

โรคฟันผุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในช่องปากที่สะสมในบริเวณที่เป็นคราบย่อยสลายอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลจากอาหารที่กินเข้าไป เกิดเป็นกรดทำลายฟันโดยการทำให้เกิดการสลายของแร่ธาตุแคลเซียมในโครงสร้างของฟัน



แนวทางการป้องกันฟันผุ

1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง นาน 2 นาที จดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
2. ใช้ไหมขัดฟันเพื่อช่วยกำจัดคราบบริเวณซอกฟัน
3. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1000-1500 ppm
4. ลดปริมาณ และความถี่ในการกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เหนียว ติดฟันง่าย
5. เลี่ยงการกินระหว่างมื้ออาหาร
6. ตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6-12 เดือน



การเลือกแปรงสีฟัน ▶ หน้าตัดตรง ปลายแปรงมน ขนนุ่ม จับถนัดมือ
ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสม □ ตามความยาวของแปรง

ประโยชน์ของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันการสูญเสียแร่ธาตุจากกรดของเชื้อโรคและเสริมความแข็งแรงให้กับตัวฟัน โดย

- ยับยั้งกลไกการนำน้ำตาลไปสร้างกรด
- ยับยั้งการสลายแร่ธาตุ
- นำแร่ธาตุคืนกลับไปให้ตัวฟันได้

แบบทดสอบ

1. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของโรคฟันผุ
 - ก. แบคทีเรีย
 - ข. พันธุกรรม
 - ค. อาหารพวกแป้งและน้ำตาล
 - ง. คราบขี้ฟัน
2. หากพบว่าฟันเป็นรูสีดำ ร่วมกับมีอาการปวดบวม ควรทำอะไร
 - ก. รับประทานยาด้วยตัวเอง
 - ข. ใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
 - ค. ไม่ต้องทำอะไร เดี่ยวก็หายเอง
 - ง. พบทันตแพทย์เพื่อรักษารากฟัน หรือถอนฟัน
3. การรักษาด้วยการเคลือบหลุมร่องฟัน เป็นการรักษสำหรับฟันระยะใด
 - ก. ฟันระยะแรก
 - ข. ฟันระยะรูกลาม
 - ค. ฟันระยะรุนแรง
 - ง. รักษาได้ทุกระยะ
4. ลักษณะแปรงสีฟันที่ดีคือ
 - ก. สีสวย ขนแปรงนุ่ม ราคาถูก
 - ข. หน้าที่ตรง ปลายแปรงมน ขนนุ่ม จับถนัดมือ
 - ค. แปรงไฟฟ้ามีเสียงดนตรี และไฟระหว่งใช้งาน
 - ง. ขนแปรงเรียวแหลม ปลายแปรงตัด ด้ามจับใหญ่
5. ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของยาสีฟันที่เหมาะสม
 - ก. มีสมุนไพร แต่ไม่มีฟลูออไรด์
 - ข. ปลอดภัย มีมาตรฐาน
 - ค. มีฟลูออไรด์ 1000-1500 ppm
 - ง. ปริมาณตามความยาวของแปรงสีฟัน
6. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของฟลูออไรด์
 - ก. ยับยั้งกลไกการนำน้ำตาลไปสร้างกรด
 - ข. ยับยั้งการสลายแร่ธาตุ
 - ค. นำแร่ธาตุคืนกลับไปให้ตัวฟันได้
 - ง. ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง
7. จงอธิบายวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี

.....

.....

.....

.....
8. จงบอกแนวทางการป้องกันฟันผุอย่างน้อย 3 ข้อ
 1.
 2.
 3.