

## รักเที่ยว

โดย ...หมोज๊าบ ...

เมื่อไม่นานมานี้ มีการเปิดตัว **สยามพารากอน** ซึ่งเป็นศูนย์การค้าระดับเว็ลด์คลาสของประเทศ ไทย อยู่ใจกลาง

กรุงเทพฯ และภายในศูนย์การค้าที่ยิ่งใหญ่นี้ บริษัท สยาม โอเชียน เวิลด์ จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทในเครือของ โอเชียนิส ออสเตรเลีย กรุ๊ป ที่มีประสบการณ์มากกว่า 15 ปี ในการดำเนินธุรกิจอุทยาน สัตว์น้ำระดับโลกถึง 4 แห่งด้วย

กัน ทั้งที่ บริสเบนและเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย นครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน มืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้

ได้ใช้เงินมากกว่า 1,300 ล้านบาทเนรมิตอุทยาน **Siam Ocean World** แห่งนี้ขึ้นมา เป็นอุทยาน สัตว์น้ำที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บนเนื้อที่มากกว่า 10,000 ตารางเมตร และเป็นศูนย์รวมสัตว์น้ำที่หาชมได้ยากจากทั่วทุกมุมโลกกว่า 400 ชนิด เพื่อมอบความประทับใจให้กับทุกท่านที่มาเยี่ยมชม โดยจะเห็นการใช้ชีวิตของสัตว์ต่างๆ อาทิ ฉลามเสือทราย ปลามังกรลิฟท์ หมึกวงแหวนฟ้า ปูแมงมุมยักษ์ ฯลฯ ได้จากรอบทิศทาง จากอุโมงค์ใสใต้น้ำที่พาไปสู่โซนต่างๆ ที่จัดให้กลมกลืนกับธรรมชาติได้อย่างลงตัว



โซนต่างๆ ของอุทยานสัตว์น้ำแห่งนี้ แบ่งออกเป็นดังนี้

> **Open Ocean** แสดงความสัมพันธ์ของห่วงโซ่อาหาร ระหว่างผู้ล่า และผู้ถูกล่า ชมการพรางตัวของสัตว์น้ำที่จะต้องป้องกันตัวเองจากผู้ล่าอย่างฉลาม การอยู่รวมกันของฝูงปลานานาชนิดที่อยู่ใต้ทะเลลึก

> **Deep Reef** ความหลากหลายของแนวปะการัง ที่นักวิทยาศาสตร์ทางทะเลกล่าวว่า มีความหลากหลายทางชีวภาพมากกว่าป่าดิบชื้น

> **Rainforest** ท่านจะได้พบกับปลาน้ำจืดที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก สัตว์เลื้อยคลานหายากที่อาศัยรวมกันแหล่งน้ำจืดใกล้ป่าดิบชื้น ปลาหายากได้ยาก เช่น ปลาปอดโบราณ ปลาถ้ำตาบอด

> **Rocky Shore** การปรับตัวของสัตว์ที่อาศัยอยู่ใน Rocky Shore ภายใต้แสงแดดและคลื่นลมที่รุนแรง ออกซิเจนที่บางเบา การป้องกันตัวเองจากนักล่าที่ต้องดิ้นรนเพื่อชีวิตรอดของตัวเองเช่นกัน

> **Weird and Wonderful** ความแปลกประหลาดและมหัศจรรย์ของสัตว์ในโซนนี้ จะทำให้ท่านทั้งในความพิเศษของสัตว์น้ำที่แตกต่างจากปลาทั่วไป

> **Sea Jellies** ถอดรหัสความมหัศจรรย์และความลับของแมงกะพรุน สิ่งมีชีวิตที่ไม่มีสมอง และไม่มีแม้กระทั่งโครงสร้างของกระดูก

> **Living Ocean** ชีวิตเพื่อความอยู่รอดใต้ท้องทะเลอันกว้างใหญ่ การดำรงซึ่งสายพันธุ์ให้คงอยู่ต่อไป การหาอาหาร การป้องกันตัวให้รอดพ้นจากการตกเป็นเหยื่อของห่วงโซ่อาหารที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ

ที่กล่าวมา ก็เป็นเพียงข้อมูลคร่าวๆ ของแต่ละโซน หากต้องการหาข้อมูลเพิ่มเติมภายใน Siam Ocean World ก็มีบริการ อะควาเชอร์รี่ ที่จะให้ข้อมูลของสัตว์น้ำหลายสายพันธุ์และทุกข้อมูลที่ท่านอยากรู้ในอุทยานแห่งนี้ การเดินทางมาก็ไม่ยาก จะขับรถมาจอดที่สยามพารากอนเลย หรือจะนั่งรถไฟฟ้ามหานครสายสีส้ม แล้วเข้าตรงทางเชื่อมสู่ Siam Ocean World ได้โดยตรง เปิดให้ผู้สนใจเข้าชมได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9:00 - 22:00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 02-687-2000



## Dentist @ 51 Newsletter

เดือนที่ 1187

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

มกราคม - เมษายน 2549

### คุยกันหน่อย



ก่อนอื่นก็ต้องขอสวัสดิ์ปีใหม่กับทุกๆ ท่านนะค่ะ ทาง **คลินิกทันตกรรม เดือนที่ 51** มีความยินดีที่จะแจ้งให้ทราบว่า เรากำลังจะมีอายุครบ 1 ปีแล้วในปี 2549 นี้ เราจึงทำจดหมายข่าวขึ้น เพื่อเป็นการนำความรู้ ทั้งในเรื่องสุขภาพร่างกาย สุขภาพช่องปาก รวมทั้ง เรื่องต่างๆ ที่น่าสนใจมาแบ่งปันให้กับทุกท่าน และพร้อมกันนี้ยังมีข่าวคราวต่างๆ จากทางคลินิกฯ และมีสิทธิประโยชน์หลากหลายที่ได้คัดสรรมามอบให้กับทุกท่านอีกด้วย

ทางคลินิกฯ กำหนดออกจดหมายข่าวปีละ 3 ฉบับ โดยออกทุก 4 เดือน คือ มกราคม พฤษภาคม และกันยายน เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะได้รับประโยชน์จากจดหมายข่าวของเราบ้าง ไม่มากก็น้อย และหากท่านสนใจที่จะได้รับข่าวสารจากเราอย่างต่อเนื่อง กรุณาติดต่อกับเรา ตามที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ที่อยู่ด้านในค่ะ

... โปรดติดตามสาระนารู และสิทธิประโยชน์ต่างๆ ได้จากภายในจดหมายข่าวฉบับนี้ได้เลยคะ ...

### สิ่งละอัน.. พันละน้อย

ช่วงต้นปีนี้ มีเทศกาลที่ชาวจีนถือว่าเป็นฤกษ์งามยามดี นั่นคือ "วันตรุษจีน" ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ ของชาวจีนและเป็นวันที่สมาชิกในครอบครัวชาวจีนจะต้องกลับบ้านเพื่อพบปะและฉลองปีใหม่กัน การกำหนดวันตรุษจีนต้องดูจากปฏิทินทางจันทรคติ ดังนั้น วันตรุษจีนในแต่ละปีจึงไม่ตรงกัน

วันตรุษจีน แบ่งออกเป็น 3 วัน คือ

1. วันจ่าย คือวันซื้อของเตรียมเช่นไหว้วันเป็นวันสุกดิบเป็นวันรองวันสุดท้ายของปีเก่า ตอนค่ำจะมีการจุดธูปอัญเชิญเทพยดาฟ้าดินที่เรียกว่า "เส้าเอี้ย" ให้ลงมาจากสวรรค์ เพื่อรับการสักการบูชา

2. วันไหว้ คือวันสุดท้ายของปี มีการไหว้ 3 ครั้ง คือ **เช้ามืด** (ไหว้เทพเจ้าต่างๆ ด้วยหมู เป็ด ไก่ สุรา น้ำชา กระดาษเงิน-ทอง) **กลางวัน** (ไหว้พ่อแม่ที่ถึงแก่กรรมแล้วด้วยอาหารคาวหวาน สุรา น้ำชา กาแฟต่างๆ และเผากระดาษเงิน-ทอง เสื้อผ้าที่ทำด้วยกระดาษ) และ**ตอนบ่าย** (ไหว้ญาติพี่น้องที่ล่วงลับ ด้วยขนมเซ่ง ขนมเทียน เผือกเชื่อม กระดาษเงิน-ทอง และการจุดประทัด) เมื่อเสร็จการไหว้แต่ละครั้งก็จะรับประทานอาหารพร้อมกัน

3. วันปีใหม่ (วันถือ) ชาวจีนเรียกวัน "ชิวอิก" เด็ดๆ ทุกคนในครอบครัวจะได้รับเงินเป็นของขวัญ เรียก **แต๊ะเอี้ย** (สมัยก่อนใช้เงินเหรียญร้อยด้วยด้ายแดงมาผูกเอวเด็ก) หรือ **ฮั่งเปา** (ธนบัตรใส่ในซองสีแดง) วันนี้ถือเป็นวันมงคล แต่งกายสะอาด เยี่ยมอวยพรกัน งดเว้นบาปทั้งปวง ไม่ทำงาน ไม่พูดจาหยาบ ไม่ทวงหนี้

... ชินเจียยู่อี่ ชินเหยียดใช้ ... แต่ทุกๆท่าน นะคะ ☺

# รักสุขภาพ

กับ ...หอมหมวย...

โลกเราทุกวันนี้ เต็มไปด้วยความรีบเร่ง วนวาย เราทุกคนต่างก็ยุ่งอยู่กับหน้าที่การงาน เรื่องส่วนตัว และครอบครัว แม้จะมีความมั่งคั่งทางวัตถุ แต่บางครั้ง เราก็มักขาดแคลนความสุขทางใจ เรามีแนวโน้มที่จะสูญเสียความสุขสงบในทุกช่วงระยะเวลา ทั้งๆ ที่เราสามารถมีความสุขได้ตลอดเวลา ดิษ นัท สันท์ นักบวชนิกายเซนชาวเวียดนาม นักกิจกรรมเพื่อสันติภาพ และผู้เขียนเรื่อง peace is every step ได้เตือนให้ระลึกอยู่เสมอว่า ความสุขจะมีอยู่ในขณะนี้ปัจจุบันเท่านั้น เราสามารถเป็นสุข ชื่นบานและสงบเย็นได้ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกย่างก้าวที่เดิน โดยนำเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน มาเป็นข้อคิดที่คุณทำตามได้ง่ายๆ

**หายใจอย่างมีสติ** การหายใจสามารถทำให้ชีวิตสดใสและสดชื่นได้ เมื่อหายใจเข้า ต้องบอกกับตัวเองว่า *หายใจเข้า ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า* และเมื่อหายใจออก ให้บอกกับตัวเองว่า *หายใจออก ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก* ไม่จำเป็นต้องพูดประโยคยาวๆ แค่ 2 คำก็พอ *เข้า-ออก* แต่ขอให้รู้ตัวอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อฝึกบ่อยๆ ลมหายใจก็จะสงบและเยือกเย็น ส่งผลให้จิตใจและร่างกายสงบและผ่อนคลายด้วย

**การล้างจาน** ใครๆ ก็คิดว่า การล้างจานเป็นสิ่งน่าเบื่อ ทำให้เสีจๆ ไป จะได้รับไปทำอย่างอื่นต่อ เมื่อไม่สามารถล้างจานด้วยความพอใจ ท่านก็จะไม่สามารถกินขนมอย่างอร่อยด้วยความพอใจเช่นกัน ขณะกินขนม ใจก็คิดถึงสิ่งที่จะต้องทำต่อไป กลิ่นรสและสัมผัสของขนมก็จะหายไปสิ้น นับว่าน่าเสียดายมาก เพราะทุกวินาทีของชีวิตนั้นประเสริฐสุด เราไม่ได้ล้างเพื่อจะทำความสะอาด แต่เพื่อจะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ในทุกขณะ แม้กำลังล้างจานชาม

**อดิษฐ์** ไม่ว่าจะซิงซาสักกาทหนึ่งเพื่อรับแขกหรือเพื่อดื่มเอง ให้มีสติทุกครั้งในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง อย่าปล่อยให้รายละเอียดบางอย่างผ่านไปโดยไม่มีสติรู้เท่าทันมัน รู้ว่ากำลังเทชาที่มีกลิ่นหอมฉุนๆ ลงถ้วย หายใจอย่างนุ่มนวล ชาจะมีรสชาติดีที่สุดในขณะที่คุณกำลังดื่มชาอยู่ มีคนกล่าวว่า ถ้าคุณไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน เวลามองคุณก็จะไม่เห็น ฟังแต่จะไม่ได้ยิน กินแต่จะไม่ได้ลิ้มรส

**ขับรถ** เราควรทำอย่างมีสติ ก่อนจะติดเครื่องยนต์ เราต้องรู้ว่าเราจะไปไหน เมื่อเราขับรถ เรามักคิดว่าจะไปถึงให้เร็วที่สุด ทุกครั้งที่เราเห็นไฟแดง เรามักไม่พอใจ แต่เราสามารถเห็นไฟแดงเป็นสิ่งเตือนสติให้เราช้าลงได้บ้าง เปลี่ยนความขุ่นเคืองให้กลับเป็นยินดี แม้ติดอยู่ในการจราจรคับคั่ง อย่าได้ต่อสู้อินทรเพราะไม่มีประโยชน์ ให้เพลิดเพลินกับปัจจุบันขณะ ความสุขมันอยู่ตรงนั้น *อย่าลืมว่า ความสุขสงบอยู่กับท่านทุกช่วงขณะแล้ว และเกิดได้ทุกวินาทีขึ้นอยู่กับคุณได้ใจว่าไว้หรือยัง เพราะอยู่ใกล้มาก แค่ลมหายใจที่ปลายจุมกนี่เอง!*

**ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!!** **คุณปอง มูลค่า 500.-**  
 สำหรับเป็นส่วนลดต่อไปนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง  
 1. จัดฟัน 2. ฟอกสีฟัน 3. ฟันปลอมติดแน่น 4. รากฟันเทียม  
 หมดเขต 30 เมษายน 2549 นี้ กรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า  
 กรุณานำคูปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ ไม่สามารถใช้สิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

Dentist @ 51  
 941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53)  
 คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110  
 โทร. 02-662-5065  
 Fax. 02-662-5064  
 Email : info@dentist51.com  
 www.dentist51.com

# รักฟัน

โดย ...หอมจูน...

วันนี้ หมอจะขอเล่าเรื่องราวที่หมอคิดว่าน่าสนใจ เพราะอาจเป็นสิ่งที่เราๆ ท่านๆ อาจพบได้ แต่อาจไม่ค่อยคิดถึงสาเหตุที่แท้จริงนะคะ เรื่องของเรื่องก็มีอยู่ว่า...

มีอยู่วันหนึ่ง หมอกำลังทำงานอยู่ที่คลินิกฯ มีคนไข้เป็นเด็กวัยรุ่น มาหาด้วยอาการเสียวฟันมากๆ ทั้งทั้งปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังว่ายน้ำ บางครั้งถึงกับต้องเอามือปิดปากกันลมเข้าด้วยคะ คนไข้คนนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งต้องว่ายน้ำบ่อยๆ ครั้งละนานๆ หมอก็สอบถามดู ได้ความว่า ไม่ได้เป็นแค่เด็กคนเดียวคนเดียว แต่เป็นกับกลุ่มเด็กนักกีฬาว่ายน้ำ ที่ว่ายน้ำอยู่ในสระแห่งนี้ด้วย หมอจึงถึงบางอ้อ เข้าใจทันทีว่า **การเสียวฟันที่เป็นอยู่นี้ น่าจะเกี่ยวข้องกับการว่ายน้ำน้ำที่สระว่ายน้ำแห่งนี้** ไม่มากก็น้อย... ดังนั้น หมอจึงไปค้นดูข้อมูล ซึ่งมีนักวิชาการ กองทันตสาธารณสุข ได้เคยให้ข้อมูลไว้ ดังต่อไปนี้

สระว่ายน้ำโดยทั่วไป จะมีการเติมคลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคอยู่เป็นประจำ และยังเพื่อให้เกิดความเป็นกรดพอที่จะ

ไม่ทำให้เกิดตะไคร่ขึ้นในสระได้ น้ำในสระจึงดื่มีสีฟ้าใสแจ๋ว ดูน่าว่ายน้ำ คลอรีนที่ใช้กันในบ้านเรามีหลายชนิด ที่ใช้กันมากมี 3 ชนิด คือ *แคลเซียมไฮโปคลอไรท์ โซเดียมไฮโปคลอไรด์ และ ไตรคลอโรไอโซไซยาเนอริกแอซิด* ตัวสุดท้ายนี้ เรียกลสั้นๆ ง่ายๆ ว่า คลอรีน 90% ซึ่งเป็นที่นิยมกันมาก เพราะละลายน้ำได้ดี

ขนย้าย และเก็บรักษาง่าย และเจ้าตัวนี้เอง ที่เป็นตัวการให้เกิดอาการเสียวฟัน เพราะเมื่อละลายน้ำ จะทำให้ค่าความเป็นกรด-ด่าง (ค่า pH) ลดลง จึงมีสภาพเป็นกรด

ตามระเบียบของ กทม. และข้อแนะนำด้านสุขภาพกำหนดว่า ต้องตรวจสอบสภาพคลอรีนในสระว่ายน้ำวันละ 2 ครั้ง โดยค่ามาตรฐานของระดับ pH คือ 6.2-7.4 การที่น้ำในสระมีความเป็นกรดมาก น้ำจะยิ่งใส เพราะตะไคร่ไม่สามารถเติบโตได้ แต่ถ้า pH ลดต่ำกว่า 5.5 จะสามารถละลายแร่ธาตุ (Deminerlization) ได้

สรุปได้ว่า ถ้าว่ายน้ำเป็นประจำในสระที่มีค่า pH ต่ำกว่า 5 วันละ 2-3 ชั่วโมง ก็จะทำให้เกิดอาการเสียวฟันได้ เพราะความเป็นกรดมากพอจะละลายแร่ธาตุออกจากฟันได้ ดังนั้น สาเหตุของอาการเสียวฟันในนักว่ายน้ำ เกิดจาก **ความเป็นกรดในสระว่ายน้ำที่นักว่ายน้ำว่ายอยู่เป็นประจำนั่นเองคะ**

ทีนี้... เมื่อเราทราบสาเหตุแล้ว ก็แก้ได้ไม่ยากคะ.. ถ้าจะแก้ที่ต้นเหตุ ก็คงต้องแก้ไขกันที่สระว่ายน้ำเลยคะ ไม่ให้ค่า pH ต่ำเกินไป ซึ่งถ้าเราไม่ใช้เจ้าของสระ ก็คงจะควบคุมยากนะคะ คงต้องขอความร่วมมือจากเจ้าของสระในการตรวจสอบดู ด้วยการแก้ไขน้ำในสระที่มีความเป็นกรดสูง ก็เพียงเติมสารที่ปรับสภาพน้ำให้เป็นต่าง ใต้แก่โซดาแอซ โดยเติมลงสระทีละน้อย ต้องทีละน้อยนะคะ เพราะถ้าเติมเยอะเกินไป น้ำในสระจะกลายเป็นสีเขียว ตะไคร่ขึ้นทันทีเชียว แต่ถ้ามไม่มีทางแก้ที่ต้นเหตุเลย ก็คงต้องแก้กันที่ปลายเหตุแทน โดยให้ทันตแพทย์ทำฟันยาง (mouthguard) สวมทับฟันจริง ซึ่งใช้วัสดุพวก polyethelene มีทั้งแบบหนาและบาง แบบหนามักใช้ในนักกีฬาประเภทหนักมวย นักยูโดต่างๆ (sportguard) มีสารฟอสฟอรัสให้เลือก ส่วนแบบบาง ก็เป็นชนิดเดียวกับที่ใช้ฟอกสีฟัน มีสีใสอย่างเดียว ฟันยางนี้จะสามารถป้องกันมิให้น้ำในสระมาสัมผัสกับฟันได้โดยตรง การดูแลรักษา mouthguard ก็ไม่ยาก เพียงหากลองมาใส่ ไม่ต้องแช่น้ำ แล้วใช้แปรงสีฟันธรรมดาทำความสะอาดก็เพียงพอแล้วคะ