เกร็ดความรู้เพื่อสุขภาพ – 4 ขั้นตอนดูแลฟันให้แข็งแรง

ในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะ “ฟัน” ถือเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายที่เราต้องใช้ฟันในการบดเคี้ยวอาหารในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการดูแลรักษาช่องปากและฟันให้สะอาดแข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญ ขั้นตอนง่ายๆ ในการดูแลรักษาฟัน มีดังนี้

•แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2-3 นาที โดยเฉพาะตามแนวเหงือกทั้งด้านข้างและด้านใน เพื่อลดการสะสมของเศษอาหารและขจัดคราบแบคทีเรีย สาเหตุของกลิ่นปากและฟันผุ

•หมั่นใช้ไหมขัดฟันหรืออุปกรณ์อื่นๆ ทำความสะอาดตามฐานและซอกฟันในระหว่างวัน ช่วยลดการเกิดคราบแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ

•การเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และเปลี่ยนแปรงสีฟันอย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือน เพื่อสุขอนามัยที่ดี

•รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี ช่วยให้ฟันแข็งแรง และดื่มน้ำสะอาด เพื่อลดการเกิดคราบแบคทีเรีย นอกจากนี้ไม่ควรรับประทานอาหารระหว่างมื้อ โดยเฉพาะของหวานจะทำให้ฟันผุได้ง่าย

อย่างไรก็ตามควรตรวจสุขภาพฟันโดยทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการ

ดูแลฟันอย่างถูกวิธี เพื่อให้ฟันสะอาดและแข็งแรง

ข้อมูลดีๆ จาก.. ทพญ.วัชรี สัตตะรุจาวงษ์ ทันตแพทย์เฉพาะทางรักษารากฟัน ศูนย์ทันตกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว