

# สมาพันธ์ทันตแพทย์โลก (FDI) แนะนำวิธีดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง เนื่องในวันทันตสาธารณสุขโลก



ในวันทันตสาธารณสุขโลก ( World Oral Health Day ) ปีนี้ สมาพันธ์ทันตแพทย์โลก (FDI World Dental Federation) จะเปลี่ยนความเชื่อผิดๆ ที่หลายคนคิดว่าทำแล้วดีต่อสุขภาพช่องปาก พร้อมกับบรรณรงค์ให้ทุกคนรู้จัก รับข้อมูลที่เชื่อถือได้และลงมือดูแลสุขภาพช่องปากอย่างจริงจัง เพราะสุขภาพช่องปากเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพ และสุขภาวะโดยรวมของคนเรา ทั้งยังส่งผลต่อทุกแง่มุมของชีวิตด้วย

รับชมข่าวประชาสัมพันธ์ในรูปแบบมัลติมีเดียได้ที่

<https://www.multivu.com/players/uk/8061551-global-survey-world-oral-health-day/>

ผลการสำรวจใน 12 ประเทศซึ่งจัดทำโดย YouGov ในนามของ FDI เผยให้เห็นว่า สิ่งที่หลายคนเชื่อว่าทำแล้วดีต่อสุขภาพช่องปาก อาจไม่ได้ดีจริงอย่างที่คิด เช่น ผู้ตอบแบบสำรวจเกินครึ่งใน 8 ประเทศ คิดว่าการแปรงฟันหลังอาหารทันทีเป็นสิ่งที่ควรทำ โดยในบราซิล เม็กซิโก อียิปต์ และโปแลนด์ มีผู้ที่คิดเช่นนี้เยอะมาก (84%, 81%, 62% และ 60% ตามลำดับ) แต่แท้ที่จริงแล้ว FDI แนะนำว่า หลังรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อย ควรทิ้งช่วงอย่างน้อย 30 นาทีจึงจะแปรงฟัน เพื่อป้องกันไม่ให้เคลือบฟันสึกกร่อน

Dr Patrick Hescot ประธาน FDI กล่าวว่า “ผลสำรวจนี้เผยให้เห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เชื่อกับสิ่งที่ถูกต้องจริงๆ ในการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งดูแล้วน่าเป็นห่วงมาก เราอยากให้ทุกคนหันมาดูแลสุขภาพช่องปากเนื่องในวันทันตสาธารณสุขโลก และอยากให้ทุกคนเข้าใจว่าการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกสุขลักษณะ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และพบทันตแพทย์เป็นประจำ จะช่วยปกป้องช่องปากได้เป็นอย่างดี และช่องปากที่มีสุขภาพดีจะทำให้เราพูด ยิ้ม รับกลิ่น รับรส สัมผัส เคี้ยว กลืน รวมถึงถ่ายถอดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ โดยปราศจากความเจ็บปวด ความลำบาก และโรค ดังนั้น สุขภาพช่องปากที่ดีจึงมีความสำคัญและทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย”

ประเทศส่วนใหญ่ในการสำรวจครั้งนี้มีความเชื่อผิดๆว่า การกลั้วปากด้วยน้ำหลังแปรงฟันทันทีเป็นสิ่งสำคัญ โดยผู้ตอบแบบสำรวจในบราซิล แอฟริกาใต้ เม็กซิโก อินเดีย และแคนาดา มีพฤติกรรมดังกล่าวมากที่สุด (77%, 75%, 73%, 67% และ 67% ตามลำดับ) แต่แท้ที่จริงแล้ว เราไม่ควรกลั้วปากด้วยน้ำหลังแปรงฟันทันที แต่ควรเว้นช่วงเพื่อให้ฟันได้รับฟลูออไรด์มากที่สุด ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการปกป้องช่องปากได้เป็นอย่างดี

เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสำรวจในอินเดีย แอฟริกาใต้ บราซิล และโปแลนด์ (52%, 49%, 48% และ 42% ตามลำดับ) รู้สึกว่าควรดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี ทว่าในความเป็นจริงนั้น น้ำผลไม้ก็อาจมีน้ำตาล

สูงพอๆกับน้ำอัดลม และทำให้เกิดฟันผุได้ ทาง FDI จึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะเป็นการดีที่สุด

Dr Edoardo Cavalle ประธานคณะกรรมการงานของวันทันตสาธารณสุขโลก กล่าวว่า “การเรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพช่องปาก ที่ถูกต้องและลงมือปฏิบัติตั้งแต่อายุน้อย จะช่วยให้มีสุขภาพช่องปากที่ดีจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งยังรับประกันว่าคุณ จะมีชีวิตยืนยาวโดยไม่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดทั้งทางกายและอารมณ์อันเป็นผลมาจากโรคในช่องปาก”

ผลการค้นพบอื่นๆที่สำคัญ ประกอบด้วย

- ผู้ตอบแบบสอบถาม 77% เห็นด้วยว่าควรไปพบทันตแพทย์ปีละครั้ง แต่มีเพียง 52% ที่มีแนวโน้มว่าจะทำเช่นนั้น
- ผู้ตอบแบบสอบถาม 28% คิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพช่องปาก

เกี่ยวกับวันทันตสาธารณสุขโลก

วันทันตสาธารณสุขโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 20 มีนาคมของทุกปี ริเริ่มขึ้นโดย FDI เพื่อรณรงค์ให้ทั่วโลกตระหนักถึงการป้องกันและควบคุมโรคในช่องปาก <http://www.worldoralhealthday.org> #WOHD17 #LiveMouthSmart

พันธมิตรระดับโลกของวันทันตสาธารณสุขโลก ประกอบด้วย Henry Schein, Philips Sonicare, Unilever

เกี่ยวกับการสำรวจ

ข้อมูลตัวเลขทั้งหมดที่ปรากฏมาจาก YouGov Plc. โดยได้มาจากการสำรวจความคิดเห็นของผู้ใหญ่ 12,849 คนผ่านช่องทางออนไลน์ ระหว่างวันที่ 20-31 มกราคม 2560 กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เป็นตัวแทนของประชากรผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไปทั่วประเทศอังกฤษ (2,090 คน) สหรัฐอเมริกา (1,145 คน) ออสเตรเลีย (1,018 คน) นิวซีแลนด์ (1,055 คน) ญี่ปุ่น (1,006 คน) และแคนาดา (1,002 คน) รวมถึงเป็นตัวแทนของประชากรผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไปในบางพื้นที่ของประเทศบราซิล (1,000 คน) เม็กซิโก (1,006 คน) ไอร์แลนด์ (1,004 คน) และแอฟริกาใต้ (500 คน) และเป็นตัวแทนของประชากรผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไปในเขตเมืองของประเทศอินเดีย (1,011 คน) และอียิปต์ (1,012 คน)

ข้อมูลติดต่อสำหรับสื่อมวลชน

Karley Ura, AXON Communications

อีเมล: [kura@axon-com.com](mailto:kura@axon-com.com)

โทร. +44(0)20-3595-2415

(รูปภาพ: [http://mma.prnewswire.com/media/477870/World\\_Oral\\_Health\\_Day.jpg](http://mma.prnewswire.com/media/477870/World_Oral_Health_Day.jpg) )

วิดีโอ: <https://www.multivu.com/players/uk/8061551-global-survey-world-oral-health-day/>

ที่มา: FDI World Dental Federation