



If you think it's just for your mouth, think bigger.

Big news about oral care may change the way you think about rinsing with Listerine Antiseptic.

Emerging science suggests that there may be a link between the health of your mouth and the health of your body. Physicians and dentists don't yet know the exact connection between the health of your mouth and the health of your body, but several theories exist. One thing everyone agrees on is that a healthy mouth can only lead to good things.

That's why there's Listerine. It's proven to help keep your mouth healthier by killing the germs that cause plaque and gingivitis. In fact, rinsing twice a day with Listerine gives you 24-hour protection against the germs that cause plaque and gingivitis.* **Learn more at listerine.com, or ask your dentist, dental hygienist or physician about the mouth-body connection.**

DO IT FOR YOUR MOUTH. DO IT FOR LIFE.

listerine.com

*If brushing and flossing aren't enough, use as directed as part of your regular oral care routine to help prevent and reduce plaque and gingivitis.
*The ADA Council on Scientific Affairs' Acceptance of Listerine is based on its finding that the product is effective in helping to prevent or reduce gingivitis and plaque above the gumline, when used as directed.

Perio News



ปีที่ 4 ฉบับที่ 7 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2552
สมาคมปริทันตวิทยาแห่งประเทศไทย
THAI ASSOCIATION OF PERIODONTOLOGY
Tel. 0-2218-8850 Fax. 0-2218-8851
WWW.THAIPERIO.ORG

ประชาสัมพันธ์ประจำ

สวัสดิ์ดีค่ะ...

ประชาสัมพันธ์ประจำฉบับนี้มาพร้อมกับบรรยากาศวันแห่งความรักที่กำลังจะมาถึง และที่สำคัญงานประชุม **"งานปริทันต์ฉันทำได้"** ที่ทางสมาคมฯ จะจัดขึ้นในเดือนมีนาคม ก็ใกล้เข้ามาแล้วนะคะ เหล่าวิทยากรทุกท่านกำลังเตรียมพร้อมทั้งเนื้อหาข้อมูลที่จะเข้มข้นแต่ถ่ายทอดการเข้าใจ รวมทั้งจะมีการนำเสนอ **prognosis** และ **diagnosis** ที่ทางสมาคมฯ ได้รวบรวมขึ้นใหม่อย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรกอีกด้วย งานประชุมครั้งนี้จึงเหมาะทั้งกับทันตแพทย์ GP ทันตแพทย์ผู้สนใจงานด้านปริทันต์ และกับทันตแพทย์ปริทันต์ทุกท่านด้วยค่ะ

Perio news ฉบับนี้จึงได้นำเสนอข้อมูลเรียกน้ำย่อยเกี่ยวกับ prognosis บางส่วน ซึ่งเพื่อนๆ สามารถทำความเข้าใจรอไว้ก่อน จะเหมือนหรือต่างจากที่แต่ละท่านใช้อยู่ในปัจจุบัน ส่วนข้อมูลเต็มๆ นั้น ได้รับในงานประชุมแน่นอน หรืออาจเตรียมคำถามไว้ไปถามวิทยากรในงานก็ย่อมได้นะคะ แหม...งานนี้ถ้าท่านใดพลาดจะต้องบ่นเสียตายจิงแน่นอน **confirm!!**

รับสมัครกันเข้ามาตั้งแต่เนิ่นๆ นะคะ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณศศิธร นวะสิมัยนาม ภาควิชาปริทันตวิทยา คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 02-2188850

แล้วเจอกันในงานประชุมค่ะ

รายนามที่ปรึกษาสมาคมฯ

1. ผศ.ทพญ. วราภรณ์ บัวทองศิริ
2. ศ.คลินิก ทพญ. มลลิกา ศิริรัตน์
3. ผศ.ทพญ. อรอนงค์ วนิชจักรวงศ์
4. ศ.คลินิก พล.ร.ต.หญิง สุชาดา วุฑฒิกนก
5. ผศ.ทพญ. สุพัตรา แสงอินทร
6. อ.ทพ. อาณาจักร ฉันทนะสุขศิลป์
7. ผศ.ทพญ. ดวงพร จิวิบูลย์

รายนามคณะกรรมการสมาคมฯ

1. รศ.ทพญ. นวลฉวี หงษ์ประสงค์ นายกสมาคม
2. พล.ต.หญิง นวรัตน์ สุนทรวิทย์ อุปนายก
3. รศ.ทพ. ยสวิมล คุณาสุข บรรณาธิการ
4. รศ.ทพ.ดร. ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน นายกสมาคมส่วรอง
5. ศ.คลินิก ทพญ. ผุสดี ยศเนืองนิตย์ กรรมการและที่ปรึกษา
6. รศ.ทพญ. จุฬาลักษณ์ เกษมธรรมกรรมกร
7. นอ. หญิง บุญธิดา โชติชนาภิบาล กรรมการ
8. ทพ. ธิติ ติมรัตน์ กรรมการ
9. ผศ.ทพญ. พินทิพา บุญยะรัตเวช กรรมการ
10. ทพญ. กนิษฐ์ นันทเสนีย์ กรรมการ
11. ทพญ. กิตติมา ชนารัตน์ กรรมการและปลัด
12. พ.ต.หญิง สรณีย์ วงษ์อานวย กรรมการและนายทะเบียน
13. อ.ทพญ.ดร. กนกวรรณ นิสภกุล กรรมการและวิชาการและวิเทศสัมพันธ์
14. ทพญ. มลิสาร์ ไหลกุล กรรมการและประชาสัมพันธ์
15. ผศ.ทพญ. อวรรณ จรัสกุลางกูร กรรมการและเหรัญญิก
16. นาวาโทหญิง สิริวิภา อำนวยสมเดช กรรมการและเลขาธิการ

บรรณาธิการ

Prognosis

การพยากรณ์โรคปริทันต์ คือ การทำนายอนาคตของฟันที่เป็นโรคปริทันต์ เกี่ยวกับระยะเวลา และผลของการเป็นโรคโดยใช้พื้นฐานความรู้จากพยาธิกำเนิดของโรค ปัจจัยเสี่ยงและลักษณะที่มีผลต่อการตอบสนองต่อการรักษา โดยทั่วไปการพยากรณ์โรคจะทำหลังจากการวินิจฉัยโรคเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการรักษา อย่างไรก็ตามการให้การพยากรณ์โรคอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ในการรักษาโรคของทันตแพทย์แต่ละคน ดังนั้น เพื่อให้ทันตแพทย์ส่วนใหญ่มีเกณฑ์กลางในการให้การพยากรณ์โรคในเบื้องต้นได้สะดวก สมาคมปริทันตวิทยา ร่วมกับนักวิชาการสาขาปริทันตวิทยา จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยต่างๆ และสถาบันทันตกรรม ได้มีการประชุมและสรุปแนวทางในการพยากรณ์โรคปริทันต์ โดยรวบรวมข้อมูลจากความรู้ในปัจจุบันเกี่ยวกับพยาธิกำเนิด การดำเนินของโรค ปัจจัยเสี่ยง และวิธีการรักษา และการตอบสนองต่อการรักษา ดังนี้

การพยากรณ์โรคปริทันต์สำหรับฟันแต่ละซี่ (Individual tooth prognosis)

การพยากรณ์สำหรับฟันแต่ละซี่ แบ่งได้เป็น 5 ระดับ โดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ระดับกระดูกเบ้าฟัน (bone support) และร่องลึกปริทันต์ในตำแหน่งที่ลึกที่สุด การโยกของฟัน (tooth mobility) และรอยโรคที่ง่ามรากฟัน (furcation involvement) ดังนี้

Good: ฟันที่มีร่องลึกปริทันต์น้อยกว่า 6 มม. ร่วมกับมีระดับกระดูกเบ้าฟันมากกว่าร้อยละ 75 ฟันไม่โยก และไม่มีรอยโรคที่ง่ามรากฟัน โดยฟันเหล่านี้สามารถเก็บได้ด้วยวิธีการรักษาอย่างง่าย และสามารถเข้าทำความสะอาดได้ง่าย ใช้งานและเป็นหลักให้กับฟันเทียมชนิดต่างๆ ได้ดี

Fair: ฟันที่มีร่องลึกปริทันต์น้อยกว่า 6 มม. และมีระดับกระดูกเบ้าฟันอยู่ระหว่างร้อยละ 50-75 ฟันอาจจะโยกบ้างแต่ไม่เกินระดับ 1 หรือมีรอยโรคที่ง่ามรากฟันไม่เกินระดับ 1 โดยฟันเหล่านี้สามารถเก็บได้ด้วยวิธีการรักษาอย่างง่าย และสามารถเข้าทำความสะอาดได้ ใช้งานและเป็นหลักให้กับฟันเทียมชนิดต่างๆ ได้

Poor: ฟันที่มีร่องลึกปริทันต์ตั้งแต่ 6 มม.ขึ้นไป มีระดับกระดูกเบ้าฟันอยู่ระหว่างร้อยละ 50-75 ฟันอาจจะโยกอยู่ในระดับ 0-2 หากมีรอยโรคที่ง่ามรากฟันต้องไม่เกินระดับ 1 หรือถึงระดับ 2 เฉพาะในตำแหน่งด้านใกล้แก้มหรือใกล้ลิ้น (Class II furcation involvement at buccal or lingual site) โดยฟันเหล่านี้ยังสามารถเก็บได้ แต่มักจะต้องรักษาด้วยวิธีที่ซับซ้อน การเข้าทำความสะอาดยาก ใช้งานได้จำกัดอาจจะเป็นหลักให้กับฟันเทียมชนิดต่างๆ ได้

Questionable: ฟันที่มีร่องลึกปริทันต์ตั้งแต่ 6 มม.ขึ้นไป มีระดับกระดูกเบ้าฟันอยู่ระหว่างร้อยละ 25-50 ฟันอาจจะโยกอยู่ในระดับ 2-3 มีรอยโรคที่ง่ามรากฟันระดับ 2-3 โดยฟันเหล่านี้อาจจะสามารถเก็บได้ แต่ต้องรักษาด้วยวิธีที่ซับซ้อน และคาดผลการรักษาได้ยาก การเข้าทำความสะอาดยาก ใช้งานได้จำกัดและไม่ควรเป็นหลักให้กับฟันเทียมทุกชนิด

Hopeless: ฟันที่มีร่องลึกปริทันต์ตั้งแต่ 6 มม.ขึ้นไป มีระดับกระดูกเบ้าฟันน้อยกว่าร้อยละ 25 ฟันโยกอยู่ในระดับ 2-3 มีรอยโรคที่ง่ามรากฟัน ระดับ 3 โดยฟันเหล่านี้ไม่สามารถเก็บได้ หรือไม่มีโอกาสรักษาให้ดีขึ้นได้

นอกจากพิจารณาลักษณะต่างๆ ตามตารางเพื่อให้การพยากรณ์โรคแล้ว จะต้องพิจารณาปัจจัยเสริมอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการดำเนินโรคหรือการตอบสนองต่อการรักษา เพื่อปรับระดับการพยากรณ์ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง โดยมีปัจจัยเสริมที่ต้องพิจารณา 2 กลุ่ม ติดตามรายละเอียดได้ในงานประชุมวิชาการของสมาคมปริทันตวิทยาฯ วันที่ 12-13 มีนาคมนี้ค่ะ

Prognostic Level	Bone support (from the most severe site)	Probing dept (PD)	Mobility	Furcation
Good	>75%	<6mm.	0	0
Fair	50-75%	<6mm.	0-1	0-1
Poor	50-75%	≥6mm.	0-2	0-2 (B,L)
Questionable	25-50%	≥6mm.	0-3	2,3
Hopeless**	<25%	≥6mm.	2-3	3

**Hopeless = ไม่มีโอกาสรักษา/เก็บได้ หากฟันเข้าข่ายกลุ่ม hopeless แต่ยังสามารถรักษา prognosis จะเป็น questionable

SUPER FOODS

อาหารเพิ่มพลัง ลดโรค ลี้มแก้

“ซูเปอร์ฟู้ดส์” เป็นอาหารที่จัดอยู่ในประเภทอาหารฟังก์ชัน (Functional foods) คือ อาหารที่ทำหน้าที่นอกเหนือจากการให้สารอาหารพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ โดยมีองค์ประกอบพิเศษช่วยเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค เช่น โยเกิร์ต สารแอนติออกซิแดนท์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ สารพิษเคมี จุลินทรีย์ หรือสารฟิโอบีโอติกส์ ซึ่งเป็นสารของจุลินทรีย์ที่ดี และอื่นๆ อีกมากมาย

ซูเปอร์ฟู้ดส์ 5 ชนิดของคนวัยทอง

ผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทองควรรับประทานซูเปอร์ฟู้ดส์ 5 ชนิดต่อไปนี้เป็นประจำ

1. เต้าหู้ โปรตีนสูงจากถั่วเหลืองใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ดี โปรตีนถั่วเหลืองช่วยลดคอเลสเตอรอลป้องกันโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังมีสารไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งกระดูกพรุน และลดอาการของหญิงวัยหมดประจำเดือน เช่น ร้อนวูบวาบอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น (เต้าหู้ 1 ถ้วยตวงให้พลังงาน ประมาณ 180 กิโลแคลอรี)

2. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเนวี่ ถั่วเขียว บรรดาถั่วเมล็ดแห้งมีใยอาหารสูงมาก โดยเฉพาะใยอาหารชนิดละลายน้ำ มีรายงานการวิจัยว่าใยอาหารช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และผนังลำไส้โป่งพอง ผู้หญิงควรได้รับใยอาหาร ประมาณวันละ 30 กรัม นอกจากนี้ถั่วประเภทนี้ยังมี แมกนีเซียมสูงโดยเฉพาะถั่วดำ (ถั่วดำสุก 1 ถ้วยตวง ให้แมกนีเซียม 120 มิลลิกรัม) จากความต้องการ 320 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้ใหญ่ที่ได้รับแมกนีเซียมจากอาหารไม่เพียงพอจะมีระดับสารซีอาร์พี (CRP:C-Reactive Protein) ในเลือดสูงทำให้เกิดการอักเสบภายในร่างกาย ได้ง่าย

3. บลูเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์แอนติออกซิแดนท์อยู่ในอันดับต้นๆ งานวิจัยล่าสุดรายงานว่าอาจช่วยลดความจำเสื่อมระยะสั้น (บลูเบอร์รี่สด 1/2 ถ้วยตวง ให้พลังงานเพียง 40 กิโลแคลอรี)

4. โยเกิร์ต มีไขมันต่ำ แต่มีแคลเซียมและโพแทสเซียมสูงกว่านม แคลเซียมและโพแทสเซียมช่วยลดความดันโลหิต แคลเซียมช่วยป้องกันกระดูกพรุน และลดน้ำหนัก ในโยเกิร์ตยังประกอบไปด้วยจุลินทรีย์ชนิดดี เช่น แล็คโตแบซิลัส และแอซิโดฟิลัสช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ป้องกันการติดเชื้อยีสต์ และการติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ

5. อะโวคาโด ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี และมีไขมันชนิดดี คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวในปริมาณมากเช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก ช่วยให้ผมและผิวมีสุขภาพดี คนที่ชอบกินอะโวคาโดอาจใช้แทนน้ำสลัดชั้นๆ หรือมายองเนส (อะโวคาโด 1/2 ถ้วยตวง ให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี)

ซูเปอร์ฟู้ดส์หลากหลายชนิดที่แนะนำนี้คงกลายเป็นเมนูสุขภาพที่หมุนเวียนบนโต๊ะอาหารได้ไม่รู้เบื่อ เพื่อเพิ่มพลัง ลดโรค และเป็นรากฐานสู่การมีอายุยืนยาว อย่างมีสุขภาพดี

ทพญ. กันยวัชร รัตนสุวรรณ

อ่านเพิ่มเติมในคอลัมน์ Nutrition Therapy นิตยสาร Health & Cuisine ปีที่:8 ฉบับที่:89 เดือน:มิถุนายน 2551



ใบสมัคร (ประวัติผู้สมัคร กรุณาเขียนตัวบรรจง)

(ทพ./ทพญ./ยศ.....) ชื่อ..... นามสกุล.....

เลขที่ประกอบโรคศิลป์.....

สถานภาพ ☒ สมาชิก ☐ ทันตแพทย์ผู้สนใจ

ที่ทำงาน.....

เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

โทรสาร..... E-mail address.....

ประสงค์เข้าร่วมงานประชุม โดยชำระค่าลงทะเบียน

สมัครก่อนในวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2552

- สมาชิกสมาคมฯ และนักศึกษา ☒ 2000 บาท

- ทันตแพทย์ผู้สนใจ ☒ 2500 บาท

สมัครหลังวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2552

- สมาชิกสมาคมฯ และนักศึกษา ☐ 2500 บาท

- ทันตแพทย์ผู้สนใจ ☐ 3000 บาท

การชำระเงิน เงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

โอนเงินสดเข้าบัญชีออมทรัพย์

ชื่อบัญชีออมทรัพย์ “สมาคมปริทันตวิทยาแห่งประเทศไทย”

1.ธนาคารกรุงไทย สาขาสยามสแควร์ เลขที่ 026-2-96606-2

2.ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสยามสแควร์ เลขที่ 038-4-32880-3

ส่งเอกสารลงทะเบียนและสำเนาการโอนเงินที่

ผศ.ทพญ.อรรณพ จรัสกุลกลาง FAX : 0-2218-8851

ประสงค์ให้ออกใบเสร็จในนาม.....

ลงชื่อ.....

วันที่.....

* สามารถ Download จดหมาย ขออนุญาตมาร่วมการประชุม จากต้นสังกัดได้โดยไม่ต้องเป็นวันลาได้จาก
WWW.THAIPERIO.ORG

* ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณศศิธร นวะสมัยนาม ภาควิชาปริทันตวิทยา คณะทันตแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-8850

* ท่านจะได้รับ 10.25 เครดิต จากการประชุมวิชาการในครั้งนี้

“งานปริทันต์ ฉันทำได้”

Integrate periodontal treatment into your practice

วันพฤหัสบดีที่ 12 มีนาคม 2552

08.15-08.45 ลงทะเบียน

08.45-09.00 นายกสมาคมกล่าวเปิดการประชุม

09.00-10.20 สามเกลอเจอเพื่อนใหม่

ผศ.ทพญ.พิณทิพา บุญยะรัตเวช

10.20-10.40 Coffee break

10.40-12.00 ชุดๆ เกลาๆ เท่านั้น..พอ...มั่ง

อ.ทพญ.ดร.กนกวรรณ นิสกุลธร

12.00-13.00 รับประทานอาหาร

13.00-13.45 OHI หัวใจงานปริทันต์

ทพญ.กิตติมา ชนารัตน์

13.45-14.30 เหยือกบวม หนองไหล ใจหมอแป้ว

อ.ทพญ.วิจิตา คงศักดิ์

14.30-14.50 Coffee break

14.50-16.00 Root plane ปวดข้อหมอทำไง?

รศ.นพ.อดิศักดิ์ สังข์เพชร

วันศุกร์ที่ 13 มีนาคม 2552

09.00-10.00 Traumatic occlusion

คำสั้นๆ ที่ฉันไม่เข้าใจ

ผศ.ทพญ.ภาณุเพ็ญ สิทธิสมวงศ์

10.00-10.30 Coffee break

10.30-12.00 Furcation กับ ฟันโยก...

เรื่องปวดกระโหลกของหมอใส่ฟัน

อ.ทพ.พีรศุภมภ์ รอดอนันต์

อ.ทพ.สนธิ ศิริมัย

12.00-13.15 รับประทานอาหาร

13.15-14.00 คัดัดัด เสริมหมอบริทันต์

ศ.คลินิก พลเรือตรีหญิง สุชาดา วุฑฒกนก

14.00-14.40 Crown lengthening ที่ฉันทำได้ ภาค 1

ผศ.ทพ.สุพจน์ ตามสายลม

ผศ.ทพญ.ดร.สาครรัตน์ คงขุนเทียน

14.40-15.00 Coffee break

15.00-16.00 Crown lengthening ที่ฉันทำได้ ภาค 2

ผศ.ทพ.สุพจน์ ตามสายลม

ผศ.ทพญ.ดร.สาครรัตน์ คงขุนเทียน

ณ โรงแรม โซฟีเทลเซ็นทารา แกรนด์ ลาดพร้าว

ค่าลงทะเบียน ก่อนวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2552 สมาชิกและนักศึกษา 2000 บาท ไม่ใช่สมาชิก 2500 บาท
หลังวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2552 สมาชิกและนักศึกษา 2500 บาท ไม่ใช่สมาชิก 3000 บาท

ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ

รศ.ทพญ. นวลฉวี หงษ์ประสงค์ ที่ปรึกษา

รศ.ทพ.ดร. ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

ทพญ. มลิสาร์ โลกุล

กองบรรณาธิการ

ทพญ. กนิษฐ์ นันทเสนีย์

อ.ทพญ. กันยวัชร รัตนสุวรรณ

ทพญ. กิตติมา ชนารัตน์

ทพ. ธิติ ติมรัตน์

อ.ทพ. พีรศุภมภ์ รอดอนันต์