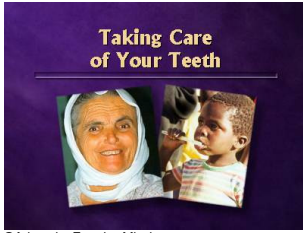


การดูแลรักษาฟัน



©Adventist Frontier Missions

ฟันที่ดีและแข็งแรงจะเป็นประโยชน์ต่อเราอย่างมาก ทำให้เรามีสุขภาพดี หน้าตาดี พุดดี และกินดี¹ วันนี้เราจะมาพูดถึงการดูแลรักษาฟันของเรา เพื่อเราจะมีความสุขกับประโยชน์ที่ได้จากสุขภาพฟันที่ดีไปตลอดชีวิต



ท่านต้องมีฟันที่แข็งแรงเพื่อรับประทานอาหารทุกชนิดได้ อาหารชนิดต่าง ๆ นั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ หากท่านมีฟันที่ไม่แข็งแรงหรือมีอาการปวดฟัน ท่านจะมีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร



มีอยู่วิธีหนึ่งที่จะมีสุขภาพฟันที่ดี คือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่ดีที่สุดจะทำให้ร่างกายท่านเติบโตใหญ่ขึ้น หากท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายตลอดทั้งสัปดาห์ ท่านจะช่วยให้ร่างกายของท่านแข็งแรง และในเวลาเดียวกัน ฟันและเหงือกก็จะแข็งแรงด้วย



อาหารหวาน โดยเฉพาะอาหารที่หาซื้อได้ตามร้านค้า รวมทั้งน้ำอัดลม เช่น โคคาโคลา หรือแฟนต้า จะช่วยเชื้อโรคเกาะฟันให้ฟันได้ง่าย น้ำหวานทุกชนิดจะเป็นภัยต่อเหงือกของท่าน



ทารกน้อยต้องการอาหารที่ดีเพื่อช่วยทำให้ฟันรุ่นแรกงอกขึ้นมาอย่างแข็งแรง พระเจ้าสร้างปากของเด็กทารกให้เหมาะกับการดื่มนมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ดีเลิศของเด็กทารก และเป็นอาหารที่ช่วยให้ฟันงอกขึ้นมาอย่างแข็งแรง



น้ำชาใส่น้ำตาล น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้จะทำให้ฟันเด็กเล็กผุได้² ถึงแม้ว่าเด็กจะดื่มน้ำจากแก้วได้แล้วก็ตาม ก็ไม่ควรเติมน้ำตาลในน้ำให้ดื่ม ควรฝึกให้เด็กดื่มน้ำที่ไม่หวาน น้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก และเป็นประโยชน์ต่อฟัน



หากท่านไม่ทำความสะอาดฟันให้ดีและถูกวิธีหลังรับประทานอาหารแล้ว อาหารที่ค้างอยู่ในฟันจะเป็นอันตรายต่อฟันและเหงือกที่อยู่รอบฟันได้

การดูแลรักษาฟัน



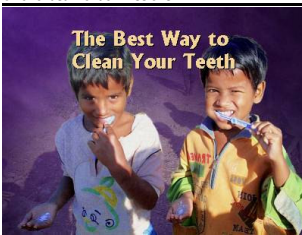
©Loma Linda

เศษอาหารจะติดค้างอยู่ในซอกฟันและยากต่อการทำความสะอาด ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาเหงือกและฟัน



©Adventist Frontier Missions

เราจำเป็นต้องใส่ใจทำความสะอาดซอกฟัน เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ หากทำได้การแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้งจะดีที่สุด แต่ท่านควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง



©Bill Dull

วิธีใดจะทำความสะอาดฟันได้ดีที่สุด



©Daniel White

ให้ใช้แปรงสีฟันชนิดอ่อนทำความสะอาดฟันของท่าน เลือกซื้อแปรงสีฟันชนิดอ่อนตามที่ระบุไว้บนฉลากข้างกล่อง ถ้าหากซื้อแปรงสีฟันไม่ได้ จะประดิษฐ์แปรงสีฟันขึ้นใช้เองก็ได้



©George Sedupane

ใช้ก้านไม้เล็กๆ ไม้ไผ่ที่อ่อน หย่าที่แข็ง หรือเปลือกของต้นอ้อยที่มีกึ่งที่ยังเขียวและอ่อนอยู่ ให้เคี้ยวปลายข้างหนึ่งโดยทำให้มันมีลักษณะเหมือนขนแปรง และให้เหลาปลายอีกข้างหนึ่งให้คมเพื่อทำความสะอาดซอกฟัน



©Daniel White

ไม่ว่าท่านจะใช้แปรงสีฟันชนิดใดก็ตาม เมื่อแปรงฟันด้านนอกแล้วอย่างลึมแปรงฟันด้านในด้วย



©Daniel White

วิธีแปรงฟันให้ถูกต้อง จะต้องเอาแปรงสีฟันวางประชิดกับเหงือก เหมือนในรูปภาพ (ทำมุม 45 องศา)

การดูแลรักษาฟัน



©Daniel White

ขยับแปรงสีฟันไปมาสั้นๆและเบาๆตามแนวอนของฟัน
ให้แปรงทั้งฟันภายในและภายนอก
และทุกส่วนของฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร



©Daniel White

ให้ใช้ส่วนปลายบนของขนแปรงทำความสะอาดข้างในฟันส่วนหน้าและปิดชั้นลงเบาๆ³ การแปรงฟันที่ดีจะใช้เวลาอย่างน้อย 3 นาที



©Panorama Productions

ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟัน
แต่หากคุณหาซื้อยาสีฟันได้ก็จะเป็นสิ่งที่ดี จะทำให้รู้สึกสดชื่น
ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์จะทำให้ฟันแข็งแรงมากยิ่งขึ้น



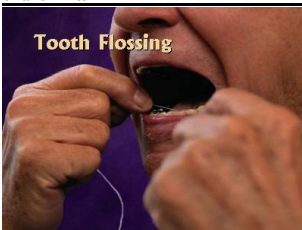
©Adventist Frontier Missions

เราจะใช้ผงถ่านหรือใช้เพียงน้ำเปล่าเพื่อแปรงฟันก็ได้⁴



©Daniel White

เมื่อแปรงฟันให้สะอาดแล้ว
ควรบ้วนด้วยน้ำกำจัดเศษอาหารออกไป



©Photodisc #40130

การใช้ไหมขัดฟันเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพปาก

การแปรงฟันจะช่วยกำจัดครดที่อยู่บนซี่ฟันในแต่ละด้านได้
แต่จะทำความสะอาดกรดระหว่างซี่ฟันไม่ได้
การใช้ไหมขัดฟันจะกำจัดกรดระหว่างซี่ฟันได้



©Daniel White

การใช้ไหมขัดฟันหรือด้ายเหนียวสามารถทำความสะอาดตามร่องฟันที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง

การดูแลรักษาฟัน



©Daniel White

วิธีใช้ไหมขัดฟันจะทำได้ดังนี้
ดึงไหมขัดฟันขนาดความยาวประมาณหนึ่งฟุตครึ่ง (ประมาณ 45 เซ็นติเมตร) ให้พันรอบๆ นิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง



©Daniel White

ให้ใช้ทั้งนิ้วหัวแม่มือโป่งและนิ้วชี้ดึงไหมขัดฟันให้ตึง
เว้นให้มีช่องระหว่างนิ้วทั้งสองไว้สัก 3 นิ้ว (ประมาณ 8 เซ็นติเมตร)



©Daniel White

ให้เริ่มจากฟันหน้าด้านบน
โดยใช้ไหมขัดฟันเลื่อนเบาๆ เข้าระหว่างฟันหน้าทั้งสอง
ให้เลื่อนไหมขัดฟันขึ้นเบาๆ ไปจนถึงเหงือกและเลื่อนลงอีกครั้ง
ให้ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง
แล้วให้ขัดซอกฟันต่อไปจนครบร่องฟันระหว่างฟันทุกซี่



Start young

©Diana Barnett "FACES OF TOMORROW"

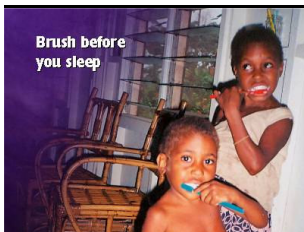
คุณคิดว่าเราควรจะเริ่มใช้ไหมขัดฟันสำหรับเด็กเมื่อไร
คำตอบคือในทันทีที่ฟันงอกมาประกบกัน
หรือเมื่อคุณแปรงฟันระหว่างฟันแต่ละซี่ไม่ได้แล้ว⁵



©George Sedupane

ให้คุณจดจำไว้เสมอว่าเด็กเล็กทำความสะอาดฟันได้อย่างถูกต้อง
ไม่ได้

คุณจะใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีที่จะช่วยเด็กทำความสะอาดฟัน
ให้อุ้มเด็กนั่งตักหรือนั่งเก้าอี้ ให้เขาเงยศีรษะขึ้นเล็กน้อย
ไม่ต้องใช้ยาสีฟัน เพราะเด็กเล็กอาจกลืนยาสีฟันส่วนใหญ่ได้⁶

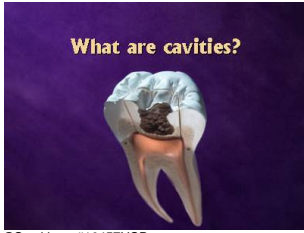


Brush before
you sleep

©Adventist Frontier Missions

ควรแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟันก่อนนอนทุกวัน
หากคุณไม่กำจัดเศษอาหารหรือกรดออกไป
สิ่งเหล่านี้จะติดฟันและมีเวลาทั้งคืนที่จะเร่งฟันให้ผุได้⁷

การดูแลรักษาฟัน



©Stockbyte #16457HSD

'ฟันผุ' หรือฟันเป็นรูเกิดจากการติดเชื้ออย่างหนึ่งที่ทำให้ฟันผุ หากคุณเห็นจุดดำบนฟันของคุณ นั่นอาจหมายถึงฟันเริ่มผุแล้ว แต่เมื่อคุณรู้สึกปวดฟันบางครั้ง อย่างเช่น เมื่อรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่เย็น หรือหายใจเอาอากาศเย็นๆเข้าไป นั่นหมายความว่าฟันของคุณอาจมีโพรงแล้วก็ได้ ฟันของคุณจะผุได้หาก你不ทำความสะอาดฟันให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณรับประทานอาหารของหวาน



©Panorama Productions

หากคุณเริ่มเห็นฟันมีรูหรือรู้สึกปวดฟัน ให้ไปหาหมอฟันทันที หมอฟันจะอุดฟัน และทำให้คุณรักษาฟันซี่นั้นไว้ได้ อย่ารอช้า อาการปวดฟันจะรุนแรงขึ้น

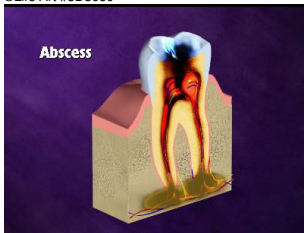


©Life Art #3D3080

หากคุณไม่ไปให้หมอฟันเพื่ออุดฟัน รุนั้นจะใหญ่และลึกขึ้น



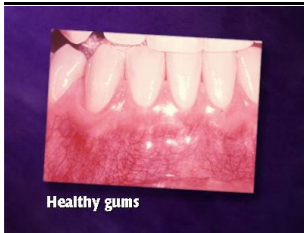
เมื่อฟันผุไปถึงเส้นประสาทในฟันเมื่อไร อาการปวดจะรุนแรงขึ้น จนทำให้นอนไม่หลับ



©Loma Linda

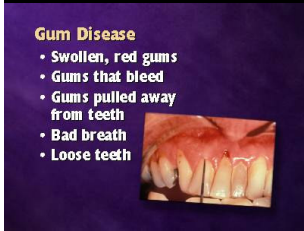
เมื่อเกิดการติดเชื้อในฟัน ซึ่งเรียกว่าหนองในฟัน ฟันที่เป็นหนองนี้จะต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนก่อนอาการอักเสบนี้จะกระจายลงไปในกระดูก

ต่อไปนี้ให้เราเรียนรู้เรื่องของเหงือก



©Loma Linda

เหงือกที่ดีและแข็งแรงจะกระชับติดอยู่รอบๆฟัน เมื่อเหงือกติดเชื้อจะเรียกว่า โรคเหงือกอักเสบ (โรคเหงือกบวม)⁸



©Loma Linda

Gum Disease

- Swollen, red gums
- Gums that bleed
- Gums pulled away from teeth
- Bad breath
- Loose teeth

คุณจะสามารถได้อย่างไรว่าเป็นโรคเหงือกอักเสบ⁹

คุณอาจเป็นโรคเหงือกอักเสบได้...



➔ หากคุณมีอาการต่อไปนี้



➔ เหงือกบวมแดง



➔ เลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟันหรือรับประทานอาหาร



➔ เหงือกที่ร่นออกจากฟัน



➔ มีกลิ่นปาก (หรือ)



➔ ฟันโยก

การดูแลรักษาฟัน



©Panorama Productions

โรคเหงือกอักเสบ เกิดจากกรดที่สะสมอยู่บนฟันและเหงือก เหมือนเช่นที่เกิดกับโรคฟันผุ เชื้อโรคในปากจะสร้างกรดที่มีความเหนียวหนืดจากเศษอาหาร โดยเฉพาะจากอาหารที่หวาน¹⁰

ข่าวดีคือ คุณสามารถรักษาโรคเหงือกอักเสบให้หายได้ และป้องกันไม่ให้โรคนี้อีกกลับมาหาคุณได้



• Clean your teeth better

©Adventist Frontier Missions

แปรงฟันให้ดีและ



• Clean your teeth better
• Strengthen your gums

©George Sedupane

ช่วยทำให้เหงือกแข็งแรง



©Loma Linda/Harding Series

แม้ว่าในขณะที่คุณมีอาการปวดเหงือกหรือมีเลือดออก คุณก็ยังคงต้องแปรงฟันต่อไป แต่ถ้าหากมีเศษอาหารสะสมในฟันอันเนื่องมาจากคุณไม่แปรงฟัน โรคเหงือกอักเสบจะร้ายแรงยิ่งขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือใช้แปรงขนอ่อนแปรงเบาๆ จะไม่ทำให้เหงือกเจ็บเวลาคุณแปรงฟัน



Rinse with warm salt water

©Hemera Technologies; ©Jerilyn Ah Sam

ให้ป้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ ให้ผสมน้ำเกลือหนึ่งถ้วยและใช้บ้วนปากจนน้ำเกลือหมดถ้วย ให้ป้วนน้ำเกลือทุกครั้งที่คุณแปรงฟัน ให้คุณป้วนน้ำเกลือต่อไปแม้ว่าคุณจะรู้สึกเหงือกจะดีขึ้นแล้วก็ตาม¹¹



©George Sedupane

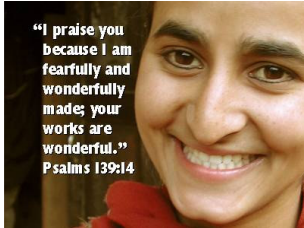
คุณจะช่วยทำให้เหงือกแข็งแรงขึ้นได้และปราบอาการติดเชื้อในฟันได้ด้วยการรับประทานผลไม้สด และผักใบเขียวให้มากๆ และรับประทานอาหารที่หวานให้น้อยลง

การดูแลรักษาฟัน



©Adventist Frontier Missions

ขอให้คุณดูแลรักษาฟันของคุณให้ดี และทุกคนในครอบครัวจะปฏิบัติตามอย่างแน่นอน พระเจ้าทรงออกแบบให้ฟันเราคงอยู่ตลอดอายุของเรา เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษาของแต่ละคน การรับประทานอาหารที่ดีและถูกหลักอนามัย การมีนิสัยของการดูแลสุขภาพที่ดี และการทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน



©Panorama Productions

ฟันเป็นของประทานจากพระเจ้า เราควรขอบคุณพระเจ้าสำหรับร่างกายอันอัศจรรย์ที่พระองค์ทรงสร้างเรา

เราจะพูดพร้อมกับกษัตริย์ดาวิดตามที่บันทึกในพระคัมภีร์ว่า



"ข้าพระองค์โมทนาพระคุณ พระองค์เพราะพระองค์ทรงกระทำ ให้ข้าพระองค์แปลกประหลาดอย่างน่ากลัว พระราชกิจของพระองค์อัศจรรย์ พระองค์ทรงทราบข้าพระองค์ดี" สดุดี 139:14

-
- 1 Where There Is No Dentist, p.1
 - 2 Health News, Ibid., p.3
 - 3 American Dental Association, <http://www.ada.org/public/faq/cleaning.html>, p.2.
 - 4 Where There Is No Dentist, p. 5
 - 5 Oral Hygiene for Children, p. 2, <http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/oral.htm>
 - 6 Oral Hygiene for Children, p. 1, <http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/oral.htm>
 - 7 Oral Hygiene for Children, p. 1, <http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/oral.htm>
 - 8 Where There Is No Dentist, p. 6
 - 9 Health News, November 20, 1998, p.4
 - 10 Health News, November 20, 1998, p.4; Where There Is No Dentist, p. 7
 - 11 Where There Is No Dentist, p. 8