

พบทันตแพทย์เมื่อไรดี

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. เมื่อมีอาการผิดปกติ เสียขูด ปวด ควรไปพบทันตแพทย์ทันที ไม่ควรชะล่าใจ ปล่อยให้ลุกลาม กินยาแก้ปวด หรือหายาต่าง ๆ มาอุด อาการเสียวฟันเมื่อกินน้ำเย็น อาหารเย็น เป็นอาการเตือนเริ่มแรกของฟันผุ ควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจหารอยผุและรีบอุดโดยเร็ว เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ รอยผุจะยิ่งลุกลามกินเนื้อฟันไปเรื่อยๆ เวลาอุดก็จะยาก เสียขูด หรืออาจจะอุดไม่ได้เลย ต้องรักษารากฟันหรือถอนทิ้ง
2. เมื่อทันตแพทย์นัดเพื่อรักษาต่อเนื่อง การรักษาบางอย่างใช้เวลาหลายครั้งกว่าจะเสร็จสิ้น เช่น การรักษารากฟัน ทำฟันเทียม หากไม่ไปตามนัด อาจส่งผลต่อความสำเร็จของการรักษา การรักษาที่ค้างอยู่ อาจจะมีผลเสีย เป็นการเสียเวลาและทรัพยากรที่ได้ใช้ในการรักษาไปแล้วอย่างน่าเสียดาย
3. ตรวจเช็คเมื่อไม่มีอาการ ทุกคนควรที่จะได้ไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจช่องปาก ในขณะที่ยังไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ไม่ใช่ต้องมีอาการแล้วจึงไปพบ การไปตรวจเช็คช่องปากนั้น นอกจากเพื่อตรวจหารอยโรคแล้วรับการรักษาดังแต่เนิ่นแล้ว ยังเป็นไปเพื่อรับทราบระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคของตนเอง รับทราบวิธีการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงนั้น แล้ววางแผนการมาตรวจเช็คครั้งถัดไปได้อย่างเหมาะสม การมาพบทันตแพทย์ครั้งถัดไปหลังจากนั้น 6 เดือน อาจจำเป็นหากท่านมีรอยผุในระยะเริ่มแรกแล้วและจะติดตามดูว่ารอยผุนั้นลุกลามต่อเนื่องจนสมควรจะอุดหรือไม่ (รอยผุระยะเริ่มแรกสามารถหยุดผุได้ หากฟันได้รับฟลูออไรด์ที่มากพอ และลดการกินน้ำตาลลง ซึ่งเนื้อฟันผุที่กลับคืนเป็นปกตินั้นจะยังคงมีสีดำ แต่แข็งและมันวาว และมีความแข็งแรงมากกว่าเนื้อฟันปกติเสียอีก)

สำหรับผู้ที่ไม่มีรอยผุระยะเริ่มแรก การมาตรวจเช็คครั้งถัดไปไม่จำเป็นต้องถึงทุก ๆ 6 เดือน โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยเสี่ยงต่อการมีฟันผุ เช่น ได้รับฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ (แปรงแห้งเป็นประจำ) และไม่ได้รับประทานน้ำตาลบ่อยนัก ทั้งนี้เพราะงานวิจัยพบว่า การเกิดของโรคฟันผุใช้เวลาประมาณ 3-4 ปี กว่า จะทะลุผ่านชั้นเคลือบฟันจนถึงชั้นเนื้อฟัน ซึ่งเป็นระยะที่สมควรได้รับการอุด (ในขณะที่รอยผุในระยะเริ่มต้นที่ยังอยู่ในชั้นเคลือบฟันนั้น ควรที่จะได้รับการดูแลแบบสงวนเนื้อฟัน กล่าวคือ แปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ให้นาน แปรงแห้ง ลดของหวานอย่างจริงจัง ซึ่งจะทำให้เกิดการกลับคืนของแร่ธาตุสู่ผิวฟัน การผุจะหยุดลงได้ คุ่มค่ากว่าการอุดฟันที่จะต้องกรอเสียเนื้อฟันเพิ่ม) อย่างไรก็ตาม ในยุคหลังทศวรรษ 1990 ที่มีการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์เพิ่มขึ้น ระยะเวลาของการลุกลามตามธรรมชาติของโรคฟันผุเพิ่มขึ้นเป็นมากกว่า 6 ปี

การมาตรวจเช็คเป็นประจำมีประโยชน์หลักคือตรวจหาฟันผุใหม่ ซึ่งระยะเวลาในการตรวจเช็คขึ้นกับระดับความเสี่ยงของโรคฟันผุของผู้ป่วยแต่ละคน สำหรับการไปพบทันตแพทย์เป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อรับการขูดหินน้ำลาย (หินปูน) นั้น เป็นวิธปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม เพราะเมื่อได้รับการขูดหินน้ำลายไปแล้ว ควรที่จะปรับปรุงการแปรงฟันของตนให้สะอาดขึ้น ให้ทราบว่าตนมีหินน้ำลายบริเวณใด ซึ่งหมายความว่ายังแปรงไม่โดนคอฟันที่บริเวณนั้น แล้วพยายามแปรงให้เข้าถึงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น อาจมาพบทันตแพทย์หลังจากนั้นเพื่อประเมินว่าตนแปรงฟันดีขึ้นแล้วหรือยัง