

## รักเดียว

โดย ...หมोज๊าบ ...

บึงฉวาก อยู่ในอำเภอเดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี เป็นส่วนหนึ่งของแม่น้ำท่าจีนที่เกิดการทับถมของตะกอนดินโคลน จึงถูกแยกตัวออกมาเป็นบึงใหญ่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีระบบนิเวศอันหลากหลาย ภายในพื้นที่กว่า 1,700 ไร่ อุดมไปด้วยพรรณไม้ น้ำ นานาชนิด จึงเป็นที่อยู่ของนกน้ำนานกึ่งประมาณ 70 ชนิด ทั้งนกประจำถิ่นและนกอพยพที่ผ่านมาจากชายหรือพักพิงชั่วคราว นอกจากนี้ บึงฉวากยังเป็นแหล่งรวมปลานานาพันธุ์ ด้วยเหตุนี้ทางการจึงประกาศให้พื้นที่ของบึงฉวาก เป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่า บรรยากาศที่นี่เงียบสงบ นักท่องเที่ยวสามารถนำเต็นท์มาตั้งแคมป์พักได้ บึงฉวากมีความสำคัญ ในแง่ที่เป็นแหล่งน้ำ แหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ และยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและทางเกษตร พื้นที่โดยรอบยังถูกจัดสรรเพื่อการศึกษาและวิจัยสัตว์ต่างๆ รวมทั้งผักพื้นบ้านอีกด้วย

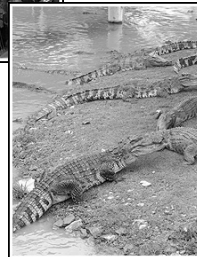
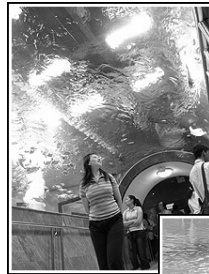


บึงฉวาก เปิดตัวไปตั้งแต่ปี 2546 แล้ว คำบัตรเข้าชม ผู้ใหญ่ 30 บาท เด็ก 10 บาท ส่วนนักเรียน / นักศึกษาในเครื่องแบบ 10 บาท เด็กเล็กสูงไม่ถึง 90 ซม. เข้าฟรี สูงไม่เกิน 130 ซม. เสียราคาเด็ก สูงกว่านั้น ราคาผู้ใหญ่ เปิดให้ชมทุกวัน วันหยุด 9-18 น. วันธรรมดา 10-17 น.

ไฮโดรโด่งดังของบึงฉวาก เป็นแท็งก์ขนาด 400 คิว ที่มีอุโมงค์ลอดเหมือนได้แหวกว่ายลงไปชมปลาใต้ท้องน้ำ ยาวประมาณ 8.5 เมตร ในวันหยุด จะมีนักประดาน้ำนำให้อาหารปลาในแท็งก์วันละ 4 รอบ รอบละ 1 ชั่วโมง พักครึ่งชั่วโมง รอบแรกเริ่ม 10:30 น.

นอกจากดูปลาแล้ว ยังมีบ่อจระเข้ สวนสัตว์ ซึ่งมีกรงนกใหญ่ที่เข้าไปชมข้างในได้เลย อุทยานผักพื้นบ้าน และมีเรือพาล่องเที่ยวรอบบึง รวมทั้งมีจักรยานน้ำให้ถีบเล่นด้วย การเดินทางโดยรถยนต์ เริ่มจากทางหลวง 340 ระยะจาก กทม.

ประมาณ 160 กม. ถึง อ.เดิมบางนางบวช เข้าได้ 2 ทางคือ บนทางหลวง 340 กม.ที่ 147 ซ้ายมือ จะมีป้ายทางเข้าบึงฉวากเฉลิมพระเกียรติและทางเข้าวัดเดิมบาง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนซอยข้างวัดข้ามแม่น้ำแล้วตรงไปเรื่อยๆ เมื่อถึงสามแยกตัดกับถนนเลียบคลองชลประทานให้เลี้ยวขวาไปตามถนนจนพบสะพานข้ามคลองชลประทานซ้ายมือให้เลี้ยวซ้ายข้ามสะพานแล้วตรงไปเรื่อยๆ หรืออีกเส้นทาง จากทางหลวง 340 กม.ที่ 151 ซ้ายมือ จะมีป้ายทางเข้าบึงฉวากเฉลิมพระเกียรติ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนข้ามสะพานบึงฉวากแล้วตรงไปเรื่อยๆ เมื่อถึงสามแยกตัดกับถนนเลียบคลองชลประทานให้เลี้ยวขวาไปตามถนนจนพบสะพานข้ามคลองชลประทานซ้ายมือ ให้เลี้ยวซ้ายข้ามสะพานแล้วตรงไปเรื่อยๆ หากใช้รถประจำทาง ขึ้นจากสถานีหมอชิต-ท่าช้าง หรือ สายใต้-ท่าช้าง แล้วลงที่ อ.เดิมบางนางบวช แล้วเหมารถไปที่บึงฉวากอีกต่อหนึ่ง สอบถามรายละเอียดได้ที่ 035-439-208-9, 035-439-210, และ 035-439-206



## Dentist @ 51 Newsletter

เดือนที่ 108

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3

กันยายน - ธันวาคม 2550

### คุยกันหน่อย

และแล้ว... จดหมายข่าวฉบับนี้ ก็เป็นฉบับสุดท้าย ทำสุดของปีนี้ เราชวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะได้รับสาระความรู้ และความบันเทิงจากเรา หากท่านมีสิ่งใดต้องการเสนอให้ปรับปรุงแก้ไขหรือเพิ่มเติมสิ่งใดในเนื้อหา กรุณาแจ้งทางเราเพื่อปรับปรุงคุณภาพของจดหมายข่าวนี้ให้มีคุณค่าสำหรับทุกท่านมากยิ่งขึ้น

ฉบับนี้ เช่นเคย เราได้นำสาระความรู้เกี่ยวกับการดัดกลิ่นปากที่แสนง่ายและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมาฝากท่าน นำความรู้เกี่ยวกับการดูแลฟันน้ำนม เพื่อให้ฟันแท้ที่ขึ้นมาในช่องปากมีสุขภาพที่ดี การปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรครุมิแพ รวมทั้งการตอบคำถามข้อสงสัยปัญหาหัวใจต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากที่ท่านมี

ท่องเที่ยวฉบับนี้ เราพาไปไม่ไกลนัก แต่จังหวัดสุพรรณบุรีเท่านั้นเอง มีแหล่งท่องเที่ยวที่ พบนะ บรรหาร ศิลปอาชา ได้ออกตรวจตราดูแลความเรียบร้อยด้วยตนเอง เราชวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะได้รับสาระและความบันเทิงอย่างครบครันนะละ

### สิ่งละอัน.. พันละน้อย

ระงับกลิ่นปาก ด้วยชาร้อน

เคยไหมคะ ที่บางครั้งผลอกกินอาหารที่มีกลิ่นแรงเข้าไป แล้ววันนั้นก็จะทำให้เราไม่อยากจะพูดจาหรือสนทนากับใครเลย วิธีง่ายๆ ในการลดกลิ่นปากที่เรานำมาฝาก นอกจากจะชะวยลดกลิ่นปากแล้ว ยังช่วยกำจัดเชื้อแบคทีเรียอีกหลายชนิดได้

วิธีที่ว่านี้ก็คื การดื่มชาร้อนสักแก้ว วิธีนี้ค้นพบโดยห้องปฏิบัติการ 2 แห่ง ให้ผลเหมือนกันว่า ชาร้อนเพียงแก้วเดียว นอกจากจะช่วยให้ลมหายใจสดชื่นแล้ว ยังลดการติดเชื้อในช่องปากได้อีกด้วย

การทดลองครั้งแรกทำโดยนักวิจัยจาก Pace University ในนิวยอร์ก ระบุว่า ชาเขียวมีคุณสมบัติในการกำจัดเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด รวมทั้งแบคทีเรียปาก ฟัน และลำคอ อันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปาก โดยชาเขียวนั้น ต่อต้านแบคทีเรียดังกล่าวด้วยการยับยั้งการเติบโตของมัน ส่วนงานวิจัยอีกชิ้นก็ให้ผลไม่ต่างกัน ทั้งยังแนะนำว่า การแปรงฟันและบ้วนปากด้วยน้ำยาหรือยาสีฟันที่มีส่วนผสมของชาเขียว จะให้ผลดีในการต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ในช่องปากได้

หลังอาหารมื้อต่อไป เปลี่ยนจากน้ำอัดลม มาเป็นชาร้อนสักถ้วย น่าจะมีประโยชน์กว่านะละ ☺

## ทำอย่างไรให้ห่างไกลจาก “ภูมิแพ้”

สภาพแวดล้อมปัจจุบันนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย มีมลภาวะทางอากาศเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา ระบบทางเดินหายใจมีปัญหาหมีอาการคันจมูก ตา หู ล้อคอ จามมีน้ำมูกใสๆ ไหลออกมาบ่อยๆ รู้สึกจุกตัน ตาแดง และมีน้ำตาไหล นี่ละคะอาการของโรคภูมิแพ้! อาการข้างเคียงที่อาจเกิดคือเจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดบริเวณดวงตาและหน้าผาก

โรคภูมิแพ้ นับวันจะกลายเป็นโรคประจำตัวของคนเมืองไปแล้ว และจำนวนคนที่เป็โรคนี้มีมากขึ้นเรื่อยๆ บางคนอาจเ็นใจเพราะไม่คิดว่าเป็อันตรายร้ายแรงแง แต่หากรู้ไม่ว่าโรคนี้เป็นตัวบั่นทอนสุขภาพของเราไปเรื่อยๆ ค่ะ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการได้ คือ การจัดการดูแลสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบๆ ตัว ให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ สารก่อภูมิแพ้ที่พบในบ้าน เช่น ตัวไรฝุ่น ผม ขน รั้งแคของสัตว์ เศษซากของแมลงในบ้าน เกสรพืช สปอร์ของเชื้อรา ซึ่งเราคงต้องให้ความสนใจในรายละเอียดของการจัดและการป้องกันเป็นพิเศษ ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเลยคะ

### ชนิดของโรคภูมิแพ้

แบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ **ชนิดเป็นตามฤดูกาล** ขึ้นกับช่วงที่สารก่อภูมิแพ้ถูกผลิตออกมามีอาการเป็นช่วงๆ ของปี สารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย เช่น ละอองเกสรดอกไม้ **ชนิดเป็นตลอดปี** จะมีอาการตลอดทั้งปี เนื่องจากสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ตลอดเวลา ทำให้มีอาการแบบเรื้อรัง ที่แพ้กันมากคือ ไรฝุ่นในบ้าน และขนสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

### เริ่มจากจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านกันดีกว่า

1. **ไม่ควรมีพรมหรือผ้าเช็ดเท้า**ที่เป็นผ้าขนหนูในห้องนอน หากจะปู ให้ใช้ผ้าฝ้ายเส้นเล็กที่ซักได้ และหมั่นทำความสะอาด
2. **เตียงนอน ควรเป็นแบบทึบ** ไม่มีขา ขอบเตียงแบบสนิทกับพื้น เพื่อป้องกันฝุ่นเข้าไปสะสมใต้เตียง
3. **ม่าน ควรใช้มู่ลี่พลาสติก**ภายในห้องนอนเพื่อป้องกันการถอดล้างทำความสะอาด
4. **หมอนหนุนนอน ควรทำด้วยใยสังเคราะห์**ที่ซักทำความสะอาดง่าย ไม่ให้ขนยางพองน้ำเพราะจะสะสมฝุ่นและเชื้อรา ควรผึ่งแดดสัปดาห์ละครั้ง
5. **ผ้าห่ม ควรซักน้ำร้อนได้** ไม่ควรเป็นผ้าขนวม ขนสัตว์ สักหลอด ฝ้าย หรือผ้าลินินที่มีขนปกปูย ไม่ควรมีตุ๊กต้ายัดไส้ในห้องนอน
6. **ผ้าคลุมเตียง ควรเป็นชนิดกันไรฝุ่นได้**
7. **ตู้เสื้อผ้า ควรใส่เสื้อผ้าทุกชิ้นไว้ในตู้หรือลิ้นชักปิดมิดชิด** ปิดฝุ่นเช็ดทำความสะอาดในตู้และลิ้นชักเดือนละครั้ง เปิดตู้ให้อากาศถ่ายเทได้พอควร
8. **สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว หรือ นก ไม่ควรเลี้ยง**ในบ้านของผู้มีโรคภูมิแพ้
9. **ทำความสะอาดบ้าน** กวาดบ้านและห้องนอนวันละครั้ง เช็ดพื้นด้วยผ้าเปียกทุกวัน หากต้องรื้อของควรรีเสหน้ากากกันฝุ่น การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันดี มีให้เจ้าภูมิแพ้มากล้ากรายได้ค่ะ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก Amway Newsletter

### 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 dentist51@gmail.com www.dentist51.com

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

สำหรับเป็นส่วนลดได้ครั้งเดียว ในรายการต่อไปนี้  **อย่างใดอย่างหนึ่ง**

1. อุดฟัน
2. ขูดหินปูน
3. ถอนฟัน
4. เคลือบหลุมร่องฟัน

— เมื่อชำระด้วย เงินสด เท่านั้น —

หมดเขต 31 ธันวาคม 2550 นี้      กรุณาติดต่อหน้าผาลงหน้า  
กรุณานำคุปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์    ไม่สามารถใช้สิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

โดย ...หมอจูน ...

## ฟันเด็ก... ฟันผู้ใหญ่...

อ่านหัวข้อ แล้วอย่านึกไปถึงไหนต่อไหนนะคะ ฉบับนี้ เราจะพูดถึงเรื่องฟันน้ำนมกับฟันแท้ันเอง เพราะฟันแท้ที่ตียอมมาจากฟันน้ำนมที่ตี ฟันน้ำนมจะตีได้ ก็ขึ้นกับสารอาหารที่ได้รับขณะที่อยู่ในครรภ์นั่นเอง คุณแม่จึงควรใส่ใจการรับประทาน

อาหารที่มีประโยชน์เพื่อส่งสารอาหารให้กับลูก เพื่อให้ลูกมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายจิตใจและช่องปากด้วยคะ อาหารที่ดีคืออาหารที่ครบห้าหมู่ันเอง โดยเฉพาะ เนื้อ นม ไข่ ถั่ว ผักใบเขียว ผลไม้ และที่สำคัญ คุณแม่ต้องทำจิตใจให้สบาย เพราะสุขภาพจิตที่ดี ย่อมมีผลต่อสุขภาพร่างกายของทั้งคุณแม่และคุณลูกคะ

เมื่อฟันน้ำนมของลูกน้อยกำลังจะขึ้น ลูกน้อยจะมีอาการมันเขี้ยวอยากกัดของต่างๆ รอบๆ ตัว คุณพ่อคุณแม่สามารถให้ผ้าชุบน้ำเย็นบิดให้แห้งหมาดๆ เช็ดบริเวณเหงือก จะช่วยบรรเทาอาการได้คะ แล้วเมื่อฟันน้ำนมขึ้นครั้งแรกขึ้น ซึ่งประมาณอายุ 6-7 เดือน เจ้าหนูน้อยอาจร้องไห้งอแงบ้าง เพราะอาการมันเขี้ยวยังไม่หายดี คุณพ่อคุณแม่สามารถเอาผลไม้แข็งๆ เช่น แอปเปิ้ลให้กัด จะช่วยบริหารเหงือกและฟันได้ด้วยคะ ฟันน้ำนมจะทยอยขึ้นจนเต็มปากเมื่ออายุได้ 2-3 ขวบ คุณพ่อคุณแม่ควรจะดูแลสุขภาพเหงือกและฟันของลูกด้วยการรอนแปรงฟันอย่างถูกวิธีและพามาพบหมอฟันให้ลูกคุ้นเคยกับการดูแลฟันนะคะ

เมื่ออายุ 6 ขวบ ฟันแท้ซี่แรกจะเริ่มขึ้น มีทั้งที่ขึ้นทดแทนฟันน้ำนม และขึ้นโดยไม่ทดแทน คือ ฟันกรามซี่ในสุด ฟันน้ำนมจะค่อยๆ โยกและหลุดไป ฟันแท้จะขึ้นครบเต็มปากเมื่ออายุประมาณ 12 ขวบ คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลให้ดีนะคะ เพราะช่วงนี้ถ้าฟันแท้ขึ้นมาแล้ว ฟันน้ำนมไม่ยอมหลุดออกไป ฟันแท้ก็จะขึ้นมาซ้อนเก ทำให้ดูไม่สวยงาม และอาจต้องนำไปสูการจัดฟันได้ในอนาคตคะ และต้องดูแลรักษาฟันแท้ให้ดี เพราะหากผุ ก็จะไม่มีฟันใดๆ ขึ้นมาทดแทนได้ยกเว้นฟันปลอมคะ

รายละเอียดของการดูแลฟันทันตแพทย์สามารถช่วยแนะนำได้ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบหมอฟันอย่างสม่ำเสมอ นะคะ การใช้ฟลูออไรด์ก็จะช่วยให้ฟันแข็งแรงไม่ผุง่าย ปกติ ฟลูออไรด์จะมีอยู่แล้วในยาสีฟัน แต่ก็มีรูปแบบอื่น เช่น ยานีเดีย น้ำ และชนิดทา ซึ่งเหมาะกับช่วงวัยต่างๆ กัน คุณพ่อคุณแม่ควรพานบุตรหลานไปปรึกษาทันตแพทย์ถึงวิธีดูแลสุขภาพช่องปากและให้ทันตแพทย์ตรวจฟันบุตรหลานของท่านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพช่องปากให้ลูกคะ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก ไข่มุกฟลาว

# ท่านถาม..เราตอบ

**ถาม :** ทำไมการจัดฟัน บางที่ต้องถอน บางที่ไม่ต้องถอนฟันคะ? หมอแต่ละคนที่ไปหา ก็บอกวิธีไม่เหมือนกัน?

**ตอบ :** ในการวางแผนการรักษาทางทันตกรรมจัดฟันของแพทย์แต่ละท่าน อาจมีความแตกต่างกันไปบ้าง แต่ในที่สุดแล้ว ผลการรักษาต้องให้ความพึงพอใจสูงสุดต่อเจ้าของฟัน ดังนั้น ทุกคนมีสิทธิที่จะสอบถามถึงเหตุผลของการวางแผนการรักษาที่แพทย์ได้วางไว้ และที่สำคัญ สามารถวางแผนร่วมกับแพทย์ของท่านได้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีตัวเลือกหลายทาง แต่ทั้งนี้ หลักใหญ่ๆ ของการวางแผนสำหรับการจัดฟัน ว่าจะถอนฟันหรือไม่นั้น มักขึ้นกับเนื้อที่ที่มีอยู่ ว่ามีพอที่จะให้ฟันเคลื่อนไปเรียงอย่างเป็นระเบียบหรือไม่ หากไม่มี มักต้องการการถอนฟัน ในกรณีที่มีรูปหน้าฟันยื่น แม้ฟันเรียงตัวกันดี ก็อาจจำเป็นต้องถอนฟัน เพื่อให้มีเนื้อที่ที่จะเคลื่อนฟันให้เข้าไปด้านในได้

สำหรับการผ่าตัดนั้น หากพบว่า ความผิดปกติของการสบฟันที่ผิดนั้น มาจากโครงสร้างกระดูกขากรรไกร การแก้ไขก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ คือ แก้ที่โครงสร้าง ซึ่งก็คือการผ่าตัด แต่ก็ต้องดูความเหมาะสมเป็นรายๆ ไป