

ข้อควรปฏิบัติหลังการฟอกสีฟัน

สิ่งที่จะต้องระมัดระวังในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก หลังการฟอกสีฟัน คือ

- **ควรระมัดระวังในการดื่มเครื่องดื่มที่มีสีเข้ม** เช่น ชา กาแฟ ไวน์แดง น้ำอัดลมที่มีสี น้ำผลไม้ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะสีจากเครื่องดื่มเหล่านี้ จะทำให้สีฟันกลับมาเหลืองได้ง่าย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็แนะนำให้ใช้หลอดในการดื่ม หรือแปรงฟันหลังจากดื่มทันที
- **ควรงดอาหารที่มีสีเข้ม** เพราะสีจากอาหารเหล่านี้ จะทำให้สีฟันกลับมาเหลืองได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นซอสมะเขือเทศ ซอว์ ซ็อกโกแลต และผลไม้พวกเบอร์รี่ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้แนะนำให้แปรงฟันหลังจากทานอาหารทันที
- **งดสูบบุหรี่** ในช่วง 7 วันแรกหลังการฟอกสีฟัน เพราะคราบนิโคตินในบุหรี่จะติดที่ผิวฟันได้ง่าย หากไม่สามารถงดได้ ก็ให้แปรงฟันหลังการสูบบุหรี่
- **ไม่ควรใช้ยาสีฟัน และน้ำยาบ้วนปากที่มีสี** ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังการฟอกสีฟัน
- **ควรดูแลทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ** และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของทันตแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อคงความขาวของฟันไว้ให้นานที่สุด
- หากต้องการให้ฟันขาวมากขึ้น หรือต้องการคงความขาวของฟันไว้ให้นาน สามารถ**ใช้ชุดฟอกสีฟันที่บ้าน**ในการคงสภาพความขาวของฟันไว้ได้
- หลังการฟอกสีฟันอาจมีอาการเสียวฟันเกิดขึ้นได้เป็นปกติ **ถ้ามีอาการเสียวสามารถรับประทานยาพาราเซตามอล** เพื่อลดอาการเสียวหลังฟอกได้ ทั้งนี้การเสียวฟันจะอยู่เพียงชั่วคราว และหายได้เองใน 1-2 วัน ถ้าอาการเสียวยังคงอยู่และมีอาการมากขึ้น แนะนำให้พบทันตแพทย์เพื่อตรวจประเมินอาการอีกครั้ง
- **ควรตรวจเช็คสุขภาพฟันเป็นประจำ**ทุก 6-12 เดือน ตามคำแนะนำของทันตแพทย์

