



# มารู้จักโรคฟันพุกันเถอะ

## ปัจจัยที่เป็นบ่อเกิดของโรค

โรคฟันผุเกิดจากการทำลายฟัน โดยกรดจากเชื้อโรคที่อยู่บนผิว หรือ หลุมร่องฟัน โดยมีสาเหตุหลักๆ จาก

เชื้อโรคในช่องปาก ซึ่งเจริญได้ดีในแผ่นคราบจุลินทรีย์ หรือพลัก (plaque)

การได้รับน้ำตาลจากอาหาร เป็นเวลานาน

## บริเวณที่มักเกิดโรค

ฟันมักจะผุได้ง่ายในบริเวณที่ทำความสะอาดยาก เช่น บริเวณ หลุมร่องฟันบนด้านบดเคี้ยวของฟันกราม หรือบริเวณซอกฟัน และ บริเวณที่ฟันซ้อนเก นอกจากนี้ ในฟันซี่ที่เคยผุและอุดแล้ว ก็ยังมี โอกาสผุได้ใหม่ตามขอบของวัสดุอุด หรือผุใหม่ได้เนื่องจากวัสดุอุดแตก และหลุดไป

## ลักษณะและอาการของโรค

ฟันผุในระยะแรกๆ จะสังเกตได้ยาก เนื่องจากมีการทำลายฟัน น้อยมาก จนแทบไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงและไม่มีอาการใดๆ ลักษณะ ที่พบอาจมีสีขาวขุ่นตามผิวฟันหรือสีน้ำตาลดำตามร่องฟัน แต่ยังไม่มียู ซึ่งเราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดลุกลามต่อได้ โดยการลดอาหารหวาน และ ใช้ฟลูออไรด์ เพื่อให้เกิดการซ่อมแซมผิวฟันที่ผุได้ดีขึ้น ระยะต่อมา หากฟันผุเป็นรูถึงชั้นเนื้อฟันอาจมีอาการเสียวฟันเมื่อรับประทานอาหาร

สามารถรักษาได้โดยการอุดฟัน แต่ถ้าไม่ทำการรักษา ก็จะมีการผุลุกลาม ไปจนถึงโพรงประสาทฟัน จะทำให้มีอาการปวดฟันอย่างรุนแรง และ อาจมีฝีหนองที่ปลายรากฟัน ซึ่งหากฟันผุทะลุถึงโพรงประสาทฟันแล้ว จำเป็นต้องรักษารากฟัน หรือถอนฟัน

## จะป้องกันได้อย่างไร

1. กำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์โดยการแปรงฟันให้ถูกวิธีอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง คือเช้าและก่อนนอน
2. ลดอาหาร เครื่องดื่มหรือของหวานที่ใส่น้ำตาลลง ควรงดอาหาร ที่มีรสหวานจัดและเหนียวติดฟัน เช่น ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต การไม่รับประทานอาหารภายในมื้ออาหาร อาจช่วยลดโอกาสเกิดฟันผุได้
3. เลือกกินเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เนื้อ นม ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีเส้นใย
4. ใช้ฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ผิวฟันแข็งแรง และ ช่วยในการซ่อมแซมผิวฟันในกรณีที่ฟันเริ่มผุเล็กน้อย โดยการแปรงฟัน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ หรือ พบทันตแพทย์เพื่อเคลือบฟลูออไรด์
5. ในเด็กที่ฟันกรามขึ้นใหม่ๆ ควรพบทันตแพทย์เพื่อทำการเคลือบ หลุมร่องฟัน ซึ่งจะช่วยไม่ให้เกิดฟันผุบริเวณหลุมร่องฟัน
6. ไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจดูรอยผุและรีบอุดฟันเสียแต่เนิ่นๆ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

คลินิกวินิจฉัยโรคของปาก

โทร. 0-4320-2405 ต่อ 11198