



คำแนะนำและข้อปฏิบัติ หลังการติดเครื่องมือจัดฟัน



- หลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารแข็ง เหนียวและกรอบทั้งหลาย เช่น น้ำแข็ง ถั่ว ลูกอม เนื่องจาก การหลุดของวัสดุจัดฟันจะก่อให้เกิดความล่าช้าในการจัดฟันการรับประทานผัก ผลไม้ ควรตัดแบ่งเป็นชิ้นเล็กพอตัดคำ ควรเลือกรับประทานอาหารอ่อนๆ
- ในระยะแรกของการจัดฟันมักจะมีเจ็บฟันและอาจมีแผลเกิดขึ้นในช่องปาก ซึ่งอาจจะค่อยๆทุเลาลงในสัปดาห์ที่ 2 การลดการระคายเคืองทำได้โดยนำขี้ผึ้งที่ได้รับจากทันตแพทย์มาบีบเป็นก้อนๆปิดทับบริเวณที่แหลมคม การดื่มน้ำให้มากจะทำให้แผลหายเร็วขึ้น
- ถ้ามีลวดเส้นเล็กออกมาแทะริมฝีปากหรือแทะให้ปิดกับปลายเส้นลวดด้วยขี้ผึ้งหรือสำลีก้อนเล็กๆ แล้วรีบมาพบทันตแพทย์เพื่อแก้ไขและปรับแต่งเส้นลวดใหม่บริเวณนั้น
- แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร เพื่อลดการเกิดฟันผุในระหว่างจัดฟัน
- ในระหว่างการจัดฟัน ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันปูน ทำความสะอาดฟันและสำรวจฟันผุทุก 6 เดือน หรือตามที่ทันตแพทย์สั่ง

- เครื่องมือจัดฟันชนิดติดแน่น จะเป็นที่สำหรับกักเก็บคราบจุลินทรีย์และเศษอาหารได้ง่าย ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุและเหงือกอักเสบ ฉะนั้น การแปรงฟันจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับผู้จัดฟัน โดยควรแปรงฟันในช่วงเช้า หลังมื้ออาหารและก่อนนอน

วิธีการแปรงฟันสำหรับผู้จัดฟัน

- วางขนแปรงบนเครื่องมือจัดฟัน ยับและหมุนขนแปรงไปมาในช่วงสั้นๆ อย่างน้อย 10 ครั้ง ทำเช่นเดียวกันนี้ที่บริเวณเหนือและใต้เครื่องมือจัดฟันและทุกบริเวณที่มีเครื่องมือจัดฟัน
- วางขนแปรงที่บริเวณคอฟัน ให้นอนแปรงจรดขอบเหงือกและทำมุม 45 องศากับแนวแกนฟัน ยับขนแปรงและหมุนไปมาในช่วงสั้นๆ และบิดแปรงลงไปยังปลายฟัน ทำเช่นนี้ทุกซี่ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มโซดา น้ำอัดลม
- วางขนแปรงที่บริเวณคอฟันทางด้านในของฟัน ให้นอนแปรงจรดระหว่างขอบเหงือก และคอฟัน ยับขนแปรงและหมุนไปมาช่วงสั้นๆ แล้วบิดขนแปรงไปยังปลายฟัน
- เนื่องจากการแปรงฟันไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณซอกฟันได้อย่างทั่วถึง จึงควรใช้ไหมขัดฟันและแปรงซอกฟันช่วยทำความสะอาดด้วย



หากมีเครื่องมือหลุด ให้โทรนัดหมายทันตแพทย์ทันที เพื่อให้ทันตแพทย์ติดเครื่องมือจัดฟัน ทำให้สามารถเคลื่อนฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเสร็จตามเวลาที่กำหนด

