
BFC
Dental
รากฟัน
สิ่งที่มองไม่เห็น
แต่บทบาทเต็ม 100



รากฟัน สิ่งที่มองไม่เห็น แต่บทบาทเต็มร้อย

รากฟัน คือหนึ่งในส่วนประกอบของโครงสร้างฟันที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่น้อยคนนักที่จะทราบว่ารากฟันมีหน้าที่และความสำคัญอย่างไรกับตัวฟัน รวมถึงเป็นสิ่งสำคัญที่บ่งบอกได้ว่าสุขภาพช่องปากและฟันของเรานั้นอยู่ในเกณฑ์ที่แข็งแรงเป็นปกติ

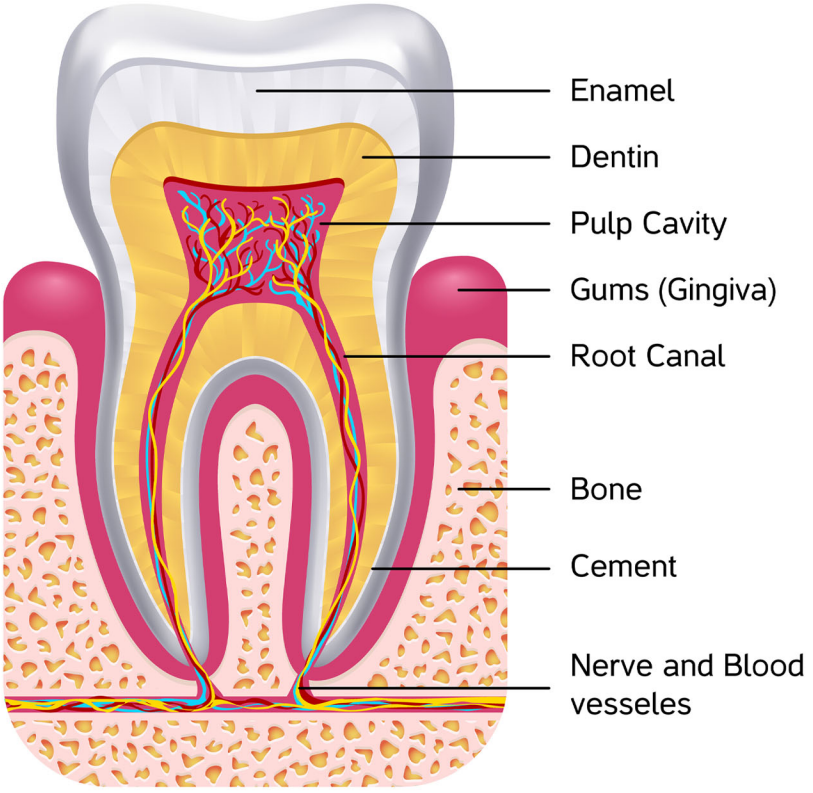


รากฟันอยู่ตรงไหน

มีบทบาทหน้าที่หล่อเลี้ยงฟันได้อย่างไร

รากฟัน คือ ส่วนประกอบหนึ่งของฟันที่อยู่ร่วมกับ ตัวฟัน คือ ส่วนที่โผล่ขึ้นตามแนวเหงือก พ้นจากกระดูกขากรรไกรที่ตัวฟันฝังอยู่ในเหงือก ส่วนรากฟันจะฝังอยู่ภายใต้กระดูกขากรรไกรและเหงือก ซึ่งเราจะไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า โดยรากฟันมีส่วนประกอบดังนี้

เคลือบรากฟัน (Cementum)



ส่วนชั้นนอกสุดหุ้มรากฟันไว้ แต่ไม่ได้มีหน้าที่ปกป้องรากฟัน มีสีเหลือง ซึ่งหน้าที่หลักของเคลือบรากฟันคือเป็นที่ยึดต่อกับกระดูกเบ้ารากฟันด้วยเส้นใยที่ยึดต่อ เรียกว่า เอ็นปริทันต์ เพื่อให้รากฟันติดกับกระดูก โดยเอ็นปริทันต์จะทำหน้าที่เบาะ เพื่อรองรับและถ่ายทอดแรงบดเคี้ยวจากฟันไปสู่กระดูกขากรรไกร แต่เคลือบรากฟันจะมีความแข็งแรงน้อยกว่าเคลือบฟันที่อยู่ในส่วนประกอบของตัวฟัน

เนื้อฟัน (Dentin)

มีลักษณะเหมือนเนื้อฟัน ที่อยู่ชั้นกลางกับตัวฟันอยู่ตำแหน่งถัดจากเคลือบรากฟัน

โพรงรากฟัน (Root Canal)

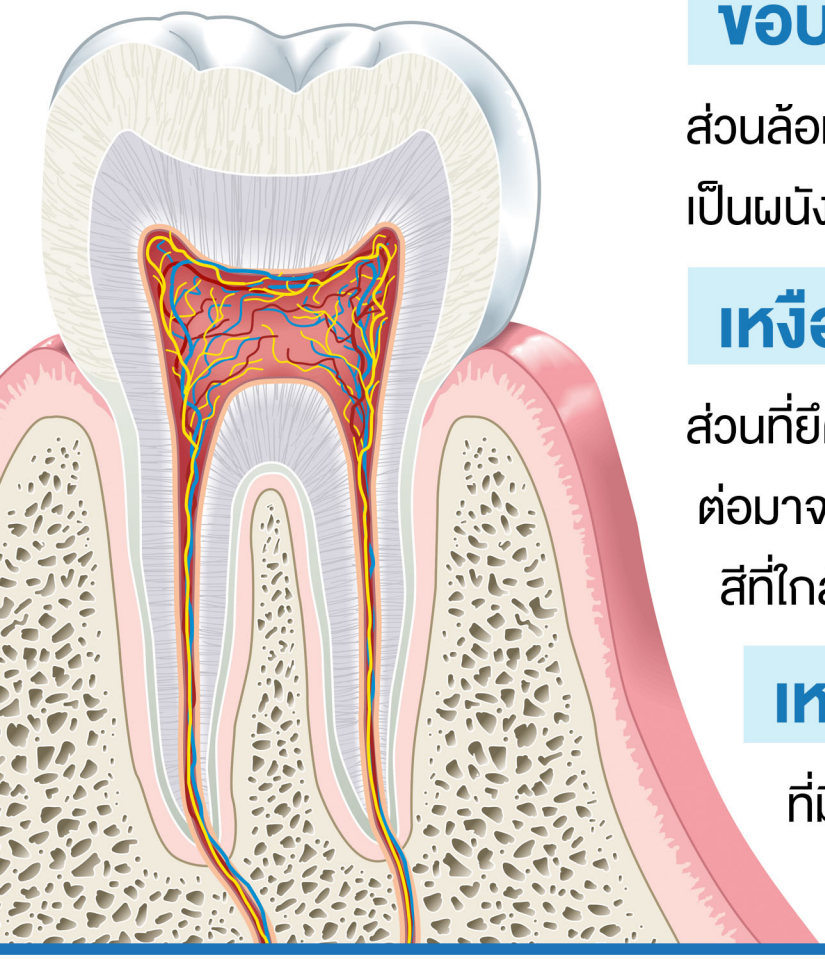
หรือคลองรากฟัน อยู่ตำแหน่งกลางรากฟัน และติดกับโพรงประสาทฟัน ปลายรากฟันมีรูเปิดทางผ่านของเส้นเลือด เส้นประสาท และหลอดน้ำเหลืองให้คลองรากฟันเชื่อมต่อกับเนื้อเยื่อภายนอก ซึ่งแยกมาจากระบบร่างกายในส่วนของขากรรไกรและใบหน้า โดยมีเส้นเลือดดำจะไปเชื่อมต่อกับเส้นเลือดดำใหญ่ภายนอก เลือดภายฟันก็เข้าสู่วงจรโลหิตติดต่อกันทั่วร่างกาย เพราะฉะนั้นหากเรามีฟันผุส่วนของโพรงรากฟันนี้จะมีโอกาสทำให้เชื้อโรคสามารถกระจายไปส่วนที่สำคัญของร่างกายได้ เช่น สมอง หัวใจ และไต

แต่ไม่เพียงแค่นั้น

เมื่อทราบส่วนประกอบของรากฟันแล้ว เรามาทำความเข้าใจถึงการทำงานของอวัยวะรอบรากฟันกันเพิ่มเติมว่ามีบทบาทและความสำคัญกับฟันและสุขภาพช่องปากของเราอย่างไร

อวัยวะรอบรากฟัน รากฟันจะอยู่ในทุกตำแหน่งของฟันแต่ละซี่ฝังอยู่ในกระดูกเบ้าฟันที่ยึดกับเอ็นปริทันต์ โดยทำหน้าที่ยึดจากเคลือบรากฟันไปยังกระดูกเบ้าฟัน มีเหงือกคลุมและรัดแน่นบริเวณคอฟัน และกระดูกเบ้าฟัน ซึ่งเส้นใยของเหงือกจะรัดแน่นระหว่างเหงือกและฟันอีกที เพื่อปกป้องสิ่งแปลกปลอมลงสู่อวัยวะข้างใต้ได้

เหงือกก็นับว่าเป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบที่สำคัญทำหน้าที่ยึดคอฟันกับปกคลุมรากฟันไว้ สภาพเหงือกปกติที่สามารถทำหน้าที่รัดคอฟันคือเหงือกที่มีสีชมพูซีดหรือสีเหงือกที่มีความสัมพันธ์กับสีผิวหนังของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์นั่นเอง โดยเหงือกแบ่งออกได้เป็น 3 บริเวณ คือ



ขอบเหงือก

ส่วนล้อมรอบคอฟัน มีลักษณะบางแนบกับคอฟันเป็นผนังกับร่องเหงือก

เหงือกยึด

ส่วนที่ยึดติดกับฟันและกระดูกเบ้าฟัน เป็นส่วนต่อมาจากขอบเหงือก ส่วนใหญ่มีสีชมพูซีด หรือสีที่ใกล้เคียงกับสีผิวของแต่ละคน

เหงือกระหว่างฟัน

ที่มีลักษณะเป็นสามเหลี่ยม ส่วนของขอบเหงือกที่อยู่ระหว่างซี่ฟัน

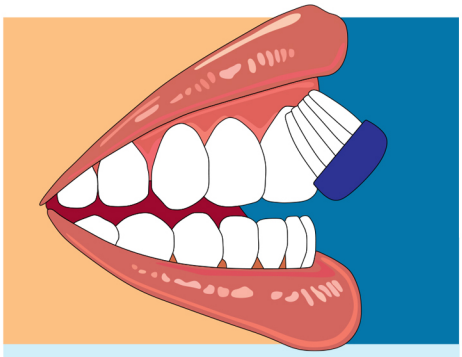
จะเห็นได้ว่าโครงสร้างของเหงือกและฟัน เหมือนจะเป็นส่วนเล็กๆ แต่บอกได้เลยว่าบทบาทและหน้าที่ยิ่งใหญ่ไม่น้อยกว่าอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายเลย ซึ่งการดูแลรักษาเพื่อให้สุขภาพช่องปากและฟันแข็งแรงนั้นมาจากพฤติกรรมของเราเป็นหลัก เมื่อฟันได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง แน่นอนว่าสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคต่างๆ จะไม่สามารถเข้าไปทำลายหรือรบกวนรากฟันที่อยู่ลึกลงไปอย่างแน่นอน



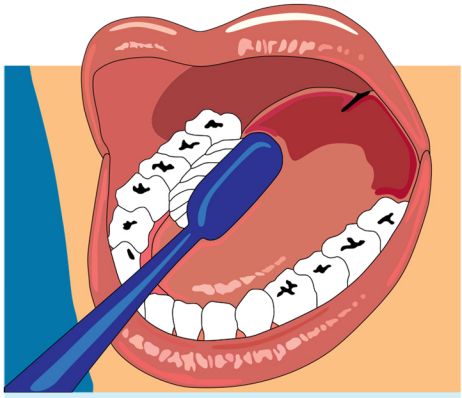
ดูแลช่องปาก และฟันให้ดี คือการบำรุงรากฟันให้แข็งแรงไปด้วย

ดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้ดี ด้วยการปรับพฤติกรรมด้านต่างๆ ดังนี้

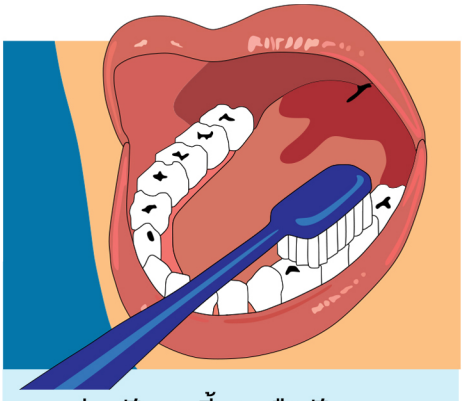
ทำความสะอาดช่องปากอย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การทำความสะอาดช่องปากด้วยวิธีหลักคือ การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่แปรงอย่างไรให้ถูกวิธี ลองมาดูกัน



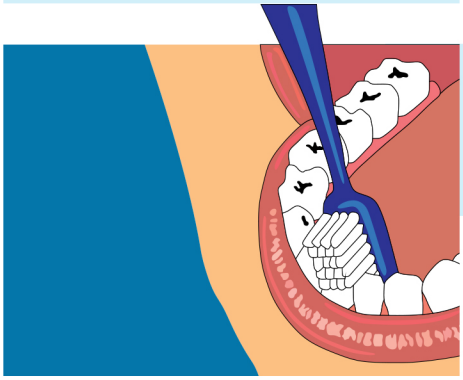
แปรงด้านนอก วางขนแปรงเข้าหาฟัน ให้ปลายแปรงอยู่ตรงขอบเหงือกประมาณ 45 องศา เพื่อให้ขนานแนวฟัน ปัดขึ้นลง ให้ทั่วฟันล่างและฟันบน



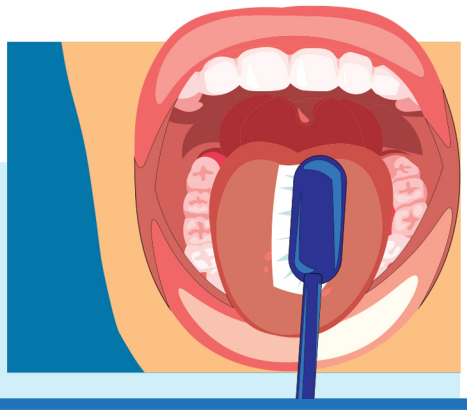
แปรงด้านใน วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก และทำเช่นเดียวกับการแปรงด้านนอก



แปรงฟันบดเคี้ยว หรือฟันกราม วางแปรงให้ตรงกับฟันบดเคี้ยว ให้หน้าตัดของแปรงอยู่ด้านบนของฟัน บดเคี้ยวถูไปมาด้านหน้าและด้านหลัง ทำเหมือนกันทั้งฟันบนและฟันล่าง



ฟันหน้าด้านใน วางแปรงแนวตั้ง ใช้ปลายแปรง แปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ ขยับและปัดปลายขนแปรงมาทางขอบฟัน ทำเหมือนกันทั้งฟันหน้าบนและล่าง



แปรงลิ้น จำเป็นต้องแปรงลิ้น เพราะทุกอาหารที่รับประทานเข้าไป ลิ้นจะสัมผัสรสชาติอาหารและอาหารโดยตรงไม่ต่างจากฟันเลย เพราะฉะนั้นการแปรงลิ้นเป็นการกำจัดจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่มาจากอาหาร ป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก โดยวิธีการแปรงคือปัดจากโคนลิ้นมายังปลายลิ้นไปมา



ใช้งานให้ถูก

เลี่ยงพฤติกรรมที่เป็น อันตราย...

ต่อสุขภาพฟันและช่องปาก



เลี่ยงพฤติกรรมที่ใช้ฟันขบ เคี้ยว กัดของแข็ง เช่น กระดูก น้ำแข็ง ถั่วเมล็ดแข็ง รวมถึงใช้ฟันเปิดฝาขวดน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ฟันถูกทำลายตั้งแต่ตัวฟันลามไปจนถึงรากฟันได้ทันที หรือทำให้เกิดฟันบิ่น ฟันแตก ฟันร้าว ได้เช่นกัน

แปรงฟันแรงเกินไป ทำให้ชั้นเคลือบฟันถูกทำลาย เหงือกร่น รากฟันโผล่พ้นเหงือก ทำให้เกิดอาการเสียวฟันได้ง่าย

ทานอาหารที่มีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลมากจนเกินไป และไม่ทำความสะอาด ไม่บ้วนปาก หรือดื่มน้ำตาม ทำให้เกิดแบคทีเรียสะสมในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุ



เกิดความผิดปกติขึ้นภายในช่องปาก และไม่เข้ารับการรักษา ทำให้ฟันเกิดความเสียหายไปเรื่อยๆ หรือเกิดอาการเจ็บปวด ซึ่งนั่นเป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่าคุณกำลังจะสูญเสียฟันแท้โดยถาวร

สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ชั้นเคลือบฟันถูกทำลาย เหงือกอักเสบ และส่งผลให้ภาพลักษณ์เสีย คือ มีกลิ่นปาก ฟันและเหงือกมีสีคล้ำลง



อาหาร
ก็มีส่วนที่ บำรุงสุขภาพ เหงือกและฟัน

อาหารจำพวกโปรตีน มีส่วนช่วยทำให้ลดการเกิดเลือดออกตามไรฟัน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ซึ่งเนื้อสัตว์เหล่านี้เต็มไปด้วยโคเอนไซม์ Q10 ที่ช่วยบำรุงรักษาฟันให้สุขภาพแข็งแรง รวมถึงเนื้อสัตว์บางชนิดยังให้แคลเซียมเพื่อบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงยิ่งขึ้นด้วย เช่น ปลาแห้ง ปลากรอบ

ผักผลไม้ มีผลดีต่อร่างกายโดยรวมทั้งระบบ รวมถึงโครงสร้างของฟันด้วยเช่นกัน ซึ่ง ผักและผลไม้ให้วิตามินที่ช่วยบำรุงรักษาสุขภาพเหงือกและฟันของเราได้เป็นอย่างมาก และยังมีไฟเบอร์ที่ทำให้ร่างกายของเราสามารถผลิตน้ำลายได้มากขึ้น พร้อมทั้งสร้างแร่ธาตุเพื่อยับยั้งการเกิดแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุ และในส่วนของผลไม้ ก็มีกรดที่สามารถช่วยทำให้ผิวของฟันเราสวยสะอาด และทำหน้าที่กำจัดคราบแบคทีเรียที่เกาะตามฟันและซอกฟันให้เราได้เป็นอย่างดี และควรเลือกรับประทานให้ถูกวิธีและในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดหรือผลไม้ที่มีกรดสูง สามารถทำลายเคลือบฟันได้

นม สร้างแคลเซียม เติมกระดูก แน่นอนว่าใครก็ต้องทราบประโยชน์ของนมอยู่แล้ว ซึ่งแคลเซียมจากนมเป็นส่วนที่ช่วยสร้างและซ่อมแซมกระดูกที่สึกหรอไปได้มาก ทั้งนี้อาหารที่มีนมเป็นส่วนประกอบก็สามารถสร้างสุขภาพเหงือกและฟันได้ด้วย คือ ชีส ช็อกโกแลต เนย โยเกิร์ต น้ำเต้าหู้ มีส่วนช่วยให้ลดการอักเสบของเหงือกและเนื้อเยื่อในช่องปาก



สัญญาณเตือน

หากรากฟันของคุณกำลังมีปัญหา

ส่วนใหญ่หลายคนมักคิดว่า การที่ฟันของแต่ละคนจะมีปัญหาต้องมีอาการเจ็บปวดอย่างเห็นได้ชัดก่อน จึงจะเข้ารับการรักษา แต่รู้หรือไม่อาการเจ็บปวดรุนแรงนั้นอาจทำให้การรักษานั้นล้มเหลว หรือหมายถึง ทันตแพทย์อาจไม่สามารถรักษาฟันที่มีปัญหารุนแรงได้แล้ว

ไม่อยากสูญเสียฟันแท้ ลองสังเกตเหงือกและฟันของตัวเองเป็นประจำ หากใครเจอสัญญาณเหล่านี้ ช่องปากอาจจะกำลังเตือนเราอยู่ว่ารากฟันกำลังมีปัญหา ควรรีบเข้ารับการรักษาหรือปรึกษาทันตแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา

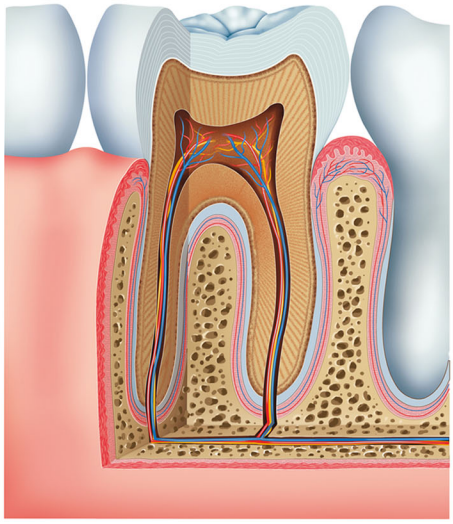
ปวดฟัน ลองเช็กตัวเองให้ดีว่าคุณมีอาการปวดฟันอยู่ในระดับใด เช่น ปวดเวลาเคี้ยวหรือรับประทานอาหาร ปวดแปลบ หรือปวดๆ หายๆ นั่นก็หมายความว่าสัญญาณของรากฟันกำลังบอกคุณว่าให้รีบเข้ารับการรักษาก่อนที่จะมีอาการเจ็บปวดขั้นรุนแรง



ฟันผุ ฟันแตก ไปจนถึงฟันโยกร่วมด้วย หากรับประทานอาหารแล้วมีอาการเจ็บ และสังเกตว่าฟันมีรอยแยก บางคนอาจมีฟันโยกร่วมด้วย นั่นหมายความว่าสัญญาณเตือนของรากฟันอยู่ในระดับเกือบรุนแรงแล้ว ให้รีบเข้ารับการรักษาทันที เพื่อไม่ให้อาการลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟัน

รากฟันมีปัญหา รักษายังไงได้บ้าง

หากต้องอยู่ในขั้นตอนการรักษาเนื่องจากฟันซี่นั้นๆ ได้ติดเชื้อและทะลุลงสู่โพรงประสาทฟันแล้ว เมื่อเข้ารับการรักษา ทันตแพทย์จะประเมินและลงความเห็นเพื่อทำการรักษา โดยแบ่งได้ 2 กรณี คือ



กรณีที่ยังสามารถเก็บฟันแท้ไว้ได้ และรากฟันยังอยู่ แนวทางการรักษาคือ **การรักษารากฟัน** โดยการนำเอาประสาทฟันหรือเนื้อเยื่อที่ติดเชื้อออกจากโพรงประสาทฟัน เพื่อทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ รวมถึงทำความสะอาดคลองรากฟันเพื่อกำจัดเชื้อโรค และอุดคลองรากฟันด้วยวัสดุชั่วคราว เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ ใส่เดือยฟัน และครอบฟันเพื่อป้องกันฟันเนื่องจากฟันที่รักษารากฟันแล้ว จะมีความเปราะบางกว่าฟันซี่ปกติ ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพเนื้อฟันที่เหลืออยู่ด้วย โดยการรักษารากฟันสำหรับคนไข้บางรายอาจจะไม่สามารถจบได้ในครั้งเดียวเนื่องจากจำเป็นต้องทำความสะอาดหลายครั้งเพื่อให้มั่นใจว่าฆ่าเชื้อในคลอยรากฟันได้หมดแล้ว ซึ่งหลังจากการรักษารากฟัน คนไข้อาจจะมีอาการปวดฟันและเสียวฟันบ้างในช่วงแรก แต่อาการดังกล่าวจะค่อยๆ หายไปเอง

กรณีไม่สามารถรักษารากฟัน รวมถึงการรักษาฟันแท้ไว้ได้แล้ว จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาเพื่อการทดแทนฟันที่สูญเสียไป คือการรักษาด้วยวิธี **การทำรากเทียม** ซึ่งการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวนอกจากจะเป็นการทดแทนฟันที่สูญเสียไปแล้ว ยังช่วยเป็นการประคองฟันแท้ซี่อื่นที่ยังคงอยู่ในสภาพที่แข็งแรงปกติ เนื่องจากธรรมชาติของฟันหากมีช่องว่างหรือช่องโหว่ ฟันธรรมชาติจะล้มเอนเข้าหาช่องว่างนั้นทันที ซึ่งสิ่งที่ตามมาคือ ฟันดีๆ จะล้มเอน หรือที่เรียกกันว่าฟันล้มนั่นเอง โดยวัสดุที่ใช้ในการทำรากเทียม คือ ไทเทเนียม เป็นวัสดุที่ผ่านการทดลองและได้รับมาตรฐานรับรองแล้วว่าเป็นวัสดุที่เข้ากับร่างกายมนุษย์ได้มากที่สุด ซึ่งรากเทียมจะทำหน้าททดแทนฟันที่สูญเสียไปได้เสมือนฟันธรรมชาติมากที่สุดทั้งในด้านการบดเคี้ยวอาหารและความสวยงาม



เสียวฟัน อาการที่รับประทานอาหารร้อนจัด หรือเย็นจัด รวมถึงอาหารและเครื่องดื่มรสชาติเปรี้ยว บางคนมีอาการจี๊ดขึ้นสมอง ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งสัญญาณที่เตือนว่ารากฟันอาจจะกำลังมีปัญหาหรือเกิดการอักเสบอยู่

ฟันติดเชื้อ ฟันตาย หากฟันมีสีคล้ำขึ้น ร่วมกับเหงือกมีอาการบวมสอดคล้องกัน บางรายเป็นหนองบริเวณเหงือกที่มีการอักเสบอยู่ ซึ่งอาการดังกล่าวถือเป็นระดับขั้นรุนแรง ควรรีบเข้าพบทันตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาทันที







สรุปได้ว่า **รากฟัน** คือส่วนประกอบสำคัญของฟันอย่างแท้จริง แม้จะเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่บทบาทหน้าที่ที่จะทำให้ฟันแท้ในแต่ละซี่ของเราคงอยู่ได้อย่างปกติและแข็งแรงก็มีไม่น้อยเช่นกัน การดูแลเอาใจใส่กับสุขภาพช่องปากและฟันจึงเป็นเรื่องที่ **BFC Dental** แนะนำอยู่เสมอ

จริงอยู่ว่าการรักษาในด้านทันตกรรมในปัจจุบันนั้นมีเทคโนโลยีที่มีความพัฒนาและก้าวหน้าไปอย่างมาก แต่คนไข้ก็ลืมไม่ได้ว่า หากขาดการดูแลรักษาด้วยตนเอง หรือใช้พฤติกรรมผิดๆ กับช่องปากและฟันของตนเอง โอกาสที่จะทำให้เกิดอันตรายและมีระดับความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าในการเข้ารับการรักษาในแต่ละครั้งนั้นย่อมมีค่าใช้จ่าย อย่างไรก็ตาม หากเกิดปัญหาและความผิดปกติ ไม่ใช่คนไข้ทุกรายจะสามารถเข้ารับการรักษารากฟันหรือทำรากเทียมได้ เนื่องจากทันตแพทย์ต้องวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาและการรักษาที่เหมาะสมกับคนไข้แต่ละราย เพราะฉะนั้น การการดูแลตนเองและสังเกตตนเองหากมีความผิดปกติเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง