



**'ชุดหินปูน' ไร้อันตราย**  
ป้องกันเหงือกอักเสบ

## 1.ทันตกรรมทั่วไปและทันตกรรมส่งเสริมป้องกัน

### ทันตกรรมทั่วไป

#### 1.1 การขูดหินน้ำลาย

หินปูนหรือหินน้ำลาย เกิดจากคราบจุลินทรีย์หรือที่เราเรียกกันทั่วไปว่าชีฟันสะสม คราบจุลินทรีย์พวกนี้มาจากไหนกันนะ ก็มาจากในน้ำลายของเรานั่นเองค่ะ มันคือเชื้อโรคที่อยู่ในน้ำลายของเรา มีกันทุกคน ไม่ว่าจะทำความสะอาดฟันดีขนาดไหน เมื่อเวลาผ่านไปก็จะเกิดการสะสมตัวของเชื้อโรคในน้ำลายจนกลายเป็นแผ่นคราบจุลินทรีย์มาเกาะที่ผิวฟันของเรา หน้าที่ของเราคือกำจัดมันออกไปโดยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ทุกซี่ หากเราทำความสะอาดคราบจุลินทรีย์ออกไปไม่หมด อีกไม่นานก็จะเกิดการตกตะกอนของแร่ธาตุที่มาจากในน้ำลายอีกเช่นกัน มาตกตะกอนบนคราบจุลินทรีย์พวกนั้นและแปรสภาพให้กลายเป็นหินปูน ดังนั้นสรุปง่าย ๆ หินปูนหรือหินน้ำลายก็คือเชื้อโรคนั่นเองค่ะ

#### **“เราควรขูดหินปูนบ่อยขนาดไหน”**

- การตรวจช่องปากและการขูดหินปูนในผู้ป่วยโรคเหงือกอักเสบควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกๆ 6 เดือนค่ะ และผู้ป่วย ควรปรับการดูแลทำความสะอาดช่องปากด้วยตัวเองให้ดีขึ้นด้วย เพราะการดูแลป้องกันโรคต่าง ๆ ผู้ป่วยต้องทำด้วยตนเองในทุก ๆ วันค่ะ แต่หากทันตแพทย์วินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคปริทันต์อักเสบหรือรำมะนาด การขูดหินปูนและตรวจช่องปากหลังจากการรักษาโรครำมะนาดเรียบร้อยแล้ว อาจต้องทำบ่อยกว่านั้นคือทุก 3 เดือนค่ะ ขึ้นอยู่กับการ ประเมินของทันตแพทย์ค่ะ

#### **“ขูดหินปูนแล้วเสียวฟัน ต้องทำอย่างไร”**

- ขณะขูดหินปูนอาจมีอาการเสียวฟันเกิดขึ้นได้บ้างเล็กน้อย ซึ่งเป็นอาการปกติ แต่หากเสียวฟันจนทนไม่ได้ ทันตแพทย์อาจพิจารณาการขูดหินปูนภายใต้ยาชาเฉพาะที่ค่ะ และหลังขูดหินปูนไปแล้ว อาจมีอาการเสียวฟันได้ในช่วงแรกๆ แนะนำให้เลี่ยงอาหารหวานและเย็นจัด ทำความสะอาดให้ดีแล้วอาการเสียวฟันจะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนเป็นปกติ หากมีอาการเสียวฟันมากแนะนำให้ใช้ยาสีฟันลดการเสียวฟันร่วมด้วยค่ะ

- หากผู้ป่วยมารับการขูดหินปูนอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพเหงือกแข็งแรง ทำความสะอาดดี หินปูนมักจะเกิดขึ้นน้อย การ ขูดหินปูนก็จะง่าย ใช้เวลาไม่นาน และเสียวฟันไม่มากค่ะ ดังนั้นการดูแลตัวเอง ทำ

ความสะอาดช่องปากให้ดีในทุกๆ วัน และมาตรวจรักษาตามนัด ก็จะลดความกังวลของผู้ป่วยและง่ายต่อการรักษาค่ะ

## การอุดฟัน



การอุดฟันช่วยรักษาฟันที่เสียหายจากฟันผุให้กลับมาทำหน้าที่ได้ตามปกติและมีรูปทรงเหมือนเดิม ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้ฟันผุเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย เพราะทันตแพทย์จะเอาเนื้อฟันส่วนที่ผุออก จากนั้นจึงเติมวัสดุอุดฟันที่เหมาะสมกับผู้รับบริการลงไป

ในการเลือกวัสดุอุดฟันที่เหมาะสมนั้น ทันตแพทย์จะพิจารณาจากปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน เช่น ความกว้างของรอยอุด ประวัติการแพ้วัสดุอุดฟันประเภทใดหรือไม่ ตำแหน่งที่ต้องทำการอุดฟัน และราคาของวัสดุอุด ซึ่งวัสดุในการอุดฟันมีหลายประเภทคือ

- 1. คอมโพสิตเรซิน (Composite resin)

เป็นวัสดุอุดที่มีสีเหมือนกับฟันของเรา จึงมักถูกเลือกใช้สำหรับบริเวณที่ต้องการความเป็นธรรมชาติและความสะดวกสบายเช่น ฟันหน้า แต่วัสดุอุดประเภทนี้สามารถติดสีของคราบจากชา กาแฟ หรือบุหรี่ได้ และไม่คงทนเท่ากับวัสดุอุดอมัลกัม

- 2. อมัลกัม (Amalgam)

เป็นวัสดุอุดฟันที่ทำจากส่วนผสมของโลหะปรอท เงิน ทองแดง และสังกะสี ซึ่งค่อนข้างคงทนและราคาไม่แพง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากวัสดุนี้มีสีเข้ม จึงมองเห็นได้เด่นชัดกว่าพอสเลนหรือคอมโพสิต และไม่ถูกเลือกใช้กับฟันบริเวณที่เห็นได้ง่าย เช่น ฟันหน้า