



วัยทำงาน เป็นวัยที่ต้องพบปะพูดคุยกับผู้คน มากหน้าหลายตา สุขภาพของช่องปากจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้ามีปัญหาเรื่องกลิ่นปาก ฟันผุ เหงือกอักเสบ ฯลฯ ก็จะทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเองได้

ทพญ.รัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรม สตรีเตอร์ ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ บอกว่า ในวัยทำงาน เป็นวัยที่ต้องเข้าสังคมที่เป็นทางการมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น การดูแลทำความสะอาดร่างกาย รวมทั้งช่องปากจึงจำเป็นมากขึ้นตามไปโดยปริยาย

การทำทำความสะอาดช่องปากด้วยแปรงสีฟัน ร่วมกับยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน การใช้ไหมขัดฟันหลังอาหารทุกมื้อ หรืออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือนก็เพียงพอแล้ว แต่สำหรับบางคนที่ไม่ดูแลสุขภาพฟันอย่างเพียงพอก็อาจทำให้เกิดปัญหาได้

ปัญหาที่พบส่วนใหญ่ของคนวัยทำงานจะเป็นเรื่องของฟันเหลืองที่เกิดจากคราบบุหรี่ยา กาแฟทำงานดึกจนเพลินไม่ค่อยได้แปรงฟันก่อนนอนทำให้ฟันผุ การเคร่งเครียดขบฟัน กัดฟัน ทำให้ฟันแตก ปัญหากรีนปาก คราบหินปูน ซึ่งเราควรดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพฟันต่างๆ ด้วยข้อปฏิบัติดังนี้

ปัญหาฟันเหลืองจากคราบบุหรี่ยา กาแฟ สามารถป้องกันได้ด้วยการลดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ให้น้อยลง ร่วมกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันบ่อยๆ กรณีที่เครื่องดื่มมีรสหวานให้เติมน้ำเปล่าตามเพื่อลดความหวานในช่องปาก และรออย่างน้อย 30 นาทีค่อยแปรงฟัน กรณีที่มีคราบสีติดแน่นควรพบทันตแพทย์เพื่อขัดฟันทำความสะอาด ซึ่งจะขจัดคราบสีเหล่านี้ให้ออกไปได้มากกว่าการแปรงฟัน

ปัญหาฟันผุ มักเกิดจากการละเลยการแปรงฟัน และแปรงฟันไม่ทั่วถึงทุกบริเวณ รวมทั้งไม่ใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอ ควรแก้ไขด้วยการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันหลังกินอาหารทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่มีรสหวานจัด

เบรียวจัด เหนียวติดฟัน น้ำอืดลม โขธา รวมทั้งอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลในปริมาณสูง เพราะอาหารเหล่านี้เมื่อถูกย่อยในช่องปากจะเปลี่ยนสภาพเป็นกรด มีฤทธิ์กัดกร่อนเคลือบฟันทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย จึงไม่ควรแปรงฟันทันทีในขณะที่ช่องปากยังมีความเป็นกรดสูง เพราะจะไปขัดสีเอาเคลือบฟันที่อ่อนนุ่มลงจากกรดในอาหารให้หลุดลอกออกไปได้ ควรรออย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้สภาพช่องปากกลับมาสู่สภาวะปกติก่อน

ปัญหากรีนปาก เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจมาจากในช่องปากอย่างเดียว หรือมาจากอวัยวะในระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหารได้เช่นกัน ถ้าแก้ไขสาเหตุจากในช่องปากเรียบร้อยแล้วยังมีกรีนปากอยู่ก็ควรไปปรึกษาแพทย์ใน 2 ระบบข้างต้นด้วย สำหรับกรีนปากที่มีสาเหตุจากในช่องปากเกิดได้จากฟันผุ ฟันคุด และเหงือกอักเสบ ควรแก้ไขโดยการกำจัดสาเหตุดังกล่าว และป้องกันด้วยการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช้า เย็น และหลังอาหารทุกมื้อ

ปัญหาฟันแตกหัก เกิดได้จากการใช้ฟันผิดประเภท ใช้ฟันกัดแทะอาหารที่แข็งเกินไปบ่อยๆ และต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน การบดเคี้ยวฟันขณะเครียดหรือเวลานอน ต้องได้รับการวินิจฉัยและรักษาโดยทันตแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหา หรืออาจเกิดจากอุบัติเหตุที่บริเวณใบหน้าและขากรรไกร หากเกิดการแตกหักหรือบิ่นของฟันแล้ว ทันตแพทย์สามารถบูรณะฟันนั้นให้กลับมาอยู่ในสภาพปกติได้

ปัญหาคราบหินปูนและเหงือกอักเสบ เกิดจากการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ดีพอ จึงเกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ตามบริเวณขอบเหงือกและซอกฟัน เมื่อแปรงฟันไม่ทั่วถึงก็จะเกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์มากขึ้น จนกลายเป็นคราบหินปูน เป็นที่สะสมของแบคทีเรีย ทำให้เกิดการอักเสบของเหงือก และเนื้อเยื่อปริทันต์ที่อยู่รอบๆ สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการขูดหินปูน เกลารากฟัน หรือผ่าตัดสร้างเนื้อเยื่อปริทันต์ขึ้นมาใหม่