



SWU SMILE

ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤศจิกายน - มกราคม 2553

ยิ้มรับ...สิ่งใหม่

WHAT's NEWS..

ยิ้มรับ...กับเรื่องน่ารู้

ยิ้มรับ...บุคลากรคนเก่ง

ยิ้มรับ...กิจกรรม สสส.

ยิ้มรับ...บัณฑิตใหม่และศิษย์สัมพันธ์

ยิ้มรับ...งานวิชาการนานาชาติ
SEAADE

ยิ้มรับ...Dent swu Journal
CLub

สารคดี

สวัสดีชาวคณะทันตแพทยศาสตร์ ที่รักทุกท่าน หลังจากที่เพิ่มผ่านพ้นวันขึ้นปีใหม่ 2553 ไปเมื่อไม่นานเราก็กำลังจะเข้าสู่วันตรุษจีน จึงขอถือโอกาสนี้ อาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่เป็นที่เคารพสักการะของชาวไทยเชื้อสายจีนทุกคน ได้โปรดดลบันดาลให้พวกเราประสบความสำเร็จและความสำเร็จในหน้าที่การงานภารกิจครอบครัวและส่วนตัว อีกทั้งมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงยิ่งขึ้นไป



ในช่วงเวลา 7 - 8 เดือนที่ผมและทีมผู้บริหารได้เข้ามาบริหารคณะทันตแพทยศาสตร์เราได้ทำงานกันอย่างเต็มที่โดยได้รับความร่วมมือจากบุคลากรทุกฝ่ายจนเชื่อว่าคณะฯ กำลังจะเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าไปในทิศทางที่หลายคนคาดหวังควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของมหาวิทยาลัยในระดับที่น่าพอใจ ในเรื่องของพัฒนาหลักสูตรของคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะฯ ได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต และสร้างหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาทันตกรรมคลินิกแล้วเสร็จจนผ่านการพิจารณาของสภามหาวิทยาลัยและจะเริ่มใช้ในปีการศึกษา 2553 ที่จะถึงนี้ ในด้านการให้บริการทันตกรรมเรากำลังอยู่ระหว่างดำเนินการปรับปรุงคลินิกทันตกรรมพิเศษ (ส่วนขยาย) ในชั้นของอาคารนวัตกรรมการเรียนรู้ด้านถนนอโศกมนตรีซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการในเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2553

นอกจากนี้คณะทันตแพทยศาสตร์ กำลังมีเรื่องที่น่ายินดี คือ คณะฯ กำลังจะทำข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ (MOU) กับคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย Tokyo Medical and Dental University ประเทศญี่ปุ่น ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2553 นี้ นับเป็นครั้งแรกที่คณะฯ ของเรามีเครือข่ายความสัมพันธ์ทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศอย่างเป็นทางการ ซึ่งหวังว่าบุคลากรของคณะฯ จะได้มีโอกาสไปแลกเปลี่ยนความรู้และร่วมมือทำวิจัยกับนักวิชาการของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ได้มากขึ้น

ทั้งนี้ยังมีเรื่องน่ายินดีเหนือสิ่งอื่นใดอีกเรื่องของชาวคณะทันตฯ มศว คือ เราได้ทำสัญญาจัดซื้อจัดจ้างปรับปรุงลิฟท์เก่าทั้งสองตัว ซึ่งจะปรับเปลี่ยนเป็นลิฟท์ยี่ห้อ Otis โดยจะเปลี่ยนทีละตัวรวมเวลาที่ใช้ในการส่งและขนส่งอุปกรณ์ลิฟท์ใหม่จากต่างประเทศจนปรับปรุงแล้วเสร็จคงต้องใช้เวลาอีกประมาณ 4 - 5 เดือน

ท้ายที่สุดนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งจากพวกเราทุกคนในการร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาคณะทันตแพทยศาสตร์ของเราให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ขอขอบคุณ...

สารบรรณาธิการ

สวัสดีครับท่านผู้อ่านจุลสาร SWU SMILE ทุกท่าน จะเข้าไปหรือเปล่าครับ ที่จะกล่าวคำว่าสวัสดีปีใหม่ต้อนรับปีขาลกันอีกครั้ง ผมขอคำนี้ มากกว่าคำว่าเสือครับ ทั้ง ๆ ที่ทั้งสองคำนี้ก็มีความหมายเหมือนกัน ไม่รู้ว่าทำไมอาจจะเพราะเมื่อฟังแล้วมีผลให้ระลึกถึงวัยเด็ก ที่ต้องท่องจำคำเรียกปีนักษัตรฤกษ์ไทย ว่า ขวด ฉลู ขาล เรื่อยไปแม้ว่าจะมีการพยายามเต็มสร้อยคำให้แก่เสือว่าเป็นปีเสือน้อย เสือทอง แต่ผมว่าปีขาลนี้แหละครับเหมาะกับคำไทย ๆ เราที่สุด และหากไม่เข้าไปต้องขอตั้งใจอธิษฐานให้คุณผู้อ่านที่รัก ทุกท่าน มีความสุขและประสบความสำเร็จในทุกสิ่งสมกับที่ตั้งใจไว้ครับ และเนื่องจากการออกจุลสารของเราอาจจะล่าช้าไปสักหน่อย แต่เราเชื่อมั่นนะครับว่าสาระและเนื้อหาที่มีประโยชน์ยังครบรสเหมือนเดิมครับ เดือนกุมภาพันธ์นี้นอกจากจะมีประเพณีสำคัญของพี่น้องคนไทยเชื้อสายจีนที่สำคัญอีกงาน คือ เทศกาลตรุษจีน โดยนับว่าเป็นงานมงคลอย่างยิ่งและมีการเฉลิมฉลองกันอย่างยิ่งใหญ่ในหลายเขต หลายจังหวัด ผมก็เลยถือโอกาสนับเนื่องเข้าไปด้วยกับคำขออวยพร ให้คุณผู้อ่านทุกท่าน เฮง เฮงและเฮง ครับ

(เทศกาลจีนทั้งที เลยต้องอวยพรเป็นภาษาจีนบ้างครับ)

ขอแถมประเพณีของฝรั่งเข้าไว้ด้วยอีกงาน คือเทศกาลวันแห่งความรักครับ ก็ได้แต่ขอให้ทุกท่านมีทุกวันที่ดีและรายล้อมไปด้วยความรักครับ ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม หากอยู่บนพื้นฐานของความรักแล้ว ผมว่าดีทั้งนั้นครับ เห็นไหมครับว่าจากสาเหตุดี ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นทำให้การออกจุลสาร SWU SMILE เล่มที่ 2 นี้ มีเหตุอันควรแก่การให้อภัย และตอบรับที่อบอุ่นเหมือนเคยใจไหมครับ ลาไปก่อนนะครับขอให้มีความสุขและสุขภาพที่แข็งแรงอีกครั้งครับ

ด้วยความปรารถนาดีที่มีให้แก่กันเสมอ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทันตแพทย์ สรสิทธิ์ ริงลิยานนท์

บรรณาธิการ จุลสาร SWU SMILE

การว่ายน้ำ-สภาวะฟันกร่อน (ตอนที่2)

โดย นท.พลพิทยา วรชาติ

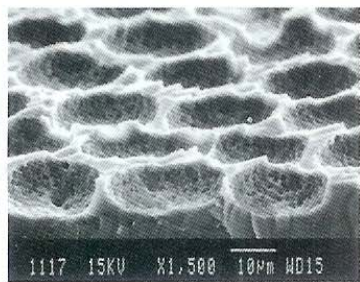
ภาควิชาทันตกรรมป้องกันและทันตกรรมสำหรับเด็ก
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



จากฉบับที่แล้ว การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมาะกับทุกเพศทุกวัย แต่ถ้าผู้ดูแลสระว่ายน้ำขาดความรู้หรือไม่ระวังในการใช้ สารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดน้ำหรือไม่ควบคุมสภาพความเป็นกรด-ด่างให้ได้ตามที่มาตรฐานกำหนดจะทำให้ผู้ที่ใช้บริการได้รับอันตราย เช่น ระคายเคืองผิวหนังหรือแสบตา นอกจากนี้ อาจพบอาการเสียวหรือฟันกร่อนได้ ฟันกร่อนคือ การสูญเสียผิวฟันที่เกิดจากขบวนการทางเคมี ที่ไม่เกี่ยวข้องกับแบคทีเรีย ซึ่งมีหลายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดฟันกร่อน เช่น การรับประทานอาหารหรือยาที่มีฤทธิ์เป็นกรดการอาศัยในเขตอุตสาหกรรมที่มีสภาพแวดล้อมเป็นกรด และการว่ายน้ำในสระที่มีสภาพความเป็นกรดสูงเกินมาตรฐานก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่พบได้ เนื่องจากน้ำในสระจะสัมผัสกับฟันในขณะที่หายใจทางปากตลอดเวลา

มีการศึกษาผิวฟันที่สัมผัสน้ำในสระว่ายน้ำที่มีค่าความเป็นกรดด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนพบลักษณะผิวฟันมีการกร่อนแบบรังผึ้ง (honey-comb-like etched pattern) เมื่อเรื้อรังนี้ภาควิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทำการศึกษาในห้องปฏิบัติการโดยนำฟันที่ถอนจากผู้ป่วยไข้ในน้ำผสมสารคลอรีนที่มีสภาพเป็นกรดและอีกกลุ่มทำแบบเดียวกันแต่ทำเผือกอย่างหุ้มพบว่าค่าความแข็งผิวฟันของกลุ่มที่ไม่มีเผือกอย่างหุ้มจะลดลงมากกว่ากลุ่มที่มีเผือกอย่างหุ้มอย่างมีนัยสำคัญและมีรายงานผู้ป่วยที่มีอาการเสียวฟันขณะว่ายน้ำโดย ผ.ศ.เข้มพร กิจสหวงค์ ได้แนะนำให้ผู้ป่วยใส่เผือกฟันยางขณะว่ายน้ำ และหลีกเลี่ยงการแปรงฟันทันทีหลังว่ายน้ำ แต่ให้อมน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ภายหลังว่ายน้ำทันที พบว่าหลังจากปฏิบัติตามคำแนะนำอาการเสียวฟันดีขึ้นภายใน 2-3 วัน

จากที่กล่าวมาถ้าท่านหรือบุตรหลานท่านที่ออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำเป็นประจำอย่าพึงตกใจ การว่ายน้ำยังคงเป็นการออกกำลังกายที่ดีแต่ควรว่ายน้ำในสระที่มีการควบคุมคุณภาพน้ำที่ได้มาตรฐานโดยดูจากตารางการตรวจวัดคุณภาพน้ำของสระว่ายน้ำซึ่งผู้ดูแลสระว่ายน้ำควรจะทำเป็นประจำ และหากเป็นนักกีฬาทางน้ำการใส่เผือกฟันยางขณะว่ายน้ำก็จะช่วยลดการกร่อนของฟันลงได้ นอกจากนี้ไม่ควรแปรงฟันทันทีหลังการว่ายน้ำ แต่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์อมบ้วนปากแทน หลังการว่ายน้ำนักกีฬาก็จะหิว ผู้ปกครองมักจะเตรียมอาหารไว้ให้แต่ไม่ควรทานอาหารที่หยาบตันที่เพราะอาหารที่หยาบจะไปขัดผิวฟันที่อ่อนนุ่มเนื่องจากสภาพที่เป็นกรดของน้ำในสระหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีสภาพเป็นกรดเช่นน้ำผลไม้หรือน้ำอัดลม อาจทำให้มีการสูญเสียแร่ธาตุที่ผิวเคลือบฟันมากขึ้น จึงควรดื่มนมแทนเนื่องจากนมมีส่วนประกอบของโปรตีน แคลเซียมและฟอสเฟต ช่วยปรับสมดุลย์ในช่องปากและแคลเซียมในนมจะช่วยสะสมกลับ คืบบนผิวฟัน หากท่านสามารถปฏิบัติได้ดังนี้อาการเสียวฟันที่เกิดจากการว่ายน้ำก็จะลดลงหรือหายไปได้ หรือท่านที่กลัวว่าลูกหลานของท่านฟันจะกร่อนจากการว่ายน้ำ ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาก็จะช่วยได้



ต้อนรับ...งานวิชาการนานาชาติ SEAADE



ทีมผู้บริหารคณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



นำทีมโดย รศ.ทพ.ดร.ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน ท่านคณบดี เข้าร่วมประชุมและให้กำลังใจเยี่ยมชมการนำเสนอผลงานวิชาการในรูปแบบโปสเตอร์ โดย ผศ.ทพ.สรสัณฑ์ รังสิยานนท์ เนื่องในงานประชุมนานาชาติ SEAADE ที่โรงแรมเลอเมอร์เตียน จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 23-24 พฤศจิกายน 2552 ที่ผ่านมา



การบรรยายการใช้วัสดุทางทันตกรรมสำหรับงานทันตกรรม โดย Dr.Felix Wohrle Curriculum Vitae. จัดโดยบริษัทดาร์พี (ประเทศไทย) จำกัด

ในวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552 เวลา 13.00 - 16.00 น.



"Up Date New 3M Products" โดย ทพ.ภูริวัฒน์ ลิขธิยศ
วันพุธที่ 25 พฤศจิกายน 2552 เวลา 12.00 - 16.00 น.

ต้อนรับ...Dent SWU Journal Club



Dent SWU Journal Club 6/2552 (CPC Series)
โครงการนี้ได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ความคิดเห็นในกรณีผู้ป่วย หัวข้อ Dark Spots in the Mouth : Should We Ignor Them?? โดย อ.ทพ.นพ.สุรภูมิ คลอศิริโรจน์ และ ผศ.ทพ.สรสัณฑ์ รังสิยานนท์

วันพุธที่ 25 พฤศจิกายน 2552 เวลา 13.30 - 16.00 น.



รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และ
ประกันคุณภาพ อ.ทพญ.ดร.จารุมา
ศักดิ์ดี ต้อนรับแขกผู้มาเยือน จาก
Harvard School of Dental
Medicine



จัดการบรรยายพิเศษ หัวข้อ "Dental Education in Japan"
โดย Professor Kazuhiro Eto, President, Japanese Association for Dental Science จากประเทศญี่ปุ่น ในวันที่ 1
กุมภาพันธ์ 2553 เวลา 9.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมกรรมการ
คณะฯ ชั้น 13

ยอมรับ...บัณฑิตใหม่และศิษย์ สัมพันธ์



คณาจารย์ บุคลากร ศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบัน
ขอร่วมแสดงความยินดี กับบัณฑิต เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2552
ที่ได้ฝ่าฟันอุปสรรคจนสำเร็จการศึกษา เป็นรุ่นที่ 9 พร้อมกับการนำ
ความรู้ความสามารถที่ได้เรียนมารับใช้สังคมและประเทศชาติ
ต่อไป...

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของคณะทันต-
แพทยศาสตร์พิธีมอบประกาศนียบัตร
ผู้ช่วยทันตแพทย์ รุ่นที่ 13 จำนวน
21 ราย เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2552



โครงการสัปดาห์พบอาจารย์ที่ปรึกษาสำหรับนิสิตทันตแพทย-
ศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 - 6 ปีการศึกษา 2/2552 และ 1/2553 โครงการ
ดีดี บรรยายทดสอบอุ่น นิสิตสามารถปรึกษาหารือ..ได้ทุกๆ เรื่อง
จริงๆ ค่ะ...

ยอมรับ...กิจกรรม สสส.



ร่วมใจผลิตไข่แอลกอฮอล์เจล ด้านภัยไข้หวัด 2009 กันเถอะ
โดยการสนับสนุนของ สสส. งานนี้รับรองมือสะอาดกันทุกคน..



กิจกรรมของ สสส.
"โครงการตุ๊กตาใหม่พรมสร้างสุข"

งานนี้สร้างสุขแบบยั่งยืน..จริงจริง..ได้ทั้งสมาธิและคลายเครียด
กันถ้วนหน้า...

วันพุธที่ 25 พฤศจิกายน 2552 เวลา 13.00 - 16.00 น.



23 ธันวาคม 2552 กีฬา
กีฬาเป็นยาวิเศษ โครงการนี้
จัดก็ปี ก็ปี ก็ไม่เคยลืมความมี
น้ำใจความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
ระหว่างคณาจารย์บุคลากรและ
นิสิตทุกคนร่วมแรงร่วมใจกัน
เข้าร่วมโครงการกันถ้วนหน้า..
แถมอิมก่าย อิมใจ..
เวลา 13.00 - 16.00 น.

ยิ้มรับ...บุคลากรคนเก่ง

อ.ทพญ.ดร. อรุณวรรณ หล้าอุบล
ภาควิชาศัลยศาสตร์และเวชศาสตร์ช่องปาก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



สวัสดีชาว SWU Smile ทุกท่านนะคะ
กลับมาพบกันอีกครั้งหลังปีใหม่ และพิเศษสุดๆ
SWU Smile ฉบับนี้เรามีบุคลากรไฟแรงมา

เสริมทัพคณาจารย์ มศว...อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.อรุณวรรณ
หล้าอุบล... มาแนะนำให้ทุกๆท่าน รู้จักประเดิมปีเสียกันเลยคะ...

อ.ทพญ.ดร. อรุณวรรณ หล้าอุบล จบการศึกษาทันตแพทย์-
ศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จากคณะทันตแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2543 จากนั้นได้รับพระราช
ทานทุนมูลนิธิอานันทมหิดล ประจำปี พ.ศ. 2544 ให้มีโอกาสไป
ศึกษาต่อจนได้รับวุฒิปัตร์และ American Board ในสาขา Oral and
Maxillofacial Pathology และปริญญาเอกในสาขา Oral Science
จาก The University of Iowa ประเทศสหรัฐอเมริกา

Q: อาจารย์มีความรู้สึกอย่างไรในวันที่ได้รับพระราชทานทุนอานัน-
ทมหิดล

A: รู้สึกเป็นเกียรติและปลื้มปิติเป็นอย่างมากที่ได้รับพระมหากรุณาธิ-
คุณในครั้งนั้นทำให้ได้มีโอกาสไปศึกษาต่อในระดับสูงตั้งใจตั้งแต่ตอน

นั้นแล้วว่าจะตั้งใจเรียนให้ได้ดีที่สุด ให้สมกับที่ได้รับควมไว้วางใจ
คะ เมื่อจบการศึกษามากก็ตั้งใจที่จะนำความรู้กลับมาพัฒนาประเทศ
ไทยของเราถึงวันนี้อาจารย์ก็ได้สำเร็จการศึกษาและกลับมาทำงานที่
คณะของเราแล้ว อาจารย์มีความตั้งใจที่ทำอะไรบ้างคะ ปัจจุบันก็
กลับมาทำงานในฐานะของอาจารย์ที่คณะทันตแพทยศาสตร์ มศว
ก็เริ่มจากการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาให้นักนิสิต
นักศึกษาพร้อมทั้งให้บริการทางทันตกรรมแก่ประชาชนและพยายาม
ทำวิจัย เพื่อนำความรู้ที่ได้มาช่วยในการแก้ปัญหาของประเทศไทย
คะ

Q: อาจารย์มีหลักในการดำรงชีวิตอย่างไรบ้างคะ

A: เรียนรู้บทเรียนจากความผิดพลาดในอดีต มีความสุขกับปัจจุบัน
และทำปัจจุบันให้ดีที่สุดคะ

Q: อยากให้อาจารย์พูดถึงมุมมองที่มีต่อคณะของเรา

A: คณะทันตแพทยศาสตร์ มศว ได้ทำการก่อตั้งมาอย่างเข้าปีที่สิบหก
และได้ผลิตบัณฑิตทันตแพทย์ออกไปรับใช้ประชาชน มาเป็นจำนวน
หลายรุ่นแล้ว ถือเป็นคณะใหม่ที่กำลังเติบโต ถ้าเปรียบกับต้นไม้ก็
เหมือนต้นไม้ที่เริ่มแข็งแรงและแผ่ขยายกิ่งก้านสาขาไปรอบๆ
รู้สึกดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในการเจริญเติบโตในครั้งนี้ไม่มากนักน้อย
ขอเป็นกำลังใจให้คณาจารย์ บุคลากรและเจ้าหน้าที่ทุกๆท่านที่ตั้งใจ
ทุ่มเททำงานเพื่อคณะและช่วยประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้นักนิสิต
ทันตแพทย์และขอเป็นกำลังใจให้นักนิสิตตั้งใจทำงานอย่างมี
คุณภาพและมีคุณธรรมเพื่อที่จะได้จบไปเป็นทันตแพทย์ที่ดีต่อไปคะ

เราะพี่น้อง

สวัสดีคะ พบกันครั้งแรกกับสองสาวน้อยฉบับปฐมฤกษ์ “เราะพี่น้อง”
เป็นคอลัมน์เบา เบา ที่ไม่ว่า “เราะ” ให้พี่น้องหรือคณะ แต่มาจาก
“หัวเราะให้พี่น้อง” กัน ฉบับนี้มีเรื่องดีดี จาก Forwardmail มาแบ่ง
ปันกับพวกเราชาว SWU เรื่องนี้พิเศษเพื่อลดโลกร้อนที่เกิด จากสมอง
ส่วนขวาของผู้หญิงอย่างเราคะ แก้วคำกำกวมของผู้หญิง

(1) ดี,โอเค: คำนี้ผู้หญิงใช้ปิดการโต้เถียงตอนที่เธอมั่นใจว่าเป็นฝ่ายถูก
และคุณต้องหุบปากซะ

(2) ห้านาทีนะ: ถ้าหล่อนกำลังแต่งตัว นี่จะหมายถึง ชั่วโมงครึ่งแต่ห้า
นาทีกี่คือ ห้านาทีถ้าเธอเพิ่งยอมให้คุณดูบอลต่ออีกห้านาทีแล้วค่อยไป
ช่วยเธอทำงานบ้าน

(3) ไม่มีไร: นี่คือการสงบก่อนพายุจะเข้ามาแปลว่า “มีอะไร” แน่ๆขอให้
เตรียมตัวได้เลย การโต้เถียงที่เริ่มด้วย “ไม่มีไร” มักจะไปจบลงที่ ดี,
โอเค

(4) ก็เอาดี,เอาเลย: นี่เป็นคำทำไมใช่คำอนุญาตอย่าทะเลาะสิ่งทำเป็นอัน
ขาด!

(5) ทำเสียง จิ,ฮึ,จี ฯลฯ ออกมาดัง ๆ: มันมีความหมายแน่นอนแต่อา-

จนภาษามักทำผู้ชายเข้าใจผิดเสียพวกนี้หมายความว่าเธอกำลัง คิด
ว่าคุณแม่งซื่อป้อเหลือทน และไม่เข้าใจว่าจะมาเสียเวลาынเถียงกับ
คุณ เรื่อง “ไม่มีไร”แบบนี้ทำไม (กลับไปดู “ไม่มีไร” ที่ข้อ 3)

(6) ไม่เป็นไร: นี่คือการอับอายที่สุด ๆ ที่ผู้หญิงจะมีต่อผู้ชายแล้ว
“ไม่เป็นไร” แปลว่าเธอต้องคิดดูก่อนอย่างนานและอย่างหนักว่าคุณ
ต้อง ชดใช้อะไร อย่างไร และเมื่อไหร่ ในความผิดที่คุณก่อไว้

(7) ขอบคุณ: ถ้าผู้หญิงขอบคุณ อย่ามีคำถาม อย่ามัวทำเฉย ตอบรับ
คำเขาไปดีๆ (แต่ขอเพิ่มหน่อยว่า ถ้าผู้หญิงพูดว่า “ขอบคุณมาก” อันนี้
ประชดเต็มดอก เธอไม่ได้ขอบคุณอะไรเลย อย่าได้ทะลึ่งตอบรับ ไม่
จั้นคุณจะเจอกับ “เออ เออเหอะ”)

(8) เออ เออเหอะ: เป็นวิธีที่เจ้าหล่อนจะพูดกับคุณอย่างหยาบคายสุด
สุด ว่า โอ้...!

(9) อย่าหวังเลย,อ้อ เข้าใจละ: อีกหนึ่งสถานะอับอาย หมายความว่า
นี่คือ บางอย่างที่คุณบอกให้คุณทำมาหลายครั้งละแต่คราวนี้เธอ
จะทำเอง ซึ่งเดี๋ยวคุณก็จะถามว่า “เป็นไรอะ” แล้วคุณก็จะเจอกับข้อ 3.

เป็นอย่างไรบ้างคะ หวังว่าคงถูกใจสาวๆ และ หนุ่ม SWU และ
ความรื้อนแรง ในการสนทนาไปได้บ้างนะคะ พบกันใหม่กับสองสาว
น้อย ฉบับหน้าคะ



ถ้าหากันเรื่องโรคภัยไข้เจ็บในช่วงนี้ของทั้งวัยรุ่นน้อย รุ่นใหญ่ รุ่นเดอะ ก็คงหนีไม่พ้น ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009" ถ้าถามหมอว่าโรคนี้ น่ากลัวแค่ไหน ต้องบอกไว้เลยว่า ถ้ารู้จักสูตรเด็ดเคล็ดลับการป้องกันตัวดีๆ ก็จะไม่เครียด ไม่เครียดจนนอนไม่หลับกินไม่ได้ ไม่กล้าไปไหนมาไหนอย่างที่บ้านคนส่วนใหญ่เป็นกัน สูตรเด็ดนี้สามารถ ช่วยได้ทุกคน แค่ว่าให้เสมอว่า "ให้รักผู้อื่นเหมือนรักตัวเอง" งงสินะว่าหมอมาไม่ไหน คงคิดว่าหมอ จะชวนให้ล้างมือบ่อยๆ หรือให้ใส่หน้ากากทั้งวันทั้งคืน ผิดจะ เพราะขอบอกกันตรงๆนะว่า แค่นั้นคงไม่พอ เราทุกคนต้องมีความระแวดระวังทั้งต่อตัวเองและต่อคนอื่น ทั้งนี้เพื่อยับยั้งวงจรแพร่ระบาดของโรคได้อย่างเร็วที่สุด ดังนั้นเมื่อเริ่มรู้สึกมีอาการไข้ ตัวร้อน ร่วมกับไอจาม นอกจากรักษาอาการตามปกติโดยปรึกษาแพทย์แล้วก็ควรที่จะต้องป้องกันไม่ให้แพร่ไปสู่ผู้อื่นให้รีบหาหน้ากากอนามัย หรือ ที่บรรดาเหล่าบุคลากรทางการแพทย์เรียกว่า ผ้ามาส์ก (ไม่ใช่ พพพฯ นายกสุตหล่อนะ) มาปิดปากกันการแพร่กระจายเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นหวัดเล็กหวัดใหญ่ หวัด ค.ศ. ไหนๆรวมทั้งไอตัวล่าสุด หวัด 2009 นี้ทันที รวมทั้งอีกประมาณ 7 วันหลังจากหายจากอาการไข้แล้ว บางคนคิดว่าการไอจาม แค่นี้ไม่เห็นเป็นไรแต่จริงๆแล้วการไอ 1 ครั้ง เชื้อสามารถไปได้ไกลถึง 1 เมตรทีเดียวนะที่นี้ถ้าช่วยกันไอไปช่วยกันไอมาโดยไม่ปิดปากเชื้อโรคก็จะแพร่กระจายไปเรื่อยๆ ติดกันไปติดกันมา ยากกับการควบคุมและตัดตอนวงจรของโรค คงคิดไม่ถึงล่ะสิ แต่ก่อนเวลาหมอไปเที่ยวเกาหลี ญี่ปุ่นเห็นเขาใส่ผ้ามาส์กกันก็แอบขำนิดๆ คิดแต่ว่าทำอะไรแปลกจริงเป็นหวัดแค่นี้ย แต่เมื่อคิดย้อนไป ต้อง ชื่นชมพี่ๆ น้องหลินซะจริงๆที่มีการปลูกฝังด้านความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมของเขาจริงๆ มาถึงตรงนี้จะอยากจะหาผ้ามาส์กมาสักอันแล้วสินะ อย่างนี้หมอกคงต้องฝากเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับ หน้ากากอนามัยนี้ไว้ให้เป็นข้อมูลสำหรับการเลือกซื้อมาใช้กัน

ผ้ามาส์กมีหลายประเภทแต่ที่นิยมใช้กันที่เห็นๆมี 3 ประเภทคือ...

1.ผ้ามาส์ก ที่ผลิตจากผ้า หน้ากากอนามัยชนิดนี้เป็นที่นิยมเนื่องจากซักได้ไม่เปื่อย แต่ที่อื่นที่อื่นก็เพราะสามารถทนต่อสภาพและทำเป็นสายคล้องๆๆ ถ้าสุดหมอเห็นมีเวอร์ชั่น หลินปิงหมินน้อยแพนด้าแสนน่ารักหมอยังอยากได้เลยนะ แต่หน้ากากชนิดนี้ใช้ป้องกันไม่ให้มีการกระเด็นของ น้ำมูก น้ำลายจากการไอจามเท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันผู้ไม่ป่วยจากเชื้อโรคที่แพร่กระจายจากผู้ป่วยได้เลย สนราคาที่มีตั้งแต่ 0 - 30 บาท แล้วแต่ความสร้างสรรค์ของลวดลาย

2.ผ้ามาส์กแบบหมอบัด (Surgical Mask) หน้ากากอนามัยชนิดนี้กันเชื้อโรคทั่วไปได้ถึง 80% แต่ต้องซื้อ อันที่มีแผ่นกรอง 3 ชั้น ของแท้ทดสอบกันง่ายๆคือ เมื่อเทน้ำบนหน้ากากแล้วหยดน้ำจะไม่ไหลผ่านหน้ากากโดยเด็ดขาด ทั้งนี้หากเกิดการฉีกขาดหรือมีรอย เปื้อนควรทิ้งทันที การสวมใส่ต้องนำด้านที่มีสีเข้มออกทางข้างนอก สันด้านที่มีโลหะกดให้แนบอยู่บนจมูก และใส่ให้คลุมจมูก ปากและคาง ที่สำคัญต้องเปลี่ยนทุกวันนะจะ ราคาอยู่ที่ 5-15 บาทขึ้นกับปริมาณและแหล่งที่ซื้อ

3.ผ้ามาส์กชนิด N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่ยอมรับกันในระดับนี้ว่าสามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ดีถึงแม้หน้ากากชนิดนี้มีตัวกรองซึ่งเล็กมาก ขนาด 300 นาโนเมตรแต่ก็ยังไม่สามารถกรองเชื้อไวรัสหวัดได้โดยเด็ดขาด หน้ากากชนิดนี้มีราคาขึ้นละประมาณ 30-50 บาท

ก่อนจากกันอย่าลืมจะ รักษาสุขภาพโดยการพักผ่อนให้พอเพียง รับประทานอาหารที่สุกและปรุงโดยถูกหลักอนามัย อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดเยอะๆและล้างมือบ่อยๆ สุขภาพดีกันทั่วหน้า แล้วเจอกันฉบับหน้าจ้า



SWU SMILE TEAM

ที่ปรึกษา :
รศ.ทพ.ดร.ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน
บรรณาธิการ :
ผศ.ทพ.สรสิทธิ์ ริงสิยานนท์
กองบรรณาธิการ :

อ.ทพญ.เสรีนา สิริรัตน์ สุกุลณะมรรค
อ.ทพญ.ขวัญชนก อยู่เจริญ
อ.ทพญ.ดร.จารุมา ศักดิ์ดี
อ.ทพ.กิตติธัช มงคลศิระ
นางสาววนิสรา กริทธิธัญ
นายณัฐ นาคเทวัญ

อ.ทพญ.ดร.นิรดา ธนเศรษฐ
อ.ทพญ.ดร.ปิยะนุช ปรีชาพรกุล
อ.ทพญ.ชนิตา สุภาภรณ์
อ.ทพ.พิริยะ บุญศิริพันธ์
นางสาวผกายมาศ สมรัตน์

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา แขวงคลองเตยเหนือ กรุงเทพฯ 10110 โทร.0-2664-1000 ต่อ 5237 คลินิกพิเศษ 5010 5252

**"e.max LITHIUM
DISILICATE IS THE
MOST ROBUST
CERAMIC SYSTEM
TESTED TO DATE."***

IPS e.max®

1,000 N^{*2}

IPS e.max
lithium
disilicate

This changes everything.

The durability of lithium disilicate glass-ceramic crowns is higher than that of veneered zirconium oxide. Lithium disilicate is therefore the material of choice for single crowns: strong, esthetic, economical. Try it yourself.

350 N^{*1}

veneered
zirconium
oxide

all ceramic
all you need



***Mouth Motion Fatigue and Durability Study**

Petra C Guess, Ricardo Zavanelli, Nelson Silva and Van P Thompson,
New York University, March 2009

¹ 90% failure by 100,000 cycles

² No failures at 1 million cycles



DENTAL
VISION

0-2693-4061

www.dentalvision.co.th
INSPIRATION FOR EXCELLENCE

**ivoclar
vivadent®**
passion vision innovation

กองบรรณาธิการ SWU SMILE

คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา
แขวงคลองเตยเหนือ
กรุงเทพฯ 10110
โทร.0-2664-1000 ต่อ 5237
คลินิกพิเศษ 5010 5252
www.dent.swu.ac.th



ชำระค่าส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 12/2545
ไปรษณีย์ศรีนครินทรวิโรฒ