

# รักเดียว

โดย ...หมอม้าบ ...

...เมืองร้อยเกาะ เงาะอร่อย หอยใหญ่ ไข่แดง แหล่งธรรมะ...

## เขื่อนเชี่ยวหลาน – กุ้ยหลิน หรือ ฮาลอง เบย์ เมืองไทย

หากใครได้มาล่องเรือท่ามกลางผืนน้ำกว้างใหญ่สีเขียวมรกตที่โอบล้อมด้วยเทือกเขาหินปูนรูปทรงแปลกตา ไม่ว่าจะยามรุ่งอรุณที่มีหมอกบางๆ โลมได้ทิวเขา หรือตอนใกล้พลบค่ำ ยามอาทิตย์อัสดงทอประกายแสงลับขุนเขา

ภาพที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า มีช่างสวยงาม ตราตรึงดังต้องมนต์สะกด แยกไม่ออกระหว่างภาพฝันกับความจริง เหมือนภาพวาดของศิลปินที่ประทับใจในความงามของกุ้ยหลินเมืองจีน หรือ ฮาลอง เบย์ เวียดนาม แต่มันคือภาพจริงที่คุณสัมผัสได้ที่เมืองไทย ที่เขื่อนเชี่ยวหลาน หรือมีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า เขื่อนรัชชประภา ตั้งอยู่ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ห่างจากตัวเมืองสุราษฎร์ธานี 84 กิโลเมตร เป็นเขื่อนหินทิ้งแกนดินเหนียวเนกประสงค์ สูง 95 เมตร ยาว 700 เมตร บริเวณเขื่อนร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่และสวนสวยงาม รายล้อมภูเขาหินปูนสลักรูปประหลาดต่างๆ แปลกตา สวยงามตามธรรมชาติ ท่ามกลางผืนน้ำสีเขียวที่ดูอบอุ่นเย็นสบาย

สำหรับคนที่เดินทางมาเที่ยวคนเดียว อาจรู้สึกเดียวดาย แต่เป็นความเดียวดายแบบโรแมนติก ส่วนคนที่มาเป็นคู่ หรือมาดื่มด่ำฝั่งพระจันทร์ ช่วงเป็นช่วงเวลาที่ดีจริงๆ ยิ่งนั่ง หรือถ้ามาเที่ยวกับเพื่อนสนิท บรรยากาศอาจเป็นใจจนอาจเผยความในใจก็ได้



กิจกรรมที่นิยมทำกัน นอกจากนอนนับดาวแล้ว ยังมีเรือแคนูให้พายเล่น มีเรือนำเที่ยวในทะเลสาบ และผจญภัยเดินเต็นในถ้ำน้ำทะเล ถ้ำใหญ่ที่มีธารน้ำไหล มีหินงอกหินย้อยทิ้งดงมา การเดินทางค่อนข้างลำบาก ต้องมีเจ้าหน้าที่นำทาง

บริเวณเขื่อนเชี่ยวหลาน จะมีที่พักของหน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติเขาสกไว้บริการนักท่องเที่ยว ซึ่งแบ่งเป็นแพที่พักของหน่วยต่างๆ ควรติดต่อที่พักล่วงหน้า โทร. 077-299-318-9 โดยขึ้นเรือที่ท่าริมแก่ง ค่าเช่าเรือหางยาวเพื่อเดินทางไปยังแพต่างๆ ขึ้นอยู่กับระยะทางใกล้-ไกล และยังมีแพของเอกชนเปิดให้บริการด้วย รวมถึงที่พักของการไฟฟ้าผลิตแห่งประเทศไทย

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก Chevy Magazine



เดือนที่ 118  
Dentist @ 51  
Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2

พฤษภาคม - สิงหาคม 2550

## คุยกันหน่อย

วันเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็วจริงหนอ... ผลอแปบเดียว ก็ย่างเข้าหน้าร้อน แล้วก็เข้าสู่หน้าฝนอีกแล้ว ก็ขอให้ทุกท่านได้รักษาสุขภาพด้วยนะค่ะ ฉบับนี้ ทางคลินิก เราต้อนรับเปิดเทอม ด้วยโปรโมชั่นจัดฟัน ราคาเพียง 38,000 บาท เท่านั้นค่ะ! นอกจากนั้น เราได้นำเอาสาระความรู้มาให้ท่านอีกเช่นเคย ทั้งเรื่องเทคนิคการยกของให้ถูกวิธีเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง รวมทั้งการเตรียมตัวรับลมร้อนและไอแดดให้ห่างไกลจากผิวเสียและมะเร็งผิวหนัง ส่วนท่านที่ยังไม่รู้จะไปเที่ยวที่ไหน เราก็แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวอันสวยงาม ที่อยู่ในเมืองไทย แต่ครั้งนี้ ห่างไกลจากกรุงเทพฯ ไปหน่อย แต่ก็คุ้มค่าที่จะไปแวะเที่ยว เพราะบรรยากาศและทิวทัศน์เหนือคำบรรยายจริงๆ ค่ะ สมแล้ว กับคำกล่าวที่ว่า “เที่ยวเมืองไทย ไม่ไปไม่รู้” เที่ยวเมืองไทย เงินทองไม่รั่วไหลไปต่างชาติค่ะ ☺

ท่านที่มีปัญหาข้อสงสัย หรือท่านที่ต้องการได้รับจดหมายข่าวส่งให้ท่าน ก็สามารถสอบถามหรือแจ้งความจำนงรับจดหมายข่าวจากเรามาได้ตามที่อยู่ด้านใน หรือจะใช้โทรศัพท์ แฟกซ์ หรือ email มาก็ได้ค่ะ ท่านที่ส่งคำถามเข้ามา เรามีของรางวัลให้ท่านเป็นการตอบแทนด้วยค่ะ ... ต่อไปนี้ ขอเชิญติดตามสาระความรู้และบันเทิงภายในฉบับได้เลยค่ะ ...

## สิ่งละอัน.. พันละน้อย

ยกของอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง

บางครั้ง เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการยกของหนักๆ ได้ การยกของหนักๆ ด้วยท่าที่ไม่ถูกต้อง สามารถทำให้เรามีอาการตั้งแต่เล็กน้อย เช่น รู้สึกปวดหลังและปวดเมื่อยตามร่างกาย ไปจนถึงกระทั่งอาการหนักถึงขนาดล้มทั้งยืนได้ เนื่องจากกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท ซึ่งสาเหตุน่าจะมาจากการที่คนใช้กล้ามเนื้อหลังในการยกของแทนการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บดังกล่าว เราจึงควรยกของด้วยท่าที่ถูกต้องคือ

- ยืนให้มั่นคง แยกเท้าห่างจากกันเล็กน้อย เมื่อจะยกของให้นั่งลงใกล้กับสิ่งที่จะยก
- หลังตรง เก็บคาง ศีรษะและคออยู่ในลักษณะตรงแนวเดียวกับหลัง
- จับวัตถุที่จะยกให้มั่นคง ดึงวัตถุเข้าใกล้ข้อศอกและชิดลำตัว
- ยกวัตถุขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อขา อย่าใช้กล้ามเนื้อหลังรับน้ำหนัก และให้หลังตรงขณะยกของ
- อย่าบิดลำตัวขณะยกของ หากจำเป็นต้องหมุนตัวขณะยกของให้หมุนเท้าไปก่อน
- อย่ายกสิ่งของบั้งระดับสายตาเพื่อให้เดินได้สะดวกไม่สะดุดหกล้ม
- การวางสิ่งของลงบนพื้น ให้ย่อตัวลง และปฏิบัติย้อนขั้นตอนการยกของที่กล่าวมาแล้ว

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ? อาจไม่ถนัดในครั้งแรกๆ แต่เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะทำให้ได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่วค่ะ ☺

# 2 รักฟัน

โดย ...หมอลูก ...

**คุณรู้หรือไม่ว่า นอกจาก อาหาร จะมีผลต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพช่องปากและฟันอีกด้วย!**

อาหารที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโต และทำให้ฟันแข็งแรง เช่นพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส และ ฟลูออไรด์ ที่พบอยู่มาก เช่น อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปู ปลา และพวกนม เนื้อสัตว์ ไข่แดง ตับ พวกนี้จะทำให้ฟันแข็งแรง ฟลูออไรด์ ทำให้ฟันไม่ผุง่าย ในพืช เช่น ใบเมี่ยง ใบกุยช่าย ใบชา จะมีฟลูออไรด์อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งช่วยเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรง

อาหารจำพวก ผัก ผลไม้ นอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีเกลือแร่ และวิตามินสูงแล้ว ยังทำให้ฟันสะอาด เพราะมีเส้นใยช่วยขัดทำความสะอาดฟันเวลาเราเคี้ยวผ่านตัวฟันไปอีกด้วย

อาหารบางอย่าง ทำให้ฟันผุได้ง่าย เช่น อาหารจำพวกน้ำตาลอม หรือผลไม้รสเปรี้ยวจัด ทั้งนี้เพราะ ผลไม้เปรี้ยวจัดมีความเป็นกรดมาก รับประทานแล้วรู้สึกเสียวฟัน และเซ็ดฟันได้ เนื่องจาก กรดไปละลายผิวเคลือบฟัน ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงและไม่ควรรับประทานบ่อยจนเกินไป และภายหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรบ้วนน้ำแรงๆ หรือแปรงฟันก็ได้ เพื่อชะล้างกรดออก อนึ่ง ในการแปรงฟันทันทีหลังจากที่รับประทานอาหารหรือผลไม้รสเปรี้ยวจัดนั้น ไม่ควรกระทำ เพราะช่วงนั้นผิวฟันจะยังคงนุ่มอยู่เพราะกำลังถูกละลายจากกรด การแปรงฟันทันทีอาจทำให้สูญเสียผิวฟันไปได้ จึงควรรอสักเล็กน้อยแล้วค่อยใช้แปรงสีฟันมาแปรงฟัน แต่ทางที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเหล่านี้เสีย

อาหารหวานและเหนียว เช่น ทอฟฟี่ คุกกี้ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม ขนมหวานต่างๆ จะมีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลสูงทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย เนื่องจากเชื้อโรคในช่องปากจะเปลี่ยนน้ำตาลที่ตกค้างตามซอกตามหลุมร่องฟัน ให้กลายเป็นกรดซึ่งจะไปทำลายฟันทำให้ฟันผุ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้และควรแปรงฟันภายหลังรับประทานอาหารหวานเหนียว การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุได้ แต่การแปรงฟันอย่างถูกวิธี และการใช้ไหมขัดฟัน รวมทั้งการตรวจสุขภาพปากและฟันด้วยตนเองและพบทันตแพทย์สม่ำเสมอ ก็เป็นสิ่งสำคัญและควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพช่องปากที่แข็งแรงสมบูรณ์ ชีวิตก็จะมีความสุขต่อไป

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก รพ. สุขุมวิท

# ท่านถาม..เราตอบ

**ถาม :** รากฟันเทียม ดีกว่าฟันปลอมอื่น ๆ ยังไงครับ? ทำไมเดี๋ยวนี้ มีแต่คนพูดถึงกันจัง... (คุณปราโมทย์ - กทม.)

**ตอบ :** รากฟันเทียม ใช้ทดแทนฟันที่หายไปอย่างที่เลียนแบบฟันธรรมชาติมากที่สุดเมื่อเทียบกับฟันปลอมชนิดอื่นๆ โดยมีส่วนของรากฟันและตัวฟันเหมือนในฟันธรรมชาติ และยึดติดอยู่ในปากได้โดยการที่รากเทียมเชื่อมติดโดยตรงกับกระดูกรอบๆ รากฟันเทียมนั้นๆ ดังนั้น การใช้งานจึงเหมือนธรรมชาติมากกว่าฟันปลอมชนิดอื่นๆ ซึ่งไม่มีรากฟันของมันเป็นเองค่ะ การดูแลทำความสะอาดในกรณีใส่รากฟันเทียม ก็จะเหมือนกับการดูแลฟันธรรมชาติ ส่วนฟันปลอมชนิดอื่นๆ เช่น ฟันปลอมถอดได้หรือสะพานฟันนั้น หากทำความสะอาดฟันหลักไม่ดี ก็มีโอกาสฟันผุแล้วสูญเสียฟันไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะทำรากฟันเทียมได้ ต้องมีคุณภาพและปริมาณของกระดูกรองรับฟันที่เหมาะสม หากกระดูกมีคุณภาพไม่ดี หรือมีปริมาณไม่พอ อาจทำรากเทียมไม่ได้ แต่เนื่องจากสมัยนี้ มีการปลูกกระดูกเพื่อช่วยเสริมให้มีกระดูกที่มากขึ้นได้ ดังนั้น หากมีปริมาณของกระดูกไม่เพียงพอ ก็สามารถปลูกกระดูกได้ เมื่อมีกระดูกมากพอ ก็สามารถทำรากเทียมได้ในภายหลังค่ะ

# รักสุขภาพ

กับ ...หมอมวย...

**แสงแดด..ศัตรูร้าย ทำลายผิว!!**

แสงแดด ให้วิตามินดีกับผิว แต่การให้ผิวพบกับแสงแดดอย่างเปิดเผยตลอดทั้งวันก็อาจทำให้เราสูญเสียผิวสวยไปตลอดชีวิตเลยก็ได้ เพราะแม้ในบางวันที่เราคิดว่าแสงแดดส่องมาไม่ถึง มันก็ยังสามารถมาคอยลอบฆ่าเซลล์ผิวของเราอยู่ทุกขณะ รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) สามารถทะลุทะลวงไปจนถึงชั้นใต้ผิวหนัง ไปกระตุ้นการทำงานของเมลานิน ทำให้ผิวคล้ำขึ้น อีลาสตินจับเป็นก้อน ไม่ยืดหยุ่นเหมือนเก่า ทำลายโครงสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวเริ่มไม่เนียนนุ่มและกระชับ สรุปลือทำลายทุกอย่างแม้กระทั่งเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง

และหากท่านไม่ชอบทาครีมกันแดด สิ่งต่อไปนี่ คือผลของแสงแดดล้วนๆ...

## ผิวไหม้เกรียม (Sunburn)

ถึงแม้ผิวสีแทนจะเป็นที่นำหลงไหลและนิยม แต่ถ้าไม่ระวัง ผิวสวยก็มีโอกาสไหม้เกรียมเพราะแสงแดดแผดเผาผิวเราทุกวัน **ริ้วรอยก่อนวัย (Premature Aging)** ผิวหนังที่ตรากตรำแดดมานานปี ทำให้เกิดริ้วรอยดูแก่กว่าวัยมากมาย ผิวที่เคยเนียนใสก็เริ่มหยาบกร้าน สัมผัสที่ก็ไม่นุ่มมือ ดูไม่น่ามองอีกด้วย

## จุดดำต่างด้า กระ และสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอ

เพราะแสงแดดมีฤทธิ์ในการกระตุ้นเซลล์เม็ดสีของแสงแดด จึงทำให้เกิดเม็ดสีที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ขึ้น นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มที่ผิวจะถูกทำร้ายได้ง่าย เช่น เกิดเป็นแผลถลอก เลือดออก เพราะเส้นเลือดใต้ผิวหนังถูกทำลาย เมื่อเส้นเลือดฝอยแตกก็ทำให้ผิวมีสีแดงกำบวมแดงและแก้มอยู่เป็นประจำ

## มะเร็งผิวหนัง (Skin Cancer)

การที่ผิวต้องเผชิญแสงแดดและซึ่มซับริ่งสียูวีมานานโดยไม่ได้รับการป้องกันนั้น เท่ากับเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังโดยแท้ แต่ชาวเอเชียอย่างเราอาจโชคดีกว่าคนยุโรปหรือพวกคอเคซอยด์ตรงที่ว่าผิวของเราสามารถต้านทานรังสียูวีได้ระดับหนึ่ง ทำให้มีอัตราเสี่ยงในการเป็นมะเร็งผิวหนังน้อยกว่าคนผิวขาว แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะรังสียูวียังสามารถทะลุทะลวงผิวได้ และนอกจากนี้ ยังเป็นตัวการทำลายระบบภูมิคุ้มกันโรคและทำร้ายผิวบอบบางรอบดวงตาดังนั้น ใครที่กล้าทำแดดอยู่บ่อยๆ ต้องระวังไว้แน่ะ เห็นทีจะต้องถึงเวลาเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองได้แล้วค่ะ!!

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก พญ. นันทภัทร์ สุภาพรรณชาติ นิตยสาร Connect จาก ING

**ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!!**      **คุปอง ส่วนลด 10%**

สำหรับเป็นส่วนลดได้ครั้งเดียว ในรายการต่อไปนี้  อย่างไรอย่างหนึ่ง

1. อุดฟัน 2. ขูดหินปูน 3. ถอนฟัน 4. เคลือบหลุมร่องฟัน และ จัดฟัน ราคาพิเศษ **38,000 บาท\*\*** เท่านั้น!!

หมดเขต 31 สิงหาคม 2550 นี้      กรุณาติดต่อนัดหมายล่วงหน้า  
กรุณานำคุปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์    ไม่สามารถใช้สิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

**Dentist @ 51**  
 941 ล.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53) คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110  
 โทร. 02-662-5065  
 Fax. 02-662-5064  
 Mobile 089-143-1025  
 Email : info@dentist51.com  
 dentist51@gmail.com  
 www.dentist51.com