

## อาหารเพื่อสุขภาพฟัน

นางสาวณัฐติกาญจน์ สุวรรณเทพ \* พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย แต่อีกด้านหนึ่งการกินไม่เลือก ไม่ระมัดระวังก็มีโทษสำหรับร่างกายเช่นกัน ตอนนี้เราณรงค์ในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่รับประทานแล้ว น้ำหนักไม่เพิ่ม ไม่อ้วน อาหารที่กินแล้วไม่ก่อให้เกิดโรค เช่น ไขมันอุดตันในเลือด โรคหัวใจ ทางทันตกรรมก็เช่นกัน เราให้ความสำคัญในเรื่องอาหารอย่างมากในการป้องกันโรคฟันผุ โรคเหงือก

เมื่อเรารับประทานอาหารผ่านเข้าไปในช่องปาก แบคทีเรีย ซึ่งอยู่ในรูปของแผ่นบางๆ เหนียว ที่เรียกว่า Plaque (แผ่นคราบ) จะเปลี่ยนอาหารเหล่านั้นให้เป็นกรดทำลายฟันและเหงือก แบคทีเรียเหล่านี้ชอบอาหารหวาน อาหารที่เป็นแป้งมาก หลังรับประทานอาหารหากยังไม่แปรงฟันทันที แบคทีเรียเหล่านี้ก็ทำหน้าที่สร้างกรดไปเรื่อยๆ ดังนั้นยังรับประทานอาหารบ่อยๆ 3 มื้อหลักแล้วยังมีแทรกระหว่างมื้อ อาหารก็สัมผัสกับฟันมากขึ้น โอกาสที่ฟันและเหงือกก็ถูกทำลายมากขึ้น อะไรบ้างที่ ควร หรือ ไม่ควร ในการดูแลสุขภาพฟัน

ควรรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ให้เกิดความสมดุล ได้แก่

1. ขนมปัง ข้าว Cereal อาหารที่มีกากใย
2. ผลไม้
3. ผัก
4. เนื้อปลา ถั่ว
5. นม ชีส โยเกิร์ต

ถ้าหากจะทานอาหารว่างลดอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ให้ทาน ผัก ผลไม้แทน แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ทำความสะอาดซอกฟันด้วยไหมขัดฟัน Dental Floss พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน ไม่ควรให้น้ำตาลสัมผัสฟันนานๆ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. ลดการอมลูกอม
  2. ขนมกรอบๆ เหนียวๆ ติดฟัน
  3. น้ำอัดลม (Soft drink) มีน้ำตาลเยอะมาก 1 กระป๋อง บางยี่ห้อ มีน้ำตาล 11 ช้อนกาแฟ คีมน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม อย่าดื่มน้ำอัดลมทุกมื้ออาหาร
  4. ไม่สูบบุหรี่ เพราะมีผลต่อฟันเปลี่ยนสี เสี่ยงต่อโรคเหงือก เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในช่องปาก
- ถ้าคอ

กุญแจสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารอย่างชาญฉลาดไม่ใช่จะไม่กินพวกแป้ง น้ำตาลเลย แต่ต้องระวังในการกินและคิดก่อนกินทุกครั้ง เพราะอาหารมีผลต่อสุขภาพของเรา ถ้าเราสามารถควบคุม และฝึกให้เป็นนิสัยก็จะส่งผลให้สุขภาพของเราดี และยิ้มได้อย่างสวยงาม

---

**แหล่งที่มา**

www.bknowledge.org คัน 3 กันยายน 2554