



FPO KM

เปิดโลกกว้าง

นิสัย...ทำร้ายฟัน

1. ใช้ฟันเป็นเครื่องมือ

การใช้ฟันเป็นเครื่องมือ เช่น เปิดขวด ฉีกพลาสติก ตัดป้ายราคาเสื้อผ้า เป็นต้น เป็นการใช้นิยมนิดหนึ่ง ที่อาจทำให้ฟันหน้าบิ่น แตกหัก เสียหายได้

2. เคี้ยวน้ำแข็ง

การเคี้ยวน้ำแข็งอาจทำให้รู้สึกกรูบกรอบ สนุกสนาน แต่อาจทำให้ฟันที่ใช้เคี้ยว เกิดการร้าวได้ ซึ่งนำไปสู่อาการเสียวฟัน ปวดฟัน และอาจทำให้ฟันแตก จำเป็นต้องถอน แม้บางรายไม่มีอาการดังกล่าวก็อาจทำให้ฟันสึกมาก และเร็วกว่าปกติ

3. ทานอาหารรสเปรี้ยวจัดหรือชอบดื่มน้ำอัดลม

อาหารรสเปรี้ยวหรือน้ำอัดลมมีความเป็นกรดสูง ซึ่งจะทำให้เนื้อฟันบริเวณที่สัมผัสอ่อนนุ่มลง และทำให้ฟันสึกได้มากกว่าปกติ ดังนั้น หลังทานอาหารรสเปรี้ยวจัดหรือดื่มน้ำอัดลม ควรดื่มน้ำเปล่า หรือบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าทันที ไม่ควรแปรงฟันทันที เพราะจะส่งผลให้ฟันสึกเร็วขึ้น

4. การใช้ไม้จิ้มฟัน

การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อยๆ และใช้ผิดวิธี อาจทำให้ฟันห่างขึ้น เป็นอันตรายต่อเหงือก ควรใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันทำความสะอาดแทน

จัดทำโดย นายอริก เล้าสกุล
สำนักนโยบายการคลัง