



น้ำตาลกับภาวะฟันผุ



สาเหตุ น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแบคทีเรีย

แบคทีเรียในช่องปากย่อยน้ำตาลจากอาหารเกิดเป็นกรดทำลายผิวฟัน หากรับประทานวันละหลาย ๆ ครั้ง เคลือบฟันจะถูกละลายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผิวเคลือบฟันแตกออก เกิดเป็นรูให้เห็น เป็นรอยฟันผุ

วิธีป้องกันฟันผุ



แปรงฟันอย่างถูกวิธี ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรือบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม และลดการรับประทานอาหารจุบจิบ



ตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง

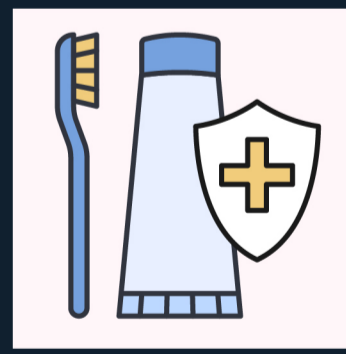


ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ หลังแปรงฟันควรบ้วนน้ำแต่น้อย เพื่อฟลูออไรด์คงอยู่ในช่องปากมากที่สุด ไม่ควรตมน้ำตามากเกินไปหลังการแปรงฟันอย่างน้อย 30 นาที

วิธีเลือกและคำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันฟันผุ



เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์



แปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน



เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม จะได้ไม่ทำลายเนื้อฟันชั้นนอก ระหว่างการแปรงฟัน



เลือกยาสีฟันที่มีฉลากภาษาไทย ที่ระบุชื่อที่ตั้งผู้ผลิต/นำเข้า เลขที่ใบรับรองจดแจ้งอย่างชัดเจน