

# รักเดียว

โดย ...หมอม้า ...

ช่วงนี้ ใครๆ ก็พูดกันแต่เรื่องปีใหม่ อะไรๆ ก็ใหม่ๆ กันไปหมด จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ จะซื้อของใหม่ ฯลฯ ช่วงนี้ น้ำมันแพง หากจะไปเที่ยว ก็ต้องวางแผนให้ดี ฉบับนี้ จึงขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยว ที่แม้จะดูโบราณ แต่ช่วยให้อ่าน ประหยัดได้ทั้งน้ำมัน และเวลา ไม่ต้องไปเที่ยวหลายๆ ที่ ไปเพียงที่เดียว ก็เหมือนได้ไปหลายๆที่แล้ว.. นั่นคือ.. "เมืองโบราณ"

ที่เมืองโบราณนี้ เขาจำลองสถาปัตยกรรมและศิลปกรรมขึ้นโบว์แดงทั่วทุกภาคของไทยไว้ มาเพียงที่เดียว เหมือนได้เที่ยวทั่วเมืองไทย!

**ภาคกลาง** มีจุดน่าเที่ยว อาทิ พระนั่งสรรเพชญ์ มณฑลพระพุทธรบาท จ. สระบุรี พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท



**ภาคเหนือ** ที่โดดเด่นน่าชม ก็มี หมู่บ้านไทยภาพเหนือ วิหารวัดภูมินทร์ จ. น่าน

**ภาคอีสาน** มีของดีให้ดูเพียบ ไปแล้วไม่น่าพลาด พระธาตุพนม จ. นครพนม ปราสาทหินพนมรุ้ง จ. บุรีรัมย์ ปราสาทหินพิมาย แห่งโคราช ปราสาทเขาพระวิหาร



**ภาคตะวันออก** มีดีที่แดนแห่งจันทบุรี สถาปัตยกรรมเก่า แต่ก็มีคุณค่าตามแบบตึกไทยผสมฝรั่งเศส



**ภาคใต้** จุดน่าชมระดับคลาสสิกก็มี พระบรมธาตุ จ. นครศรีธรรมราช พระบรมธาตุไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

เมืองโบราณ ตั้งอยู่ที่ ต.บางปู อ.เมือง จ.สมุทรปราการ สามารถไปได้โดยจากกรุงเทพฯ ไปทางเส้นทางปากน้ำ ผ่านโรงเรียนนายเรือ ศาลากลางจังหวัด ถึงแยกหอนาฬิกา เลี้ยวซ้ายไปทาง ถ.สุขุมวิทสายเก่า ประมาณ กม.ที่ 33 ก็จะเห็นทางเข้าเมืองโบราณทางซ้ายมือ เปิดทุกวัน ตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึง 5 โมงเย็น

ค่าเข้าชมสำหรับคนไทย ผู้ใหญ่ 100 บาท เด็ก 50 บาท ถ้าจะนำรถเข้าไป ก็เสียค่าธรรมเนียม คันละ 50 บาท ถ้าไม่กลัวแดดจะบั่นจากรยาน ก็จะมีให้เช่า คันละ 50 บาท หรือถ้าจะนั่งรถราง พร้อมมีมัคคุเทศก์พาเที่ยวชม เสียค่าบริการ ผู้ใหญ่ 150 บาท เด็ก 75 บาท สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 01-226-1936-7 หรือคลิกที่ [www.ancientcity.com](http://www.ancientcity.com)



## Dentist @ 51 Newsletter

เดือนที่ 108

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1

มกราคม - เมษายน 2550

### คุยกันหน่อย

**สวัสดิ์ปีใหม่!!** ฉบับนี้ เป็นฉบับแรกของปี เราประเดิมด้วยการนำสาระน่ารู้และบันเทิงมาให้ท่านอย่างเคย วิถีชีวิตคนเรา ในปัจจุบันนี้หลีกเลี่ยงความเครียดแทบจะไม่ได้เลย โอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงย่อมมีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารการกินยุคปัจจุบัน การเลี้ยงสัตว์ที่เพิ่มขึ้นบ่อยครั้ง ย่อมมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นในเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพในฉบับนี้ เราจึงสรรหาวิธีลดความดันโลหิตสูงโดยวิถีธรรมชาติมาให้กับท่าน รวมทั้งผลจากแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพช่องปากมาให้ท่าน เพราะเรารักและเป็นห่วงท่านด้วยความจริงใจ นอกจากนั้น เรายังมีเรื่องราวที่น่าสนใจสำหรับท่านที่ใช้บริการเครื่องถ่ายเอกสารบ่อยๆ ท่านรู้หรือไม่ว่ามันมีอันตรายอะไรแอบแฝงอยู่? สามารถติดตามได้ในฉบับนี้...

แม้ปีทีนี้จะปีใหม่ แต่เรายังพาท่านไปเที่ยวในที่เก่าๆ แต่ก็เป็นที่สวยงามมาก เหมาะแก่การถ่ายรูป มีภาพยนตร์หลายเรื่องที่ใช้สถานที่นี้ถ่ายทำ ไปเพียงที่เดียว ก็เหมือนได้ไปทั่วประเทศ นั่นก็คือ เมืองโบราณ นั่นเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะได้รับสาระความรู้และบันเทิงที่เราสรรหามาให้ท่าน หากมีข้อเสนอแนะสงสัย เรายินดีรับฟังค่ะ!

### สิ่งละอัน..พันละน้อย

**เครื่องถ่ายเอกสาร...กับอันตรายที่แฝงอยู่**

เครื่องถ่ายเอกสารที่ใช้กันอยู่ในสำนักงานมีอยู่ 2 ชนิด คือ **เครื่องถ่ายเอกสารระบบแห้ง** และ **ระบบเปียก**

**เครื่องถ่ายเอกสารระบบแห้ง** จะใช้ผงหมึก (ผงคาร์บอนและเรซิน) ผสมกับสารที่ทำหน้าที่เป็นตัวนำผงหมึกให้ไปติดลูกกลิ้ง เมื่อผงหมึกถูกดูดให้ไปเกาะติดที่ลูกกลิ้งแล้ว สารตัวนำผงหมึกเหล่านี้ก็จะถูกนำกลับมาใช้ใหม่

สำหรับ**เครื่องถ่ายเอกสารระบบเปียก** ใช้สารละลายไฮโดรคาร์บอน เป็นตัวนำหมึกไปติดลูกกลิ้ง กระดาษจะถูกทำให้ขึ้นก่อนด้วยสารละลายดังกล่าว ก่อนที่จะนำผงหมึกไปติดลูกกลิ้ง เมื่อผงหมึกติดบนกระดาษแล้วความร้อน หรืออากาศ ก็จะถูกใช้เป็นตัวช่วยให้กระดาษแห้ง การที่ผงหมึกถูกดูดเข้าไปติดลูกกลิ้งอาศัยหลักการทางไฟฟ้า

แม้เครื่องถ่ายเอกสารจะมีประโยชน์ต่อการทำงาน แต่สารเคมีต่างๆ ตลอดจนแสงและแสงเหนือม่วง ที่แผ่รังสีออกจากหลอดไฟในเครื่องจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้ใช้เครื่องถ่ายเอกสารเป็นประจำ และเป็นเวลานานโดยทำให้เกิดความระคายเคืองต่อตา ระบบทางเดินของลมหายใจ จมูกและคอ ไอ จาม นอกจากนี้ยังพบว่าสารซึ่งมีในผงคาร์บอนเป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งอีกด้วย

# รักสุขภาพ

กับ ...หอมหวน...

## 5 วิธีลดความดันสูงด้วยการรักษาทางเลือก

ผู้สูงอายุหลายคนอาจยังเข้าใจว่า ความดันโลหิตสูง ไม่อันตราย เพราะการที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเริ่มแรกนั้น มักจะไม่มีอาการแสดงให้รู้ แต่จะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป จึงได้รับสมญานามว่าเป็น “ฆาตรกรเงียบ” เมื่อทิ้งไว้ไม่รักษาจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมามากมาย เช่น จอประสาทตาเสื่อม ไตวาย อัมพาต หรือหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี 2547 พบว่าคนไทยวัย 15 ปีขึ้นไปมีความดันโลหิตสูงผิดปกติ (เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท) จำนวนถึง 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 22 ของประชากรไทยที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต แล้วคุณทราบหรือไม่ว่า ความดันโลหิตนั้น เปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้ **อายุ** ส่วนมากความดันโลหิตจะสูงขึ้นตามอายุ เด็กโตมีความดันโลหิตสูงกว่าเด็กเล็ก ในวัยผู้ใหญ่ ความดันมักสูงกว่าวัยหนุ่มสาว แต่ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่า ความดันต้องเพิ่มขึ้นตามอายุเสมอไป โดยในปัจจุบันถือว่า ไม่ว่าอายุเท่าใดก็ตาม ถ้ามีความดัน 140/90 มิลลิเมตรปรอทหรือมากกว่า ถือว่าเป็นภาวะความดันโลหิตสูง

**เวลา** ความดันโลหิตจะไม่เท่ากันตลอดทั้งวัน มีขึ้นลง ในเวลาตอนหลับ ความดันซิสโตลิก (ค่าความดันตัวแรก) มักจะลดลงต่ำสุดจนเหลือเพียง 60-70 มิลลิเมตรปรอท แต่พอตื่นขึ้น ความดันก็จะสูงขึ้นเป็น 130 มิลลิเมตรปรอท เป็นต้น **จิตใจและอารมณ์** ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงเร็วและอยู่นานได้ เช่น คนที่เพิ่งทะเลาะกับคนอื่นด้วยความโกรธ ความดันจะสูงกว่าเดิม 30 มิลลิเมตรปรอท และคงอยู่เช่นนั้นหลายชั่วโมง ความเจ็บปวด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตขึ้นโดยเร็วด้วย

**กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม** มีส่วนช่วยทำให้เป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าคนไม่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้ สิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียดก็ทำให้มีแนวโน้มเป็นโรคนี้สูงมากขึ้นด้วย

**เชื้อชาติ** เป็นที่ทราบกันดีว่า อุบัติการณ์ของความดันโลหิตสูงในพวคนิโกรอเมริกันนั้นสูงและรุนแรงกว่าในอเมริกันผิวขาว **ปริมาณเกลือที่รับประทาน** มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะความดันโลหิตสูง ผู้ที่รับประทานเกลือมาก จะพบมีภาวะนี้สูงกว่าผู้ที่รับประทานเกลือน้อยกว่า

ดังนั้น วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือ ต้องลดเกลือ เพิ่มผักผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจเช็คความดันทุก 6 เดือน หากพบมีความดันโลหิตสูงผิดปกติ ควรปรึกษาและปรับพฤติกรรม ร่วมกับการรักษาทางเลือก 5 แนวทาง **กลืนน้ำบด** ใช้น้ำมันหอมระเหยทำให้ผ่อนคลายและบำบัดอาหาร **การบำบัดด้วยอาหาร** ลดปริมาณเกลือโซเดียม หันมาเพิ่มโปแตสเซียมและแมกนีเซียม เช่น ผักผลไม้สด ถั่วลิสง มันฝรั่ง ผักใบเขียว **การบำบัดด้วยสมุนไพร** ดื่มน้ำสมุนไพรเช่น คื่นช่าย กระเจี๊ยบแดง บัวบก **การผ่อนคลายและทำสมาธิ** 20 นาทีวันละ 2 ครั้ง จะช่วยลดความดันโลหิตได้ **ใส่บาบด** ให้ฟังเพลงที่ช่วยให้ผ่อนคลาย หายใจเข้า-ออกลึกๆ ซึมซับพลังงานเสียงไว้

ความดันโลหิตสูงป้องกันได้หากปรับพฤติกรรมชีวิตของคุณตั้งแต่วันนี้!!

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก <http://www.cheewajit.com>

**ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!!**      **คูปอง มูลค่า 500.-**

สำหรับเป็นส่วนลดต่อไปนี่  อย่างไรก็ตามหนึ่ง

1. จัดฟัน 2. ฟอกสีฟัน 3. ฟันปลอมติดแน่น 4. รากฟันเทียม

หมดเขต 30 เมษายน 2550 นี้      กรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

กรุณานำคูปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์  ไม่สามารถใช้สิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

**Dentist @ 51**

941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53) คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110

โทร. 02-662-5065

Fax. 02-662-5064

Mobile 089-143-1025

Email : [info@dentist51.com](mailto:info@dentist51.com)

[www.dentist51.com](http://www.dentist51.com)

# 2 รักฟัน

โดย ...หอมหวน ...

คุณทราบหรือไม่ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพช่องปาก และอาจสัมพันธ์กับโรคปริทันต์อักเสบ?

จากข้อมูลทางการแพทย์มากมายพบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เสียความสามารถในการทำงาน เสียบุคลิกภาพ และส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายด้วย โดยทำให้เกิดความผิดปกติของการทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น หัวใจ ตับ ไต ม้าม ตับอ่อน กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก อาจถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพช่องปาก โดยทำให้เยื่อเมืออักเสบ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในช่องปากได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10 เมื่อมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ร่วมด้วย การดื่มแอลกอฮอล์ยังมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคปริทันต์อักเสบโดยจะมีผลทำลายอวัยวะปริทันต์เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปริทันต์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งอาจเกิดจากแอลกอฮอล์ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น มีความผิดปกติในกระบวนการหายของแผล ส่งเสริมกระบวนการสลายของกระดูก ยับยั้งการสร้างกระดูกอีกด้วย

ในการรักษาทางทันตกรรม ต้องระวังการใส่ยาในคนกลุ่มนี้ที่อาจมีผลจากปฏิกิริยาของยา เช่น ยาปฏิชีวนะ หรือยาแก้ปวด กลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดเลือดออกผิดปกติหรือเลือดออกในทางเดินอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ในคนที่ต้องทานยากกลุ่มนี้เป็นประจำ เช่น ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะมีผลทำให้เส้นเลือดขยายตัวมากเกินไป อาจหมดสติได้เนื่องจากความดันต่ำลงมาก ในผู้ป่วยที่ได้รับยาห้ามการแข็งตัวของเลือด ก็จะทำให้เกิดสภาวะเลือดออกผิดปกติได้ ในผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับยารักษาเบาหวาน ก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้มากขึ้น

จะเห็นได้ว่า ประวัติความเจ็บป่วยและพฤติกรรมเครื่องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ สำคัญอย่างมากต่อการรักษาทางการแพทย์และทางทันตกรรม ดังนั้นหากเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพแต่อย่างใด

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก Perio News ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 พย - ธค 2549

# ท่านถาม..เราตอบ

**ถาม :** ทางคลินิกมีการจัดฟันแบบใส มองไม่เห็นเครื่องมือหรือเปล่าคะ? มันเป็นอย่างไรคะ? แล้วราคาเป็นเท่าไรบ้าง? ใช้เวลารักษานานไหมคะ?

**ตอบ :** ทางคลินิกมีการจัดฟันแบบใสไม่ติดเครื่องมือจัดฟันค่ะ โดยเป็นการจัดฟันที่ใช้พลาสติกใส สวมครอบบงบนฟันทั้งขากรไกรหรือเฉพาะบริเวณที่มีปัญหา เพื่อแก้ไขการจัดเรียงตัวของฟันให้ฟันเรียงตัว โดยที่พลาสติกใสนั้นจะทำให้ฟันเคลื่อนไปที่ละนิด จนกระทั่งฟันเรียงตัวตามที่ต้องการ

เครื่องมือจัดฟันใสมีสองชนิด คือ Invisalign® และ essix clear aligners โดยมีหลักการในการเคลื่อนฟันที่ละนิดเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ Invisalign® จากต่างประเทศจะทำให้เครื่องมือทำให้หลายๆ ชั้น เพื่อให้ใส่ตามเวลา เมื่อครบกำหนดเวลา ก็เปลี่ยนขึ้นเครื่องมือ จนกระทั่งเสร็จสิ้นและฟันเรียงตัวดี แต่ราคาจะสูงเพราะต้องส่ง lab ต่างประเทศ ส่วน essix clear aligners นั้นเป็นเครื่องมือที่ทันตแพทย์ทำขึ้นมาได้เอง ต้องนัดคนไข้มาใส่แรงลงไปบนเครื่องมือพลาสติกนั้น จนกระทั่งฟันเรียงตัวดีในราคาที่ไม่แพงมากนัก เรื่องเวลาที่ใช้ ก็ขึ้นกับความมากน้อยและความยุ่งยากของปัญหาค่ะ