ เท่านั้น

2.2 ฟันปลอมทั้งปาก เหมาะกับผู้ที่สูญเสียฟันไปทั้งขากรรไกรบน และขากรรไกรล่างทั้งหมด ฟันปลอมทั้งปาก มี 2 แบบ เป็นแบบพลาสติกล้วนทั้งหมด หรือมีฐานโลหะบางส่วนร่วมด้วยในฐาน เพื่อเสริมให้ฟันปลอมมีความแข็งแรงมากขึ้น ทั้งสองแบบจะขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแนะนำเท่านั้น



ข้อดีของฟันปลอมถอดได้

- 1) ใช้เวลาไม่นาน และไม่ซับซ้อน
- 2) ค่าใช้จ่ายไม่แพง
- 3) สามารถถอดเข้า ถอดออกได้
- 4) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับฟันซี่ข้างเคียง

ข้อเสียของฟันปลอมถอดได้

- 1) อาจจะหลวม และหลุดได้ ในเวลาใช้งาน
- 2) อาจจะไม่สวยถ้าต้องใช้ตะขอเกี่ยวที่ฟันหน้า หรือตำแหน่งที่ยิ้มเห็นฟัน
- 3) เวลาเคี้ยวของแข็ง และของเหนียว อาจทำให้เจ็บ หรือกดทับเหงือกเวลาเคี้ยวของแข็งและของเหนียว อาจทำให้เจ็บหรือกดทับเหงือก

- 4) มีเศษอาหารติดใต้ฐานฟันปลอมทุกครั้งที่ใช้งาน
 - 5) ฟันซี่ที่ตำแหน่งตะขอเกี่ยวอาจจะสึกหรือผุในอนาคค
 - 6) อาจจะเป็นแผลในช่องปากเวลาใช้งานหนัก ๆ
-

วิธีลดอาการปวดฟัน ?

อาการปวดฟัน (Toothache) ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากฟันผุ มีข้อแนะนำง่าย ๆ ต่อไปนี้

ในกรณีที่อาการปวดฟันมีลักษณะปวดตุบ ๆ ให้ใช้น้ำแข็งประคบที่ด้านข้างของใบหน้า ประมาณ 5 - 10 นาที ทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง ความเย็นจะช่วยลดอาการปวดและบวมได้ เลี่ยงอาหารที่ร้อนจัด เย็นจัด และหวานจัด โดยเฉพาะชา กาแฟ และไอศกรีม เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้ปวดฟัน และควรงดอาหารแข็งประเภท ต้องใช้วิธีกัดกิน เช่น แครอท ฝรั่งที่ยังไม่สุก เพราะการขบกัดแรง ๆ จะกระตุ้นให้เกิดอาการปวดฟันมากขึ้น

ในกรณีที่อุดฟัน ควรหลีกเลี่ยงการเคี้ยวมากฝรั่งอย่างเด็ดขาด เพราะนอกจากจะทำให้ปวดฟันมากขึ้นแล้ว ยังจะทำให้สารที่อุดฟันไว้หลุดออกง่ายขึ้นอีกด้วย

ขูดหินปูน เมื่อไหร่ถึงจะดี ?

ควรไปขูดหินปูนอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ทั้งนี้บางคนหินปูนขึ้นช้า บางคนขึ้นเร็ว 6 เดือนเป็นระยะเวลาเฉลี่ย แต่ทั้งนี้ต้องไปพบทันตแพทย์เช็คสภาพฟันโดยละเอียดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ทำไมต้องแปรงลิ้น ?

ลิ้นของเรามีลักษณะเป็นปุ่มเล็ก ๆ มีหน้าที่รับรสอาหารต่าง ๆ ลิ้นจึงเป็นที่ชื่นชอบของเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์บางชนิดเป็นอย่างมาก มันจึงอาศัยอยู่และคอยแบ่งอาหารบนลิ้นไปด้วย หากเราแปรงฟันโดยไม่แปรงลิ้น เชื้อโรคที่เกาะแน่นอยู่ที่ลิ้นก็จะไม่ถูกกำจัดออกไป ปล่อยให้ไว้อาจทำให้มีกลิ่นปากและฟันผุได้

การแปรงลิ้นนอกจากจะช่วยให้ประสาทการรับรสของเราดีขึ้นแล้ว ยังป้องกันปัญหาหากลิ้นปากได้ด้วย ทั้งนี้การแปรงลิ้นควรเริ่มแปรงจากส่วนในของลิ้น ออกมาทางปลายลิ้นสัก 2-3 ครั้ง โดยให้แปรงอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ก็จะช่วยให้ลิ้นมีสุขภาพดีขึ้น



อ้างอิงจาก

เรื่อนำรู้เกี่ยวกับ “ฟัน” ที่หลายคนไม่เคยรู้มาก่อน, 7 พฤษภาคม 2567. จาก. <https://shorturl.asia/v1YDs>

ฟันน้ำนม ลำดับการขึ้นและหลุด ตั้งแต่ซี่แรก, 13 พฤษภาคม 2567. จาก. <https://shorturl.asia/ucork>

ฟันปลอมมีกี่แบบ ข้อดี-ข้อเสีย มีอะไรบ้าง, 20 พฤษภาคม 2567. จาก. <https://shorturl.asia/ml1qv>

สารน่ารู้เกี่ยวกับปากและฟัน, 24 พฤษภาคม 2567. จาก. <https://shorturl.asia/rCFPL>