

## ‘เลือดออกตามไรฟัน’ โรคสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม



ศูนย์ : ศูนย์ทันตกรรม

สุขภาพทางช่องปาก ถือเป็นปรากฏการณ์สำคัญในการค้นหา เจรจากับผู้คน ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพของเราด้วย หากดูแลไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิตและสุขภาพได้ ดังนั้นหากใครที่กำลังมีปัญหาเลือดออกตามไรฟัน อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร มาดูสาเหตุและการรักษาโรคนี้กันดีกว่า

### โรคเลือดออกตามไรฟัน หรือ โรคลักปิดลักเปิด (Scurvy)

โรคเลือดออกตามไรฟัน หรือ โรคลักปิดลักเปิด (Scurvy) เป็นโรคที่เกิดจากการขาดวิตามิน C ซึ่งจำเป็นต่อการสังเคราะห์คอลลาเจนในร่างกายของเรา โรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นแค่อาการเริ่มต้นของโรคเหงือกอักเสบและโรคทางช่องปาก ไม่ใช่แค่เลือดออกเท่านั้น ยังมีอาการที่ตามมาของโรคเลือดออกตามไรฟัน คือ

1. เหงือกบวม แดง รู้สึกเจ็บ เหงือกกรันและนุ่ม ทำให้มองเห็นห่างจากฟัน
2. ฟันจะดูยาวขึ้น รู้สึกฟันโยกเมื่อรับประทานอาหาร ถ้าไม่รักษาฟันอาจจะหลุดได้
3. มีกลิ่นปาก เพราะเศษอาหารสะสมบริเวณตามร่องฟัน และบาดแผลบริเวณเหงือก เป็นที่สะสมของเชื้อแบคทีเรีย
4. ก่อให้เกิดโรคเหงือกและฟันต่างๆ มากมายตามมา

## วิธีดูอาการเลือดออกตามไรฟัน

- แปรงฟันแล้วมีเลือดติดอยู่บริเวณของแปรง
- บ้วนปากแล้วมีเลือดออกมา
- เหงือกบวมแดงเป็นรอยหยัก (เหงือกคนเราปกติรูปร่างเรียบ)

## สาเหตุของเลือดออกตามไรฟัน

- ขาดวิตามิน C
- ดูแลช่องปากไม่ทั่วถึงและไม่ถูกวิธี
- ขนแปรงสีฟันแข็งเกินไป หรือใช้นานเกินไปจนเป็นที่สะสมของแบคทีเรีย

## วิธีการรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

1. ควรกินผลไม้ที่ให้วิตามิน C สูงหรือรับประทานยา วิตามิน C บำรุงร่างกาย แต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอดีกับร่างกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาด เขาห้องน้ำบ่อยๆ เพื่อให้วิตามิน C ระบายออกมา เพราะวิตามิน C ไม่สะสมในร่างกาย
2. ควรแปรงฟันให้ทั่วทั้งช่องปากและซอกฟัน ใช้นไหมขัดฟันบริเวณที่ขนแปรงทำความสะอาดไม่ถึง และบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปาก เพื่อทำความสะอาดให้ทั่วช่องปาก ถ้ามีฟันผุหรือหินปูน ควรรักษาโดยเร็วที่สุด
3. ควรใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงอ่อนนุ่มและเปลี่ยนแปรงทุกๆ 2-4 เดือน
4. เมื่อมีอาการของเลือดออกตามไรฟัน หรือโรคทางช่องปากอื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์และรับการรักษาทันที