

โครงการ ฟ.ฟันสวย ยิ้มใส™

Colgate

เรียนรู้เรื่องฟัน กับด็อกเตอร์แร็บบิท



ประเภทและหน้าที่ของฟัน

รู้หรือไม่ว่าฟันของคนเรามี **2 ชุด**

ฟันชุดแรกคือ ฟันน้ำนม เริ่มขึ้นตอนอายุ 6 -7 เดือน มีทั้งหมด **แค่ 20 ซี่**

และเคยสังเกตไหมว่าฟันน้ำนมในปากเรา ก็มีรูปร่างแตกต่างกัน



ฟันหน้า มีรูปร่างคล้ายจอบ ทำหน้าที่ **กัดหรือตัด** อาหาร
มีจำนวนทั้งหมด 8 ซี่

ฟันเขี้ยว รูปร่างแหลมๆ ช่วยในการ **ฉีกอาหาร** ให้เป็นชิ้นเล็กๆ
มีจำนวนทั้งหมด 4 ซี่

ฟันกราม ค่อนข้างเหลี่ยม หน้าที่คือ **บดเคี้ยว** อาหารให้ละเอียด
มีจำนวนทั้งหมด 8 ซี่

ประเภทและหน้าที่ของฟัน

1) ฟันน้ำนม เริ่มขึ้นตอนอายุ 6 - 7 เดือน มีทั้งหมด 20 ซี่

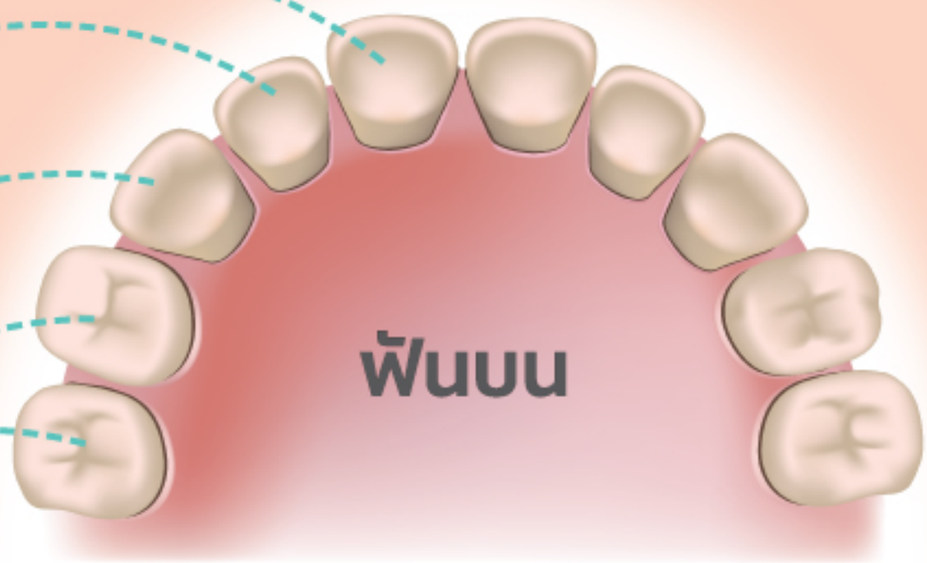


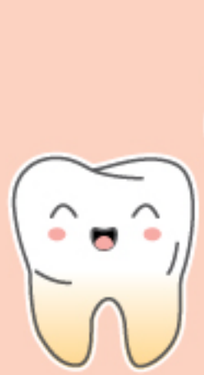


ฟันหน้าบน

ฟันเขี้ยวบน

ฟันกรามบน

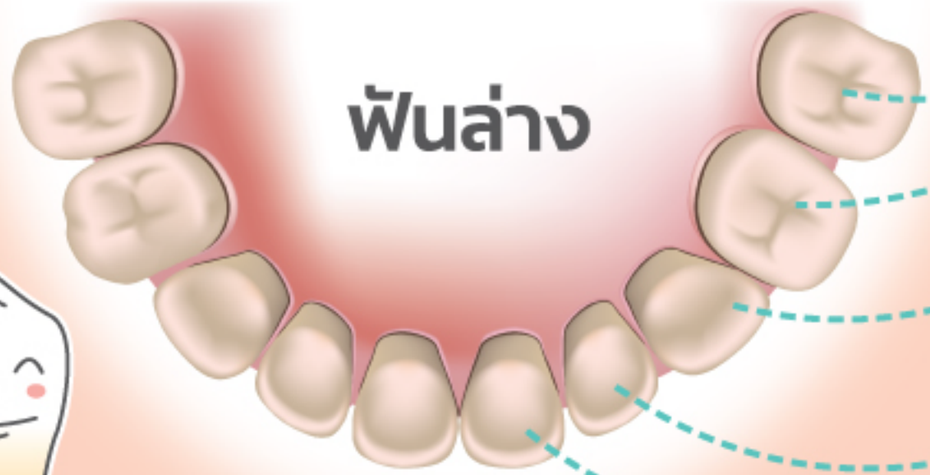




ฟันกรามล่าง

ฟันเขี้ยวล่าง

ฟันหน้าล่าง





• ประเภท • หน้าที่ของฟัน

ฟันชุดที่สองคือ ฟันแท้ เริ่มขึ้นตอนอายุ 6 ขวบ
ฟันแท้จะทยอยขึ้นเรื่อยๆจน **ครบ 32 ซี่** ตอนอายุประมาณ 20 ปี
ฟันแท้มีรูปร่างและหน้าที่ที่แตกต่างกัน



ฟันหน้า อยู่หน้าสุด **มีทั้งหมด 8 ซี่** ทั้งบนและล่างรวมกัน
ใช้กัดหรือตัดอาหาร

ฟันเขี้ยว **รูปร่างแหลม** ช่วยในการฉีกอาหาร มีทั้งหมด 4 ซี่

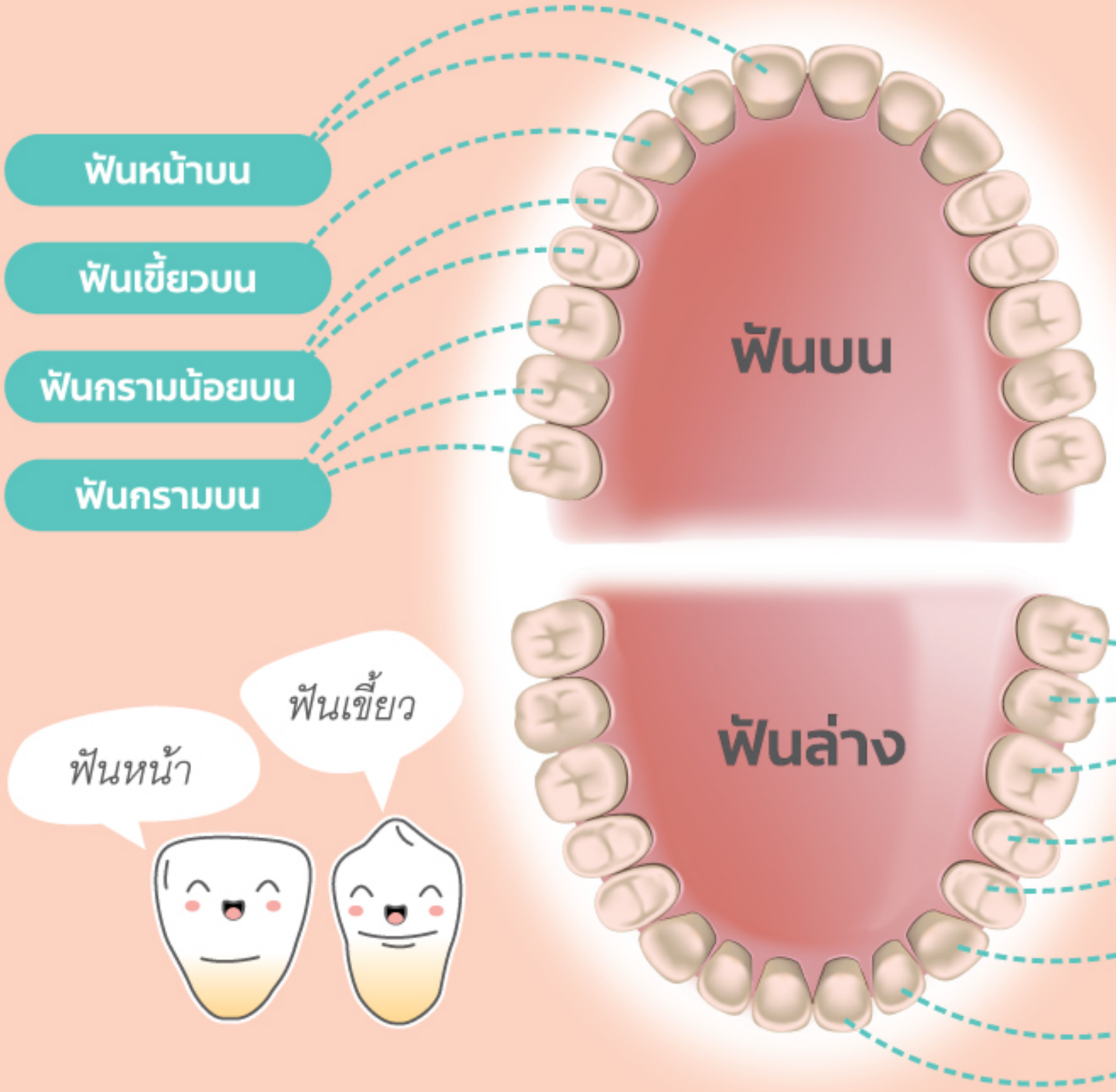
ฟันกรามน้อย พบเฉพาะในฟันแท้เท่านั้น รูปร่าง **คล้ายฟันกราม แต่มีขนาดเล็กกว่า** มีทั้งหมด 8 ซี่
ทำหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารร่วมกับฟันกราม

ฟันกราม เป็นฟันที่ใหญ่ที่สุด ช่วย **บดเคี้ยว** อาหารให้ละเอียด
มีทั้งหมด 12 ซี่

ประเภทและหน้าที่ของฟัน

2) ฟันแท้ เริ่มขึ้นตอนอายุ 6 ขวบ และจะขึ้นจนครบ 32 ซี่เมื่ออายุประมาณ 20 ปี







• โครงสร้างของฟัน

ฟันเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุด แข็งแรงกว่ากระดูกเสียอีก ฟันมีโครงสร้างดังนี้

ชั้นเคลือบฟัน เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดและมีความ **แข็งที่สุด** ของฟัน ทำหน้าที่ **ปกป้อง และรับน้ำหนักในการบดเคี้ยว** **เคลือบฟันมีโครงสร้างเป็นผลึก ไม่มีเส้นเลือดและเส้นประสาท** ถ้าเริ่มมีฟันผุ จะยังไม่รู้สึกอาการใด ๆ

เนื้อฟัน เป็นส่วนที่อยู่ถัดเข้ามาจากชั้นเคลือบฟัน มีความแข็งแรงใกล้เคียงกับกระดูก **ในเนื้อฟันประกอบด้วยท่อเล็กๆ จำนวนมาก ซึ่งเชื่อมโยงไปยังโพรงประสาทฟัน** ดังนั้นเวลาฟันผุถึงชั้นนี้ จะเริ่มมีอาการเสียวฟัน

โพรงประสาทฟัน คือโพรงช่องว่างภายในฟัน **เป็นที่อยู่ของเส้นประสาท และเส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงตัวฟัน** ทำหน้าที่ **หล่อเลี้ยงฟันและรับความรู้สึกร้อน เย็น ปวด เจ็บ** ถ้าฟันผุมาถึงชั้นนี้ จะมีอาการปวดมาก และไม่สามารถอุดฟันได้ ต้องให้คุณหมอรักษารากฟันหรือถอนฟันซี่นั้นทิ้งไปเลย (ส่วนสีขาวด้านบนเส้นประ)

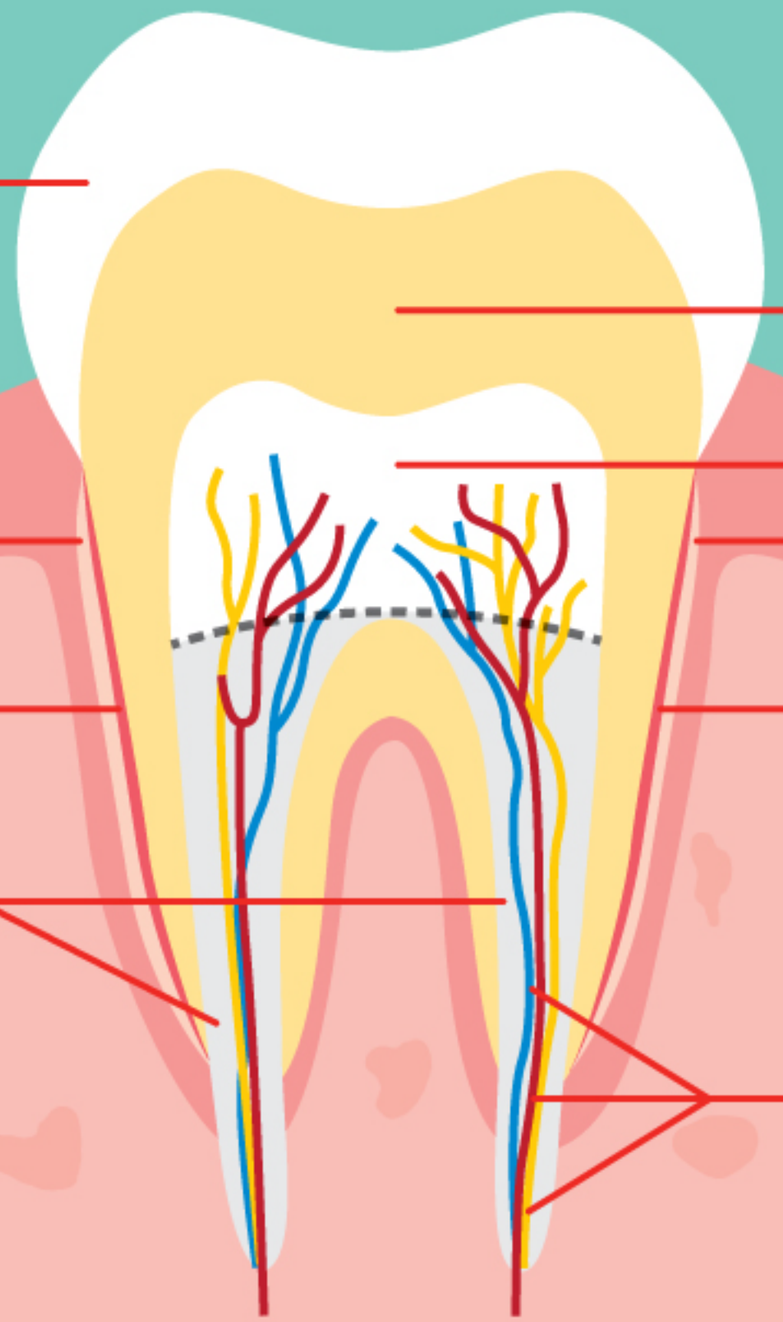
เคลือบรากฟัน **เป็นชั้นบางๆ คลุมเนื้อฟัน** บริเวณรากฟันไว้ **ทำหน้าที่ยึดเอ็นปริทันต์ให้รากฟันติดกับกระดูก** ปกติเคลือบรากฟันจะฝังตัวอยู่ใต้เหงือก แต่ถ้ามีอาการเหงือกร่น และรากฟันโผล่ขึ้นมา เคลือบฟันอาจมีโอกาสสึกได้โดยง่าย เนื้อฟันก็จะสัมผัสกับน้ำและอากาศ **ทำให้เกิดอาการเสียวฟันได้**

คลองรากฟัน เป็นส่วนช่องว่างของรากฟันที่ **เป็นทางผ่านของเส้นเลือด เส้นประสาท** ไปสู่โพรงประสาทฟัน (ส่วนสีขาวด้านล่างเส้นประ)

เอ็นยึดปริทันต์ ทำหน้าที่ **ยึดรากฟันให้ติดกับกระดูกเบ้าฟัน**



• โครงสร้างของฟัน



สาเหตุของการเกิดฟันผุ

ควรใส่ใจในสุขภาพฟันของตัวเอง

โดยแปรงฟันทุกครั้งหลังจากทานอาหารเสร็จแล้ว

ไม่ปล่อยให้เศษอาหารที่รับประทานเข้าไปตกค้างอยู่ เพราะจะเสี่ยงต่ออาการฟันผุ

การที่ฟันจะผุได้นั้นต้องมี

ตัวฟัน **แบคทีเรีย** **กรดน้ำตาล** **ระยะเวลา**

ปกติในช่องปากของเรามีแบคทีเรียอาศัยอยู่

เมื่อเราทานอาหารเข้าไป และไม่ได้แปรงฟันให้สะอาดหลังอาหาร

แบคทีเรียในช่องปากเหล่านั้นจะทำการ

ย่อยสลายเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ ทำให้เกิดกรดน้ำตาล

และถ้าเราทิ้งไว้เป็นเวลานาน กรดน้ำตาลก็จะเข้าไปย่อยสลายเคลือบฟัน

ทำให้เกิดฟันผุ



สาเหตุของการเกิดฟันผุ



สาเหตุของการเกิดฟันผุ

การลุกลามของฟันผุแบ่งง่ายๆเป็น 4 ระยะด้วยกัน

ระยะที่ 1 เมื่อแบคทีเรียทำปฏิกริยากับอาหารจำพวกน้ำตาลและแป้ง จนเกิดเป็นกรดน้ำตาลขึ้นมา และหากเราไม่รีบจัดการกรดน้ำตาลนี้ โดยการแปรงฟัน กรดน้ำตาลนี่แหละจะไปกัดกร่อนทำลายเคลือบฟันจนเกิดเป็นฟันผุ สัญญาณเตือนของฟันผุระยะแรกคือจุดขาวๆบนฟัน ซึ่งในระยะนี้ยังไม่มีอาการความเจ็บปวดใดๆ ยังยิ้มได้อยู่

ระยะที่ 2 เมื่อปล่อยให้ฟันผุมากขึ้น เคลือบฟันก็จะเริ่มกร่อนแตก จากจุดขาวๆก็จะผุมากขึ้น จนเป็นสีดำ และเป็นรูบนตัวฟัน ถึงขั้นนี้บางคนยังไม่มีอาการ แต่สังเกตได้จากมีเศษอาหารมาติดฟันซี่นี้บ่อยๆ ถึงยังไม่มีอาการแต่ต้องไปให้ทันตแพทย์เริ่มอุดฟันแล้วค่ะ

ระยะที่ 3 กรดน้ำตาลก็เริ่มเจาะลึกทำลายเข้าไปถึงเนื้อฟัน ระยะนี้จะมีอาการเสียวฟันเวลาทานอาหารที่หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือดื่มน้ำเย็น ขั้นนี้แล้วจะมีอาการเสียวฟันแปลๆ แต่ไม่ถึงกับปวดฟัน อาการแบบนี้ต้องไปหาหมอฟันเพื่อรักษาโดยการอุดฟัน ก่อนลุกลามไปถึงประสาทฟัน

ระยะที่ 4 ฟันผุลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟันและเกิดการติดเชื้อ จนอาจจะเกิดหนองที่ปลายรากฟัน ระยะนี้จะมีอาการเจ็บปวดมากสุดๆ ต้องรักษาโดยการรักษารากฟันหรือถอนฟันซี่นั้นทิ้ง

การลุกลามและอาการของฟันผุ



ระยะที่ 1

เริ่มมีจุดขาวบนฟัน

ระยะที่ 2

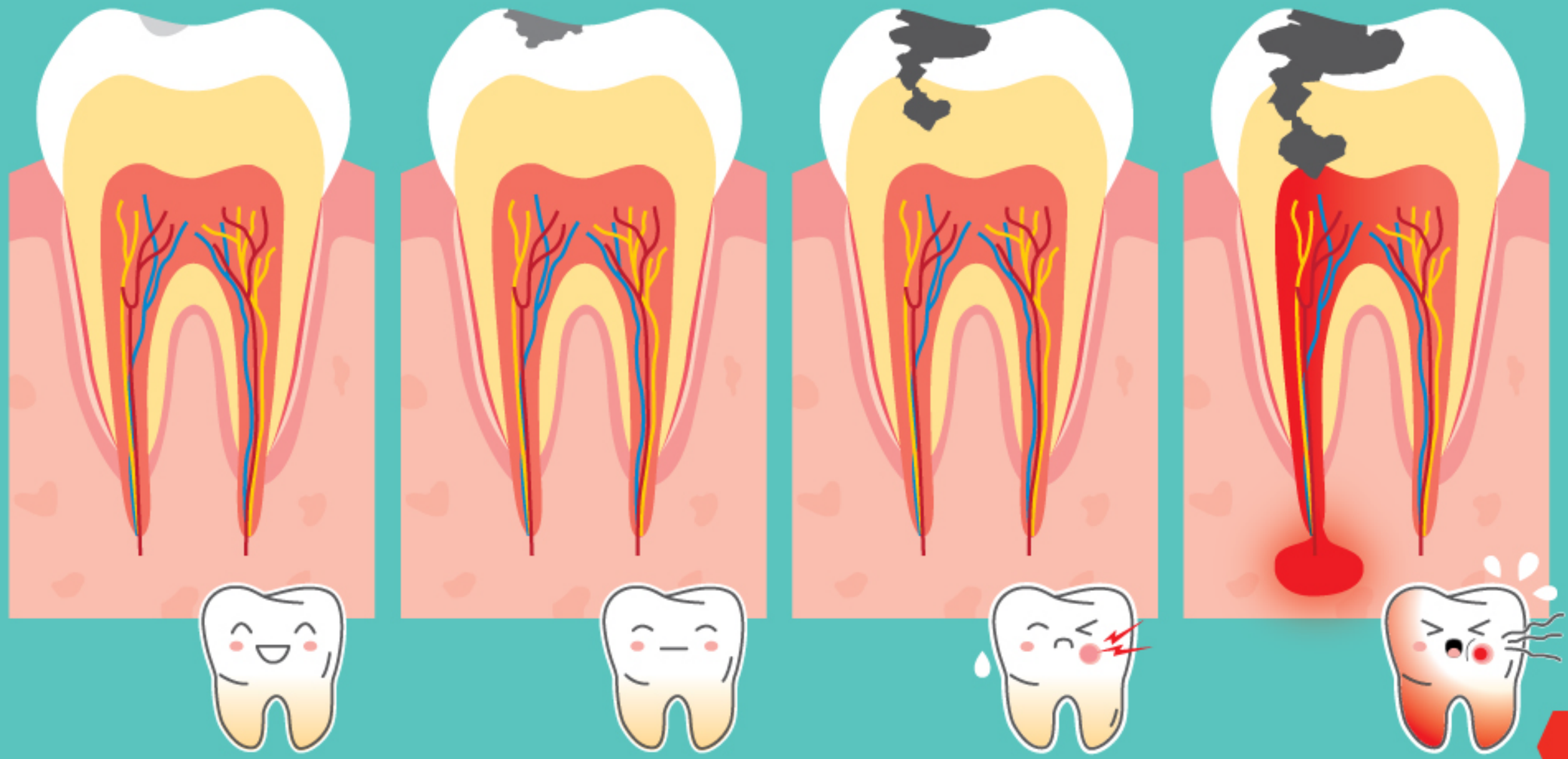
เคลือบฟันถูกทำลาย

ระยะที่ 3

ฟันผุลุกลามถึงเนื้อฟัน

ระยะที่ 4

ลามถึงโพรงประสาทฟัน



มาแปรงฟันกันอย่างถูกวิธีกันเถอะ



1 วางขนแปรงแนบกับขอบเหงือก เอียงขนแปรง เป็นมุม 45 องศากับตัวฟัน

2 แปรงฟันบนปัดลงล่าง ฟันล่างปัดขึ้นบน

3 ด้านบดเคี้ยว ถูไปมา ตามแนวฟันทั้งซ้าย - ขวา

4 แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทั้งด้านนอก ด้านใน ของฟันบนและฟันล่าง ให้สะอาด

5 แปรงลิ้นเบา ๆ เมื่อมีคราบสกปรก

มาแปรงฟันกันอย่างถูกวิธีกันเถอะ













เคล็ดลับฟันดี 2-2-2

- แปรงฟัน 2-2-2 ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ต้องแปรงให้ทั่วทั้งฟันบนและฟันล่าง
- อายุ 6 ปีขึ้นไป ควรบีบยาสีฟันให้เต็มแปรง เพื่อได้รับปริมาณฟลูออไรด์ที่เพียงพอ
- เมื่อฟันเริ่มขึ้นชิดติดกันควรใช้ไหมขัดฟัน เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์

เคล็ดลับฟันดี 2-2-2

2 ครั้ง
ตอนเช้าและก่อนนอน

2 นาที

2 ชั่วโมง
งดกิน

