

ใช้ไม้จิ้มฟัน... โปรดระวัง !



พ.ด.ท.ทพ.พจนารถ พุ่มประกอบศรี

เวลาเศษอาหารติดตามซอกฟัน คุณทำอย่างไร?

สิ่งที่คิดถึงก่อนอื่นเห็นจะเป็นไม้จิ้มฟัน ... ไม้จิ้มฟันเป็นอุปกรณ์ที่มีใช้มาตั้งแต่โบราณ ทำจากไม้ โลหะ เขาสัตว์ ปัจจุบันทำมาจากพลาสติกก็มีมาก ลักษณะของไม้จิ้มฟันส่วนมากจะเป็นแท่งกลมเรียวยาวแหลมเล็ก หน้าทีหลักของไม้จิ้มฟัน คือเพื่อใช้เขี่ยเศษอาหารขึ้นโดๆ ที่ติดตามซอกฟัน แต่ไม้จิ้มฟันไม่สามารถทำความสะอาดในระดับที่เอาคราบอาหารหรือที่เรียกว่าคราบพลัค (plaque) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบได้ การทำความสะอาดซอกฟันหรือด้านข้างของฟัน ทันตแพทย์จะมีอุปกรณ์หลายๆ อย่างที่จะแนะนำให้ใช้ เช่น ไหมขัดซอกฟัน (Dental floss) แปรงซอกฟัน (interproximal brush) หรือ water pick

ไหมขัดซอกฟันเป็นใยในล่อนที่ใช้ทำความสะอาดซอกฟันและสามารถขจัดคราบอาหารหรือเศษอาหารขึ้นโดๆ ได้อย่างดี และไม่เป็นอันตรายต่อเหงือก เพียงแค่มีข้อจำกัดที่ต้องฝึกฝนในการใช้และจะใช้เวลาบ้างเล็กน้อยที่จะทำความสะอาดให้ครบทุกซี่

ทีนี้ถ้าเรามาเทียบไม้จิ้มฟันกับไหมขัดฟันแล้วอะไรจะมีประสิทธิภาพในการทำ ความสะอาดได้ดีกว่ากัน...

ตัวไม้จิ้มฟันที่ใช้กันอยู่ มักจะใช้แบบผิดวิธี คือ เราจะใช้จิ้มเอาเศษอาหารออกโดยการผลักไม้จิ้มฟันให้ผ่านซอกเหงือก เพราะความเรียวยาวเล็กที่ปลายและใหญ่ที่โคน เมื่อผลักเลยเข้าไปในซอกฟันมากๆ เข้าขนาดของไม้จิ้มฟันก็ไปเบียดให้ยอดเหงือกถูกกดต่ำลง เมื่อใช้กันทุกวันๆ หลังอาหาร ยอดเหงือกที่เคยแหลมๆ ปิดซอกฟันจะถูกเบียดให้ต่ำลง และทำให้มีช่องว่างใหญ่ขึ้น ช่องว่างใหญ่นี้มีผลทำให้เศษอาหารติดง่ายยิ่งขึ้น (ยังใช้ไม้จิ้มฟันเศษอาหารก็ยังติด) เมื่อเกิดช่องว่างระหว่างฟันทำให้ขาดความสวยงามโดยเฉพาะฟันหน้า

วิธีใช้ไม้จิ้มฟันอย่างถูกต้อง ก็คือ ใช้ไม้จิ้มฟันเขี่ยเศษอาหารมากกว่าการจิ้มเข้าไป เวลาเขี่ยเศษอาหารเราเขี่ยจากเหงือไปตามซี่ฟันไม่ควรทิ่มจากด้านหน้าฟันทะลุไปถึงหลังฟัน ถ้าทำอย่างนี้ได้ไม้จิ้มฟันจะไม่กดเหงือกให้ลดต่ำลง โอกาสเกิดช่องว่างก็น้อยลง เมื่อเกิดช่องว่างแล้วโอกาสแก้ไขให้ยอดเหงือกกลับมาสู่ตำแหน่งเดิมเป็นเรื่องยากมาก

ความสะอาดของไม้จิ้มฟันก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากไม้จิ้มฟันที่มีจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป ไม่มีการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง การใช้ไม้จิ้มฟันไม่ระมัดระวังอาจมีการติดเชื้อได้โดยเฉพาะคนที่โรคเหงือกอักเสบอยู่แล้ว หรือมีการหักของไม้จิ้มฟันคาอยู่ที่เหงือก จะเห็นได้ว่าไม้จิ้มฟันเองมีประโยชน์ในการเขี่ยเอาเศษอาหารออกก็จริง แต่อีกด้านหนึ่งก็มีผลต่อโครงสร้างของเหงือกด้วยเช่นกัน

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today