

ไขข้อสงสัย ทำไมต้องใส่รีเทนเนอร์หลังการจัดฟัน



ศูนย์ : ศูนย์ทันตกรรม

บทความโดยแพทย์ : ทพ. วุฒิพงษ์ เหล่าอมต

เมื่อถอดเครื่องมือจัดฟันหลังจากการจัดฟันเสร็จ ทันตแพทย์จัดฟันจะแนะนำให้ใส่รีเทนเนอร์ (Retainer) ต่อไปอีก 1-2 ปี หรือมากกว่านั้น ซึ่งหลายคนเข้าใจผิดคิดว่ารีเทนเนอร์คือการจัดฟัน แต่จริงๆ แล้วรีเทนเนอร์เป็นเครื่องมือที่นำมาใช้เพื่อคงสภาพฟันไม่ให้เคลื่อนที่ไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่ แต่หลายๆ ครั้งที่มีผู้จัดฟันมักสงสัยว่าก็ทำการจัดฟันมาหลายปีแล้ว ไม่มีปัญหาการสบฟัน ฟันเรียงตัวสวยงามแล้ว ทำไมยังต้องใส่อีก? จะต้องใส่รีเทนเนอร์ไปอีกนานเท่าไร? ถึงจะไม่ต้องใส่รีเทนเนอร์อีก เพื่อไขข้อสงสัยต่างๆ เหล่านี้ ไปหาคำตอบกัน

รีเทนเนอร์หลังการจัดฟันสำคัญอย่างไร

รีเทนเนอร์ (Retainer) หรือ เครื่องมือคงสภาพฟัน คือ อุปกรณ์ที่จะช่วยคงสภาพฟันที่จัดเสร็จแล้วไม่ให้กลับไปห่างหรือชนกันเหมือนเดิมอีกครั้ง ให้ฟันที่จัดใหม่ยังคงเรียงตัวสวยตามระเบียบ ป้องกันฟันล้มหรือฟันเคลื่อนตัวคืนกลับหลังการจัดฟันเสร็จแล้ว
ซึ่งทันตแพทย์จัดฟันจะให้ใส่รีเทนเนอร์ต่อเนื่องจากหลังจัดฟันเสร็จไปอีกระยะหนึ่ง

จะต้องใส่รีเทนเนอร์ไปอีกนานเท่าไร

เมื่อจัดฟันเสร็จฟันเคลื่อนไปอยู่ในตำแหน่งใหม่ที่เหมาะสมแล้ว
กระดูกและเหงือกจะปรับโครงสร้างใหม่เพื่อให้รองรับกับตำแหน่งฟันใหม่
ซึ่งการปรับโครงสร้างนั้นจะต้องใช้ระยะเวลาหนึ่งกว่าที่ฟันจะปรับตัวให้อยู่ในตำแหน่งใหม่
โดยในเดือนแรกหลังจากถอดเครื่องมือจัดฟันออกเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงสูงที่ฟันจะเคลื่อนที่ได้
ฉะนั้นทันตแพทย์จัดฟันจะแนะนำให้ใส่รีเทนเนอร์ต่อเนื่องหลังจากจัดฟันเสร็จทันที
และต้องใส่ตลอดทั้งวันในช่วงระยะเวลา 1 ปีแรกนับจากวันที่ถอดเครื่องมือจัดฟันออก หลังจาก 1 ปี
จึงจะใส่เฉพาะตอนนอนตอนอย่างน้อยเป็นระยะเวลาอีก 1 ปี หรือใส่ตลอดไป
เพื่อช่วยประคองฟันไม่ให้เคลื่อนจากตำแหน่งที่ถูกต้องหลังจากได้มีการจัดฟันไว้ให้เข้าที่ดีแล้ว
ซึ่งระยะเวลาที่ฟันจะคงที่นั้นจะอยู่ประมาณ 1 ปี
ทั้งนี้ระยะเวลาการใส่รีเทนเนอร์นั้นจะขึ้นอยู่กับทันตแพทย์จัดฟันแนะนำ

รีเทนเนอร์มีกี่แบบควรเลือกแบบไหนดี

รีเทนเนอร์มีด้วยกันอยู่ 4 แบบ ซึ่งจะมีความเหมาะสม ข้อดีข้อเสียแตกต่างกันออกไป ได้แก่

- รีเทนเนอร์แบบลวด** มีลักษณะโครงเป็นอะคริลิกสีบริเวณเพดานปาก
ทำออกมาให้มีขนาดพอดีกับเพดานปาก ด้านหน้าเป็นลวดโลหะสำหรับครอบซี่ฟันเพื่อป้องกันฟันเคลื่อนตัว
ควรใส่ไว้ตลอด ถอดออกเฉพาะแปรงฟันและตอนรับประทานอาหาร
รีเทนเนอร์แบบลวดนั้นจะมีอายุการใช้งานประมาณ 2-3 ปี ทำความสะอาดง่าย
ทันตแพทย์สามารถปรับแก้รีเทนเนอร์แบบลวดได้ง่าย และสามารถเลือกสีฟันของฐานอะคริลิกได้
แต่มีข้อเสียตรงที่เวลาใส่จะเห็นเป็นเส้นลวดบนฟัน ทำให้บางรายยิ้มแล้วรู้สึกไม่มั่นใจ
ด้วยตัวรีเทนเนอร์ทำมาจากวัสดุที่เป็นโลหะอาจเกิดการระคายเคืองที่ช่องปาก และกระพุ้งแก้มได้
ทำให้รู้สึกไม่สบายปากและพูดไม่ชัด
- รีเทนเนอร์แบบใส** มีลักษณะเป็นแผ่นพลาสติกใส ครอบฟันโดยรอบทั้งด้านนอกและด้านใน
มีความหนาประมาณ 0.75-1.5 มิลลิเมตร สามารถถอดฟันไว้ทุกตำแหน่งให้คงสภาพดีกว่าแบบลวด
ใส่แล้วไม่รบกวนการออกเสียง เพราะไม่มีฐานอะคริลิกเหมือนรีเทนเนอร์แบบลวด
แต่มีข้อเสียตรงที่มีโอกาสชำรุดเสียหายได้ง่ายกว่าแบบลวด ไม่เหมาะกับคนที่นอนกัดฟัน
อายุการใช้งานประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปีเท่านั้น
- รีเทนเนอร์แบบติดแน่น** มีลักษณะเป็นลวดแต่ติดอยู่ด้านในของฟัน ทำให้มองจากด้านนอกไม่เห็น
เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบหลงลืม ผู้ที่ไม่ชอบการใส่รีเทนเนอร์แบบถอดได้

หรือมีความกังวลเรื่องวินัยการใส่รีเทนเนอร์ เพราะรีเทนเนอร์แบบนี้จะถอดออกไม่ได้
ต้องให้ทันตแพทย์เป็นผู้ถอดเท่านั้น มีอายุการใช้งานที่นาน
แต่จะมีปัญหาในเรื่องการทำความสะอาดได้ยากกว่า

4. **รีเทนเนอร์ Vivera** เป็นรีเทนเนอร์แบบใสที่ใช้เทคโนโลยีเดียวกันกับการจัดฟันใส Invisalign
ทำจากวัสดุชนิดพิเศษ ซึ่งมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่น กว่าเครื่องมือคงสภาพฟันแบบใสอื่นถึง
30% ทำให้ลดความเสี่ยงในการเกิดรอยร้าว หรือการฉีกขาดของเครื่องมือ รีเทนเนอร์ Vivera
จะผลิตขึ้นมาพอดีกับรูปร่างฟันของแต่ละบุคคลด้วยเทคโนโลยีการสแกน 3D และสวมใส่สบาย
ซึ่งการทำรีเทนเนอร์ Vivera 1 ครั้ง จะได้รับอุปกรณ์จำนวน 3 คู่ 6 ชิ้น คือ ฟันบนและฟันล่าง
และมีอายุการใช้งานนาน 3 – 5 ปี โดยหากจำเป็นต้องใส่ทั้งกลางวันและกลางคืน ควรเปลี่ยนคู่อื่นๆ 3
เดือน โดยการใช้งานรีเทนเนอร์ Vivera คือ
ถอดรีเทนเนอร์ออกทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการแตกหักเสียหาย
และควรทำความสะอาดทุกครั้งทีถอด
อีกทั้งควรทำความสะอาดทุกครั้งทีถอดรีเทนเนอร์ออกจากปากในขณะที่ยังเปียกอยู่ ควบคู่กับ
จะหลุดออกได้ง่าย

คำแนะนำในการใส่รีเทนเนอร์

- ควรใส่รีเทนเนอร์ในช่วงระยะเวลา 1 ปีแรก นับจากวันที่ถอดเครื่องมือจัดฟันออก หลังจาก 1 ปี
จึงจะใส่เฉพาะตอนนอนตอนน้อยเป็นระยะเวลาอีก 1 ปี
หรือใส่ตามคำแนะนำของทันตแพทย์จัดฟันอย่างเคร่งครัด
- ก่อนรับประทานอาหารให้ถอดรีเทนเนอร์ออกก่อนทุกครั้ง ไม่ควรใส่ตอนรับประทานอาหาร
เพราะจะทำให้รีเทนเนอร์แตกหัก เสียหาย หรือผิดรูปได้ รวมทั้งยังกักเศษอาหาร ทำให้สกปรกหมักหมม
- ควรล้างทำความสะอาดรีเทนเนอร์อย่างสม่ำเสมอ เช็ดให้แห้ง
และเก็บในกล่องเก็บรีเทนเนอร์หากไม่ได้ใช้งาน และไม่ควรล้างหรือแช่น้ำร้อน น้ำเย็น หรือ ในสารเคมี
- หากรีเทนเนอร์ได้รับความเสียหาย ควรรีบติดต่อทันตแพทย์จัดฟัน เพื่อทำรีเทนเนอร์อันใหม่
เพราะหากปล่อยทิ้งไว้นานเกินไปจะมีผลทำให้ฟันกลับไปสู่สภาพเดิมได้

การใส่รีเทนเนอร์หลังจากการจัดฟันถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ

หากไม่ยอมปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดก็มีโอกาสที่ฟันจะเคลื่อนไปจากเดิมอาจเป็นปัญหาฟันห่าง ฟันซ้อนเก
ฟันล้ม จนต้องกลับมาจัดฟันใหม่อีกครั้งได้

ทพ.วุฒิพงษ์ เหล่าอมต
ทันตกรรมทั่วไป/ทันตกรรมจัดฟัน
ศูนย์ทันตกรรม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย