

อยาก "ฟันขาว" ต้องรู้ เคล็ดลับดีๆ ที่ช่วยคุณได้

โดย MGR Online



Tweet



G+



ถูกใจ



แชร์

34

14 กุมภาพันธ์ 2559 17:48 น.

ใครๆ ก็อยากมีฟันขาวสะอาด เพราะยิ้มฟันขาวช่วยเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจ แต่ในปัจจุบันมีหลากหลายปัจจัยที่ทำให้ฟันขาวๆ กลับกลายเป็นสีเหลืองได้ง่ายๆ หลายคนจึงพยายามหาวิธีที่จะช่วยทำให้ฟันขาวขึ้น แล้วจะมีวิธีไหนบ้างที่ปลอดภัย และสามารถป้องกันและดูแลฟันให้ขาวได้อย่างไร



ทันตแพทย์หญิงรัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตาตาร์เด็นท์ ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ลุมพินี) ได้มาให้ข้อมูลและแนะนำเรื่องการดูแลฟันขาวว่า โดยปกติแล้วฟันน้ำนมจะมีสีค่อนข้างขาว ฟันแท้จะมีสีออกสีเหลืองนวลๆ หรือเหลืองอ่อนๆ สำหรับสาเหตุที่ทำให้สีฟันมีการเปลี่ยนแปลงสามารถแยกออกเป็น 2 ประเด็น คือ

1. สีของฟันธรรมชาติ

โครงสร้างของฟันนั้นประกอบด้วย ชั้นเคลือบฟันซึ่งอยู่ด้านนอกเป็นชั้นที่ใส ไม่มีสี ส่วนสีที่เราเห็น คือ สีของชั้นเนื้อฟัน ซึ่งในแต่ละคนหรือฟันแต่ละซี่ มีความหนาของชั้นเคลือบฟันที่ไม่เท่ากัน ทำให้สีฟันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เมื่ออายุมากขึ้นฟันได้ถูกใช้งานมานาน ก็เกิดการสึกของฟันทำให้ชั้นเคลือบฟันบางลง เห็นสีของชั้นเนื้อฟันมากขึ้นก็จะดูว่าฟันเหลืองขึ้น แต่ก็มึกรณที่ฟันแท้ที่ขึ้นมาแล้วมีสีผิดปกติได้ เช่น ผู้ที่ได้รับยาประเภท Tetracycline ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร หรือเด็กที่ได้รับสารฟลูออไรด์มากเกินไป เป็นต้น

2. คราบสีที่หมักดองที่ฟัน

เกิดจากการดูแลรักษาสุขอนามัยช่องปากไม่ดีพอ ทำให้เกิดมีคราบสี คราบหินปูนได้ การได้รับยาบางชนิดก็ทำให้เกิดคราบสีติดตามฟันได้ เช่น น้ำยารักษาปากประเภท Chlorhexidine ที่ส่วนใหญ่ทันตแพทย์จะจ่ายให้คนไข้ที่เป็นโรคปริทันต์

ถ้าอยากทำให้ฟันขาวขึ้นสามารถทำได้ แต่ต้องประเมินก่อนว่าสีฟันที่คล้ำนั้นเกิดจากสาเหตุใด หากเกิดจากคราบสีและหินปูนเพียงขูดหินปูนและขัดฟันก็สามารถทำให้ฟันขาวขึ้นได้แล้ว แต่ผลการรักษานี้ได้ผลลัพธ์มากที่สุดเท่ากับสีฟันธรรมชาติของคนไข้เท่านั้น หากคนไข้ต้องการความขาวที่มากกว่าสีฟันธรรมชาติของตน ก็จะไปมาสู่การฟอกสีฟัน



Pixabay.com

การฟอกสีฟัน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การฟอกสีฟันโดยความควบคุมของทันตแพทย์ และการฟอกสีฟันโดยไม่อยู่โดยความควบคุมของทันตแพทย์

1. การฟอกสีฟันโดยความควบคุมของทันตแพทย์ จะมีทั้งการฟอกสีฟันที่คลินิก หรือ In Office Bleaching วิธีนี้ต้องใช้ความระมัดระวังสูง เนื่องจากน้ำยาที่ใช้มีความเข้มข้นสูง มีผลระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปากได้ หากน้ำยาสัมผัสผิวโดยตรง จึงต้องทำในความควบคุมของทันตแพทย์ แต่วิธีนี้เห็นผลได้เร็ว ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และการฟอกสีฟันที่บ้าน โดยอยู่ภายใต้ความควบคุมของทันตแพทย์หรือ Home Bleaching วิธีนี้จะต้องมีการพิมพ์ปากทำที่ใส่น้ำยาเฉพาะบุคคลที่คลินิกทันตกรรมก่อน จากนั้นคนไข้ก็จะนัดมารับกรดฟอกสีฟันและน้ำยาฟอกสีฟันกลับไปใช้ที่บ้านตามคำแนะนำของทันตแพทย์ อีกหนึ่งจะมีการนัดติดตามผลการรักษาด้วย

2. การฟอกสีฟันโดยไม่อยู่โดยความควบคุมของทันตแพทย์ คือ น้ำยาฟอกสีฟันที่บ้านที่จำหน่ายทั่วไป หรือเรียกว่า Over-the-Counter (OTC) มีหลายรูปแบบ เช่น น้ำยาฟอกสีฟันชนิดเจล น้ำยาอมบ้วนปาก ทमाกฝรั่ง ยาสีฟัน แบบแปรงทาโดยตรงที่ฟัน (Paint-on Films) หรือแบบแผ่นแปะที่ฟัน (Strips) และการฟอกสีฟันในร้านเสริมสวยประเภทสปา ซาลอน จุดให้บริการตามห้างสรรพสินค้า สนามบิน หรือในเรือสำราญ เป็นต้น แต่การบริการประเภทนี้ยังไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการในประเทศไทย สำหรับคนที่ซื้อชุดฟอกสีฟันมาทำเองที่บ้าน น้ำยาเหล่านี้ในประเทศไทยจะถูกควบคุมโดยองค์การอาหารและยา ถูกจำกัดความเข้มข้นไว้ไม่เกินความเข้มข้นของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3.5% หรือ 10% คาร์บาไมด์เปอร์ออกไซด์ อยู่ในระดับที่มีความปลอดภัย

ผลข้างเคียงของการฟอกสีฟัน อาจจะมีการระคายเคืองของเหงือกและเยื่อเมือกบริเวณที่สัมผัสกับน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่จะพบได้ในคลินิก เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำยาสูง ปกติก่อนทำการฟอกสีฟัน ทันตแพทย์จะทำการป้องกันบริเวณเหล่านี้ให้แล้ว แต่บางครั้งก็พบการรื้อซึมบางตำแหน่งได้ คนไข้รู้สึกเสบในตำแหน่งดังกล่าว ซึ่งทันตแพทย์จะทำการแก้ไขให้ได้ การเสียวฟันขณะทำและหลังทำ พบได้ทั้งการฟอกสีฟันที่คลินิกและที่บ้าน ดังนั้นก่อนทำการฟอกสีฟัน ทันตแพทย์ต้องทำการตรวจฟัน หากพบการสึกบริเวณคอฟัน ฟันผุ หรือมีการรื้อซึมของวัสดุอุดฟัน ในตำแหน่งที่ต้องการฟอกสีฟัน ต้องทำการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนทำการฟอกสีฟัน เพื่อลดและป้องกันอาการเสียวฟันขณะฟอกสีฟัน

สำหรับใครที่อยากมีฟันขาวสะอาด โดยไม่ต้องฟอกสีฟัน สามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ

1. แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ดื่นนอนและก่อนนอน หากแปรงหลังอาหารทุกมื้อได้ด้วยจะเป็นการดี แต่ควรหลังกาอย่างน้อย 30 นาที หากรับประทานอาหารพวกแป้ง น้ำตาลและอาหารที่มีความเป็นกรดสูง

2. ใช้น้ำหมักขี้ดฟันทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน หรือหลังกาทุกมื้อด้วยจะเป็นการดี

3. หลีกเลี่ยงอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีสีจัด เพราะจะเกิดคราบสีเกาะติดที่ผิวฟันได้ง่าย หากต้องการรับประทานในวันปากหลังกา ดื่มน้ำตามากๆ และแปรงฟัน ใช้น้ำหมักขี้ดฟันหลังรับประทาน 30 นาที

4. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจฟัน ขูดหินปูน และขัดฟัน