

การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

แปรงฟัน คือวิธีรักษาความสะอาดของช่องปากที่สำคัญ
ไม่ควรละเลย เพราะหากไม่แปรงฟันให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ
หรือแปรงฟันผิดวิธี อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพช่องปาก เช่น
ฟันผุ คราบหินปูน หรืออาจถึงขั้นสูญเสียฟันได้



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ฟันด้านนอก

1. วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณขอบเหงือก โดยเอียงทำมุม 45 องศา กับตัวฟันและขนานกับแนวฟัน
2. ขยับขนแปรงไปมาหน้าหลัง เป็นระยะสั้นๆ ไม่เกินครึ่งซี่ฟัน
3. ปิดขนแปรงขึ้นในฟันล่างและปิดลงสำหรับฟันบน
4. ในแต่ละตำแหน่งควรแปรงประมาณ 10 ครั้ง



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ฟันด้านใน

วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือกและแปรงฟัน
เช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านนอก



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟันโดยวางแปรงให้หน้าตัดขนแปรงอยู่ด้านบนของฟันบดเคี้ยวดูไปมาในแนวหน้าหลังทั้งฟันบนและฟันล่าง



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ฟันหน้าด้านใน

วางแปรงสีฟันในแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่โดยขยับและปิดปลายขนแปรงมาทางปลายขอบฟันทั้งฟันหน้าบนและฟันหน้าล่าง



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

การแปรงลิ้น

อย่าลืมแปรงที่ลิ้นเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกันไม่ให้
เกิดกลิ่นปากโดยการปิดชนแปรงสีฟัน จากโคนลิ้นมาทางปลาย
ลิ้นประมาณ 10 ครั้ง



ควรแปรงฟันบ่อยแค่ไหน ?

โดยปกติ คนเราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ หลังอาหารเช้า และก่อนเข้านอน แต่หากสะดวกอาจแปรงฟัน หลังมื้อกลางวันหรือหลังรับประทานอาหารของหวานด้วย เพื่อช่วยลด การก่อตัวของคราบแบคทีเรีย นอกจากนี้ ในการแปรงฟันแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป เพื่อทำความสะอาด อย่างทั่วถึงทั้งช่องปาก



วิธีเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันที่ถูกต้อง

แปรงสีฟัน ควรเลือกที่มีขนาดพอดีกับปาก ไม่ใหญ่หรือเล็กจนเกินไป และเลือกลักษณะขนแปรงแบบนุ่มจะดีที่สุด เพราะขนแปรงที่แข็งเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพเหงือกและฟัน ส่วนแปรงสีฟันไฟฟ้าก็ใช้ได้เช่นกัน เนื่องจากมีประสิทธิภาพดีไม่น้อยไปกว่าแปรงสีฟันธรรมดา ผู้ใช้บางราย อาจพบว่าแปรงสีฟันไฟฟ้าช่วยทำความสะอาดได้สะดวกกว่า ทั้งนี้ ควรใช้ร่วมกับยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ด้วย เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม แปรงสีฟันมีอายุการใช้เพียง 3-4 เดือนเท่านั้น ทางที่ดี จึงควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเป็นประจำทุก 3 เดือน หรือเมื่อเห็นว่าขนแปรงเริ่มเปลี่ยนสี หลุดร่วง งอ หรือดูสกปรก เพราะหากใช้แปรงสีฟันที่เสื่อมสภาพต่อไป อาจเสี่ยงต่อการสะสมของเชื้อแบคทีเรียมากขึ้นและไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพช่องปาก

การเก็บรักษาแปรงสีฟันอย่างเหมาะสม ควรเก็บไว้ในที่ที่อากาศถ่ายเท สะดวก ไม่ให้แปรงสีฟันเปียกชื้นและเกิดการเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรา อีกทั้งห้ามใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดต่อเชื้อโรคที่เป็นอันตราย



วิธีเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันที่ถูกต้อง

ยาสีฟัน ควรเลือกที่มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์เหมาะกับช่วงวัยของผู้ใช้ สังเกตได้บนบรรจุภัณฑ์ของยาสีฟันแต่ละยี่ห้อ โดยแต่ละช่วงอายุควรใช้ยาสีฟัน ที่มีปริมาณฟลูออไรด์ดังต่อไปนี้

ผู้ใหญ่และเด็กโต

ควรใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์อย่างน้อย 1,350 ส่วนในล้านส่วน

เด็กอายุ 3-6 ปี

ใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์ 1,350 ส่วนในล้านส่วนได้ แต่ควรใช้ในปริมาณ เท่าเมล็ดถั่วเขียวเท่านั้น หากเด็กไม่มีฟัน อาจใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เข้มข้น น้อยกว่านี้ แต่ไม่ควรต่ำกว่า 1,000 ส่วนในล้านส่วน

เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

ควรใช้ยาสีฟันในปริมาณเพียงเล็กน้อย โดยใช้ส่วนของหัวแปรงสีฟันป้าย ยาสีฟันบาง ๆ ทั้งนี้ ไม่ควรให้เด็กเลียหรือกินยาสีฟันเล่นเด็ดขาดในบางกรณี กทันตแพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์สูงขึ้น ซึ่งผู้ใช้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการได้รับ สารฟลูออไรด์เข้าสู่ร่างกายมากเกินไป เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้



จะเกิดอะไร ? เมื่อไม่แปรงฟัน

มีกลิ่นปาก



จะเกิดอะไร ? เมื่อไม่แปรงฟัน

ฟันเหลือง



จะเกิดอะไร ? เมื่อไม่แปรงฟัน

ฟันผุ



จะเกิดอะไร ? เมื่อไม่แปรงฟัน

โรคเหงือก



จะเกิดอะไร ? เมื่อไม่แปรงฟัน

คราบหินปูน

