

# การดูแลและทำความสะอาด

## “ฟันเทียม”



แปรงฟันเทียม

ใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม + น้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน  
“**ไม่ควรใช้ยาสีฟันแปรง**” เพราะมีผงขัดจะทำให้  
ฟันเทียมมีรอยขีดข่วน และเสื่อมเร็ว

(ควรแปรงฟันเทียมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร)



ใช้เม็ดฟู่ทำความสะอาด

- แช่ฟันเทียมในน้ำสะอาด ให้น้ำท่วม  
ทุกส่วนของฟันเทียม(ห้ามใช้น้ำร้อน)
- ใส่เม็ดฟู่ 1 เม็ด จะเกิดฟองฟู่ แช่ทิ้งไว้  
ประมาณ 15 นาที
- แปรงทำความสะอาดเบาๆด้วยน้ำยา  
แช่ฟันเทียม และล้างโดยให้น้ำไหล  
ผ่านให้สะอาด ก่อนนำมาใส่

(ควรใช้เม็ดฟู่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อกำจัดคราบที่ติดแน่น)





ผู้ที่ยังมีฟันแท้เหลืออยู่ให้แปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ และผู้ที่ไม่มีฟันแล้วควรใช้แปรงฟันขนนุ่มทำความสะอาดเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม

(อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเช้าเย็น)

ทำความสะอาดช่องปาก



ไม่ควรรับประทานอาหารที่แข็ง หรือเหนียวจนเกินไป

อาหาร



เพื่อให้เหงือกได้ผ่อนคลาย เป็นการป้องกันเหงือกอักเสบ

“เมื่อถอดฟันเทียมทุกครั้ง ควรแช่น้ำสะอาดไว้เพื่อป้องกันฟันเทียมแห้ง”

ไม่ควรใส่ฟันเทียมขณะนอนหลับ



เมื่อใส่ฟันเทียมแล้วรู้สึกระคายเคือง รู้สึกเจ็บ/แน่น หรือฟันเทียมแตกหัก ควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อทำการแก้ไข “อย่าพยายามปรับฟันเทียมด้วยตนเอง”

หากมีปัญหาควรรีบไปพบทันตแพทย์