

Thailändska – Råd och information om Karies och fluor

## คำแนะนำและข้อมูลเกี่ยวกับโรคฟันผุและฟลูออไรด์

### โรคฟันผุคืออะไร (หลุมในฟัน)?

ฟันผุ คือ โรคและมีสาเหตุมาจากแบคทีเรียที่มีอยู่บนผิวฟัน ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่สมดุลกันระหว่างการโจมตีของแบคทีเรีย และ ภูมิคุ้มกันในช่องปาก

### ทำไมแบคทีเรียทำให้ฟันเกิดความเสียหาย?

ในปากมีแบคทีเรียชนิดต่างๆหลายชนิด แต่จำนวนน้อยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดฟันผุ แบคทีเรียเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารและเครื่องดื่ม เมื่อท่านรับประทานอาหาร หรือ ดื่มสิ่งใดที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเข้าไป แบคทีเรียจะแปลงน้ำตาลเหล่านั้นให้เป็นกรดที่ก่อให้เกิดความเสียหาย กรดเหล่านั้นทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เป็นกรด (ค่า pH ต่ำ) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผิวฟันละลายตัวอยู่ประมาณ 30 นาที ถ้าท่านรับประทานหรือดื่มสิ่งที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเหล่านั้นบ่อยครั้ง ท่านจะเสี่ยงต่อความเสียหายจากฟันผุปล่อยให้ฟันได้พักอย่างน้อยสองชั่วโมงระหว่างมื้ออาหาร ซึ่งน่าจะจะมีโอกาสได้เรียกความสมดุลในปากกลับคืนมาได้

### ท่านสังเกตได้อย่างไรว่าท่านมีฟันผุ?

บ่อยครั้งอาจใช้เวลาานกว่าจะตรวจพบว่า ท่านมีความเสียหายจากฟันผุ ถ้าท่านรู้สึกอาการเสียวฟัน, เจ็บหรือปวดฟัน อาจเป็นสัญญาณของฟันผุ ติดตามมาที่ศูนย์ทันตกรรมประชาชนถ้าท่านรู้สึกไม่แน่ใจ

### ตรวจพบเสียแต่เนิ่นๆ คือสิ่งที่สำคัญ

ทันตแพทย์ หรือ ทันตอนามัยขณะทำการตรวจอาจพบความเสียหายจากฟันผุที่เกิดขึ้นใหม่ๆ พวกเขาอาจให้คำแนะนำในเรื่องที่ควร จะทำอะไรที่จะป้องกันไม่ให้เสียหายมากกว่าเดิมหรือเกิดความเสียหายขึ้นมาใหม่ อาจเกี่ยวกับอาหาร, สุขอนามัยในช่องปาก และ การใช้ฟลูออไรด์เพิ่มที่อาจทำได้ เพื่อที่ท่านจะหลีกเลี่ยงจากการซ่อมแซมฟัน

### หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุกจิก

เกือบทุกอย่างที่เรารับประทานและดื่ม มีส่วนผสมของน้ำตาลในรูปแบบต่างๆ การเสี่ยงต่อฟันผุลดลง ถ้าท่านรับประทานอาหารเป็นเวลา หลีกเลี่ยงการรับประทานจุกจิกในระหว่างมื้ออาหาร ดื่มน้ำถ้าท่านกระหาย

### ตัวอย่าง:

โคคา-โคล่า 2 เดซิลิตร	=	น้ำตาล 7 ก้อน
เครื่องดื่มเกลือแร่ 2 เดซิลิตร	=	น้ำตาล 7 ก้อน
เครื่องดื่มช็อคโกแลต 2 เดซิลิตร	=	น้ำตาล 5 ก้อน
โยเกิร์ตผลไม้ 2 เดซิลิตร	=	น้ำตาล 6 ก้อน
ไอศกรีม 2 เดซิลิตร	=	น้ำตาล 8 ก้อน
ลูกเกด, กลองขนาดเล็ก	=	น้ำตาล 10 ก้อน

## ฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์เป็นสารธรรมชาติที่พบทั่วไปบนเปลือกโลกและน้ำดื่ม

ฟลูออไรด์:

- ทำให้ผิวฟันแข็งแรงขึ้น และมีแรงต้านทานมากขึ้น
- ช่วยน้ำลายในการรักษาความเสียหายของผิวฟัน
- ทำให้ยากขึ้นต่อแบคทีเรียที่จะทำให้เกิดกรดและกัดกร่อนผิวฟัน

ดังนั้นจึงต้องแปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ทั้งเช้าและกลางคืน

### ท่านจำเป็นต้องได้รับฟลูออไรด์เป็นพิเศษถ้าท่าน:

- บ่อยครั้งมีหลุมที่ฟันของท่าน
- มีการผุกร่อนเสียหายที่ผิวฟัน
- ช่องปากแห้ง
- มีการอุดฟันหลายที่, ครอบฟัน หรือ ฟันปลอมบางส่วน
- เห็นคอฟันได้ชัดเจน และ / หรือ เสียวฟัน
- มีการจัดฟัน

### การบำบัดเพิ่มเติมด้วยฟลูออไรด์แบบไหนที่เราแนะนำ?

- 0,2% สารละลายฟลูออไรด์ (ตัวอย่างเช่น Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% สารละลายฟลูออไรด์สำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี (ตัวอย่างเช่น Flux Junior, NaF Kids)
- ยาสีฟัน Duraphat 5 mg/g – แนะนำจาก 16 ปี (ผลิตภัณฑ์ของร้านขายยา)
- ฟลูออไรด์เจลในฟันยางพิเศษ (ต้องมีใบสั่งยา)
- ถ้ามีช่องปากแห้งสามารถใช้ฟลูออไรด์เม็ด และ หมากฝรั่งฟลูออไรด์ได้ด้วย

ท่านสามารถทำตามคำแนะนำของทันตแพทย์หรือทันตอนามัย โดยรับการบำบัดด้วยการเคลือบฟลูออไรด์สองถึงสี่ครั้งต่อปีได้ด้วย

### สิ่งที่ควรคำนึงถึง

ฟันจำเป็นที่จะต้องได้รับช่วงเวลาพัก หลีกเลี่ยงการรับประทานจุกจิกในระหว่างมื้ออาหาร สิ่งที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การลดปริมาณของหวานต่างๆ ดื่มน้ำเมื่อท่านกระหาย

### 2+2+2+2 คณิตศาสตร์ที่ง่ายสำหรับสุขภาพฟันที่ดี

- แปรงฟันด้วย 2 cm ยาสีฟันฟลูออไรด์ (ไม่ใช้กับเด็กเล็ก)
- แปรงฟันอย่างทั่วถึงเป็นเวลา 2 นาที ทุกพื้นผิวฟัน
- แปรงฟัน 2 ครั้งต่อวัน, เช้าและกลางคืน
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่ม 2 ชั่วโมงหลังจากการแปรงฟัน

### คำถาม

ยินดีติดต่อมาที่เราได้เสมอ ถ้าท่านสงสัยในสิ่งใด

Svenska - Råd och information om Karies och fluor

## Råd och information om Karies och fluor

### Vad är karies (hål i tanden)?

Karies är en sjukdom och orsakas av bakterier som finns på tandytan. Problem uppstår när det blir en obalans mellan bakteriernas angrepp och munnens försvar.

### Varför skadar bakterierna tanden?

I munnen finns många olika sorters bakterier men endast ett fåtal orsakar karies. Dessa bakterier lever på det socker som finns i mat och dryck. När du äter eller dricker något som innehåller socker omvandlar bakterierna det till skadliga syror. Dessa ger en sur miljö (lågt pH) som orsakar en uppluckring av tandens yta under cirka 30 minuter. Om du äter eller dricker sådant som innehåller socker för ofta riskerar du att en kariesskada uppstår. Låt tänderna vila minst två timmar mellan måltiderna. Då får saliven en chans att återställa balansen i munnen.

### Hur märker du om du har karies?

Ofta tar det lång tid innan du upptäcker att du har en kariesskada. Upplever du ilningar, ömhet eller smärta från tänderna kan det vara tecken på karies. Kontakta tandvården om du känner dig osäker.

### Tidig upptäckt är viktig

Tandläkaren eller tandhygienisten kan vid en undersökning upptäcka tidiga kariesskador. De kan ge dig råd om hur du ska förhindra att skadan blir större eller att nya skador uppkommer. Det kan handla om kost, munhygien och extra fluor som kan göra att du undviker en lagning av tanden.

### Undvik att småäta

Nästan allting vi äter och dricker innehåller socker i någon form. Risken för karies minskar om du håller dig till regelbundna måltider. Undvik därför att småäta mellan måltiderna. Drick vatten om du är törstig.

### Några exempel:

Coca-Cola 2 dl	=	7 sockerbitar
Sportdryck 2 dl	=	7 sockerbitar
Chokladdryck 2 dl	=	5 sockerbitar
Fruktyoghurt 2 dl	=	6 sockerbitar
Glass 2 dl	=	8 sockerbitar
Russin, liten ask	=	10 sockerbitar

## Fluor

Fluor är ett naturligt ämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet.

Fluor:

- gör tandens yta hårdare och mer motståndskraftig
- hjälper saliven att läka ytliga kariesskador
- gör det svårare för bakterier att bilda syra och att fästa på tandytan.

Borsta därför dina tänder med fluortandkräm morgon och kväll.

### Extra fluor behöver du som:

- ofta har hål i dina tänder
- har ytliga kariesskador
- är muntorr
- har många lagningar, kronor eller delprotes
- har blottade tandhalsar och/eller ilningar
- har tandställning.

### Vilken extra fluorbehandling rekommenderar vi?

- 0,2% fluorlösning (till exempel Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% fluorlösning för barn 6-12 år
- (till exempel Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattandkräm 5 mg/g – rekommenderas från 16 år (apoteksvara)
- Fluorgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluortabletter och fluortuggummi användas.

Du kan också på inrådan av tandläkare eller tandhygienist få en behandling med fluorlack två till fyra gånger per år.

### Bra att tänka på

Tänderna behöver en viloperiod. Undvik därför att småata mellan måltiderna. Det är framförallt viktigt att minska ner på det söta. Drick vatten när du är törstig.

### 2+2+2+2 Enkel matematik för friskare tänder

- Borsta med 2 cm fluortandkräm (ej yngre barn)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen

### Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss om du undrar över något.