

อะไร?

ทำให้เกิดฟันผุ

1 ฟัน

หากฟันมีลักษณะขรุขระหรือ
อ่อนแอ ความเสี่ยงในการเกิด
ฟันผุจะยิ่งสูงขึ้น

2 น้ำตาล

น้ำตาลเป็นแหล่งอาหาร
ของเหล่าแบคทีเรีย

ยิ่งกินอาหารที่มีน้ำตาล
บ่อยหรือมีความเหนียว
จะทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย
มากขึ้น

3 แบคทีเรีย

แบคทีเรียที่กินน้ำตาล
สามารถผลิตกรดออกมาได้
และไปกัดกร่อนฟัน

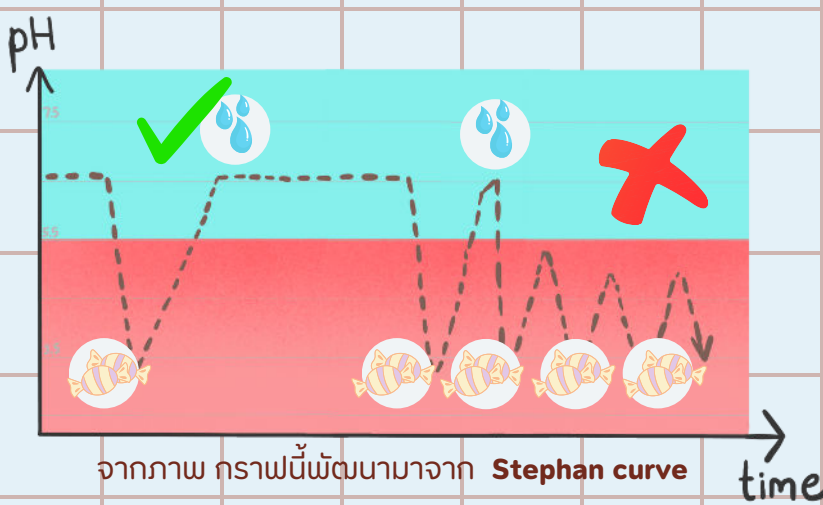
4 เวลา

ยิ่งปล่อยให้กรดสัมผัสฟันนานเท่าไร
ก็ยิ่งทำให้ฟันผุได้มากขึ้นเท่านั้น

5 น้ำลาย

น้ำลายมีผลต่อการชะล้างคราบอาหารที่ติดบนตัวฟัน
และควบคุมความเป็นกรดในช่องปาก
หากน้ำลายทำงานได้ไม่ดี จะทำให้ควบคุม
ความเป็นกรดในช่องปากได้ไม่ดี

ทำไมไม่ควร กินขนมจุบจิบ ?



เป็นการทดลองของ **Dr. Robert Stephan**
ทำให้ผู้ทดลองไม่แปรงฟันและอมสารละลาย
น้ำตาล 10% กลูโคส ปริมาณ 10 มล. เป็นเวลา
10 วินาที แล้ววัดระดับความเป็นกรด (pH) ใน
คราบจุลินทรีย์ในระยะเวลาต่าง ๆ

พบว่าระดับ pH ในคราบจุลินทรีย์ลดลงมามีค่า
ต่ำกว่า 5.5 ภายในเวลา 1-2 นาที และต้องใช้
เวลา 20 นาที ระดับ pH ในคราบจุลินทรีย์จึง
กลับมามีค่ามากกว่า 5.5

หมายเหตุ หากระดับ pH น้อยกว่า 5.5 จะเกิด
การละลายแร่ธาตุออกจากฟัน อย่างต่อเนื่อง



เมื่อรับประทานอาหารประเภทแป้ง/น้ำตาล แบคทีเรียในช่องปากจะย่อย
น้ำตาลและปล่อยกรดออกมา ทำให้ช่องปากบริเวณนั้นมีสภาพเป็นกรด แต่
น้ำลายจะช่วยปรับลดความเป็นกรดออกไปจนกลับสู่สภาวะสมดุลปกติ



แต่ถ้าหากกินอาหารประเภทแป้ง/น้ำตาลเยอะและถี่ จะทำให้มีสภาวะ
เป็นกรดในช่องปากตลอดเวลา ทำให้แร่ธาตุในฟันถูกละลายออกมา และ
เกิดเป็นฟันผุนั่นเอง



คณะทันตแพทยศาสตร์
FACULTY OF DENTISTRY
Chulalongkorn University

