

การขูดหินปูน...ใครว่าไม่สำคัญ



การขูดหินปูน...ใครว่าไม่สำคัญ

เป็นการขจัดคราบจุลินทรีย์ และคราบหินน้ำลายที่เกาะบนผิวฟัน เพื่อกำจัดการสะสมของเชื้อโรคสะสมในช่องปากส่งเสริมสุขภาพของเนื้อเยื่อปริทันต์ ลดการอักเสบของเหงือกและลดกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เพิ่มความมั่นใจ และเพิ่มความเชื่อมั่นในบุคลิกภาพอาการที่แสดงที่ถึงเวลามาพบทันตแพทย์เพื่อมาขูดหินปูน คือพบคราบหินน้ำลายสะสมบริเวณฟันหน้าด้านลิ้นหรือ มีลมหายใจที่ไม่พึงประสงค์

ในขั้นตอนการขูดหินปูนจะมีเสียงดังของเครื่องมือและมีละอองน้ำพุ่งออกมาเยอะ น้ำที่ออกมาเยอะจะช่วยลดความร้อนจากตัวเครื่อง ช่วยชำระคราบบนผิวฟัน แต่อย่างไรก็ตามก็มี ผู้ช่วยคอยทำการดูดน้ำในช่องปาก

แต่ถ้าสภาพช่องปากของผู้ป่วยมีคราบหินปูนในปริมาณเยอะมาก ซึ่งอาจเป็นภาวะของโรคปริทันต์อักเสบ การขูดหินปูนเพียงอย่างเดียวอาจไม่เหมาะสม ควรทำการปรึกษาทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านปริทันต์ (Periodontist) เพื่อทำการเกลารากฟันบริเวณที่มีคราบหินปูนในตำแหน่งที่ลึกมากของร่องปริทันต์และทำการรักษาอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการขูดหินปูน

ทันตแพทย์จะใช้เครื่องมือขูดหินปูนที่ผ่านการฆ่าเชื้อปราศจากเชื้อซึ่งจะให้แรงสั่นสะเทือนไปกระแทกคราบหินปูนและคราบรอยเลอะออกจากผิวฟัน ทุกซอกรวมถึงบริเวณใต้เหงือก อีกทั้งยังมีการพ่นน้ำจากหัวของเครื่องมือเพื่อทำความสะอาด อาจมีอาการเสียวบ้างระหว่างขูด หากรู้สึกกลัวหรืออยากพัก แจ้งทันตแพทย์ได้ครับหลังจากขูดหินปูนแล้ว ทันตแพทย์ใช้เครื่องมือเกลารากฟันกำจัดหินปูนที่อยู่บริเวณด้านประชิด และทำการขัดด้วยผงขัดฟันซึ่งจะกำจัดพวกคราบจุลินทรีย์ที่เกาะแน่นบนผิวฟันออกเพื่อลดการเกาะของคราบที่จะเกิดขึ้นใหม่ได้ ก่อให้เกิดสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น

การดูแลหลังการขูดหินปูน

แต่อย่างไรก็ตามถึงไม่มีอาการในช่องปากดังที่กล่าวไว้ ก็ควรมาพบทันตแพทย์อย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี (ทุก 6 เดือน) และปฏิบัติตามหัวข้อขั้นตอนการดูแลสุขภาพช่องปาก

ความสำคัญต่อการตรวจเช็คสุขภาพทุก 6 เดือน

นอกจากต้องมาพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 3-6 เดือนเพื่อทำการขูดหินปูนแล้ว ควรมาตรวจว่ามีปัญหาสุขภาพช่องปากที่เกิดขึ้นใหม่หรือไม่ สังเกตพฤติกรรมกรรมการทำความสะอาดและ ดูแลสภาพช่องปาก มีฟันผุเพิ่มขึ้นใหม่ เพื่อทำการรักษาได้ทันก่อนรอยโรคลุกลามถึงขั้นรุนแรง เนื่องจากปัญหาดังกล่าวอาจเรื้อรังถ้าไม่ได้มาพบทันตแพทย์ทุก

6 เดือน ซึ่งปัญหาอาจรุนแรง เกินเยียวยาได้ ทำให้ควรมาพบทันตแพทย์ เพื่อที่จะได้ทำการตรวจวินิจฉัยและแก้ปัญหาได้ทัน เช่น จากการมีฟันผุธรรมดาที่สามารถถอดได้ในช่วงแรก ถ้าละเลยการตรวจฟันรอยผุที่นั้นอาจลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟันทำให้การถอดเพียงอย่างเดียวเป็นไปได้ ต้องทำการรักษารากและครอบ ซึ่งเป็นการเสียเวลาและค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว

อีกทั้งเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพช่องปากหรือรับคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ป่วยประสบการณ์ดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ซึ่งตัวผู้ป่วยเองไม่ควรมิตศนคติที่ต้องพึ่งทันตแพทย์ในการดูแลสุขภาพช่องปากเพียงอย่างเดียว การที่สภาวะช่องปากจะดีหรือแย่ขึ้นขึ้นอยู่กับตัวผู้ป่วยเองเป็นหลัก

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพช่องปาก และฟัน

1. ควรทำการแปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละสองครั้งต่อวัน (ดีที่สุดคือหลังมื้ออาหาร เช้า กลางวัน เย็น)
2. ใช้ไหมขัดฟันในการทำความสะอาดซอกฟันเนื่องจากบางตำแหน่งยังมีบางบริเวณที่แปรงไม่สามารถทำความสะอาดลงไปถึงได้
3. อาจอุปกรณ์เสริมเพิ่มในบางกรณีเช่น แปรงซอกฟัน
4. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
5. หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทอาหารที่รับประทาน ได้แก่ อาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลสูงเพราะจะทำให้เกิดรอยโรคฟันผุ
6. อาหารรสเปรี้ยวอาจทำให้ฟันกร่อนสึกเกิดการเสียวฟันได้

สามารถสอบถามวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากเพิ่มได้จากทันตแพทย์ โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน 02-271-7000 ต่อ 10493-94 ลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์ชุดหินปูนในราคา 690 บาทได้ที่ <http://www.paolohospital.com/home/register-dental/>