

# ทำความเข้าใจ 9 ตัวการร้ายของอาการฟันเหลือง ไม่ขาวสดใส



ปัญหาฟันเหลือง ไม่ขาวใส จริงๆ แล้วเป็นกันเป็นจำนวนมาก แต่ถ้าหากเรารู้เคล็ดลับที่ทำให้ฟันขาวด้วยวิธีรักษาที่ถูกต้องและป้องกัน อาการฟันเหลืองก็จะดีขึ้น มาทำความเข้าใจ 9 ตัวการร้ายที่ทำให้ฟันเหลืองกันดีกว่า

## 1.อายุและกรรมพันธุ์

เมื่อคุณอายุมากขึ้น ชั้นเคลือบฟันจะบางลง ทำให้สีเหลืองหรือสีน้ำตาลจากธรรมชาติของชั้นเนื้อฟัน จะถูกเผยออกมา ซึ่งสีของฟันจะเข้มหรืออ่อน อันนี้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์

## 2.อาหารที่มีสีสันทสไส

การรับประทานอาหารรสจัด เช่น ต้มยำกุ้ง ไข่พะโล้ เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศจะทำให้มีการทิ้งคราบสีหลงเหลือไว้ที่ฟันได้ อย่างง่ายดาย

## 3.เครื่องดื่ม

ดื่มเครื่องดื่มที่มีสี เป็นประจำ เช่น ชา กาแฟ ร่วมกับการที่เราแปรงฟันไม่สะอาดพอ จึงทำให้มีคราบอาหาร คราบแบคทีเรีย และหินปูน มาเกาะติดสะสมทีละน้อย ๆ จนเห็นเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีดำติดตามซอกฟัน

## 4.การลดน้ำหนัก

เมื่ออยู่ในช่วงไดเอท (diet) บางคนตั้งหน้าตั้งตา จำกัดอาหาร หวังลดน้ำหนัก ควบคุมสัดส่วนให้สวยปัง จนลืมคิดไปว่า การที่คุณสาว ๆ รับประทานอาหารน้อยลงนั้น เป็นสาเหตุให้คุณขาดวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญต่อเหงือก และ ฟัน ทั้ง โฟเลต (Folate) , วิตามินดี (Vitamin D) , โปรตีน (Protein) , แคลเซียม , วิตามินซี (Vitamin C) ฯลฯ นอกจากนี้พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ยังส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง จนอาจเกิดการติดเชื้อที่เหงือก และช่องปากได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

## 5.การฟอกฟัน ให้ขาว

แม้ยังไม่ชัดเจนว่า การฟอกฟันขาวจะทำลายผิวฟัน แต่ก็มียานวิจัยหลายชิ้น ที่ระบุว่า การฟอกฟันเพื่อให้ขาวใส่นั้นสามารถส่งผลให้ผิวฟันบอบบาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทำบ่อยเกินไป !

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจฟอกสีฟันตามคลินิก (clinic) , ใช้เจลฟอกสีฟันด้วยตัวเองที่บ้าน หรือแม้กระทั่งใช้ยาสีฟันไวท์เทนนิ่ง (Whitening) ที่อาจมีฤทธิ์ในการกัดกร่อนผิวฟัน ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วน และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเสมอจ้า

## 6.ฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่น เพิ่มความเสี่ยง โรคเหงือก

เป็นอีกเรื่องที่ต้องเตือนกันไว้ สำหรับ หนุ่ม-สาว แรกเริ่ม ที่นอกจากเราจะทราบกันดี ว่าเมื่อ ฮอร์โมน (Hormone) ในช่วงวัยรุ่นพุ่งพล่าน นอกจากจะทำให้เกิดสิว หน้ามัน ฯลฯ แล้ว ยังสามารถทำให้เกิดภาวะเหงือกบวม และมีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อที่เหงือก เกิดโรคเหงือกอักเสบ และแผลในปากได้ง่ายขึ้น แต่ทั้งนี้ หากดูแลสุขอนามัยภายในช่องปากให้ดี แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ และพบแพทย์เป็นประจำ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงในเรื่องนี้ได้ค่ะ

## 7.การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นตัวการใหญ่อีกสาเหตุหนึ่งของฟันเหลือง

## 8.การแปรงฟันผิดเวลา

หลายท่านเคยชิน ทานอาหารเสร็จปั๊บ ต้องรีบเข้าห้องน้ำแปรงฟันปั๊บ เพื่อหวังกำจัดเชื้อแบคทีเรีย เป็นอีกหนทางในการป้องกันฟันผุ แต่ในความจริงแล้ว การแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ อาจไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพฟันเสมอไป หากมีเวลานั้นคุณรับประทาน อาหารที่มีกรดสูง เช่น ไวน์ , กาแฟ , น้ำอัดลม หรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ทั้งนี้เพราะ อาหารที่มีกรดสูง เมื่อเรารับประทานเข้าไป กรดของมันจะเข้าไปทำลายเคลือบฟันมากอยู่แล้ว หากยิ่งไปขัดถู แปรงฟันเข้าอีก เคลือบฟันก็จะยิ่งสึกกร่อนและถูกทำลายมากเข้าไปใหญ่ ฉะนั้นแนะนำว่า หลังทานอาหารที่มีกรดสูงเข้าไป ให้กลั้วปากด้วยน้ำเปล่าไปก่อน จากนั้นรอสัก 1 ชั่วโมงแล้วค่อยแปรงฟัน เช่นนั้นจะส่งผลดีต่อฟันมากกว่าค่ะ

## 9.การทำฟัน

การจัดฟัน จะมีอุปกรณ์ที่ยึดติดฟัน เช่น แร่เงิน มัลกัม ฯลฯ วัสดุจัดฟันพวกนี้สามารถเปลี่ยนสีของฟันให้เป็นสีเหลืองได้ นอกจากนี้กรณีที่คุณเกิดอุบัติเหตุ ฟันหัก ฟันเสียหาย ก็ทำให้ฟันเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองได้