



ฟันผุคืออะไร?



ฟันผุ คือ การเสื่อมสลายของฟัน
ตั้งแต่ชั้นผิวเคลือบฟัน เนื้อฟัน
และอาจลุกลามไปถึงรากฟัน
สาเหตุอาจเกิดจากการรับประทานอาหาร
ที่มีแป้ง / น้ำตาล แปรงฟัน-
ไม่สะอาด เป็นต้น

อาการฟันผุ

- ฟันผุระยะแรก ผิวฟันจะมีสีขาวขุ่น
- เมื่อฟันผุลุกลามมากขึ้น เนื้อฟันถูกทำลายมากจนโครงสร้างฟันแตกออกเป็นรู



5 วิธีสังเกตฟันผุ ด้วยตัวเอง

มีรูหรือ
โพรงบนฟัน

มีอาการเสียวฟัน
เมื่อกทานอาหารร้อนหรือเย็น

สังเกตสีของฟันว่าเปลี่ยน
เป็นสีขาวขุ่นหรือน้ำตาล
หรือไม่หากเริ่มเปลี่ยนสี
แสดงว่าฟันเริ่มผุ

ปวดฟัน
ตลอดเวลา

ปากมี
กลิ่นเหม็น



ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคฟันผุ

- คนที่ติดกินอาหารที่เป็นแป้งและน้ำตาลบ่อยๆ
- บุคคลที่มีโรคประจำตัวที่น้ำลายออกน้อย
- บุคคลที่ใช้ยาบางชนิดที่ทำให้น้ำลายลดลง เช่น ยาแก้แพ้
- เด็กเล็กที่ยังแปรงฟันไม่คล่องทำให้อาจจะทำให้แปรงฟันไม่สะอาด

- คนที่ธรรมชาติของผิวฟันนั้น มีร่องหลุมมาก ทำให้อาหารนั้นตกค้างในฟันได้ง่าย
 - คนที่มีเชื้อแบคทีเรีย หรือ คราบจุลินทรีย์สะสมมากในช่องปาก
 - คนที่แปรงฟันไม่สะอาด หรือดูแลสุขภาพช่องปากไม่ถูกสุขลักษณะ



ตำแหน่งของฟันที่ผุง่ายที่สุด

1 ผุระหว่างซอกฟัน เพราะเป็นบริเวณที่ยากต่อการเข้าถึงและการแปรงฟันอย่างเดียวยังไม่พอ

2 ผุบริเวณพื้นผิวเคลือบฟันด้านบดเคี้ยว จากเศษอาหารที่ติดตามหลุมและร่องฟัน

3 ผุที่รากฟัน จากเศษอาหารติดอยู่ระหว่างซี่ฟัน ส่วนใหญ่เกิดในผู้ที่มีภาวะเหงือกเรื้อรังจากการสูบบุหรี่และกระดูกรองรับฟันจากโรคปริทันต์อักเสบ



การ รักษา ฟันผุ

เริ่มจากกำจัดส่วนที่ผุ
แล้วบูรณะทดแทนพื้น
ส่วนที่ถูกทำลายด้วยการ
อุดฟันด้วยวัสดุอุดชนิด
ต่าง ๆ แต่หากฟันผุ
ลุกลามจนสูญเสียเนื้อฟัน
มาก อาจต้องบูรณะด้วย
การครอบฟัน หรือ หาก
ฟันผุทะลุโพรงประสาท
ฟันต้องรักษารากฟัน



คณะทันตแพทยศาสตร์
FACULTY OF DENTISTRY
Chulalongkorn University



วิธีป้องกันฟันผุ

1. แปรงฟันอย่างถูกวิธี ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน ควรแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จทุกครั้ง
2. หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
3. ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก ๓-6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง
4. ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อช่วยให้ฟันแข็งแรง



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำลายสุขภาพฟัน

- อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
ทำให้เกิดโรคฟันผุ และผิวเคลือบฟัน
ถูกทำลาย

- ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว น้ำผลไม้ต่าง ๆ
หรือน้ำอัดลม

- อาหารแข็ง เช่น กระดุก น้ำแข็ง ลูกอม ของทอด





วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง



1

วางขนแปรงให้แนวขนแปรงทำมุม 45 องศากับแนวแกนฟัน ให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณคอฟัน (บริเวณของเหงือกและฟัน) ขยับขนแปรงสั้นๆ ในแนวหน้าหลังโดยให้ปลายขนแปรงอยู่กับที่ 3-4 ครั้ง แล้วปัดปลายขนแปรงไปทางปลายฟัน (ฟันบนปัดลง ฟันล่างปัดขึ้น) แล้วทำซ้ำที่เดิมอีก 3-4 ครั้ง แล้วขยับไปบริเวณต่อไป



2

แปรงให้ทั่วทุกบริเวณทั้งด้านนอก ด้านใน ทั้งในฟันบนและฟันล่าง ควรแปรงเรียงตามลำดับให้เป็นระบบเพื่อให้แปรงได้ทั่วและครบทุกบริเวณ



3

แปรงฟันด้านบดเคี้ยวของฟันกรามทุกซี่ ทุกบริเวณ



4

อย่าลืมแปรงฟันด้านหลังของฟันซี่สุดท้าย



5

แปรงที่ลิ้นเบาๆให้ทั่ว เพื่อขจัดคราบแบคทีเรีย ทำให้ช่องปากสะอาด



ความสำคัญของการแปรงฟัน

- เพื่อหมั่นและความสะอาดของช่องปาก
- เพื่อป้องกันฟันผุซึ่งควรแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า/ก่อนนอน
- เพื่อลดการสะสมของจุลินทรีย์ในช่องปาก แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป เพื่อให้มั่นใจว่า แปรงได้สะอาดทั่วถึง
- เพื่อให้ฟันแข็งแรง ต้านทานการเกิดฟันผุ ได้มากขึ้น ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



วิธีใช้เครื่องมือ ทำความสะอาดด้านประชิด

1. ให้เด็กนอนตักคุณพ่อคุณแม่
2. ใช้นิ้วแหวกให้เห็นตำแหน่งที่จะทำความสะอาด
3. ใส่เครื่องมือทำความสะอาดด้านประชิดลงไประหว่างซี่ฟัน
อาจจะรู้สึกแน่น ให้ค่อยๆ ขยับเครื่องมือในแนวหน้าหลังพร้อม
ค่อยๆ ออกแรงขยับเครื่องมือลงไประหว่างซี่ฟัน
4. ขยับเครื่องมือเพื่อให้ไหมแนบกับซี่ฟัน และขยับไหมในแนว
หน้า-หลัง และ ขึ้น-ลง 2-3 ครั้ง แล้วจึงสลับไปทำความสะอาด
ฟันอีกด้านของด้านประชิดด้วย
5. ใช้ทุกวัน วันละ 1 ครั้ง ให้ครบทุกซอกฟัน



Q&A

สิ่งที่ผู้ปกครองถามหมอบ่อย เกี่ยวกับไหมขัดฟัน



1. ใช้แล้วมีเลือดออกเป็นอะไรมั๊ย

เลือดออกแสดงว่าเหงือกบริเวณนั้นอักเสบจากการทำความสะอาด
สะอาดได้ไม่ดี มีคราบจุลินทรีย์ ควรใส่ใจทำความสะอาดบริเวณ

2. ใช้แล้วฟันจะห่างมั๊ย

ใช้แล้วฟันไม่ห่างแน่นอน เนื่องจากไหมจะเผยแพร่นอกของจะ
เคลื่อนผ่านระหว่างด้านประชิดของฟัน

3. ใช้แค่เวลาพิเศษอาหารติดหรือไม่

จะใช้ทุกครั้งที่กินเศษอาหารชิ้นใหญ่ติด
ก็ได้ แต่อย่างน้อยควรใช้วันละ 1
ครั้งทำความสะอาดคราบจุลินทรีย์ที่
อยู่ระหว่างซี่ฟันที่แปรงฟันไม่ถึง

