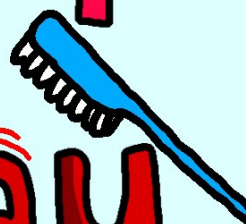
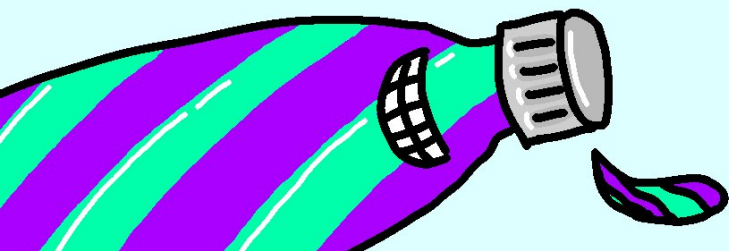
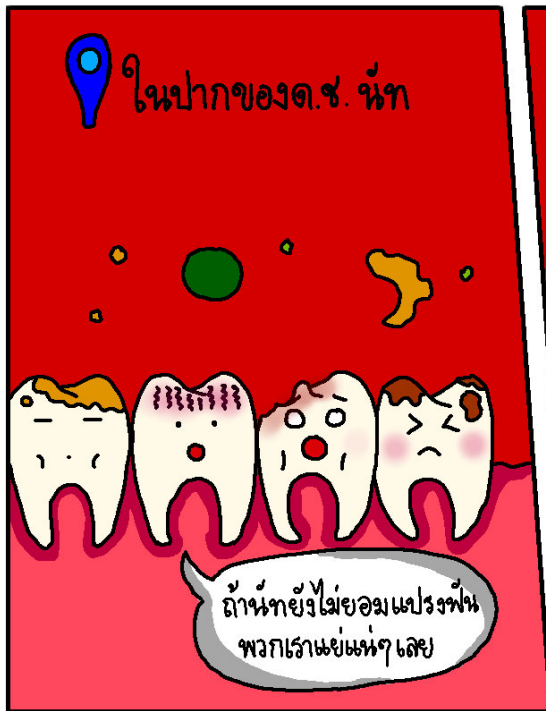
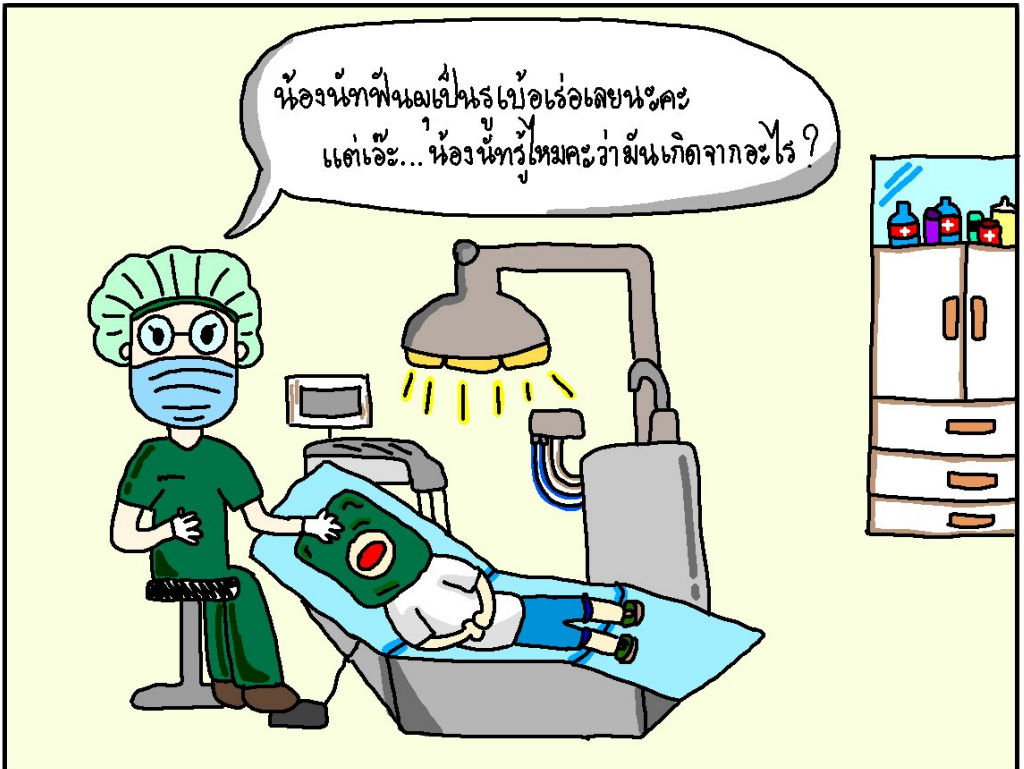


Wow Wow

Go Away



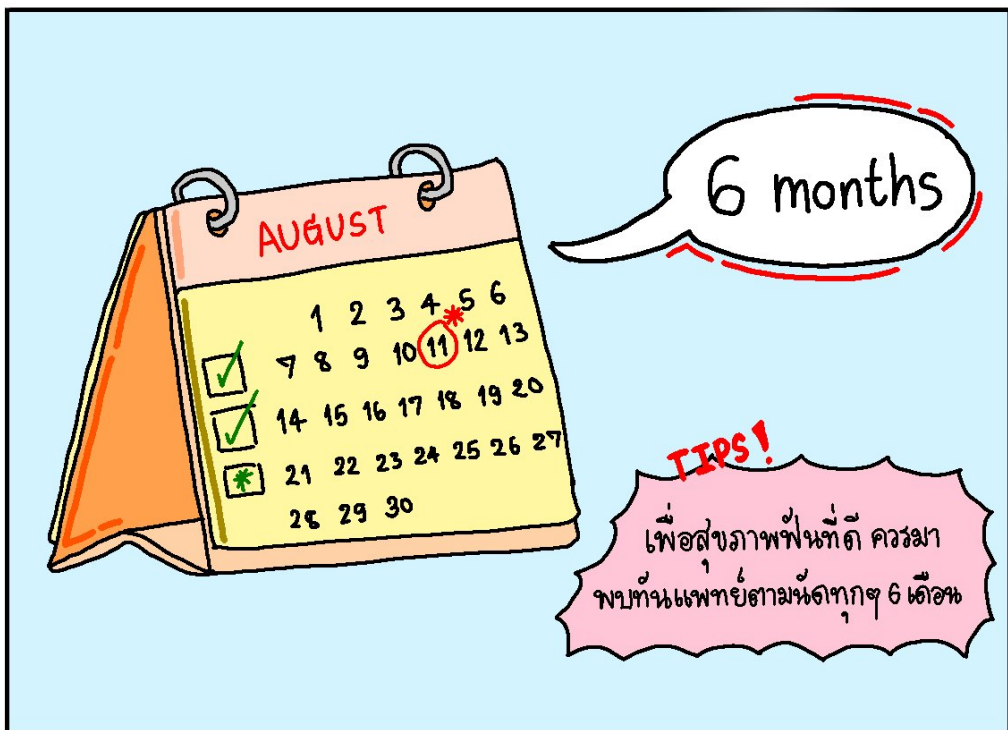


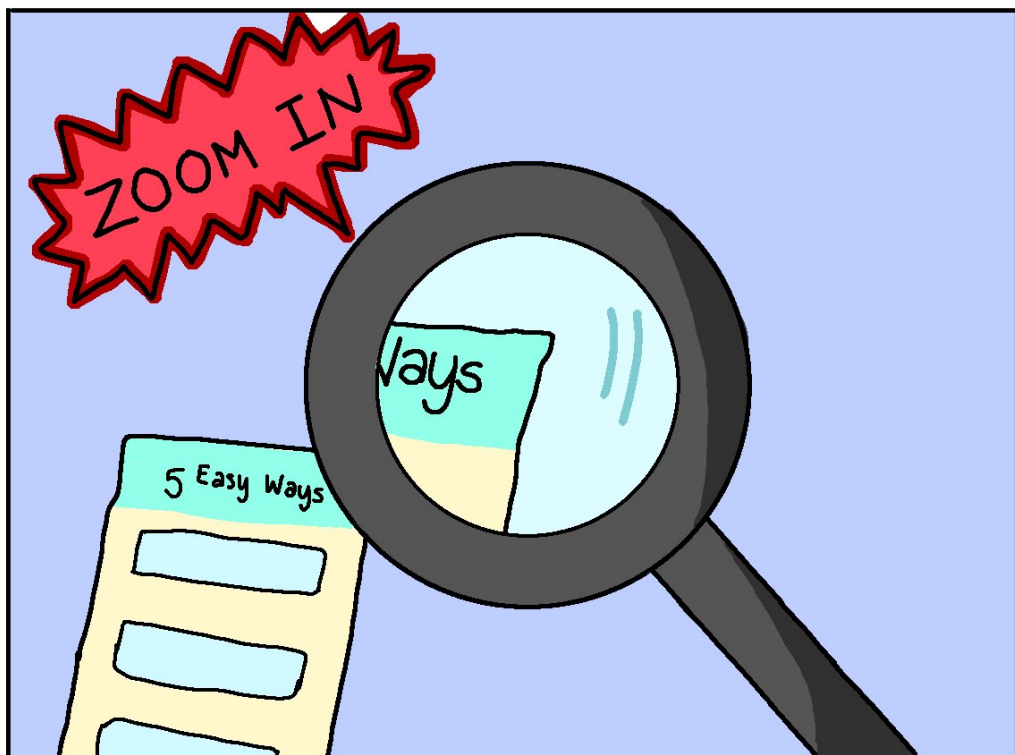






ขั้นที่ 4 : ตากแล้วรพฟันให้เหมือน
กับฟันธรรมชาติ โดยการขัดวัสดุ
อุดฟันให้เรียบ







5 Easy Ways

to prevent **cavities**



1

BRUSH YOUR TEETH REGULARLY

Use a soft bristled toothbrush and apply gentle pressure. Place your toothbrush at a 45-degree angle against the gums and move back and forth gently. Don't forget to brush your tongue as well in order to remove bacteria and freshen your breath!

2

AVOID CONSUMING SUGARY FOODS AND DRINKS

Sugar interacts with the bacterial in your mouth which can lead to cavities if left untreated.



3

FLOSS DAILY

Flossing is the best way to clean hard-to-reach areas between the teeth, which reduces the likelihood of tooth decay and cavities.

4

EAT NUTRITIOUS FRUITS AND VEGETABLES

These foods provide us with essential vitamins and minerals which can naturally clean our mouths. Consuming crunchy fruits and vegetables such as apples and broccoli can help clear away plaque and bacteria within our teeth.



5

VISIT YOUR DENTIST REGULARLY

You should take a trip to the dentist every 6 months for catching the cavities and gum disease as early as possible.

ALL ABOUT CAVITIES



What are cavities?

Cavities, also known as dental caries, are permanently damaged areas in the hard surface of your teeth that develop into tiny openings or holes. Some common symptoms are toothaches, pain while eating, as well as visible holes or pits in your teeth

What causes cavities?

- **Plaque formation:** Plaque is a sticky film of bacteria that forms on your teeth. The bacteria in plaque produce acids that attack tooth enamel, causing pain and the formation of cavities.
- **Poor oral hygiene:** Inadequate brushing and flossing allow plaque to build up and harden, which can damage your teeth.

How to eliminate cavities?

- Brush your teeth thoroughly with toothpaste containing fluoride at least twice a day.
- Floss daily to clean hard-to-reach areas and lessen the chance of developing cavities.
- Avoid sugary snacks and drinks.
- Visit the dentist regularly for cleanings and check-ups to catch cavities early on.





5 วิธีดูแลช่องปาก ลดโอกาสฟันผุ



1

แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง

ใช้แปรงสีฟันขนอ่อน แปรงเบาๆ โดยวางแปรงสีฟันให้ แนวขนแปรงทำมุม 45 องศา กับแนวแกนฟัน จากนั้นให้ขยับเบาๆ ในแนวหน้า-หลัง อย่างเบามือ และอย่าลืมแปรงลิ้นเพื่อจัดแบคทีเรียและลดกลิ่นปาก

2

ลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

เมื่อแบคทีเรียในช่องปากย่อยน้ำตาลจากอาหาร จะเกิดกรดจากการย่อยนั้น ทำให้เกิดฟันผุได้



3

ใช้ไหมขัดฟัน

การใช้ไหมขัดฟันเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีในการทำความสะอาดซอกฟันบริเวณที่ยากต่อการเข้าถึง ซึ่งช่วยลดโอกาสในการเกิดฟันผุได้

4

รับประทานผักและผลไม้ที่มีประโยชน์

ผักและผลไม้ให้วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งช่วยทำความสะอาดช่องปากของเราได้ตามธรรมชาติ เช่น การรับประทานแอปเปิ้ลและบร็อคโคลี่ สามารถช่วยจัดคราบพลัคและแบคทีเรียบนฟันของเราได้



5

ไปพบทันตแพทย์ตามนัดอยู่เสมอ

ควรไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจพบฟันผุหรือโรคเหงือกตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก

โรคฟันผุ



ฟันผุคืออะไร?

โรคฟันผุ (Dental caries) คือ โรคที่โครงสร้างของฟันถูกทำลายเป็นรู มักมีอาการปวดฟัน หรือรู้สึกเจ็บขณะเคี้ยวอาหาร และมีรูบนฟัน

สาเหตุของฟันผุ

- **คราบจุลินทรีย์เกิดได้อย่างไร:** คราบจุลินทรีย์เกิดจากการสะสมตัวของแบคทีเรียบนผิวฟัน แบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ผลิตกรดออกมาทำลายผิวเคลือบฟัน และทำให้เกิดรูฟันขึ้น
- **การดูแลช่องปากไม่ดี:** การแปรงฟันไม่สะอาดและใช้ไหมขัดฟันไม่ถูกวิธีจะทำให้คราบจุลินทรีย์สะสมและหนาตัวมากขึ้น



จะกำจัดฟันผุได้อย่างไร?

- แปรงฟันให้สะอาดด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละสองครั้ง
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อทำความสะอาดบริเวณที่เข้าถึงยากและลดโอกาสในการเกิดฟันผุ
- หลีกเลี่ยงการทานขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ควรพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อทำความสะอาดและตรวจฟัน





คณะทันตแพทยศาสตร์
FACULTY OF DENTISTRY
Chulalongkorn University



ชุดภาพนิ่งนี้ได้รับรางวัลชมเชยใน
การประกวดสื่อดิจิทัลเพื่อเผยแพร่
ความรู้เกี่ยวกับโรคฟันผุ พศ. 2567

สมาชิกผู้จัดทำ
นางสาวเปรมภักดิ์ หวังสว่างกุล
นางสาวชาลิสา จุลพงศธร