

TRUST

BECAUSE SO MANY RELY ON YOU...
YOU CAN RELY ON US.

Issue 01 : 2021

By Accord Henry Schein

**IMPLANT? NO MORE FAIL!
FACTOR INFLUENCING
CRESTAL BONE STABILITY**
ทพ.ทัชชกร กุลติยะรัตน์

**EXECUTIVE TALK
SPECIAL INTERVIEW**
กับสองหนุ่ม co-founder แห่ง
Smile Gallery Dental Clinic

**MARKETING
EXPRESS**
ปรับตัวให้เป็น แล้วจะอยู่รอด
ผศ.ดร.เอกก์ ภทรธนกุล



8 time winner of the Cellerant 'Best in Class' Award



If you're looking to get into clear aligners,
why not choose the scanner your peers
pick as the best in the business?

3Shape TRIOS is designed for high-accuracy, full-arch scanning with realistic colors.
Its unrivaled ecosystem enables you to send scans to the industry's widest selection
of integrated clear aligner providers or to produce clear aligners in-house.
Take control of your clear aligner business with the award-winning TRIOS.



*"3Shape TRIOS® is a comprehensive
solution for our orthodontics and
prosthodontics—one piece of
equipment that services all our needs"*

Dr. Melissa Shotell

DMD, MS,
Orthodontist



*"I love TRIOS for aligner treatments.
Scanning is quick and comfortable for
my patients, the resulting appliances
fit exceptionally, and turnaround time
is faster than ever"*

Dr. Mark Burton

Associate Dentist & Practice Clinical Lead
BDS Hons, PG Dip, FID, MSc Dent Imp



*โฆษณาต่อผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

Explore more at www.3shape.com/en/scanners/trios

Contact your reseller regarding availability
of 3Shape products in your region.

3shape

TRUST

Editor-in-Chief

ทพญ. สิริกาญจน์ มโนปิยนันต์
Dr. Sirikan Manopiya-anan,
D.D.S., M.Sc.

Executive Consultant

ภญ.นันทิดา พงศ์ไพบูลย์
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท Accord Corporation จำกัด

Coordinators

คุณศุภาณี อัมระรงค์
คุณกุลกัลยา รุกะวัฒนะ

Photographer

คุณคมศิริ แนนหนา

Art & Graphic design

Always Together
& BAAN by studioroom

Contributors

ผศ. ดร. เอกก์ ภัทรธนกุล
ทพ. วิชชา พิเชิตพิเชษฐกุล
คุณอิทธิเวช อินทสินธุ์
ทพ. ทัชชกร กุลติยะรัตน์
ทพญ. ธีมน จงเพ็ญปริญญา
ทพญ. สิริกาญจน์ มโนปิยนันต์
คุณชฎาพราง วิฑูรเดช

Special thanks

Sindhorn Kempinski Hotel Bangkok
Kimpton Maa-Lai Hotel Bangkok
CRAFT
Smile Gallery Dental Clinic HQ
Chamchuri4,
Chulalongkorn University

สอบถามและสั่งซื้อผลิตภัณฑ์
บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด
33/2-8 ซ.รองเมือง 4 แขวงรองเมือง
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 02 119 4900
www.accordhenryschein.com



LINE Official Account



Copyright© 2021, All rights reserved.
ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใด ไปใช้ ทำซ้ำ ดัดแปลง แก้ไข
หรือจัดจำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาต

EDITOR'S NOTE

“
YOU CAN
RELY ON
US”



Hello! สวัสดีค่ะ ในช่วงเวลาแห่งความ
สับสนอลหม่าน การมีที่พักพิงที่ไว้ใจได้
คงทำให้อุ่นใจได้ไม่น้อยเลยใช่มั้ยคะ คอนเท้นต์
ของนิตยสาร Trust เปรียบเหมือนเพื่อนสนิท
ที่พร้อมจะอยู่เคียงข้าง คอยให้คำปรึกษา
ในแง่มุมต่างๆ โดยได้รับเกียรติจากเพื่อน
น่ารัก รุ่นพี่และอาจารย์ที่เคารพนับถือ
มาแชร์เรื่องราวและข้อคิดดีๆอย่างจุใจ
บนโลกใบนี้ยังมีสิ่งที่เราไม่รู้มากมายเหลือเกิน
และความสวยงามของการให้และการ
แบ่งปันนี้เองที่ทำให้ความรู้ต่างๆได้รับการ
ต่อยอดและถูกนำไปสร้างประโยชน์

อย่างนับไม่ถ้วน โดยไม่หายไปอย่างไร้คุณค่า
ดิฉันมีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคอนเท้นต์
ที่ถูกคัดสรรมาอย่างดีนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ
ในการทำงานและเพิ่มขีดจำกัด
ในการใช้ชีวิตให้สุข สนุก และมีความหมาย
ยิ่งกว่าเดิม

ใครที่มีคำถามอยากให้ทางเราช่วยนำเสนอ
หรือมีเรื่องราวดีๆ อยากเล่าอยากแชร์
เพื่อร่วมกันสร้างสังคมแห่งการให้เกิดขึ้น
ในวงการทันตกรรม ติดต่อมาได้เลยคะ
contents.trustmagazine@gmail.com

Live your life to the fullest,

ทพญ.สิริกาญจน์ มโนปิยอนันต์
(Dr.Gift)
บรรณาธิการ

TRUST

CONTENTS

TRUST ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

8

Accord on Tour

16

Must have : Hot Items

ไม่มี ไม่ได้

11 สินค้าขายดี ที่ทำให้การทำงาน
ง่ายและปึงกว่าเดิม

20

เคล็ดลับวิชาทันตกรรม

Factor influencin crestal bone
stability : ทพ. ทักษกร กุลติยะรัตน์

33

Future of dentistry

ทันตพยากรณ์
: Dr.Gift

42

What's new?

Love is in the air / Radic 8
Viruskiller™ Technology

46

Marketing Express

การตลาด 2021
อดีตไม่หวนคืน
ปรับตัวให้เป็นแล้วจะอยู่รอด
: ผศ.ดร. เอกก์ ภัทรธนกุล

52

AIRFLOW® Dental Spa

พฤติกรรมการทำความสะอาดฟัน
ง่ายๆ แต่สะอาดมาก

59

Executive talk

กว่าจะมาเป็น Smile Gallery
บทเรียน ความฝัน และความท้าทาย
: ทพ.วิชา พิชิตพิเชษฐกุล
และอิทธิเวช อินทสินธุ์

71

Special Interview

In good hands we trust
: ทพ. ทักษกร กุลติยะรัตน์

77

Beyond dental chair

Evergreen Happiness
7 วิธีสร้างสุขแบบไม่จำกัดฤดู
: Dr.Gift

83

Beyond dental chair

หุ่นสวย vs สุขภาพดี ทำไม่ต้อเลือก?
: ทพญ.ธัมม จงเพ็ญประัญญา



CEO WELCOME LETTER

Dear Henry Schein customers and all dental practitioners and labs in the Kingdom of Thailand,

Since our founding as a pharmacy in New York City in 1932, Henry Schein has grown to become the world's largest dental products and related services company because of our belief in the importance of trust. We now employ more than 19,000 Team Schein Members in 31 countries.

That word – **TRUST** – is the perfect name for the new e-magazine from our partner in Thailand, Accord Henry Schein. Our brand promise as a company and the motto of **TRUST** magazine are aligned: "Because so many people rely on you, so you can rely on us." Our dedication to earning the trust of our one million dental and medical customers around the world has contributed significantly to Henry Schein's growth.

Today, it is an honor and a great pleasure to write to you in conjunction with the launch of **TRUST**, which will provide insights from international specialists and local experts on dental products and treatment systems of interest. **TRUST** will also be a platform for you to voice your own opinions and ideas.

The importance of trust is increasingly evident because we live in an ever-changing and multi-dimensional world. We clearly recognize the need to assist you in adjusting to the dynamic future of dentistry.

For example, we are experts in supporting you with the transition into digital dentistry. We are Thailand's only "one-stop-shop" ready to integrate digital equipment, regardless of brand, all installed and working in unison in your clinics.

In addition to offering state-of-the-art equipment and accessories, we remain your reliable source for all the traditional dental products that help make your daily work easier and more enjoyable.

Accord Henry Schein remains the only agent in Thailand for some of the world's most famous brands in dentistry: Anthos, DMG, GC, Hu-Friedy, NewTom, Ormco, Septodont, and Shofu, just to mention a few. We are pleased to supply you with everything needed in a modern dental clinic, backed by our industry-leading customer service. We are here to fulfill all your needs to help you operate your clinics more efficiently and more profitably with less stress.

Please feel free to contact us at any time at: Accord Henry Schein : www.accordhenryschein.com or call +66 2119 4900.

All of us at Accord/Henry Schein are privileged to be your trusted and reliable partner in dentistry.

Sincerely,

Stanley M. Bergman
Chairman of the Board and
Chief Executive Officer
Henry Schein, Inc.

การให้บริการทางทันตกรรมในประเทศไทย ได้รับการยอมรับจากคนทั่วโลกว่า มีเครื่องมือทางทันตกรรมที่ทันสมัยทันแพทย์ มีความรู้ ความชำนาญสูง และการบริการที่สร้างความประทับใจให้กับผู้มารับบริการ

ดิฉัน ภญ.นันทิดา พงศ์ไพบุลย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท Accord Henry Schein ตั้งแต่ดิฉันเข้ามารับบทบาทหน้าที่ในการบริหารงานที่บริษัท ก็พบว่าเป็นการกิจที่ยิ่งใหญ่ ที่จะต้องรักษาความเป็นผู้นำในการให้บริการและนำเสนอสินค้าทางทันตกรรมให้กับทันตแพทย์ไทยอย่างดีที่สุด แต่นั่นมิใช่เพราะเหตุผลทางธุรกิจ แต่กลับเป็นเหตุผลของความไว้วางใจ ที่ทันตแพทย์มีให้กับบริษัท มาอย่างยาวนาน บริษัท ก่อตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 ในปัจจุบันดำเนินงานมาแล้วกว่า 44 ปี นี่เป็นหนึ่งในบทพิสูจน์ ความไว้วางใจที่ทันตแพทย์มีให้กับบริษัท Accord Henry Schein เมื่อปัญหาต่างๆ ไม่เคยหยุดที่จะเข้ามาท้าทายเรา ทั้งโรคโควิด-19 ทั้งข้อจำกัดด้านการเดินทาง ข้อจำกัดด้านเวลา

ความกลัวของผู้ป่วย และเทรนด์ในการบริการทันตกรรมที่เน้นความแข็งแรงและความสวยงาม นั้นเป็นความท้าทายใหม่ๆของบริษัทฯ เช่นกัน ที่จะแสหาวิธีแก้ปัญหาที่ดี มีประสิทธิภาพ ให้กับทันตแพทย์ สิ่งเหล่านี้ ยิ่งทำให้ดิฉันตระหนักว่า บริษัทฯมีภารกิจที่ยิ่งใหญ่ ที่จะต้องเป็นทั้งคู่ค้าและคู่คิด ที่ฟังฟังได้ ให้กับทันตแพทย์ไทยทุกท่าน

เพราะความมีชื่อเสียง ความน่าเชื่อถือ ความเป็นกันเองของทันตแพทย์ไทย จึงได้รับความไว้วางใจจากคนทั่วโลก มาฟังพา เพราะทุกคนต่างรู้ดีว่า ทันตแพทย์จะรักษาฟันของเรา และทำให้เรามีฟันสวย แข็งแรง มีรอยยิ้มที่ประทับใจ ในขณะที่บริษัทฯเอง ก็จะไม่หยุดพัฒนา เพื่อเป็นคู่คิด ที่ที่ฟังฟังได้ ให้กับทันตแพทย์เช่นเดียวกัน นั่นจึงเป็นที่มาของ e-magazine เล่มนี้ ที่ชื่อว่า 'TRUST' เพราะหลายคนฟังพาคุณ คุณจึงฟังพาเราได้ (Because so many rely on you, you can rely on us)

ติดตามเนื้อหาและข่าวสารดีๆ จากบริษัท Accord Henry Schein ได้ทาง 'TRUST' e-magazine แหล่งรวมความรู้เทคนิคดีๆ เทรนใหม่ๆ ในทางทันตกรรม ที่ไว้วางใจได้ ตลอดมา และตลอดไป

ภญ. นันทิดา พงศ์ไพบุลย์
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท Accord Henry Schein

MESSAGE FROM OUR MD



ACCORD ON TOUR



1. สถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์กระทรวง สาธารณสุข
2. โรงพยาบาลราชวิถี
3. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน
5. โรงพยาบาลกันทรลักษณ์
6. วิทยาลัยสาธารณสุข (วสส.)
7. โรงพยาบาลพืฒนังสาหาร
8. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
9. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1

สถาบันทันตกรรม กรมการ
แพทย์กระทรวง สาธารณสุข
กรุงเทพ



วันที่ 5 มีนาคม บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท Hu-Friedy จัด Lunch & Learn ที่สถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ในหัวข้อ Update instrument System & Sharpening เพื่ออัปเดตความรู้และทดลองจับเครื่องมือใหม่ๆ อาทิ เช่น EverEdge™2.0 ว่ามีข้อดีและข้อแตกต่างอย่างไร กับด้าม Satin Steel เช่น มีความคมที่ยาวนานขึ้น คมมากขึ้น หากเครื่องมือมีความคมที่ดี ทันแพทย์ จะไม่ต้องลงแรงมากนักในการเกลาราก จึงช่วยบรรเทาอาการปวดมือ การได้นิшонด้ามจับแบบ diamond cut มีน้ำหนักเบา จับถนัดมือ ผู้เข้าร่วมยังได้ Hands-on การลับเครื่องมือด้วยหินลับและเครื่องลับ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ข้อดีของแต่ละการลับเป็นอย่างไร

2

โรงพยาบาลราชวิถี
กรุงเทพ

วันที่ 12 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท GC ประเทศไทย ได้จัดวิชาการให้แก่ทันตแพทย์และผู้ช่วยแผนกทันตกรรม รพ.ราชวิถี ในหัวข้อ Update innovation of composite & GI Sealant โดยให้ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมใหม่ๆ ของวัสดุทางทันตกรรม คอมโพสิตและกลาสไอโอโนเมอร์ ในงานเคลือบหลุมร่องฟัน พร้อมทั้งมีเครื่องมือและวัสดุทันตกรรมให้ทันตแพทย์ทุกท่านที่เข้าร่วมได้ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ภายในงาน



2

โรงพยาบาลราชวิถี
กรุงเทพ

วันที่ 12 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท Hu-Friedy จัดงาน Lunch & Learn เพื่อบรรยายการใช้เครื่องมือ WeRestore.it สำหรับตกแต่งวัสดุอุด composite resin ในงาน restorative ประกอบไปด้วยเครื่องมือทั้งหมด 3 ส่วน คือ
1. ในส่วนของ Anterior สามารถใช้ได้ทั้งอุดฟันหน้าและคอฟัน
2. Posterior ใช้สำหรับอุดฟันหลังทั้งการ plug composite และตกแต่ง grooveให้สวยงาม
3. Spatula มีลักษณะเหมือน CVIPC แต่จะมี tip ที่ปลายบางกว่าเพื่อเข้าถึงที่ตี้ยิ่งขึ้น สำหรับตกแต่งด้าน mesial และ distal มาในรูปแบบพร้อมกล่องบรรจุภัณฑ์ สามารถใช้อุดและตกแต่งคอมโพสิตได้ทุก class งาน





มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพ

วันที่ 21 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein และ บริษัท Shofu inc. ร่วมกันจัดบรรยายและฝึกปฏิบัติการตกแต่งสีซีฟีน Acrylic ด้วยผลิตภัณฑ์ Lite art compositestaining ให้กับนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 6 และ คณาจารย์ คณะทันตแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นำทีมโดย ทพ.ขวัญวงศ์ บุญพิทักษ์ และ คุณนุจรี เหล่าเจริญ Technical support executive จากบริษัท Shofu inc.



โรงพยาบาลทันตลักษณ์ อุบลราชธานี

วันที่ 25 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท Hu-Friedy จัดงานแนะนำเครื่องมือรุ่นใหม่ เช่น เครื่องมือ WeRestore.it เครื่องมือ EverEdge™ 2.0 Scaler เครื่องลับเครื่องมือ Sidekick® และเครื่องมือสำหรับงาน Surgery ให้กับโรงพยาบาลทันตลักษณ์ จังหวัดอุบลราชธานี



โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน กรุงเทพ



4 เมษายน 2564 ญ. นันธิดา พงศ์ไพบูลย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท Accord Henry Schein ได้เข้าร่วมงานแถลงข่าวศูนย์ทันตกรรมดิจิทัล รพ.เปาโล พหลโยธิน จัดโครงการศึกษาต่อเนื่องในหลักสูตรทันตกรรมรากเทียมดิจิทัลและทันตกรรมเพื่อความสวยงาม (Paolo Digital Dentistry Education) รวมทันตแพทย์กว่า 20 ราย ด้วยปัจจุบันหลักสูตรทางทันตกรรมโดยใช้การวางแผนด้วยระบบคอมพิวเตอร์ยังไม่เป็นที่นิยมนัก แต่เมื่อนำระบบคอมพิวเตอร์มาช่วยวางแผนการรักษาแล้ว จะช่วยให้คนไข้ได้รับประโยชน์สูงสุด ประกอบกับทางบริษัทฯ มีเครื่องมือและนวัตกรรมที่ทันสมัย จึงเห็นเป็นโอกาสที่ดี ที่จะได้เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาฝีมือของทันตแพทย์ไทยที่มีชื่อเสียงในระดับโลกให้ก้าวหน้าไปอีกขั้น การเปิดหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงพยาบาลเปาโล สำหรับทันตกรรมรากเทียมดิจิทัลและทันตกรรมเพื่อความสวยงามนี้ ยังเป็นหลักสูตรที่จัดโดยโรงพยาบาลเอกชนเป็นที่แรกของประเทศไทยอีกด้วย



วิทยาลัยสาธิตธนสุข (วสส.) อุบลราชธานี

วันที่ 25 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท Hu-Friedy นำเสนอเครื่องมือทันตกรรมให้กับ วิทยาลัยสาธิตธนสุข (วสส.) จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อใช้ในการเรียนการสอนของวิทยาลัย



โรงพยาบาลพิบูลมังสาหาร อุบลราชธานี

วันที่ 25 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ร่วมกับบริษัท Hu-Friedy จัดงาน Lunch & Learn ในหัวข้อ Update Instrument System and Sharpening ณ โรงพยาบาลพิบูลมังสาหารเพื่ออัปเดตเครื่องมือทุกงานของยี่ห้อ Hu-Friedy และสาธิตการลับเครื่องมือ ผู้เข้ารับฟังบรรยายจะเล็งเห็นถึงความสำคัญของการลับเครื่องมือ เช่น ช่วยลดเวลาในการลับลง เครื่องมือที่ลับแล้วคมคงเดิม สะดวกและง่ายต่อการเก็บและการ Sterile





มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่

วันที่ 24 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein จำกัด ร่วมกับ Shofu, inc. ได้จัดการบรรยายและฝึกปฏิบัติการ Ceramagic Gum build up และตกแต่งสีเหงือกด้วย Lite art staining บนฟันเทียมทั้งปากฐานอะคริลิก ให้แก่นักศึกษาหลังปริญญาหลักสูตรทันตกรรมประดิษฐ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดย คุณนุจรี เหล่าเจริญ Technical support executive จากบริษัท Shofu, inc.



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา



วันที่ 17 มีนาคม 2564 บริษัท Accord Henry Schein ได้จัด Workshop สอนการใช้งานชุดหัวขัด Shofu ให้แก่นักศึกษาทันตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 คณะทันตแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ โดย คุณนุจรี เหล่าเจริญ Technical support executive จากบริษัท Shofu, inc.

3Shape TRIOS

Go Beyond on your digital journey



Discover the complete portfolio of 3Shape TRIOS® intraoral scanners.

Whether you are a digital newcomer or a fully-digital practice TRIOS enables you to do more and Go Beyond* in your delivery of superior patient care.

Contact your reseller regarding availability of 3Shape products in your region.

© 3Shape A/S, 2019. The 3Shape name and logo and/or other trademarks mentioned herein, including Go Beyond, are trademarks of 3Shape A/S, registered in US and other countries. All rights reserved.

3shape

*โฆษณาต่อผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

MUST HAVE



HU-FRIEDY EVEREDGE™ 2.0. SCALER AND CURETTES RESTORATIVE KIT

เครื่องมือสำหรับงานเกลาราก ขูดหินปูน ที่มีความคมยาวนาน จึงช่วยลดความถี่ ในการลับเครื่องมือลง และความคมที่มากขึ้นนี้เอง ยังช่วยลดแรงในการเกลาราก ทำให้คุณหมอไม่ปวดนิ้วมือเวลาทำงาน



HONIGUM

ทำจาก Rheological active matrix ซึ่งเป็นวัสดุพิมพ์ปาก ที่สามารถใช้ประโยชน์ จากคุณสมบัติการไหลและความคงตัว ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถควบคุมผลลัพธ์ของวัสดุ ได้อย่างแม่นยำ และยังเป็นวัสดุคุณภาพ จากประเทศ เดนมาร์ก ที่ให้การยอมรับ ว่า Honigum เป็นวัสดุพิมพ์ปากสำหรับ งานรากฟันเทียม



ZILMASTER FINISHING AND POLISHING KIT

ชุดเดียว ครบครัน ขัดมัน ถึงใจ ขุดหัวขัด All Ceramic คุณภาพสูงเทคโนโลยีจาก Shofu ประเทศญี่ปุ่น



SOLARE SCULPT

คอมโพสิตนาโนฟิลเลอร์ ที่มีความแข็งแรงทนทานสูง เหมาะสำหรับฟันหน้าและ ฟันหลัง ที่มีเทคโนโลยีการ กระเจิงของแสง Advance Light Scattering ทำให้ การบูรณะฟันทำได้ง่าย ด้วยเฉดสีเพียง 4 เฉด A1, A2, A3, A3.5 ขัดแล้ว ให้ความเงาสวยงามยาวนาน

ไม่มี
ไม่ได้

HOT ITEMS



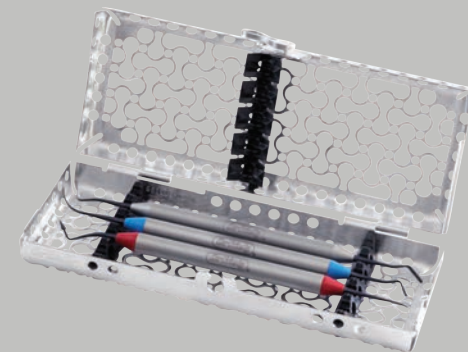
GC TOOTH MOUSSE®

ครีมบำรุงฟัน ที่มีองค์ประกอบของ แร่ธาตุแคลเซียมฟอสเฟต และเทคโนโลยี RECALDENT® (CPP-ACP) ซึ่งสามารถ ช่วยคืนแร่ธาตุสู่ผิวฟันที่สัมผัสกับกรด จากอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อให้ฟันกลับมาแข็งแรงดังเดิม



BEAUTIFIL INJECTABLE X/XSL

One True Bioactive Injectable & Shape มาพร้อมกับคุณสมบัติของ Bioactive PRG-filler ที่ช่วยยับยั้งการก่อตัวของ คราบพลัค และ แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุ ของฟันผุ จาก Shofu ประเทศญี่ปุ่น



HU-FRIEDY 3SSENTIAL RESTORATIVE KIT

เครื่องมือตกแต่งคอมโพสิต ที่ประกอบไปด้วย

1.Anterior 2.Posterior 3.Spatula เพียงคุณหมอ มีเครื่องมือเซทนี้ ก็จะสามารถทำงานได้ดีทุก class ฟัน จบครบทุกงานอุด



DAMON® Q™

เหมาะสำหรับคนไข้ที่ต้องการลดระยะเวลาในการจัดฟัน เจ็บน้อย ด้วยคุณสมบัติของเครื่องมือ สวดที่มีแรงน้อย แต่สามารถทำงานร่วมกับเครื่องมือ ได้เป็นอย่างดี ทำให้อาจด การถอนฟันในบาง เคสได้ เพราะสามารถ ขยายขากรรไกรทำให้มี เนื้อที่มากขึ้น

ANTHOS A3 PLUS INTERNATIONAL

ชุดเก้าอี้ทำฟันที่ได้รับการพัฒนาฟังก์ชัน การใช้งานอย่างต่อเนื่อง จากบริษัท Celfa บริษัทที่เป็นที่รู้จักในวงการทันตกรรม จากประเทศอิตาลี ออกแบบมาเพื่อตอบ โจทย์การใช้งานของทันตแพทย์ โดยคำนึง ถึงประสิทธิภาพการใช้งาน ด้วยการ ออกแบบ อย่างพิถีพิถัน คุ่มค่าและทนทาน มีระบบที่ง่ายต่อการใช้งาน ดูดี และมีระดับ



X-RAY NEW TOM HR 2D/3D

มาพร้อมกับ CBCT ไฮบริด ที่สมบูรณ์แบบสำหรับการถ่ายภาพ 2D/3D ทำให้ได้ภาพถ่ายที่มีความคมชัดสูง สามารถ จับรายละเอียดที่เล็ก และทำให้การรักษามี ความแม่นยำมากยิ่งขึ้น



G-AENIAL™ UNIVERSAL INJECTABLE

คอมโพสิตนาโนฟิลเลอร์แบบฉีดที่มีความคงตัวไม่ไหลย้อย เหมาะสำหรับ ฟันหน้าและฟันหลัง ด้วยเทคโนโลยี Full-coverage Silane Coating (FSC) ทำให้ฟันที่บูรณะแล้วมีความแข็งแรง และทนทานสูงมากกว่าคอมโพสิตทั่วไป อีกทั้งยังให้ความสวยงามหลังการบูรณะ ฟันที่ยาวนาน

G-ænial® Universal Injectable

A Game Changer in Restorative Dentistry



Our strongest direct restorative ever*



Dr. Javier Topis Guadalupe - Spain

- 3 steps in 1 – Shape and contour as you inject
- Unsurpassed polishability with beautiful aesthetics
- Universal application for all cavity classes

*based on ISO 4049 testing

*โฆษณาต่อผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต



Since 1921
Towards Century of Health



WeRestore.it
3SSENTIAL
Restorative Dentistry



*โฆษณาต่อผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และ
สาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด
33/2-8 ซอยรองเมือง 4 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
สนใจติดต่อได้ที่ผู้แทนเขตทุกท่าน หรือ โทร. 02 119 4900

02 119 4900

Accorddental



FACTOR INFLUENCING

“

เป็นหน้าที่ของคุณหมอ
ผู้ให้การรักษาในการให้ความรู้
แก่คนไข้ เพื่อให้การรักษา
ด้วยรากฟันเทียมยึดอยู่ในช่องปาก
ได้อย่างมีคุณภาพ มีอายุยาวนาน
และป้องกันปัญหาต่างๆ
ที่อาจตามมาในอนาคต

”

ทพ. ทัชชกร กุลติยะรัตน์ะ

DDS. CU

Cert. Clinical science in
Operative dentistry, CU

Cert. in Implantology,
Vejthani hospital

ICOI fellowship



CRESTAL BONE STABILITY

ปัจจุบันการรักษาด้วยรากฟันเทียมได้รับความนิยมนอย่างสูงทั้งในภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ มีจำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาเพิ่มมากขึ้นอย่างก้าวกระโดด ทำให้รากฟันเทียมเป็นที่รู้จักในสังคมวงกว้างและมีผู้ป่วยที่มารับการรักษามากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของคุณหมอผู้ให้การรักษาในการให้ความรู้แก่คนไข้ เพื่อให้การรักษาด้วยรากฟันเทียมยึดอยู่ในช่องปากได้อย่างมีคุณภาพ มีอายุยาวนาน และป้องกันปัญหาต่างๆที่อาจตามมาในอนาคต

ปัจจัยหนึ่งที่สามารถนำมาประเมินคุณภาพของรากฟันเทียมได้ดี คือระดับของขอบกระดูก (crestal bone level) ที่อยู่ล้อมรอบ แพลตฟอร์มของรากเทียม (implant platform) ถ้ากระดูกมีการละลายตัวมากผิดไปจากระดับกระดูกที่ควรจะเป็นในรากเทียม

แต่ละดีไซน์ ก็จะถือว่ารากเทียมนั้นเริ่มที่จะมีรอยโรค โดย ดีไซน์ของ platform นั้นสามารถแบ่งตามการฝังรากเทียม ลงไปในกระดูกได้ 3 ลักษณะคือ

TISSUE LEVEL IMPLANT

คือการฝังให้ platform ของ implant สั้นสุด ที่ระดับขอบเหงือกหรือต่ำกว่าระดับขอบ เหงือกประมาณ 1 มม.ทางด้าน buccal (Fig.1) ซึ่งดีไซน์ลักษณะนี้เป็นที่นิยมมานาน เนื่องจากความสามารถในการรองรับแรง ในฟันหลัง ทำให้รากเทียม แกนยึด และสกรู ไม่แตกหัก หรือฉีกง่าย connection มีความ แข็งแรง ระดับกระดูกจะอยู่ใต้ platform ประมาณ 1.5-2 มม.

แต่วิธีนี้จะต้องใช้ความชำนาญและความ แม่นยำในการวางตำแหน่งรากเทียมโดยเฉพาะในฟันหน้า เนื่องจากมีส่วนของ smooth collar ยื่นขึ้นมา ทำให้มีโอกาส เห็นขอบของโลหะโผล่ออกมา โดยเฉพาะ ผู้ป่วยที่มีลักษณะเหงือกบาง ปัจจุบันจึง พบว่ากลุ่มผู้ใช้มีการปรับตำแหน่งการฝัง platform ให้ลึกลงไปอีก 1-2 มม. ทำให้ platform ลงไปอยู่ชิดกับขอบกระดูก มากขึ้น เพื่อป้องกันการโผล่ของสีโลหะ และยังช่วยให้สามารถฉายรูปร่างเหงือก ตำแหน่งคอฟันด้วยครอบฟันได้มากขึ้น และป้องกันการรั่วของเหงือกได้ดีขึ้นอีกด้วย

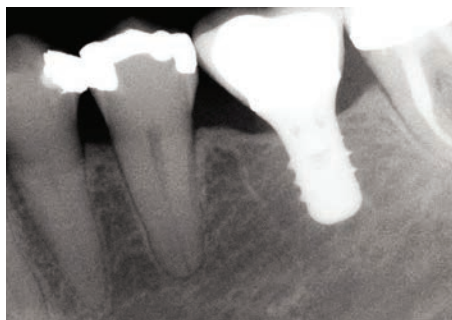


Fig.1 ภาพรังสีของรากเทียม Straumann® tissue level implant

BONE LEVEL IMPLANT

คือการฝังให้ platform ของ implant อยู่ระดับเดียวกับ crestal bone (Fig. 2.1, 2.2) ลักษณะดีไซน์ของ connection นั้นเป็น แบบ internal cone connection ซึ่งมีองศาแตกต่างกันไปใน แต่ละยี่ห้อ ตั้งแต่ประมาณ 8-20 องศา (นับผนังของรากเทียม ด้านเดียว) ต่อจากส่วน cone ลงไปด้านล่างจะมี index บอกทิศทางของ abutment อาจจะเป็นรูป 3 เหลี่ยมหรือ 6 เหลี่ยม;



Fig.2.1 ภาพรังสีของ CONELOG® SCREW-LINE implant ซึ่งเป็นชนิด Bone level implant

สำหรับ CONELOG® implant จะมีส่วน cone อยู่ที่ 7.5 องศา และ index เป็น cam and groove design บอกทิศทางได้ 3 ตำแหน่ง

Implant กลุ่มนี้จะมีดีไซน์ของ abutment collar ที่องศาบาน ออกทันทีจาก platform ส่วนจะมากหรือน้อยขึ้นกับการออกแบบ ของแต่ละบริษัท ที่ต้องกล่าวถึงความฝายของ abutment เพราะ การฝังรากเทียมเท่ากับระดับ bone พอดีความบานของ abutment

จะไม่ไปเบียดกับ crestal bone และไม่เกิดปัญหา bone loss แต่จะเกิดปัญหา “ฟันสั้น” กว่าฟันธรรมชาติข้างเคียง ถ้าระดับ กระดูกอยู่สูง เช่นซี่ premolar บน ดังนั้นตามปกติเราควรจะฝัง รากเทียม bone level implant ลงไปได้ต่อขอบเหงือกประมาณ 3-4 มม. จุดประสงค์เพื่อให้มีขนาดความยาวของฟันตามธรรมชาติ มีความสวยงาม มีboneล้อมรอบในลักษณะที่เรียกว่า platform switching แบบเดียวกับ subcrestal implant และได้ระยะ supracrestal tissue attachment (หรือ biologic width ในชื่อเดิม) ที่3 มม. ฉะนั้น abutment design จะต้องมีความพอมและค่อยๆ ฝายทีละน้อยลึกลงกับ crestal bone ที่เกาะเหนือ platform จึง เป็นที่มาที่ให้ทันตแพทย์หลายท่านเลือกใช้ custom abutment แทนการใช้ stock abutment ที่ผลิตจากโรงงานเพราะสามารถ ออกแบบความคอดในส่วน of collar ได้ตามต้องการ

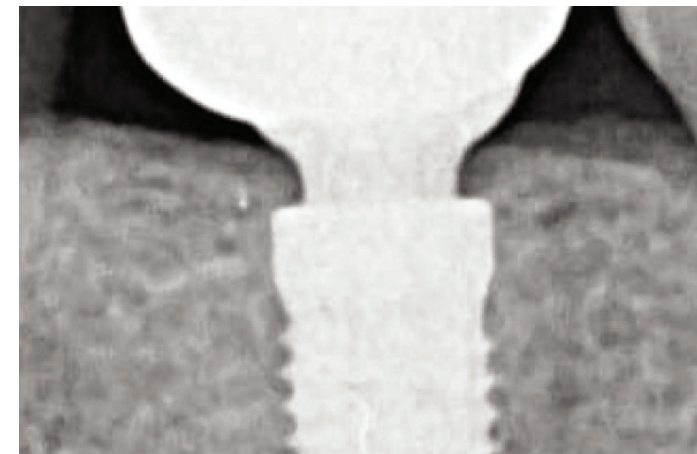


Fig.2.2 ภาพรังสีรากเทียม CONELOG® SCREWLINE ซึ่งแรกของผู้เขียนที่ให้การรักษามาแล้ว 8 ปี

SUBCRESTAL LEVEL IMPLANT

เป็น implant ชนิดที่ต้องฝังให้ platform ลงไปต่ำกว่า crestal bone 1.5-2 มม. (Fig.3) เพื่อให้เกิดลักษณะ platform switching ของ bone มาเกาะที่บ่าของ implant โดย รอบ ลักษณะดีไซน์ของ connection นั้น จะเป็นแบบ internal cone connection และมี index ข้างใต้เช่นเดียวกัน แต่ abutment จะมีความพอมและสูงชะลูดอยู่ที่ 5-6 องศา บางบริษัทมีได้ถึง 1-1.5 องศาเลยทีเดียว จึงไม่มีปัญหาเรื่องขนาดของ abutment ไปเบียดกับ bone รอบข้าง และลักษณะ ความฝายของ emergence profile ทำให้ มีความสวยงามเหมาะกับฟันหน้าที่ต้องการ highly esthetic เป็นอย่างยิ่ง แต่จะมีความยุ่งยากในการถอดใส่ abutment และมีข้อจำกัดคือทันตแพทย์ผู้เลือกใช้รากเทียม ระบบนี้จะต้องมีความรู้ความชำนาญในการใส่รากเทียมให้ได้ตามระยะที่รากเทียม ถูกออกแบบมา จึงจะให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด



Fig.3 ภาพรังสีของรากเทียมระบบ implant ที่เป็นชนิด Subcrestal implant

ZERO BONE LOSS CONCEPTS

การเกิด microgap ที่platform และ connection ของรากเทียมในทุกๆขั้นตอน

ทำให้เกิด pumping effect สิ่งสกปรกลงไปทำลายกระดูกและเหงือกรอบๆรากเทียม จากการใช้รากเทียมที่มีconnection แบบ platform matching (Fig.4.1-4.2)

การละลายตัวของกระดูกที่อยู่เหนือและรอบๆ platform ของรากเทียมเป็นปัญหาที่น่าปวดหัวของทันตแพทย์ผู้ให้การรักษา สาเหตุเกิดได้หลายประการ เช่น

เนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บมาก
ระหว่างการผ่าตัด (surgical trauma)

ซึ่งมีได้หลายสาเหตุเช่น หัวกรอไม่คมเมื่อเจกระดูกแข็งๆ ทำให้เกิดความร้อนระหว่างการกรอกระดูก การทำ bone graft แล้วไม่เป็นผล การทำแผ่นเหงือกฉีกขาด การเย็บที่ไม่เหมาะสม รวมถึงวัสดุที่ใช้ในการเย็บไม่มีคุณภาพ

การวางแผนเลือกชนิดรากเทียม
ไม่เหมาะกับตำแหน่งที่ใช้
งานตาม ประเภทของกระดูก

ขณะที่เพื่อใส่รากเทียมจึงเกิดแรงกดมากจนกระดูกละลายตัว หรือขนาดรากเทียมใหญ่เกินไป ไม่อยู่ในขอบเขตของกระดูกผู้ป่วยเซลล์กระดูกจึงถูกทำลายและหายไปบางส่วน

จำนวนการถอดเข้าถอดออกของ
abutment ทุกชนิด

ทำให้เกิดแรงกดและการฉีกขาด
ของเนื้อเยื่อซ้ำๆ

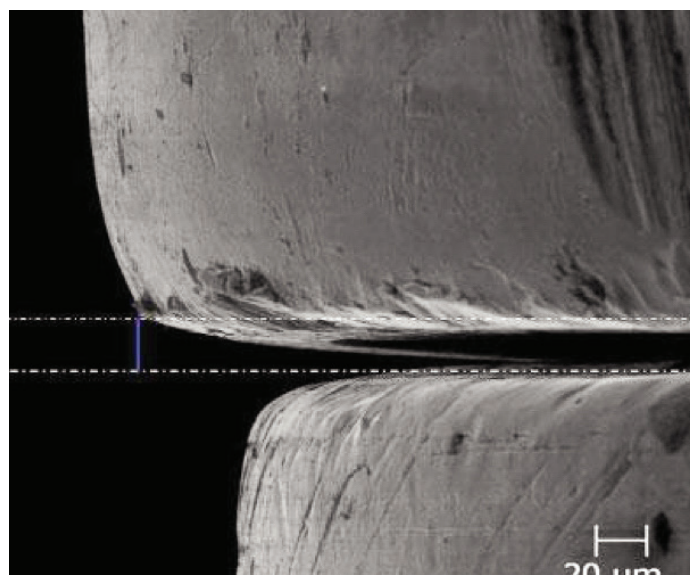


Fig.4.1 ภาพอิเล็กตรอนส่องกราดแสดงถึงการเกิด microgap เมื่อมีแรงมากระทำใน connection แบบ platform matching



Fig.4.2 ภาพรังสีของรากเทียมระบบ connection แบบ platform matching แสดงถึงการละลายตัวของกระดูกรอบๆ รากเทียม ผู้ป่วยรายนี้ให้การรักษามาแล้ว 12 ปี

การมี excess cement
ส่วนเกินค้างค้ำอยู่ในร่องเหงือก

หรือการมีเศษอาหารติด ที่ไม่ได้รับการแก้ไขสาเหตุทั้งหลายเหล่านี้จะทำให้เกิดการละลายตัวของกระดูกรอบรากเทียมดังนั้นจึงต้องมีวิธีป้องกันแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่วันที่ผ่าตัด

Dr. Tomas Linkevicius (2019)¹ ได้เสนอทฤษฎี Zero bone loss concepts ขึ้นมาและได้กล่าวถึงวิธีป้องกันการละลายตัวของ crestal bone ซึ่งได้แก่

- การใช้รากเทียมที่มีดีไซน์ของ connection เป็นแบบ internal cone connection ไม่ว่าจะเป็นการฝัง implant ใน bone ระดับใดก็ตาม โดยหลีกเลี่ยงการใช้connection แบบ platform matching ที่สามารถทำให้เกิดmicrogap และ pumping effect ได้ง่าย หากยังต้องการใช้จะต้องมีการเสริมเหงือกเหนือรากเทียม ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป สำหรับผู้เขียน ได้มีประสบการณ์ในการใช้รากเทียมยี่ห้อ CAMLOG® รุ่น CONELOG® SCREW-LINE implant จากประสบการณ์การใช้งานมา 8 ปียังไม่พบปัญหาใดๆ ในการรักษา ระดับ Bone รอบๆรากเทียมค่อนข้างที่จะคงที่ (Fig 5.1-5.3)

- การฝังรากเทียมให้ระดับ platform ต่ำกว่า crestal bone ประมาณ 1-2 มม. เพื่อมั่นใจว่าระยะเวลาต่อมาจะมี bone คลุมที่รากเทียมทั้งหมด

- การฝังรากเทียมให้บริเวณ platform ได้สัมผัสกับ native bone ของผู้ป่วยมากกว่าการสัมผัสกับ bone graft material เนื่องจากความสามารถในการเกาะติดผิวรากเทียมของ native bone หรือ autogenous bone graft นั้นยอดเยี่ยมกว่า bone graft ชนิดอื่นๆไม่ว่าจะเป็นช่วงแรกหลังผ่าตัด หรือระยะยาวหลังใส่ครอบฟันไป

- หลีกเลี่ยงการใช้ cement type prosthesis เพราะการกำจัดเศษ cement ส่วนเกินออกได้หมดสามารถทำได้ยาก แนะนำให้วางแผนใส่รากเทียมให้ได้ตำแหน่งของ screw type หรือ screw-cement- retained prosthesis (SCRIP) ทั้งใน conventional และ digital planning



Fig.5.1 Internal connection ของรากเทียม CONELOG® SCREW-LINE ความชันของ cone คือ 7.5 องศา



Fig.5.2 ภาพแสดงเนื้อเยื่อเหงือกครอบรากเทียม CONELOG® SCREW-LINE



Fig.5.3 ภาพรังสีรากเทียม 4 ซี่ของ CONELOG® SCREW-LINE แสดงถึง ความคงที่ของระดับกระดูกที่รักษามา 2 ปี

• ขนาดความกว้างและความผายของ abutment ควรมีรูปร่าง ล้อไปตามลักษณะกระดูกและเหงือกที่ล้อมรอบรากเทียม และไม่ ควรทำ abutment ขนาดใหญ่ออกมาด crestal bone รอบๆ จน crestal bone ละลายหายไป (Fig.6)

• การใช้ high polishing zirconia coping abutment ในตำแหน่ง เหงือ platform มาจนถึงขอบเหงือก พบว่าจะมี tissue reaction ที่แข็งแรง สวยงามมากกว่า (Fig.6)

• การมีเหงือก keratinized gingiva สูง 4 มม. อยู่เหนือขอบ crestal bone ก่อนวันฝังรากเทียม หรือขณะฝังรากเทียม (1,4) มักดีกว่าการปลูกเหงือกเสริมหลังจากการฝังรากเทียมไปแล้ว หรือภายหลังการใส่ครอบฟันไป นอกจากนี้การมี attached gingiva ยังช่วยลดแรงดึง (muscle pulling) จาก mucosa ด้านข้าง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิด food impaction, bacterial infection และ bone loss อย่างต่อเนื่อง (Fig.7)



Fig.6 ลักษณะของ abutment ที่ไม่เบียด bone และมีการขัดที่เรียบมันเงา

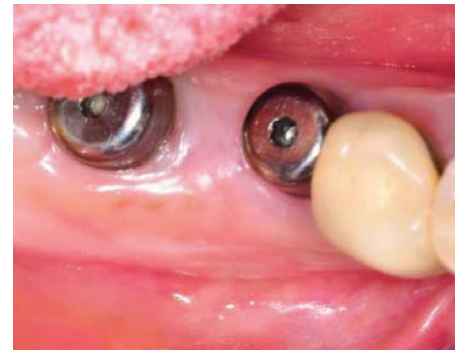
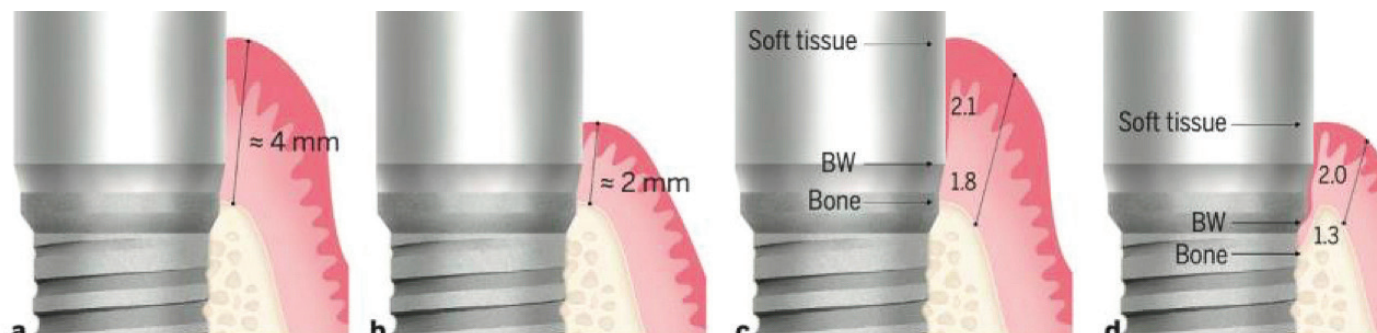


Fig.7 ภาพของ Implant ที่มี CTG คลุมทั้ง collar และ attached gingiva

VERTICAL SOFT TISSUE THICKNESS

การทดลองของ Small PN and Tarnow DP ในปี 2010 ในสุนัข พบว่าความหนาของเหงือกเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการ เกิด bone loss โดยทำการฝังรากเทียมในสัตว์ทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีความสูงของเหงือก 4 มม.เหนือรากเทียม ผลคือ bone ที่มีความหนาของเหงือก 4 มม. นั้นระดับ bone รอบๆรากเทียม

จะคงที่ไม่ละลายตัว ในขณะที่กลุ่มที่สองที่มีเหงือกบาง 2 มม.พบ การละลายตัวของ bone หลังจากทำการฝังรากเทียมไปประมาณ 2 เดือน การเสริมเหงือกในแนวตั้ง (Vertical soft tissue augmentation) จึงมีความ จำเป็นต่อการป้องกันการละลาย ของกระดูก โดยมีmaterial ให้พิจารณาเลือกใช้3 ชนิด คือ



1. Autogenous soft tissue graft หรือ Connective tissue graft

เป็นเนื้อเยื่อที่ได้จากผู้ป่วยเอง มี 2 บริเวณ คือ palate (Fig 8, 8.1) และ tuberosity (Fig.8.2) ที่ให้ผลการรักษาดีเป็น golden standard ของการปลูกถ่ายเนื้อเยื่อเหงือก แต่ข้อเสียคือทันตแพทย์ที่ให้การรักษจะต้องมีความชำนาญในการผ่าตัด ผู้ป่วยจะต้องมีแผลเจ็บตัว 2 ตำแหน่ง มีความเสี่ยงที่จะโดนอวัยวะสำคัญ ผู้เขียนแนะนำว่า ควรจะฝึกทักษะให้เชี่ยวชาญก่อนเพื่อผลการรักษาที่ดีและปลอดภัยต่อผู้ป่วย

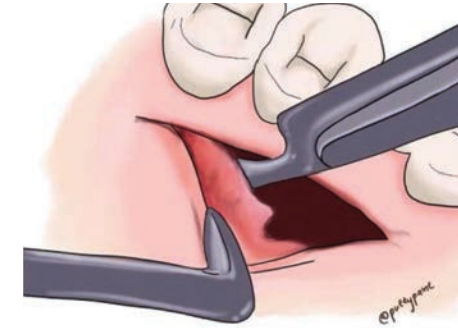


Fig.8 Palate CTG harvesting

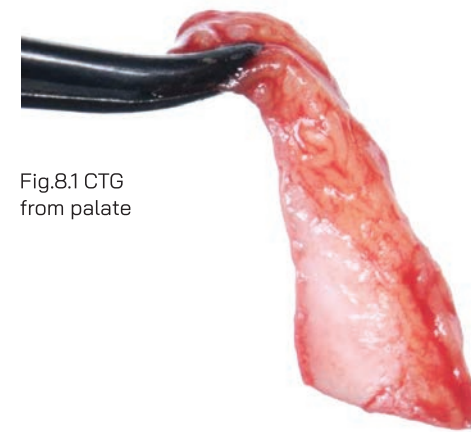


Fig.8.1 CTG from palate



Fig.8.2 CTG from tuberosity



Fig.9 Alloderm, biohorizons, USA

2. Allogenic graft

เป็นวัสดุชนิดหนึ่งที่ยืนยมนในช่วงที่ผ่านมา โดยผลิตจาก หนังของผู้บริจาคมาขึ้นรูป เป็น collagen matrix (Fig.9) การศึกษา ของ Dr. Tomas Linkevicius (2009)² ได้ทดลองใช้ acellular dermal matrix เพื่อป้องกันการละลายตัวของ crestal bone และเพิ่มระยะ supracrestal attached tissue (หรือ biologic width เดิม) โดย การศึกษาทดลองนี้ได้ทำการฝังรากเทียม และประเมินผลการละลายตัวของกระดูก ใน 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ลักษณะเหงือกที่บางในแนวตั้ง (Thin vertical tissue)
2. ลักษณะเหงือกที่หนาในแนวตั้ง (Thick vertical tissue)
3. ลักษณะเหงือกที่บางแต่ได้รับการเสริม ความหนาด้วย Acellular dermal matrix (Thin vertical tissue augmented with acellular dermal matrix)

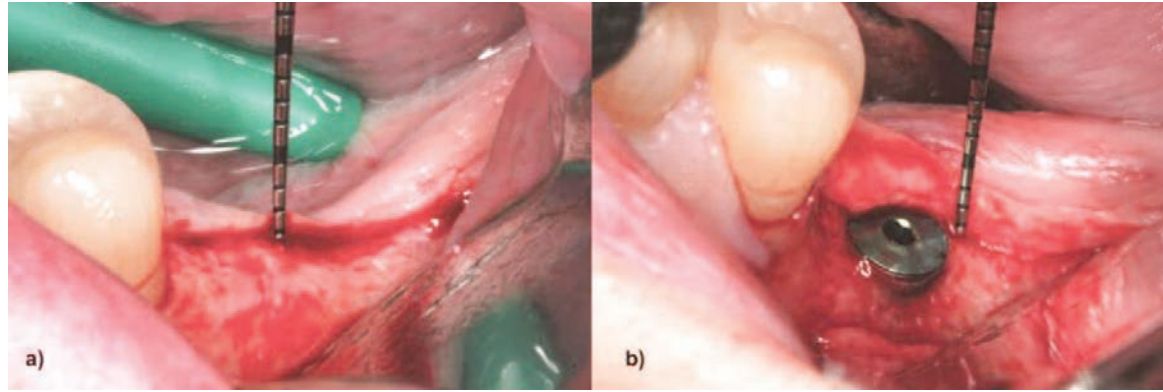


Fig.9a, 9b

ผลการประเมินด้วยภาพรังสีพบว่า กลุ่มที่เหงือกบางจะมีการละลายตัวของกระดูกเฉลี่ยที่ 1.74 มม. ในขณะที่กลุ่มเหงือกบางที่ได้รับการเสริมเหงือกด้วย acellular dermal matrix จะมีการละลายตัวของกระดูกเพียง 0.32 มม. ซึ่งลักษณะทางคลินิกของกลุ่มที่เสริมความหนาของเหงือกนี้จะได้ความหนาของเหงือกเพิ่มขึ้นมาเฉลี่ยที่ 2.33 มม. ดังนั้นความหนาของเหงือกเดิม 1.50 มม.เพิ่มเป็น 3.83 มม. โดยใช้allograft (Alloderm®, BioHorizons, USA)

อย่างไรก็ดีข้อเสียของการนำmaterial ที่ผลิตจากมนุษย์ด้วยกันมาใช้งานนั้นมีรายงานว่าสามารถเกิดการอักเสบเกิดขึ้นได้ในบางรายขึ้น graft มีการหดตัว และไม่เป็นที่อนุญาตให้ใช้ในหลายประเทศ

3. Xenograft

เป็นตัวเลือกถัดมาที่ถูกนำมาใช้ทดแทนข้อจำกัดของ allogenic graft ส่วนประกอบเป็นโครงสร้าง collagen tissue matrix ที่ผลิตมาจากหมูและวัว มีการสกัดเอาส่วนที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกายมนุษย์ออกด้วยกระบวนการ lyophilization และผ่านการปลอดเชื้อด้วย gamma radiation sterilization ความหนาของชั้น graft อยู่ที่ประมาณ 2 มม. เป็นวัสดุที่น่าสนใจของนักวิจัยในห้องทดลองและทันตแพทย์ในทางคลินิกมากขึ้น (Fig.10)

Puisys และคณะ ในปี 2019 ได้ทำการศึกษาประเมินความเข้ากันของ Xenograft กับ Soft tissue ของผู้ป่วย ประเมินขนาดความสูงที่ได้ของเหงือกหลังทำการปลูกถ่าย และภาพทางจุลกายวิภาคศาสตร์ (Histologic analysis)

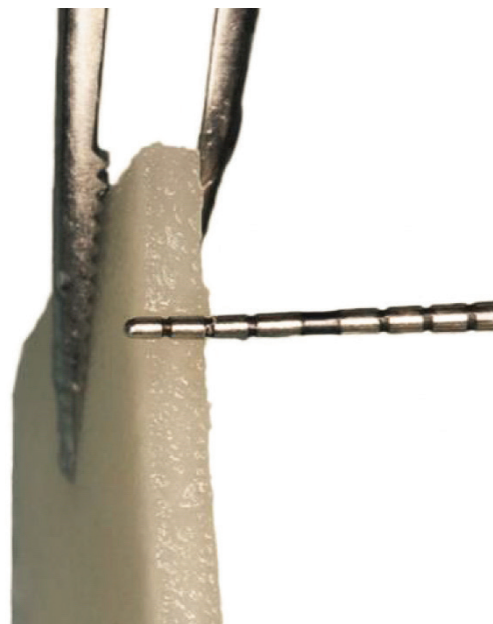


Fig.10 Mucoderm®, Botiss biomaterial

โดยการทดลองเลือกผู้ป่วยที่เหงือกบาง 2 มม. เหนือ crestal bone anatural porcine collagen matrix (Mucoderm®, Botiss biomaterial)

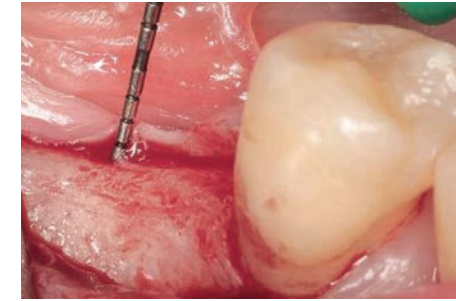


Fig.10a, 10b biomaterial

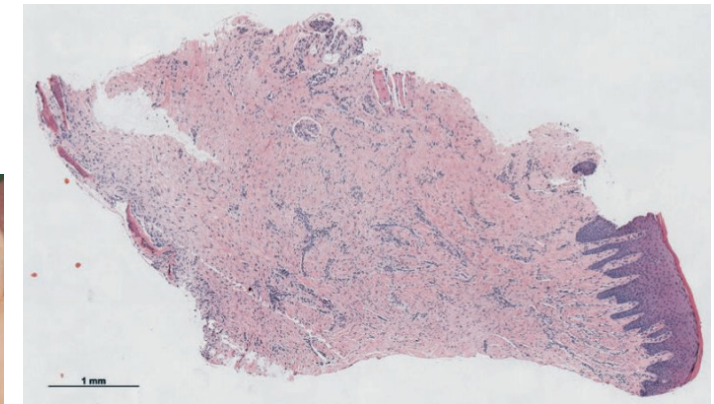
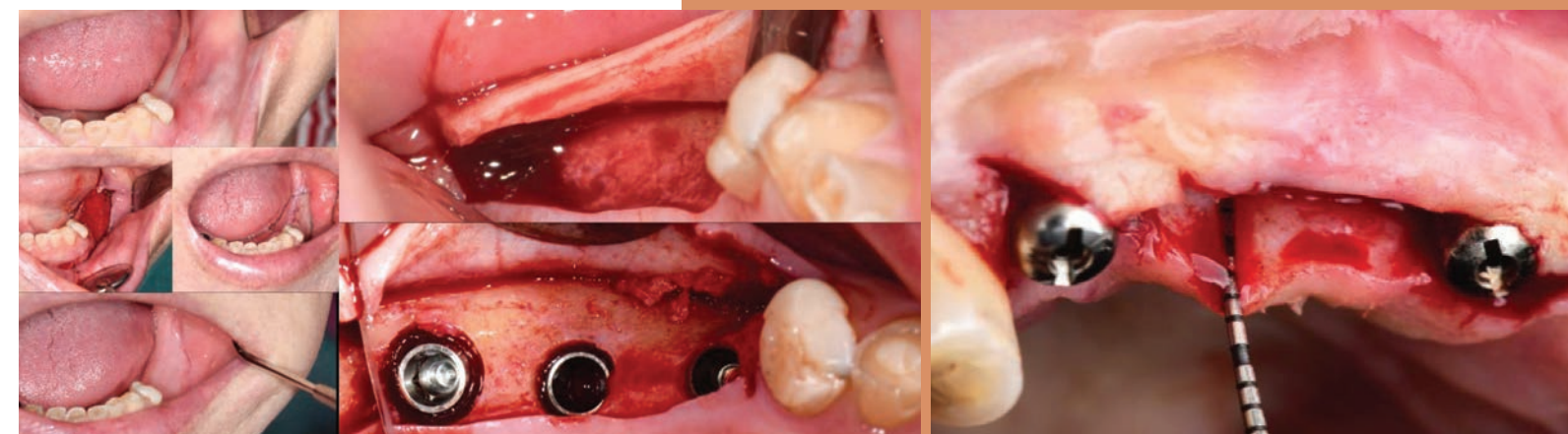


Fig.11 ภาพแสดงทาง histology แสดงถึงความเข้ากันของ xenograft และเนื้อเยื่อ soft tissue ของผู้ป่วย

ผลคือได้ความหนาของเหงือกเพิ่มมา 1.8 มม. เมื่อรวมกับความหนาของเหงือกเดิมจึงเท่ากับ 3.8 มม. เมื่อดูภาพทาง histologic analysis พบว่า xenograft สามารถเข้ากันได้ กับเนื้อเยื่อเหงือกของผู้ป่วยเป็นอย่างดี จึงเป็นที่น่าสนใจสำหรับทันตแพทย์มือฝักรากเทียมใหม่ๆที่ไม่ต้องการผ่าตัดเหงือกจากเพดานหรือ tuberosity ของผู้ป่วย ทั้งยังได้ความหนาของเหงือกตามที่ต้องการอีกด้วย (Fig.11)

แล้วในการใช้งานจริง?

ในส่วนของผู้เขียนเอง ได้ใช้ xenograft (collagen graft, Dentium, Korea) ซึ่งเป็น bovine material และพบว่าให้ผลเช่นเดียวกับการทดลองข้างต้น คือได้ความหนาของเหงือกเพิ่มขึ้นมาประมาณ 1.5 มม. รวมกับความหนาเดิมอีก 1.5 มม. รวมเป็น 3 มม. จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ป่วยที่ไม่อยากมีแผล 2 ตำแหน่ง



เคสตัวอย่างที่ 1 ผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดเสริมเหงือกด้วย xenograft โดยวิธี apically positioned flap ในตำแหน่ง ฟันกรามล่างซ้าย

เคสตัวอย่างที่ 2 ผู้ป่วยได้รับการเสริมความสูงของเหงือกเหนือรากเทียมได้ ความหนาของเหงือกเพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 มม. ที่ตำแหน่ง ฟันหน้าบน

โดยสรุป

การรักษาผู้ป่วยด้วยรากฟันเทียม มีเหตุปัจจัยหลายประการที่ส่งผลทำให้การรักษาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ทันตแพทย์จึงต้องมีความรู้และความชำนาญในการประเมินวิเคราะห์แนวทางการรักษาให้ถูกต้อง และอยู่ในขอบเขตความสามารถที่ตนจะสามารถให้การรักษาได้ หากผู้ป่วยรายใดยากเกินไป และอาจมีความเสี่ยง

ทำให้เกิดความผิดพลาดก็ควรส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์มารับการรักษาต่อ การเรียนรู้การป้องกันการเกิด การละลายของกระดูกรอบๆรากเทียมถือเป็นพื้นฐานจำเป็นที่จะทำให้ผลการรักษาของคุณหมอมทุกท่านประสบความสำเร็จ และสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้ป่วย

References

1. Linkevicius T. ZERO BONE LOSS CONCEPTS. Quintessence publishing 2019
2. Linkevicius T, Apse. P, Grybauskas S, Puisys a. The influence of soft tissue thickness on crestal bone changes around implants: a 1-year prospective controlled clinical trial. Int J Oral Maxillofacial implants. 2009 Jul-Aug; 24(4):712-9
3. Puisys A, Vindasiute E, Linkeviciene L, Linkevicius T. The use of acellular dermal matrix membrane for vertical soft tissue augmentation during submerged implant placement: a case series. Clin Oral Implants Res. 2015 26(4) 465-470
4. Linkevicius T. Is zero bone loss a possibility when placing implants? : Int Dent-African Edition .2019 Feb ;8(4) :34-36

camlog®

TRULY CONICAL PRECISION

Clear positioning
For high accuracy of abutment alignment, time-saving due to quick and easy indexing

Precise conical connection
Superior positional stability compared to other conical connections

3.3 mm diameter implants
For small interdental spaces

7 mm length implants
For limited bone availability

Flexible solutions

Full range of prosthetic components serving all prosthetic indications and treatment concepts

Integrated platform switching

For excellent crestal bone level maintenance

Digital workflow

From planning to guided surgery and prosthetic restoration

Promote® surface

Ideal structure for cell attachment. Predictable long-term results.

CONELOG®
SYSTEM

*โฆษณาต่อผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด
33/2-8 ซอยรองเมือง 4 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
สนใจติดต่อได้ที่ผู้แทนเขตทุกท่าน หรือ โทร. 02 119 4900

02 119 4900

f Accord dental





Giano HR

Perfect.Vision
 Unlimited diagnostic potential

-  Powerful diagnosis
-  Newtom HR Technology
-  Patient safety
-  10" Touch Console

*โฆษณาต่อผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด
 33/2-8 ซอยรองเมือง 4 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
 สนใจติดต่อได้ที่ผู้แทนเขตทุกท่าน หรือ โทร. 02 119 4900

 02 119 4900

 Accorrdental



FUTURE OF
 DENTISTRY

**FUTURE OF
 DENTISTRY**
 ทันตพยากรณ์

เรื่อง Dr.Gift
 ทพญ.สิริกาญจน์ มโนปิยนันต์

“มิตินี้ใหม่บ่งวงการหันตกรรม
เป็นเรื่องที่น่าจับตามอง และ
ทันตแพทย์ควรให้ความสนใจ
อย่างใกล้ชิด เพื่อปรับตัวให้
ทันกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง
ไปก่อนที่จะเราจะตามคนอื่นไม่
ทันและโดนทิ้งห่างไปไกล”

อนาคตต่อจากนี้ไปวงการบันเทิงจะมี
การเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางไหน คงจะ
ไม่มีกล้าฟันธง แต่สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากวิกฤต
โควิด-19 ก็คือ ความพร้อม และการปรับตัว
อย่างทันถ่วงทีที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง แน่หน
ว่าโรคระบาดเช่นนี้ไม่ใช่ครั้งแรก แต่เหตุการณ์
คล้ายๆกันได้เคยเกิดขึ้นและส่งผลกระทบ

กับการกั้นตมรรมมาแล้ว เช่น การระบด
ของ HIV ไวรัสตับอักเสบ หรือว้ดโรคใน
อดิต แต่การที่เชื้อโคโรนาสามารถเข้าสู่
ร่างกายทางการสัมผัส สารคัดหลั่งและ
ละอองฝอย ทำให้สามารถระบดได้อย่าง
รวดเร็ว และงานทันตกรรมซึ่งส่วนใหญ่
ทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของละอองฝอย
ก็เจอแจ้คพ้อตไปเต็มๆ แต่อย่ามัวซ้อดไป
นานคะ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เราต้อง
กลับมาทบทวนว่า มาตรฐานการปลอดเชื้อ
ที่เราใช้อยู่ถูกต้องตามหลัก Universal
precaution แล้วหรือยัง และจะท้ออย่างไร
เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาที่ไม่คาด
คิดเช่นนี้อีก ไม่ว่าจะม้โรคระบดใหม่เกิด
ขึ้นในอนาคตอีกหรือไม่ก็ตาม

แม้ว่าในปัจจุบันจะยังไม่มีหน่วยงานเข้ามาควบคุมมาตรฐานด้านการปลอดเชื้อภายในคลินิกอย่างจริงจัง และมีผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาดฆ่าเชื้อมากมายในท้องตลาดให้เลือกใช้ คลินิกที่ฝึกอบรมพนักงานเอง เรื่องการปลอดเชื้อ จะต้องกำชับพนักงานให้ปฏิบัติตามคู่มือการใช้งานและคำแนะนำในการใช้น้ำยาแต่ละประเภท จัดทำเอกสารการใช้ให้เข้าใจง่าย และควรมีการทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนให้ปฏิบัติงานจริง เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นหากไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานและวิธีใช้งาน เพราะมีโรคมากมายที่สามารถติดต่อกได้ในคลินิก ทันตกรรม ไม่ใช่แค่เพียงโควิด-19 เท่านั้น สมัยเรียนยังจำได้ว่าเคยดูวิดีโอหนึ่งที่จำลองว่า ถ้าน้ำลายเป็นสีแดง มันจะกระจายไปไกลได้แค่ไหนและมีจุดเสี่ยงบริเวณไหนบ้าง เพื่อให้เราเห็นชัดๆ ว่า Universal precaution สำคัญเพียงใด ผ่านมา 10 ปีแล้ววิดีโอนั้นก็ยังคงอยู่เลยละ และทำให้ตัวเองจริงจังกับเรื่องการปลอดเชื้อและความสะอาดภายในคลินิกมากมาตั้งแต่ตอนนั้น ใครจำไม่ได้หรืออยากเปิดให้พนักงานดู ก็หา

คลิกไปได้บนอินเทอร์เน็ตเลยคะ ดูแล้วชีวิต
เปลี่ยนแน่นอน

ทุกวันนี้วิทยาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้าสูง แต่เชื้อโรครอบตัวเราก็มีวิวัฒนาการเช่นกัน และก่อให้เกิดปัญหาต่ออายุมากขึ้น ในอนาคตหากมีหน่วยงานกลางเข้ามาช่วยฝึกอบรมผู้ช่วยทันตแพทย์ และจัดการทดสอบมาตรฐานภาคทฤษฎีและปฏิบัติก็จะดีไม่น้อย ในประเทศที่เจริญแล้วมักต้องมี certificate รับรองก่อน ถึงจะปฏิบัติงานได้ แม้แต่ช่างทำผม พนักงานนวด

UPGRADE INFECTION CONTROL

ทันตแพทย์ทุกคนรู้ดีกันอยู่แล้วว่า การควบคุมการติดเชื้อทางทันตกรรม และคลินิกปลอดเชื้อมีความสำคัญ มากแค่ไหนและเป็นเรื่องที่ประมาท ไม่ได้ เพราะสิ่งเดิมพันมันมีราคาแพง เหลือเกินคือความปลอดภัยของคนไข้ และทุกคนในคลินิก การให้การรักษาคอนไซ์บนมาตรฐานสูงสุดคือหน้าที่ และความรับผิดชอบที่ไม่อาจละเลย

SPACE AND PRIVACY

งานดีไซน์ที่ดี ไม่ใช่แค่
ความสวยเท่านั้นแต่ต้อง
คำนึงถึงการใช้งานจริง
และความเหมาะสมด้วย



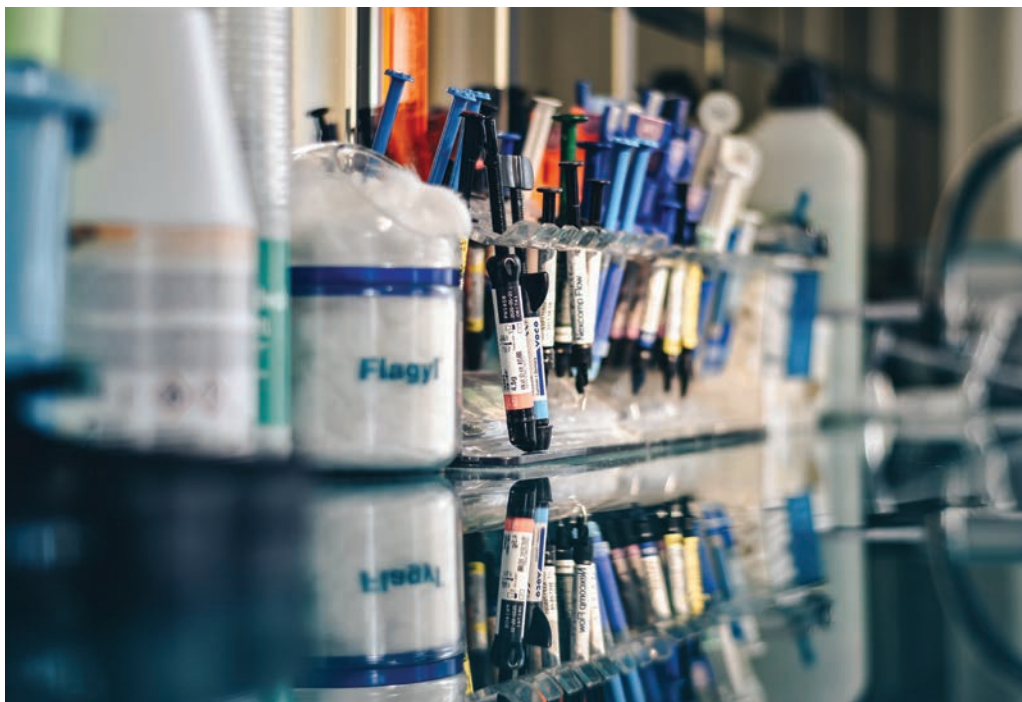
สมัยก่อนคลินิกมักเน้นการออกแบบพื้นที่
ส่วนกลางให้สามารถรองรับคนไข้ที่เข้ามา
นั่งรอพร้อมกันได้มากๆ แต่ในยุคนี้ควร
ปรับเปลี่ยนให้มีการเว้นระยะห่าง มีความ
เป็นส่วนตัวและเป็นสัดส่วนมากขึ้น เช่น
การมี partition กัน หรือแทนที่จะใช้โซฟา
ตัวใหญ่ที่ต้องแชร์ร่วมกับคนอื่นที่อาจปรับ
เปลี่ยนเป็นเก้าอี้อาร์มแชร์สำหรับนั่งคนเดียว
และเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ท่าจากวัสดุที่
สามารถฆ่าเชื้อหรือถอดทำความสะอาด
ได้ง่าย ร่วมกับการปรับเปลี่ยนระบบนัดหมาย
ไม่ให้มีการนัดหมายซ้อนทับกัน ไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องให้คนไข้มานั่งแออัดกัน
หลายสิบคนในคลินิกพร้อมกัน โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในยุคสมัยที่ชีวิตเร่งรีบและคนมัก
ไม่ชอบการรอ

การบริหารจัดการคนไข้ที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจให้กับคนไข้ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดความเครียด ความกดดันระหว่างทำงานของผู้ให้บริการ และทำให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการฆ่าเชื้อ ที่ได้มาตรฐานเมื่อสับเปลี่ยนคนไข้ การนัดหมายเช่นนี้ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่คลินิก

สามารถใช้เป็นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ป่วย ทำให้คนไข้รู้สึกพิเศษ เพราะผู้ให้บริการจะมีเวลาทำความรู้จักกับคนไข้มากขึ้น สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง ซึ่งมีผลช่วยลดความกลัวและทำให้พวกเขารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นระหว่างการรักษา

การวางระบบไหลเวียนของอากาศภายใน
คลินิกก็มีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะ
พื้นที่ใช้สอยที่ทุกคนต้องใช้อากาศร่วมกัน
ควรคำนึงถึงการหมุนเวียนของอากาศ
(Air change per hour, ACH) มีการติด
ตั้งระบบเครื่องดูดละออง (High-volume
evacuation) ในบริเวณทำหัตถการ และ
ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศประสิทธิภาพสูง
(air purification system, APS) ที่สามารถ
กรองและฆ่าเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กอย่าง
ไวรัส รวมไปถึงอนุภาค pm 2.5 ทั้งใน
บริเวณจุดนั่งรอและห้องรักษา เพื่อป้องกัน
การติดเชื้อภายในคลินิกทันตกรรมจาก
สารคัดหลั่งและองฝอยที่ยังลอยวนเวียน
ในอากาศภายหลังจากการรักษา และเพิ่ม
ความมั่นใจให้กับผู้ป่วยรวมทั้งผู้ร่วมงาน

ควรวางแผนพื้นที่สำหรับเก็บเครื่องมือ อุปกรณ์และ Inventory ให้เพียงพอตั้งแต่เริ่มดีไซน์พื้นที่ เพื่อให้บริเวณห้องรักษาสะอาดเรียบร้อย เนื่องจากพื้นผิวภายในห้องมีโอกาสปนเปื้อนละอองฝอยน้ำลาย จึงไม่ควรมียางของที่ไม่ได้ใช้งานวางระเกะระกะ ควรจัดเก็บเครื่องมือที่ไม่ได้ใช้งานในตู้ที่ปิดได้อย่างเป็นระเบียบ เป็นหมวดหมู่ และหยิบของออกมาใช้งานเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้สะดวกต่อการทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคระหว่างเปลี่ยนคนไข้



เลือกชุดป้องกันและหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานและเหมาะสมกับงานแต่ละประเภท และจัดให้มีบริเวณสำหรับกำจัดชุดป้องกัน และหน้ากากอนามัยที่ปนเปื้อนหลังใช้งาน ไม่ควรสวมชุดปฏิบัติงานที่ปนเปื้อนเดินไปมา หรือนั่งเล่นทั่วคลินิก แต่ควรถอดออกหลังปฏิบัติงานเสร็จทุกครั้ง หากคลินิกสามารถจัดสรรพื้นที่ให้มีห้องอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า เช่นเดียวกับโรงพยาบาลแล้วก็จะช่วยให้ทันตแพทย์และผู้ร่วมงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างสบายใจและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น โดยไม่ทำให้คนที่บ้านตกอยู่ในความเสี่ยง เพราะบุคลากรทางการแพทย์คงไม่มีใครที่อยากจะนำเชื้อโรคจากคลินิกกลับบ้านไปติดคนที่เรารัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเรามีผู้สูงอายุหรือเด็กเล็กอยู่ด้วย



STAY CONNECTED

ห่างแต่ตัว แต่ใจใกล้กัน
แค่รู้จักใช้เทคโนโลยีให้เป็น
ได้ทั้งงาน ได้ทั้งใจ

วิถีชีวิตแบบ New normal ทำให้เราต้องเว้นระยะห่างจากกัน แต่เทคโนโลยีด้านการสื่อสารเข้ามาช่วยให้เราสามารถติดต่อกันได้ทุกที่ทุกเวลา ทันตแพทย์สามารถใช้ช่องทางออนไลน์ต่างๆ ในการรักษาความสัมพันธ์อันดีกับคนไข้ ไม่ว่าจะเป็นการนัดหมาย การให้คำปรึกษา การสอบถาม ติดตามอาการ การอัปเดตความรู้ด้านทันตกรรมให้แก่คนไข้ หรือการแจ้งโปรโมชั่นต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารที่บิดเบือนและโฆษณาชวนเชื่อเกินจริง ทันตแพทย์ควรใช้พื้นที่โซเชียลให้เป็นประโยชน์ ในการนำเสนอความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วย เช่น การทำสื่อ หรือคลิปวิดีโอต่างๆ

การนำเทคโนโลยีมาช่วยในการคัดกรองผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ประวัติผ่านทาง Video call หรือการวินิจฉัยโรคเบื้องต้นผ่านทางภาพถ่าย ก็จะช่วยให้ทันตแพทย์

สามารถประเมินความรุนแรงของโรคและความเร่งด่วนในการรักษาโดยที่คนไข้ยังไม่จำเป็นต้องเสียเวลาเดินทางเข้ามาที่คลินิก ในปัจจุบันมี software ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานแบบ Teledentistry เป็นจำนวนมาก เช่น TeleDent® By MouthWatch ซึ่งมีฟังก์ชันต่างๆ ครบครัน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับทันตแพทย์ในการให้บริการแบบ Virtual ทั้ง Video conference การจัดเก็บข้อมูลผู้ป่วย และแผนการรักษาด้วย Cloud ที่รองรับการใช้งานทั้งบนคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน สามารถอัปโหลดภาพรังสี CAD/CAM และถ่ายภาพเพื่อเก็บประวัติผู้ป่วย เป็นต้น และยังช่วยให้ทันตแพทย์สามารถปรึกษากับ specialist สาขาต่างๆ เพื่อร่วมกันวางแผนรักษาให้กับคนไข้ได้พร้อมกันในทีเดียว



DIGITAL IS A NEW CURRENCY

Digital dentistry เป็นเรื่องที่ทันตแพทย์ทุกคนต้องเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องสแกนเนอร์ซอฟต์แวร์ในการดีไซน์ชิ้นงานและออกแบบรอยยิ้ม ที่เข้ามาช่วยให้ทันตแพทย์ทำงานได้ง่ายขึ้น ลดความผิดพลาดจาก Human error ในกระบวนการต่างๆ และยังทำให้สามารถสื่อสารกับคนไข้ได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากสามารถออกแบบและจำลองผลการรักษาผ่านทางซอฟต์แวร์ ทำให้คนไข้เข้าใจแผนการรักษาได้ง่ายขึ้นและช่วยในการตัดสินใจ

ภาพจาก <https://www.henryschein.com/us-en/Dental/business-solutions/teledentistry.aspx?cdi-vid=Dental>



FUTURE OF DENTISTRY

การใช้เครื่องสแกนเนอร์ยังช่วยในการจัดเก็บข้อมูลผู้ป่วย ลด Biohazard waste ทางทันตกรรมจากวัสดุพิมพ์ปากและฟิล์มเอ็กซเรย์ที่ปนเปื้อนเลือดและน้ำลาย ลดขั้นตอนการทำงานที่ซ้ำซ้อน ไม่ต้องเก็บโมเดลหรือกลัวว่าจะเกิดการแตกหักระหว่าง การขนส่ง สามารถเรียกข้อมูลดูได้ซ้ำๆ และสะดวกในการเปรียบเทียบผลการรักษา

Computer-assisted design (CAD) และ computer-assisted manufacture (CAM)

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

ทุกวันนี้ AI หรือปัญญาประดิษฐ์ซ่อนอยู่ทุกที่รอบตัวเรา และมีการนำมาใช้ทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น มีการพัฒนา AI เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค โดยระบบจะเก็บข้อมูลของคนไข้จากฐานข้อมูลและเรียนรู้การวินิจฉัยโรคต่างๆ ด้วย machine learning ทำให้การวินิจฉัยโรคมีความถูกต้องแม่นยำมากขึ้นและยังใช้เพื่อประเมินทางเลือกในการรักษาให้แก่ผู้ป่วย ในทางทันตกรรมมีการนำมาใช้เพื่อการระบุและวินิจฉัยรอยโรคต่างๆจากภาพรังสี Digital radiograph ภาพสแกน CBCT ภาพถ่ายในช่องปาก การเก็บข้อมูลการตอบสนองของเมื่อดเลือดขาวในบริเวณที่เกิดมะเร็งช่องปาก เพื่อประเมินความเร็วในการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งและการต่อต้านการรักษา ทำให้ทันตแพทย์สามารถประเมินความรุนแรงและโอกาสในการรักษาได้ ซึ่งยังคงต้องอาศัยการเก็บข้อมูลปริมาณมากเพื่อให้การทำงานของ AI ดีขึ้นต่อไป

ปัจจุบันมีการใช้หุ่นยนต์ผ่าตัดอย่าง Da Vinci ในงานผ่าตัดขนาดเล็กที่ต้องอาศัยความแม่นยำสูงหรือตำแหน่งที่เข้าถึงได้ยาก เช่น หลอดเลือดหัวใจ การผ่าตัดลำไส้ รวมไปถึงการผ่าตัดบริเวณ head and neck เช่น มะเร็งในช่องปาก ลำคอ หรือโคนลิ้น อนาคตด้าน AI และ Robotics ทางทันตแพทย์ยังสามารถพัฒนาไปได้อีกมาก และควรติดตามอย่างใกล้ชิด เพื่อประโยชน์สูงสุดของคนไข้

รวมถึง 3D printing จะถูกนำมาใช้แพร่หลายขึ้นและสามารถประยุกต์การใช้งานได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นงานทันตกรรมประดิษฐ์ ทันตกรรมเพื่อความสวยงาม ทันตกรรมจัดฟัน หรือแม้แต่ในงานศัลยกรรมเครื่องมือทันตกรรมดิจิทัลได้เข้ามาช่วยร่นระยะเวลาในการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับทันตแพทย์และช่วยลดจำนวน visit และ chair time ให้กับคนไข้ ไม่ว่าคุณจะเป็น Early adopter หรือรอให้คนอื่นทดลองใช้ไปก่อน ควรพิจารณาถึง

ความพร้อม ความคุ้มค่าและกำลังของตัวเองด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง cash flow ของคลินิก



VIRTUAL REALITY

คงไม่มีใครไม่รู้จัก Virtual reality หรือ VR ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยเอนเตอร์เทนคนไข้ให้รู้สึกผ่อนคลายและการเบี่ยงเบนความสนใจจากเก้าอี้ทำฟัน ซึ่งงานวิจัยพบว่าสามารถช่วยลดความเจ็บปวดขณะทำฟันและความวิตกกังวลของคนไข้ได้อย่างมาก และสามารถลดการใช้ Nitrous Oxide ลง ทำให้คนไข้มีประสบการณ์จากการทำฟันดีขึ้น

สำหรับการเรียนการสอน มีการนำ VR มาใช้ถ่ายทอดการผ่าตัดจากห้องผ่าตัดเพื่อให้นักเรียนที่อยู่ด้านนอกสามารถฝึกปฏิบัติเสมือนว่ากำลังช่วยผ่าตัดอยู่ในห้องผ่าตัดจริงผ่านทาง VR goggles และมีการพัฒนาซอฟต์แวร์สำหรับการเรียนการสอน เช่น Simodont@ dental trainer courseware โปรแกรม Periosim® หรือโปรแกรม Voxel-Man ในประเทศไทยเองก็เริ่มมีการใช้งาน VR เพื่อการเรียนการสอนแล้ว เช่น คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พัฒนาการสอนด้วย VR เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติซ่อมผ่าตัด

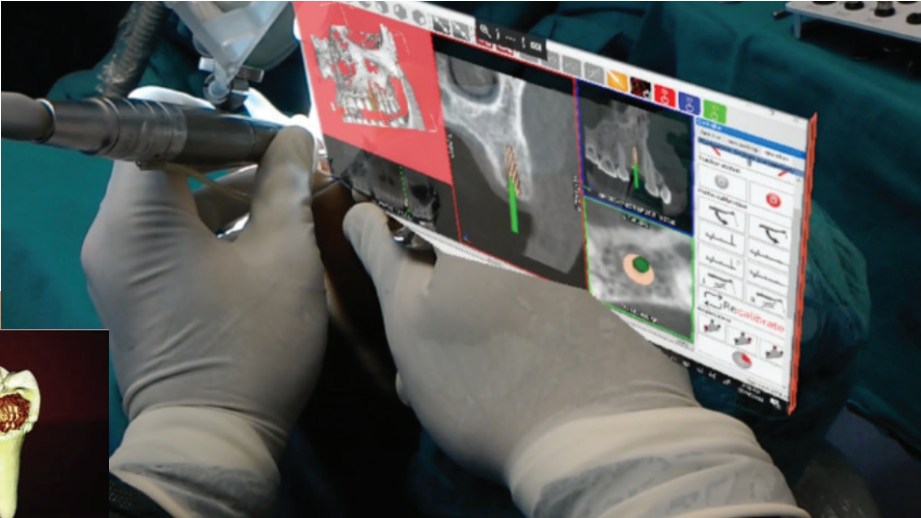
AUGMENTED REALITY

ในขณะที่ VR คือการสร้างโลกเสมือนจริงขึ้นมา AR จะช่วยให้ผู้ใช้ได้รับประสบการณ์ของโลกจริงที่ผ่านการดัดแปลงให้อยู่ในรูปแบบดิจิทัล AR เป็นเทคโนโลยีที่หลายๆ คนคงคุ้นเคยดี เพราะมันก็คือ filter ที่ซ้อนทับ (superimpose) บนใบหน้าของเราบน Instagram หรือ tiktok นั่นเองค่ะ

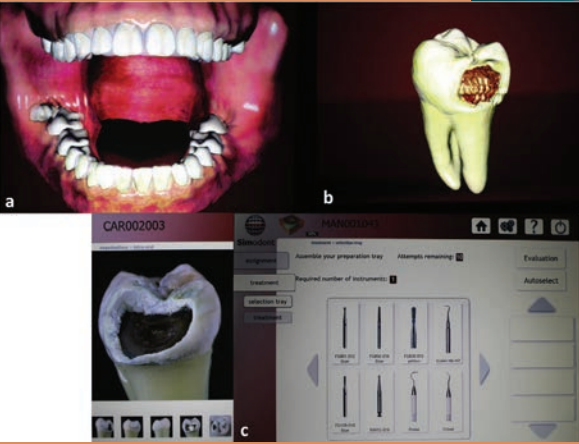
หลายประเทศเริ่มนำ Augmented reality หรือ AR มาใช้ในโรงเรียนทันตแพทย์ ในการฝึกทำงานภาคปฏิบัติ AR ช่วยให้ผู้สอนสามารถปรับความยากง่ายและความซับซ้อนของเคสได้ ทำให้นักเรียนได้ฝึกทำงานที่หลากหลายและลดปัญหาที่เกิดจากการที่หาเคสไม่ได้หรือมีเคสไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังสามารถวิเคราะห์การทำงานของนักเรียนแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นความเร็ว ความแม่นยำ ความผิดพลาดระหว่างฝึกปฏิบัติด้วย AR ช่วยให้ผู้ควบคุมเห็นการเคลื่อนไหวของมือ

ของนักเรียน และสามารถให้คำแนะนำได้ทันที การนำ AR มาใช้กับการเรียนการสอนยังเป็นประโยชน์อย่างมากกับนักเรียนในสถานะที่ไม่ปกติ เช่น มีโรคระบาด เพราะนักเรียนยังสามารถเรียนได้โดยไม่ต้องสัมผัสคนไข้ ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อ แม้จะไม่สามารถนำมาทดแทนการปฏิบัติงานจริงกับคนไข้ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือส่งเสริมการเรียนการสอนให้ไม่ติดขัด

ทางคลินิกมีการนำเทคโนโลยี AR มาใช้ร่วมกับแว่นพิเศษอย่าง Hololens สำหรับช่วยระบุตำแหน่งผ่าตัดรากฟันเทียมแบบ real time โดยการสร้างภาพ 3 มิติในมุมมองต่างๆ ขึ้นบนแว่น ทำให้ทันตแพทย์สามารถทำงานได้ โดยไม่ต้องหันมองหน้าจอ เพิ่มขีดความสามารถในการรักษา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และลดข้อจำกัดจากภาพรังสีแบบเดิมที่มีลักษณะเป็น 2 มิติ หรือ static surgical guide ที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้อีก หลังจากได้ชิ้นงาน



นอกจากนี้ยังสามารถสร้างภาพจำลอง mock up ชิ้นงาน (virtual mock up) โดยการสร้างภาพซ้อนทับบนฟันเดิมของคนไข้ เพื่อให้คนไข้สามารถเห็นผลการรักษาจากทางเลือกการรักษาแบบต่างๆ ได้ทันที คนไข้สามารถทดลองยิ้ม หันซ้าย หันขวาผ่านอริยบทต่างๆ แทนการลองชิ้นงานแบบเดิมๆ และทันตแพทย์สามารถปรับเปลี่ยนดีไซน์ได้ทันที (dynamic smile design) ทั้งสีและรูปร่าง เพิ่มความพึงพอใจในการรักษา เช่น Kanapu AR technology IVO smile



คลองรากฟัน (Endodontic surgery) ร่วมกับการใช้ HTC Vive จอภาพแบบสวมศีรษะ โดยโปรแกรมสามารถจำลองความแตกต่างของเนื้อเยื่อชั้นต่างๆของฟันให้เหมือนจริง และสามารถดาวน์โหลดข้อมูลคนไข้ลงไปเพื่อจำลองการฝึกผ่าตัดคนไข้รายนั้นๆ หากเกิดความผิดพลาดหรือ perforation ก็จะสามารถ Undo เพื่อฝึกซ้ำๆ จนชำนาญ ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับคนไข้จริง

ภาพจาก <https://www.henryschein.com/us-en/Dental/business-solutions/teledentistry.aspx?cdivid=Dental>

KEEP LEARNING

การเรียนรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ในหลายๆประเทศต้องพบกับปัญหาการขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19และมีความต้องการบุคลากรทางการแพทย์จำนวนมาก ทันตแพทย์ได้เข้ามาเป็นทีมช่วยเหลืออาสาสมัครในการคัดกรองตรวจเชื้อโคโรนาไวรัส หรือในเหตุการณ์ที่น่าหดหู่อย่างการเกิดสึนามิที่เคยเกิดขึ้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ทันตแพทย์ก็เป็นอีกหนึ่งกำลังสำคัญใน

การชันสูตรเพื่อระบุผู้สูญหายและผู้เคราะห์ร้าย ดังนั้นนอกจากการพัฒนาความรู้และศักยภาพในวิชาชีพทันตแพทย์แล้ว ทันตแพทย์ควรศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องในศาสตร์ที่หลากหลาย มีทักษะในการช่วยเหลือผู้ป่วย และการช่วยชีวิตเบื้องต้น เพื่อเป็นกำลังเสริมในเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง และเพื่อให้สามารถสื่อสารประสานงานร่วมกับแพทย์สาขาอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Summary

การทำงานด้วยจรรยาบรรณและจริยธรรมอย่างเสมอต้นเสมอปลาย มีความสำคัญที่สุดในการประกอบอาชีพที่มีเกียรติอย่างทันตแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบนโลกที่มีการแข่งขันสูงเช่นนี้ ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่คนไข้และผู้ร่วมงาน อาจส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงของคลินิกและผู้ประกอบการ จนยากที่จะกู้กลับมา ตอนเด็กๆ ถูกสอนให้ท่องพระคัมภีร์บทหนึ่งว่า จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเอง ขอเลียนแบบมาทั้งท้าย

ฝากเพื่อนๆทันตแพทย์ว่า “จงรักคนไข้เหมือนรักตัวเอง” หากเราให้การดูแลคนไข้ทุกคนอย่างที่เราดูแลตัวเอง พ่อแม่ และพี่น้องของเรา เราก็จะให้การรักษาด้วยจรรยาบรรณและมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับคนไข้ จริงมั๊ยคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

For safety of our patients, more is more

เอกสารอ้างอิง

Mahidol world. (Mar 19, 2019). The Intelligent Virtual Training Environment for Dental Surgery: Research Impact [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=q-B3lyGj3ok>

Niharika P, Reddy NV, Srujana P, Srikanth K, Daneswari V, Geetha KS. Effects of distraction using virtual reality technology on pain perception and anxiety levels in children during pulp therapy of primary molars. J Indian Soc Pedod Prev Dent. 2018 Oct-Dec; 36(4):364-369. doi: 10.4103/JISPPD.JISPPD_1158_17. PMID: 30324926.

Gujjar KR, van Wijk A, Sharma R, de Jongh A. Virtual Reality Exposure Therapy for the Treatment of Dental Phobia: A Controlled Feasibility Study. Behav Cogn Psychother. 2018 May;46(3):367-373. doi: 10.1017/S1352465817000534. Epub 2017 Sep 14. PMID: 28903790.

Wiederhold MD, Gao K, Wiederhold BK. Clinical use of virtual reality distraction system to reduce anxiety and pain in dental procedures. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014;17(6):359-365. doi:10.1089/cyber.2014.0203

Elby Roy, Mahmoud M. Bakr, Roy George, The need for virtual reality simulators in dental education: A review, The Saudi Dental Journal, Volume 29, Issue 2, 2017, Pages 41-47, ISSN 1013-9052, <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2017.02.001>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1013905217300135>)

Pellegrino, G., Mangano, C., Mangano, R. et al. Augmented reality for dental implantology: a pilot clinical report of two cases. BMC Oral Health 19, 158 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12903-019-0853-y>

WHAT IS TELE DENTISTRY?

การระบาดของโรคโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อ การให้บริการทันตกรรมหลายประการ ทั้งการที่คลินิกต้องปิดทำการชั่วคราว การเลื่อนการรักษาที่ไม่เร่งด่วน ความกลัว และวิตกกังวลทั้งคนไข้และผู้ให้บริการต่อความปลอดภัยในการเข้ารับบริการในช่วงที่มีการระบาด อาจทำให้รอยโรคเกิดการลุกลามจนยากต่อการรักษาในอนาคต

การนำ teledentistry มาใช้ จะช่วยให้การให้บริการมีความต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน ทันตแพทย์สามารถประเมิน และคัดกรองโรคผ่านทางการสื่อสารแบบ Video conference เพื่อประเมินความรุนแรง และความเร่งด่วนในการรักษา รวมไปถึง การให้การวินิจฉัย ให้คำปรึกษา ส่งต่อและให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในการดูแลตัวเอง หากจำเป็นต้องรอรับการรักษาหรือเฝ้าติดตามอาการ โดยทันตแพทย์ควรใช้มาตรฐานในการตรวจโรค ชักประวัติ เช่นเดียวกับ ขณะให้บริการแก่ผู้ป่วยที่คลินิก และควร

มีการติดตามสอบถามอาการหลังให้คำปรึกษาผ่าน teledentistry ผู้ให้บริการควรมีข้อมูลที่เพียงพอประกอบ เช่น การซักประวัติ ภาพถ่าย ภาพเอกซเรย์ เพื่อความถูกต้องแม่นยำในการวินิจฉัยและ ความปลอดภัยสูงสุดของคนไข้ ปัจจุบันมีการพัฒนา software ขึ้นสำหรับการให้บริการด้วย teledentistry โดยเฉพาะ ซึ่งช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานให้แก่ทันตแพทย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และช่วยให้การจัดเก็บข้อมูลมีระเบียบและสามารถค้นหาได้สะดวก

ในประเทศไทย ยังมีประชาชนจำนวนมาก ที่มีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงการให้บริการ สาธารณสุขและมีความยากลำบากในการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นประชาชนในพื้นที่ห่างไกลที่ขาดแคลนบุคลากรด้านทันตกรรม ผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา เป็นต้น การให้บริการทันตกรรม

Telehealth หรือ Telemedicine อาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่ด้วยอานิสงส์จากการระบาดของโควิด-19 ทำให้ระบบการแพทย์ทางไกลหรือโทรเวชกรรมถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายอย่างรวดเร็ว เพื่อเพิ่มทางเลือกในการรักษา และโอกาสในการเข้าถึงการรักษาให้กับผู้ป่วย โดยปราศจากข้อจำกัดเรื่องเวลา สถานที่ การเดินทาง หรือ เหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง เช่น การเกิดโรคระบาด

และทันตสาธารณสุขทางไกลอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต และส่งเสริมการดูแลสุขภาพเชิงรุกให้แก่ประชาชน ร่วมกับสหวิชาชีพอื่น ทันตภิบาล และอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่

นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้กับ Medical tourism ในการให้คำแนะนำ วางแผนการรักษาล่วงหน้า และอำนวยความสะดวกให้แก่คนไข้ต่างชาติที่ต้องการเดินทางมารับบริการทางการแพทย์และทันตกรรมในประเทศไทย เพื่อให้การรักษาลุล่วงไปได้ อย่างดีภายใต้เวลาจำกัดและยังช่วยให้คนไข้สามารถเตรียมตัวและวางแผนการเดินทาง โดยไม่กระทบกับโปรแกรมท่องเที่ยว หรือต้องเสียเวลาในคลินิกเกินความจำเป็น

หากทันตแพทย์ท่านใดสนใจ สามารถติดต่อเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Software Teledentistry ได้ที่ Accord Henry Schein เลยค่ะ

COVID-19

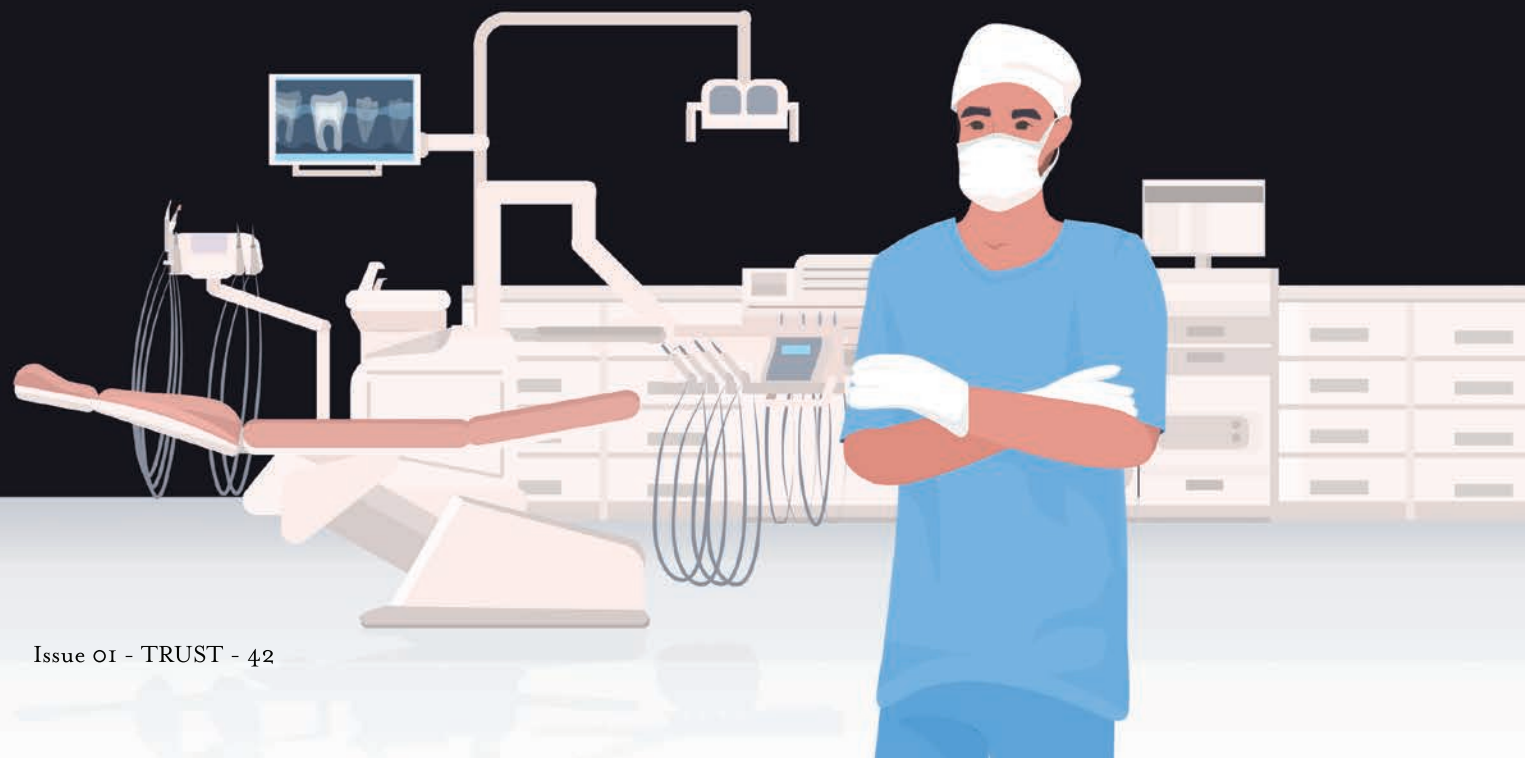
Since the COVID-19 outbreak, dental clinics have been put under massive pressure as they struggle to remain operational in the midst of global pandemic and regulatory crisis.

As a venue, the dental surgery itself is highly susceptible when it comes to the spread of COVID-19 – patients must be unmasked as a matter of practicality, exhaling potentially contaminated air towards doctors, assistants and into the space itself.

Additionally, numerous dental practices around the world now face heavily regulated fallow times – periods of downtime they are encouraged, or even

required, to implement between any aerosol generating procedures. While designed to protect the patients and staff within practices and clinics, it comes at the huge cost of drastically lowering the number of patients that can be attended to. This cripples the ability for dentists around the world to work, and puts oral hygiene for many at serious risk.

Indoor air decontamination technology that effectively intercepts viruses and other airborne contaminants could reduce the risk of viral infection, maintain a safe environment for visitors and staff, and help reduce fallow time between patients – allowing practices to operate at greater efficiency in difficult times.



VIRUSKILLER™

VIRUSKILLER™ is the clean air technology that protects the air in sensitive medical, commercial and residential spaces.

16 YEARS OF TECHNOLOGICAL ACHIEVEMENT

VIRUSKILLER™ was developed in response to the 2003 SARS coronavirus outbreak, and has since been trusted by critical healthcare facilities to manage and clean indoor air at peak levels of performance and efficiency.

WORLD CLASS AIRBORNE VIRUS KILLING

VIRUSKILLER™ deactivates airborne viruses, bacteria, fungi, and mould in a **single air pass**. No other technology provides this level of **realtime protection** against airborne pathogens.

AIR FOR A BETTER QUALITY OF LIFE

VIRUSKILLER™ neutralises toxic gases and VOCs, and effectively removes dust, allergens and ultrafine particles.



AIRFLOW CONTROL

VIRUSKILLER™ takes control of the airflow of indoor spaces. Each **VIRUSKILLER™** unit is equipped with low-noise Sirocco fans that draw in contaminated air, and direct clean air into the room's breathing area. This management of the movement of air in the room helps prevent cross-contamination between occupants.

SINGLE AIR PASS KILL RATE

VIRUSKILLER™ deactivates airborne viruses, bacteria, fungi and mould that move through the unit, *each and every time*. This **single air pass** pathogen kill

rate is unequalled, and means **always-on, real-time protection** for occupants.

PATENTED REACTOR CHAMBER

The heart of **VIRUSKILLER™** is our patented reactor chamber, featuring premium, high power UV-C lamps for maximum decontamination of bacteria and viruses.

TRIPLE FILTRATION

The mid-size **VK 401** and larger **VK 103** feature a zero-compromise, triple filter system as standard. The pre-filter, HEPA filter and carbon filters ensure dust, pollen, smoke and VOCs are trapped and removed from circulation.



WHAT'S NEW

Indoor Air Problems Facing Dental Practices

LOVE IS IN THE AIR

“

Oral hygiene is an important part of our overall health, as is the quality of the air we breathe. However, with patients unmasked, splash and splatter from aerosol-generating procedures, and lingering anaesthetic gases, the indoor air in dental surgeries needs to be treated with the utmost care

”

A According to studies, there are over 700 known pathogens in dental plaque, including bacteria from the respiratory tract, which can contaminate the air in dental surgeries during and after aerosol-generating procedures. This poses a significant health risk not only to dentists, hygienists, and staff but also patients visiting the practice throughout the day.

Of course, the confines of the dental practice can be a major vector for the transmission of airborne viruses. A single ill or asymptomatic patient or member of staff can potentially infect countless more people when they share the same air inside the dental surgery.

The good health of your staff and patients is good for your practice. We need to commit to breathing air as clean as the water we drink and treat the air in dental practices with the same care we apply to the hygiene of shared surfaces and equipment.

INDOOR AIR SAFETY

VIRUSKILLER™ is more than just a conventional air purifier. It is a comprehensive indoor air safety solution, combining world-class air purification with patented, active

and — unlike conventional air purifiers — its patented Reactor Chamber provides active decontamination of infectious bioaerosols and pathogens in a single air pass.



VIRUSKILLER™ is the total solution to filter, neutralize, and decontaminate indoor air, as used in critical care spaces around the world and backed by independent testing under strict laboratory conditions. Reassure your staff and patients with confidence that they will be protected

virus decontamination technology. High-grade HEPA filters remove coarse particulates and allergens from the air, while activated carbon filters efficiently neutralize toxic gases such as nitrous oxide and VOCs,

with the world's most awarded clean air technology, designed to actively prevent cross-contamination of airborne viruses.

1 Kilian, M. et al. "The oral microbiome - an update for oral healthcare professionals". British Dental Journal. Vol. 221, 20166: 657–666. doi:10.1038/sj.bdj.2016.865

2 Harrel, S.K.; Molinari, J. "Aerosols and splatter in dentistry: a brief review of the literature and infection control implications". Journal of the American Dental Association, vol. 135, 2004:429–437. doi:10.14219/jada.archive.2004.0207

การตลาด
2021

ปรับตัวให้เป็น แล้วจะอยู่รอด

ผศ.ดร.เอกก์ ภทรธนกุล

ในยุคที่ไม่แน่นอน และพฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กลยุทธ์ทางธุรกิจและการตลาดก็ต้องปรับตัวฉับไวเช่นเดียวกัน ในฉบับนี้เราได้รับเกียรติจากกูรูด้านการตลาดระดับแนวหน้าของประเทศไทย ผู้ช่วยอธิการบดี ด้านการสื่อสารองค์กร บริหารแบรนด์และนิสิตสัมพันธ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประธานหลักสูตรการตลาด และแบรนด์ดีดี อาจารย์ประจำภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้แต่งหนังสือขายดี อัจฉริยะการตลาด และอาจารย์ยังได้รับรางวัลเกียรติคุณอีกมากมาย อาจารย์ ดร.เอกก์ ภทรธนกุล คือกูรูการตลาดที่จะมาแบ่งปันความรู้ และข้อคิดดีๆ แบบจัดเต็มมาให้พวกเราชาวทันตแพทย์กันค่ะ

MARKETING

EXPRESS



พฤติกรรมผู้บริโภคตอนนี้ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

มี 4 เรื่องที่พฤติกรรมลูกค้า
เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนมาก
หลังเกิดโควิด แล้วจะไม่กลับไป
ที่เดิมด้วยนะครับ

อย่างแรก คือ *no touch*

ลูกค้าแต่ละอะไรน้อยลง มีประเด็นอย่างมาก โดยเฉพาะเกี่ยวกับทันตแพทย์ ที่มีการแตะเยอะมาก ตั้งแต่เข้ามาคลินิกจนกระทั่งนอนบนเตียง การนำวัสดุอะไรเข้าไปในปาก หมอฟันจะเกี่ยวข้องกับ touching เยอะมาก แต่เราเรียนรู้กันว่า touch เป็นความเสี่ยงของการติดโควิด เพราะฉะนั้นคนจะรู้สึกว่าการไปหาหมอฟันยากขึ้น คนจะเลี่ยงไปก่อน ครอบนำ Unmanned service ได้มาใช้ เช่น ขั้นตอนการ register หรือมีการคลุ้มเตี๋ยด้วยผ้าที่แสดงความเป็น Individualize ว่าเค้าไม่ได้ใช้ของปนกับใคร การเปลี่ยนผ้า เปลี่ยนกระดาษคลุม ควรทำต่อหน้า ตรงไหนฉีด เช็ดน้ำยาฆ่าเชื้อต่อหน้าได้ ควรทำให้คนไข้เห็น อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ก็ควรแกะซองซิลต่อหน้า ไม่แกะรอไว้ก่อน

อย่างที่ 2 *no move*

คนจะไม่ค่อยไปไหน ถ้าไม่จำเป็นตอนนี้มีแอปพลิเคชัน Telemedicine เช่น Chiivii หรือ Raksa ที่ไม่ได้มีแต่หมออย่างเดียว แต่มีทันตแพทย์ด้วย สามารถใช้เพื่อให้คัดกรองและให้คำปรึกษา เช่น คนไข้มีปัญหา กลืนปากเราสามารถใช้คำปรึกษาได้ก่อน โดยที่ไม่ต้องเดินทางมาที่คลินิก อย่าไปคิดว่า Teledentistry จะมา disrupt แต่จะช่วย support ให้เกิดสาธารณสุขในช่องปากได้ดีขึ้น หรือใช้ในการ follow up สอบถามอาการ ยิ่งใช้ video call เห็นหน้ายิ่งดี

สาม คือ *no share*

คนไม่อยากจะอะไรร่วมกัน รวมไปถึงบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง หรือบริเวณลิบบบี้ ต้องทำให้มี Personal space มากขึ้น มีที่กัน แก้วน้ำ แก้วกาแฟที่เคยวางไว้ในถาดเดียวกัน ก็เปลี่ยนให้เป็น Personal bottle หรือแก้วแบบใช้แล้วทิ้ง ซ้อนกาแฟ แบบใช้แล้วทิ้ง บางคลินิกที่ออกแบบ layout ได้ดี เค้าจะไม่แชร์บริเวณลิบบบี้เลย แต่จะเข้าไปรออยู่ในห้องแยกกัน มาถึงแล้วเชิญเข้าไปรอหมอในห้องเลย อาจจะลดขนาดบริเวณลิบบบี้หรือ waiting area ลง แล้วใช้ระบบนัดเวลา

อย่างสุดท้ายคือ *no add-on*

เพราะคนกระเป๋ามีปลบง คนไม่ยอมจ่ายเงินเยอะ ของเก๋ๆ ที่เคยใส่เข้าไป ยาสีฟันทำเองแล้วใส่แบรนด์ตัวเองขายราคาแพงๆ ช่วงนี้อาจจะต้องโปรโมทลดลง ตอนนี้ต้อง Back to basic เยอะๆ แล้วทำใจเรื่องของ margin ว่ามันจะไม่เท่าเดิมอีกต่อไป ตอนนี้คนจนขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน GDP ประเทศมันลดลงเรื่อยๆ ทั่วโลกก็แย ลูกค้าต่างชาติที่เคยมาทำฟันหายหมดเลย ยิ่งถ้าพยายามตั้งราคาต่างๆในราคาเท่าเดิม จะเป็นอันตรายมาก ต้องเอาราคามา reorganize อีกครั้ง แล้วดูว่าวันที่ไม่ต้องมีล่ำม มีพนักงานดูแลลูกค้าต่างชาติ แล้วต้นทุนลดลงหรือเปล่า มาตั้งราคาให้เหมาะสมดีไหม ในอนาคตพอทุกอย่างเริ่มกลับมาแล้วจะปรับเป็นราคาเดิม เราค่อยมา add value ที่หลัง สมัยก่อนเราจะเน้นเรื่องการสร้างคุณค่า แต่ตอนนี้เราต้องโฟกัสที่การสร้างความคุ้มค่า การออกผลิตภัณฑ์ใหม่ราคาสูงยังไม่ต้องทำ คลินิกที่เคยทำลูกค้าต่างชาติมาก่อน ตอนนี้ก็ต้องทำเหมือนพวกโรงแรมที่ทำ staycation ให้ลูกค้าคนไทยได้มาลอง แต่ไม่ได้ให้ลองฟรี อาจจะทำราคาลงมาหน่อย พอลูกค้ามาลองแล้วชอบ แล้วเราขึ้นราคาเป็นราคาเดิม ตอนหลัง เค้าก็จะกลับมา เพราะติดใจ

การเก็บข้อมูลลูกค้าสำหรับธุรกิจ ทันตกรรม มีความสำคัญอย่างไร

ตอนนี้แปร่งสีฟันอย่าง mi เก็บข้อมูลในช่องปากเราแล้ว รู้ว่าวันนึง แปร่งฟันกี่รอบ รอบละกี่นาทิจได้คะแนนเท่าไร mi เก็บข้อมูลทุกวันเลย แต่ข้อมูลพวกนี้หมอมไม่เคยมี หมอไม่ค่อยเก็บข้อมูลไลฟ์สไตล์ อย่างเช่น คนใช้บางคน sweet tooth ชอบกินหวานมาก ชอบหาร้านคาเฟ่ เราจะรู้ว่าเราต้องให้คำแนะนำประมาณไหน บางคนชอบดื่มกาแฟวันละ 3 แก้ว ถ้าหมอเก็บข้อมูลเหล่านี้จะรู้ว่าควรให้คำแนะนำคนไข้แบบเฉพาะเจาะจงยังไง จะแนะนำยาสีฟันประเภทไหน

ทำคลินิกทันตกรรม ให้ Niche ไปเลยดีไหม

ดีครับ คุณหมอมักจะทำใจเรื่องนี้ไม่ค่อยได้กัน เพราะคิดว่าทำได้ทุกอย่าง แต่คำว่าเจาะจงไม่ได้หมายความว่าทำได้อย่างเดียวทำได้ทุกอย่าง แต่ต้องโหวตที่สำคัญบางอย่าง ในยุคก่อนที่ยังไม่ mass เท่านี้ จะมีว่าถ้าจะทำ Invisalign ต้องไปที่นี้ ถ้าเป็น Invisalign แบบดาราต้องไปที่นี้ ถามว่าทำอย่างอื่นเป็นมัย ชูดหินปูนเป็นมัย เป็น แต่เราไม่ได้โปรโมท

คนไข้ที่ associate การทำฟันกับ pain เสียเงินแล้วยังต้องเจ็บตัวอีก จะปรับเปลี่ยนทัศนคติได้อย่างไร

อย่างแรก ต้องใช้จิตวิทยา

ทำให้เกิดความเจ็บลดลง เช่น ทำอะไรให้คนไข้รู้สึกมีความสุขตอนทำ มีบางอย่างที่ทันตแพทย์ชอบทำกันเยอะคือการเคลือบฟลูออไรด์ ไม่ว่าทำอะไรไปบ้างก็แล้วแต่ ตอนท้ายจะรู้สึกอรรถยดี ความอรรถยตอนท้ายจะทำให้ pain น้อยลง เพราะคนมักจำช่วงท้ายเยอะ เรียกว่า Finish strong

อย่างที่ 2 คือการบอกขั้นตอน “see the light at the end of the tunnel”

โชว์ให้เห็นขั้นตอน ว่าทำถึงไหน การรอโดยไม่เห็นแสงสว่างมันจะยากกว่าการรอที่เห็นแสงสว่าง หมอจะชอบบอกว่าจะเสร็จแล้วๆ แต่จะเสร็จเมื่อไหร่ แปลว่ายังบอกไม่ได้ แต่ถ้าบอกว่าตรงนี้อีก 1 นาที จะเสร็จแล้ว และย่ำเตือนอยู่เสมอ จะช่วยหยุดเจ็บ

อย่างที่ 3 คือการให้รางวัลไปเรื่อยๆ

เช่น การชม “เก่งมากครับ” มีอีกอย่างมีหมอบางคนไม่ค่อยให้ทำ แต่คนไข้มักจะชอบคือการให้บ้วนน้ำบ่อยๆ เพราะมันจะเหมือนได้พัก ได้รับรางวัล การเพิ่มการบ้วนปากเข้าไปอีกเท่าตัว อาจจะทำให้คนไข้มีความสุขมากขึ้นในการมาหาหมอฟัน

อย่างสุดท้าย คือการ set expectation

เช่น จะปวดกรามประมาณ 10 นาที บอกตั้งแต่ต้น อย่าให้เค้าเจอเอง เวลาบอกว่าเจ็บแค่ไหน ควรบอกอันที่เจ็บสุด อย่างแพทย์ผิวหนึ่งเวลาคนไปทำ Ulthera หมอจะบอกว่าเจ็บแล้วแต่คน แต่ว่าเจ็บที่สุสุดทำใจไว้เลยนะเหมือนเอาแม็กเย็บหน้า



เว็บไซต์ยังต้องมีอยู่ไหม เมื่อลูกค้าไปอยู่บนแพลตฟอร์ม โซเชียลมีเดียมากขึ้น

ยังจำเป็นครับ เพราะโซเชียลเราไม่สามารถจัดเรียงข้อมูลได้ พอเราโพสต์ใหม่ โพสต์เก่าก็จะตกไป บางทีเรามีวิดีโอดีๆ แต่ตกไปอยู่ข้างล่างแล้ว เว็บไซต์ยังต้องมี แต่ใช้โซเชียล เฟสบุ๊ก ไอจี lead เข้ามาหาเว็บไซต์ และเว็บไซต์เราเก็บข้อมูลลูกค้าได้ ส่วนใหญ่โซเชียลเค้าจะไม่อนุญาตให้เราเก็บข้อมูลลูกค้า

การทำ Personal brand ของหมอจำเป็นไหม

ทำได้ครับ อาจจะดีในช่วงแรกๆ แต่มันไม่ยั่งยืน หมอคนนั้นจะเหนื่อยมาก แล้วถ้าวันหนึ่งหมอคนนั้นไม่มา ลูกค้าก็ไม่มา ไม่อยากทำกับคลินิกนี้ เพราะเค้าอยากจะทำกับหมอคนนั้นมากกว่า การทำ personal brand จะเพิ่ม capacity ได้ยาก อีกอย่างคือเราห้ามคนทำตัวนิสัยไม่ดีไม่ได้ คนจะมีมูมนิสัยไม่ดี เพราะฉะนั้นไปทำ clinic branding ดีกว่า หมอแต่ละคนก็มีโลกส่วนตัว บางวัน

“ เราห้ามคนทำตัว
นิสัยไม่ดีไม่ได้
คนจะมีมูมนิสัยไม่ดี
เพราะฉะนั้นไปทำ
clinic branding
ดีกว่า หมอแต่ละคน
ก็มีโลกส่วนตัว บางวัน
อาจจะไปทะเลาะ
กับใครมา ก็ทำให้
แบรนด์พังได้ ”

อาจจะไปทะเลาะกับใครมา ก็ทำให้แบรนด์พังได้จริงๆ เราทำคู่กันได้ทำแบรนด์คลินิกให้ครอบครัวก่อน เช่น พรเกษม บอกว่าให้การรักษาโดย dermatologist เท่านั้น แล้วทำ hidden personal brand ว่า ถ้าไปพรเกษม สาขานี้ วันนี้ จะได้เจอหมอคนนี้ แกละเอียตตินะ แต่พรเกษมยังโอเคนะ ถ้าหมอคนนี้ไม่มา หมอคนอื่นก็โอเค เราทำ 2 อย่างควบคู่กันได้

เครื่องมือไหนที่ดีที่สุดในการ สร้าง loyalty ของลูกค้า

เครื่องมือที่คนทั่วไปคิดว่าใช้สร้าง loyalty ได้ คือ การใช้ sale promotion เช่น การสะสมแต้ม อันนั้นเป็นแค่กลไกที่ทำได้ แต่เครื่องมือที่สร้าง loyalty ได้ดีที่สุด อย่างแรกคือ relationship อย่างที่สองคือ Good deed หรือความดี คิดถึงเพื่อนคนหนึ่ง เพื่อนคนไหนที่เราอยากปกป้อง คือเพื่อนที่เรารักและเป็นคนดี ใครมาว่าเราก็จะสู้ตาย เพื่อนไม่มีเงิน เราโอนให้เลย เพราะรู้ว่าเค้าไม่โกหก เรื่อง relationship จะเกิดจากการได้ข้อมูลเค้า เข้าใจเค้า บางทีหักทลายไปคุยเรื่องของเค้า ลูกเค้า ที่สำคัญคือ อย่าคุยเรื่องเรา เช่น โทรมไปถามอาการหลังผ่าฟันคุด การสร้างความสัมพันธ์อยู่ที่หัวใจ เรื่อง good deed คือให้แบ่งเวลามาทำดี เพื่อชุมชนและสังคมบ้าง ไม่จำเป็นต้องให้เข้ามาที่คลินิก เพราะคนไข้อาจจะคิดว่าคลินิกไม่ต้องจ่ายเงินก็ทำได้ อาจจะต้องแยกกัน หรือการให้ความรู้ด้านทันตกรรม เด็กในชุมชน หรือการทำสื่อต่างๆ อย่าคิดว่าการทำ CSR ต้องเป็นบริษัทใหญ่เท่านั้น การทำดีทำได้ทุกคน การรักษาลูกค้าเก่ามีความสำคัญและยั่งยืนกว่าการหาลูกค้าใหม่ อย่าใช้เวลาไปกับการหาลูกค้าใหม่ จนลืมหาลูกค้าเก่า

ธุรกิจควรแสดงออก หรือแสดงความเห็นทาง การเมืองหรือไม่

สิ่งที่แบรนด์ควรจะ neutral มีอยู่ 3 เรื่อง เรื่องที่หนึ่งคือการเมือง สองคือความเชื่อ สามคือศาสนา แบรนด์จะต้องพยายามไม่ฝักใฝ่ แบรนด์ทุกแบรนด์มีวัตถุประสงค์ แบรนด์ของทันตกรรมหลายๆที่จะพูดเรื่องของสุขภาพในช่องปากและความสุขของสาธารณะในแง่ของสุขอนามัย เพราะฉะนั้นใช้ purpose นี้ ให้เป็นประโยชน์ ยกเว้นการเมืองนั้นมีผลต่อสุขภาพ เช่น พรรคนี้พูดถึงการลดราคาอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อทำให้สุขภาพช่องปากของคนไทยดีขึ้น อันนี้เชียร์ได้ แต่พูดเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรา หลากๆ แบรนด์แสดงออกเพราะสนใจ อย่าไปตื่นตัวก่อน วันหนึ่งถ้าถูก call out ค่อยว่ากัน แต่อย่าลืมนะว่าวัตถุประสงค์ของเรากับวัตถุประสงค์ของแบรนด์ไม่เหมือนกัน แบรนด์เค้ามี purpose ในการดูแลสุขภาพช่องปาก ก็ให้เค้าทำหน้าที่นั้นไป

สุดท้ายถ้าหมอฟัน อยากเริ่มทำการตลาด ควรเริ่มจากตรงไหน

ข้อมูลลูกค้าครับ ข้อมูลผู้ป่วย เข้าใจผู้ป่วยในระดับไลฟ์สไตล์ ไม่ใช่แค่อายุ เพศ อาชีพ ระดับรายได้ กับประวัติการรักษาที่เคยเกิดขึ้น marketing skill เป็นเรื่องที่ควรเรียน เพราะ marketing ทำให้เห็น mindset ใหม่ คือ mindset ของลูกค้า การมาเรียนจะมีคนช่วยย่อยข้อมูลให้ ทำให้ไม่เสียเวลา และ marketing เกี่ยวข้องกับ tools ต่างๆ เยอะมาก เช่น Retargeting การยิง Ads การใช้แพลตฟอร์มต่างๆ Google AdSense Google AdWords ทำให้ใช้ tools ต่างๆ เป็น

AIRFLOW® DENTAL SPA



ปฏิบัติการทำความสะอาดฟัน ง่ายๆ แต่สะอาดมาก

ชญาปราง วิฑูรเดช
Chadaprang Vithoondach
EMS Specialist

Biofilm เป็นมัจจุราชตัวร้ายที่เป็นเหมือน
ระเบิดเวลา ต้นเหตุสำคัญที่ทำให้ฟันผุและ
เหงือกของเราอักเสบและเมื่อปล่อยไว้นานๆ
ก็จะทำให้เกิดคราบสีสะสมบนผิวฟัน คอฟัน
ทำให้ฟันมีสีเข้มขึ้นและก่อให้เกิดปัญหาหิน
ปากอีกด้วย!!

คนใช้ส่วนใหญ่เข้าใจว่าการพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูน 2 ครั้งต่อ
ปีก็น่าจะเพียงพอกับการดูแลฟันในช่องปาก แต่ความเป็นจริงแล้วมี
แบคทีเรียตัวร้ายที่ก่อตัวสะสมมากมายตลอดวันในช่องปากของเรา
ทำให้ฟันและเหงือกของเรามีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการอักเสบได้อยู่ดี
สาเหตุใดที่ทำให้เป็นเช่นนั้น?

เพราะในช่องปากอุดมไปด้วยแบคทีเรียจากน้ำลาย ผสมไปกับ
คราบของอาหารที่เราได้ทานเข้าไปในระหว่างวัน ทำให้เกิดเป็น
biofilm สะสมเกาะอยู่บนผิวฟัน เมื่อก่อตัวสะสมเป็นเวลานาน ก็
จะปล่อยกรดออกมาทำให้ฟันผุ และช่องปากมีกลิ่นเหม็น แต่ถ้า
คิดตามไม่ออก หรือคิดว่าจริงหรือ? ให้ลองนึกถึงลมหายใจใน
ตอนเช้า ตอนที่เรตื่นมาแล้วยังไม่ได้แปรงฟัน ก็จะเป็นตัวพิสูจน์
กลิ่นได้ดีเลย ไม่มีใครในโลกนี้ ที่ไม่มีกลิ่นปากหรอกค่ะ!! เพียงแต่
จะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน
นี้เอง การแปรงฟันอย่างเดียวอาจจะทำให้ฟันสะอาด แต่องค์
ประกอบหลายๆ อย่างในช่องปาก ก็อาจทำให้เกิดปัญหาเหงือก
อักเสบและฟันผุได้อยู่ดี

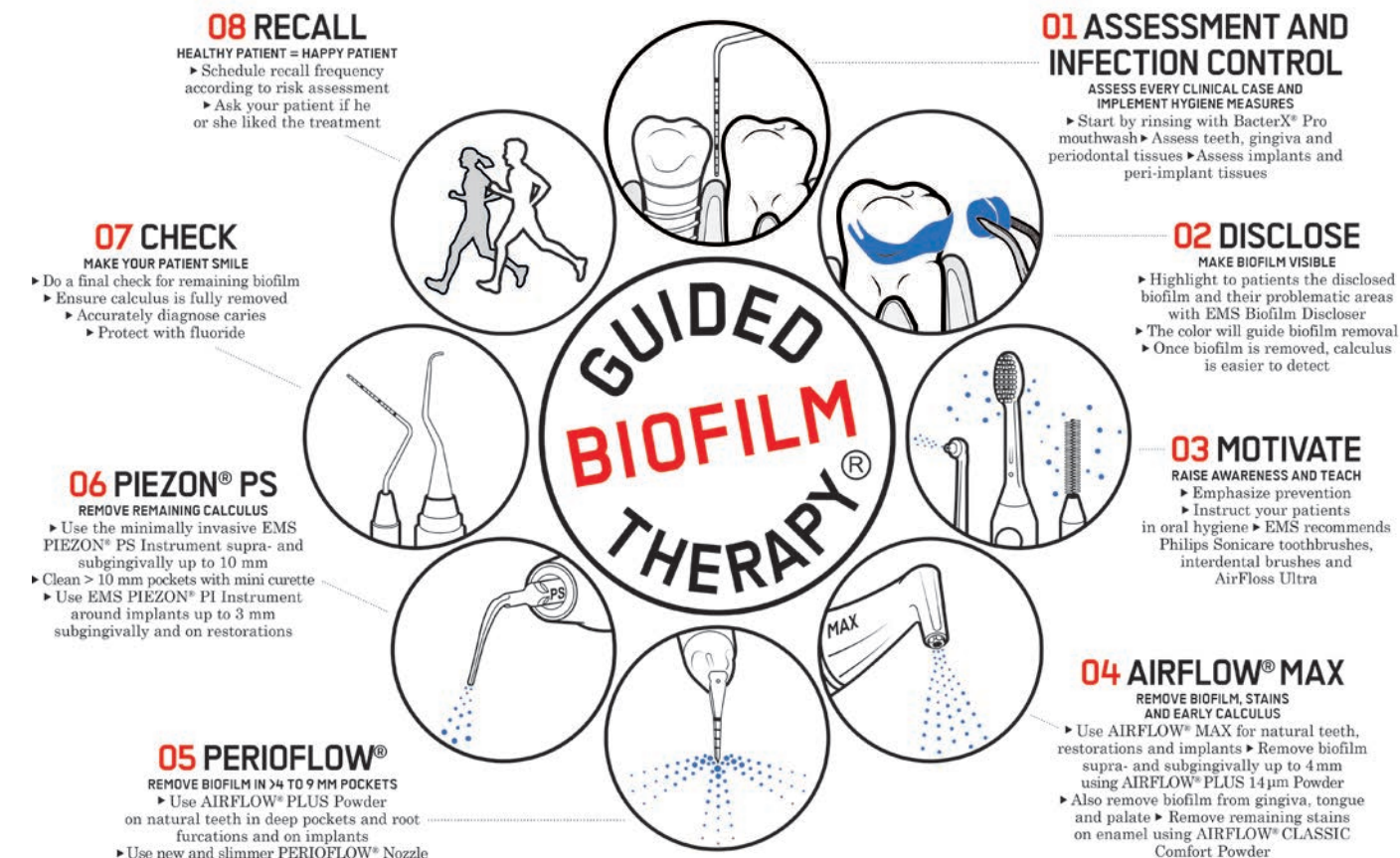
วันนี้เราเลยจะมาแนะนำ วิธีการปรนนิบัติดูแลรอยยิ้มและช่องปาก
ให้คลีนคลีน สะอาดสูงสุด ที่เรียกว่า AIRFLOW® Dental Spa กันค่ะ

Airflow Dental Spa หรือที่เรียกแบบวิชาการอีกชื่อหนึ่งคือ
“Guided Biofilm Therapy®” คือการดูแลปรนนิบัติรอยยิ้มด้วย
สายน้ำ ร่วมกับผง AIRFLOW® ชนิดพิเศษที่มีความละเอียดและ
เล็กที่สุดในโลกเพียง 14 ไมครอน สามารถทำความสะอาดคราบ
stain ที่กำจัดได้ยากจากชา กาแฟ หรือบุหรี่ คราบ biofilm จาก
การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีสี และคราบน้ำลายสะสม
ในระหว่างวัน ที่เป็นสาเหตุทำให้ฟันสีขาวของเราเหลืองขึ้นและ
ไม่สวยงาม และหากปล่อยไว้นานๆ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาเหงือก
อักเสบตามมา การคลีนรูปแบบใหม่นี้ จะช่วยทำให้ฟันของคนไข้
สะอาดลึกกว่าเดิม และขณะที่คนไข้ได้รับการรักษาด้วยการเป่า
ฟัน AIRFLOW® คนไข้จะรู้สึกสบายและไม่เจ็บเลยคะ

SMILE IS IN THE AIR

"I FEEL GOOD"

EMS 
MAKE ME SMILE.



AIRFLOW® Dental Spa มี 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. ทำการตรวจฟันคนไข้อย่างละเอียดก่อน

2. หลังจากนั้นก็จะใช้ GC Tri Plaque ID Gel™ ซึ่งเป็นน้ำยาย้อมคราบ Plaque สีม่วง ทาลงบนฟันให้ทั่ว หลังจากนั้นให้คนไข้บ้วนน้ำ 1 ครั้ง คราบสะสมที่มองเห็นด้วยตาเปล่าไม่เห็นก็จะปรากฏขึ้นมา

3. ทันตแพทย์ตรวจเช็คได้ว่า ฟันซี่ไหนมีความเสี่ยงที่จะเกิดฟันผุ หรือมีคราบอาหารสะสมที่มองเห็นด้วยตาเปล่าสะสมอยู่บ้าง เพื่อสอนวิธีดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องให้กับคนไข้

4. หลังจากนั้นทำความสะอาดฟันด้วยเครื่อง AIRFLOW® ซึ่งเป็นแรงดันน้ำเป่าฟันร่วมกับผง AIRFLOW® Plus ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์เฉพาะจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อขจัดคราบสีสะสมบนผิวฟัน คราบชา กาแฟ คราบบุหรี่ยิ่งการแปรงฟันทุกวันอย่างเดียว ไม่สามารถทำความสะอาดได้

5. ใช้หัวฟัน PERIOFLOW® ที่มีความเร็วเป็นพิเศษ ร่วมกับผง AIRFLOW® Plus เพื่อทำความสะอาดคราบ biofilm ที่อยู่ลึกลงไปใต้เหงือก ในบริเวณที่มี periodontal pocket ลึกๆ ผิวรากฟัน รวมไปถึงรากฟันเทียม โดยที่คนไข้จะรู้สึกไม่เจ็บเลย

6. ทำการขูดหินปูนเหนือเหงือกและใต้เหงือกให้สะอาดด้วยหัวชุด PIEZON® PS ซึ่งการเป่าฟันด้วยระบบ AIRFLOW® Plus นั้นจะทำให้หินปูนถูกกระเทาะออกได้ง่ายขึ้น ซึ่งแตกต่างจากระบบเดิม คือการใช้หินปูนเขาไฟดลละเอียดในการขัดฟัน ที่เรียกว่า pumice (ผงฟัมมิส) ซึ่งเมื่อขัดไปนานๆ จะทำให้ผิวฟันเป็นรอย ความเงางามบนผิวฟันที่มีอยู่เดิมจะลดลง และอาจทำให้มีคราบสีใหม่จากอาหารมาติดในรอยที่เกิดขึ้นนี้ได้ ซึ่งปกติแล้วรอยนี้จะมองเห็นด้วยตาเปล่าไม่เห็น (ต้องใช้แว่นขยาย 2,000 เท่า)

7. ตรวจเช็คความสะอาดของฟันและตามซอกฟัน ให้แน่ใจว่าสะอาดเกลี้ยงทุกมุมแล้วอีกครั้ง

8. ทำการประเมินคนไข้ สอบถามความพึงพอใจหลังการรักษา และทำการนัดหมายเพื่อการตรวจเช็ค และทำความสะอาดฟันในครั้งต่อไป

และนี่คือ AIRFLOW® Dental Spa หรือเรียกแบบเต็มๆ ว่า Guided Biofilm Therapy® (GBT)

การปรนนิบัติรอยยิ้ม ด้วยแรงดันน้ำเป่าฟันขจัดคราบ จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์

แบบ Full course เพื่อที่คนไข้จะได้มีรอยยิ้มที่สะอาดสดใส มีเหงือกและฟันที่แข็งแรง พร้อมอวดรอยยิ้มสวยๆ มั่นใจไปได้อีกนานแสนนาน



Modern prophylaxis protects patients from caries, gingivitis, periodontitis and peri-implantitis. At the same time it reduces the risk of numerous systemic illnesses. EMS has worked together with respected researchers, practitioners and engineers to enhance this protection and achieve new defining standards in professional oral prophylaxis and periodontal therapy. The Guided Biofilm Therapy (GBT) is based on disclosing the biofilm and completely removing supra- and subgingival biofilm using the minimally invasive technologies invented by EMS: AIRFLOW® and PERIOFLOW® nozzle with AIRFLOW® PLUS powder, erythritol, and PIEZON® NO PAIN PS Instrument.

For the renowned Swiss professors, Dr. Dr. h. c. Niklaus P. Lang and Dr. Adrian Lussi, dipl.chem. ETH as well as the German prophylaxis expert, Dr. Klaus-Dieter Bastendorf, the evidence-based GBT protocol is their method of choice. (1) In a joint statement which they drew up and signed, they emphasise the documented efficacy as well as the high level of patient- and user-friendliness.

PATIENTS LOVE THE MODERN WAY: GUIDED BIOFILM THERAPY

Aerosol contamination can be controlled

GBT is not only sensible but medically necessary and it is also safe. An international study carried out by EMS found microbial air contamination in direct proximity to patients (20 cm) treated with AIRFLOW® was at the same level as that in practice rooms after ventilation (2). These results were confirmed in a further as yet unpublished study with PIEZON® PS. Similarly to the AIRFLOW® study, this involved rinsing with BACTERX® PRO (CHX 0.1%, CPC 0.05%, fluoride, xylitol) and use of 2-handed work with a high speed evacuation. Aerosol contamination during biofilm-management can therefore be effectively controlled.

In one sentence: GBT practices stand for success, quality and patient as well as clinician satisfaction.

1.Lang N, Lussi A, Bastendorf KD. Scientific Consensus, 2019: <https://gbt-dental.com/GBT-HS-CON>
2. Donnet M., Mensi M., Bastendorf KD., Lussi A. zm 2020;110:1194-1196: <https://gbt-dental.com/GBT-HS-ZM>



EXECUTIVE TALK

กว่าจะมาเป็น...

SMILE GALLERY

บทเรียน ความฝัน
และความท้าทาย

“ถ้านึกถึงฝั่งคลินิกผิวหนัง จะมีหลายๆแบรนด์ที่ลูกค้านึกถึงเต็มไปหมด แต่พอเป็นคลินิกทำฟัน กลับไม่มีแบรนด์ไหนที่พูดชื่อขึ้นมาแล้วคนครึ่งประเทศรู้จัก คนก็มักเลือกใกล้บ้าน เลือกที่เราหามาตั้งแต่เด็ก ก็เลยคิดว่ามันมีopportunityอยู่”

เพื่อนสนิทสองคนกลับมาพบกันขณะมาทำฟัน และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของหนึ่งในคลินิกทันตกรรมที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว Smile Gallery คุณแม่็คและหมอมิกเป็นเพื่อนสนิทกันตั้งแต่สมัยมัธยม แต่ใครจะคิดว่าวันหนึ่งวิศวกรหนุ่มและทันตแพทย์ไฟแรง ที่มีความถนัดต่างกันสุดขั้วจะกลายเป็นคู่หูที่ลงตัวที่ช่วยกันปั้นคลินิก smile gallery จนมีถึง 13 สาขาในปัจจุบัน และ Siam dental family อีกหนึ่งสาขาในเวลาเพียง 8 ปีเท่านั้น แล้วอะไรคือเบื้องหลังความสำเร็จที่พาเค้าทั้ง 2 ก้าวมาถึงจุดนี้ได้ แน่แน่นอนไม่ใช่แค่เพียงความบังเอิญ

“ตอนนั้นแม่็คมาทำฟัน เพราะเค้าจะแต่งงาน ก็คุยกันเรื่อยเปื่อยว่าเราอยากจะเปิดคลินิก แต่ไม่รู้เรื่องก่อสร้าง เรื่องกฎหมายอะไรเลย คุยไปคุยมา เค้าก็บอกว่ามันจะยากอะไร งั้นก็มาทำด้วยกันสิ” หมอมิก



หมอมิก วิชา พิชิตพิเชษฐกุล
ทันตแพทย์



คุณแม่็ค อธิวิเศษ อินทสินธุ์
วิศวกร

การมีคลินิกเป็นของตัวเองคงเป็นความฝันของทันตแพทย์ส่วนใหญ่ แต่การเป็นเจ้าของธุรกิจอาจไม่ใช่เส้นทางที่โรยไปด้วยกลีบกุหลาบอย่างที่หลายคนคิด ส่วนที่เรามองเห็นอาจเป็นเพียงยอดของภูเขาน้ำแข็ง ความสวยงามที่เราเห็นจากโซเชียลมีเดีย ก็ไม่ได้บอกเรื่องราวทุกอย่างที่เราควรรู้ เรามักเริ่มต้นธุรกิจด้วยการมองหาหุ้นส่วนที่ตัวเองรู้จัก การชวนเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้องที่สนิทกันมาร่วมลงทุนดูเป็นเรื่องที่ง่ายและไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่ความเป็นจริงแล้วการมองหาหุ้นส่วนก็คงไม่ต่างอะไรกับการมองหาคู่ชีวิตมาลงหลักปักฐาน

“ก่อนอื่นเราต้องถามตัวเองก่อนว่าเราต้องการหุ้นส่วนไปทำอะไร เราต้องการเงินทุน ต้องการแรงงาน ต้องการสมองจากเค้า ต้องการคนช่วยดูแลร้าน หรืออะไร แล้วเรากับหุ้นส่วนมีเป้าหมายในธุรกิจเหมือนกันรึป่าว บางที่เราอาจจะไม่ต้องมีหุ้นส่วนเลยก็ได้”

“ตอนเปิดคลินิกปีแรกเรียกว่าฮึดขึ้นคอ ต้องต่างคนต่างทำงาน 7 วัน ต้องออกไปทำงานข้างนอก ช่วยกันเติมเงินเข้าคลินิก เปิดคลินิกมันใช้เงิน แต่พอเปิดแล้วก็ยังมีค่าใช้จ่ายเต็มไปหมด ค่าเช่า ค่าผ่อนเครื่องเอ็กซเรย์ คนก็ยังไม่ค่อยรู้จัก เรียกว่าหนักอยู่เหมือนกัน”

“เรานัดคุยกันเรื่อยๆ ว่าอยากให้คลินิกเป็นแบบไหน โลเคชั่นอยู่ตรงไหน positioning เป็นยังไง ไปดูบ้านตัวอย่าง แล้วก็ซื้อบ้านมาหลังนึง (หัวเราะ) สมัยก่อนยังไม่ค่อยมีคลินิกสวยๆ เหมือนบ้าน cozy ๆ เราเลยอยากตกแต่งคลินิกที่ทำให้คนใช้รู้สึกเหมือนอยู่บ้าน ให้เค้าเข้ามาแล้วไม่กลัว ไม่มีกลิ่นแบบโรงพยาบาล”

ก่อนที่ smile gallery จะคลอดออกมา คุณแม่็คและหมอมิกนัดเจอกันทุกอาทิตย์เป็นเวลากว่า 1 ปีในการวางแผนคลินิกในฝันของเค้าทั้งสอง จนเกิดสาขาแรกขึ้นบนถนนรัชโยธิน ในปี 2555

พอธุรกิจเริ่มโต การขยายธุรกิจก็เป็นเรื่องที่ทำนายสำหรับใครหลายคน คำถามที่มักพบเสมอๆ คือจะอย่างไรเพื่อควบคุมคุณภาพเปิดคลินิกแรกไปได้ 2 ปี ก็เกิดการขยายสาขาของ smile gallery เพิ่มขึ้นซ้ำๆ ปีละที่ สองที่

“ถ้าพูดถึงเรื่องคุณภาพมันจะมี 2 ส่วน คือคุณภาพการรักษา กับคุณภาพการบริการ ส่วนแรกคุณภาพการรักษาคือเรื่องที่เราควบคุมได้ยากหน่อย เพราะมันขึ้นกับความสามารถของหมอด้วย ชั้นแรกเราคุมตั้งแต่ตอนรับหมอเข้ามา มีขอบเขตงานที่หมอ GP ทำได้และเกณฑ์ที่ชัดเจนว่าแบบไหนต้องส่งต่อให้หมอเฉพาะทาง ชั้นที่2 ผู้จัดการสาขา ผู้ช่วยในท้องตรวจะเป็นคนของเรา เพราะฉะนั้นปัญหาเรื่องคุณภาพจะถูกพิตแบ็คกลับมาให้เรา ผู้จัดการสาขาที่นี้จะเป็นการสั่งสำคัญในการดูแลความเรียบร้อย เหมือนเป็นตัวแทนเราที่นั่นอยู่ มีอำนาจในการตัดสินใจเต็มที่ ผู้ช่วยข้าง แก้อีกก็จะถูกหมุนเวียนทำงานสลับเปลี่ยนกันไป ทำให้สามารถทำงานได้หลากหลายและสามารถช่วยหมอได้ทุกคน ส่วนคุณภาพการบริการ เราควบคุมได้ 100 เปอร์เซ็นต์ เราสามารถ set ระบบไว้ได้ เราเอา IT มาช่วยเยอะ ประวัติการรักษาจะถูกสแกนเก็บข้อมูลไว้บน Cloud เวลาคนไข้โทรเข้า call center ก็จะเรียกดูประวัติการรักษาได้ทันที เช็กตารางหมอได้ทุกสาขา”



แล้วอะไรคือจุดขายของ smile gallery

“ในช่วงแรกเราเน้นการบริการมาก ตอนที่เราเปิดคลินิกมันไม่มีเจ้าใหญ่ ไม่มีคลินิกที่โฟกัสเรื่องการบริการจริงๆ แต่เดี๋ยวนี้มีคลินิกสวยๆ บริการดีๆ ทั้งนั้น จุดเด่นของเราตอนนั้นนอกจากการบริการแล้ว คือความ professional ในการรักษา เราใช้ระบบหมอเฉพาะทาง และเราเน้นเรื่อง sterile มาก เราให้ความสำคัญกับเรื่องคลินิกปลอดเชื้อ ผู้ช่วยทุกคนจะถูกอบรมเรื่องนี้อย่างจริงจัง ที่นี้เราเทรนผู้ช่วยเองหมด”

ในช่วงโควิดที่หลายๆคลินิกได้รับผลกระทบ ทั้งหมดและคนไข้ก็อาจมีความวิตกกังวลไม่น้อยกว่ากัน แต่ทำไมในวิกฤตที่หลายๆคนต้องเผชิญกลับเป็นโอกาสสำหรับ Smile gallery

“ตอนเจอโควิดรอบแรก ก็เปิดๆปิดๆ สลับกันเป็นสาขายุ่งประมาณเดือนนึง แล้วเริ่มสื่อสารกับคนไข้ว่าเรารับเคสฉุกเฉินนะ เราทำอะไรบ้าง ช่วงนั้นเรา response เร็วมาก เริ่มตั้งจุดคัดกรองตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ตอนนั้นมีเพื่อนๆ โทรหาเยอะมากว่าจะไปทำฟันที่ไหนดี เพราะคลินิกอื่นๆปิดกัน กลายเป็นว่าเราได้คนไข้ใหม่มาเยอะ คนไข้ส่วนใหญ่ก็ดีใจที่เราเปิด แล้วด้วยความที่เรามีความพร้อมและเต็มที่กับเรื่อง sterile ที่เป็นจุดแข็งของเราอยู่แล้ว และพนักงานทุกคนก็ถูกเทรนมาอย่างดี ที่ผ่านมารเราให้บริการแบบ Universal precaution มาโดยตลอด แล้วจะกลัวอะไรกับโควิด เรามีทีม audit ไปสุ่มตรวจว่าเค้าทำเหมือนเดิม ทำตรงตามที่สอนอยู่ รึป่าว หมอและผู้ช่วยก็รู้สึกอุ่นใจเวลาทำงาน จริงๆทุกอย่างที่นี้มันมีระบบนี้เซ็ทไว้เหมือนโรงงานเวลามีปัญหา เราเช็คได้หมดว่ามันอยู่ตรงไหน เกิดจากอะไร”



เวลาที่มีคลินิกใหม่ที่อาจดูทันสมัยกว่า สวยกว่า อยู่ในโลเคชั่นที่ดีกว่ามาตั้งอยู่ใกล้ๆ อาจทำให้เจ้าของคลินิกต้องกังวลใจและกลัวว่าอาจจะถูกแย่งคนไข้ นับวันเราก็เห็นคลินิกใหม่ๆมากขึ้นเรื่อยๆ การแข่งขันก็ดูสูงขึ้น

“เราไม่เคยไปเช็กคู่แข่งเลย แต่คุยกันว่าตรงนี้มีร้านมาเปิดใหม่นะ แต่ไม่เคยลงไปแข่งราคา ไม่เคยลดราคาเลย เรามองว่าเรามี positioning ของเราเองที่ชัดเจน การตกแต่งร้านมันก็เป็นส่วนหนึ่งที่เลือกลูกค้าเข้ามาอยู่แล้ว หลายๆคลินิกเค้าก็มีกลุ่มลูกค้า มีตลาดของเค้า ถ้าเราไปทำตามคู่แข่ง เรายังจะเป๋ไปเป๋มา เราจะมองคู่แข่งในลักษณะว่ารายนี้เค้าเก่งในตลาดเค้านะ คมตีมุม perception ลูกค้าได้ตลอด”

สำหรับองค์กรพนักงานก็คือสินทรัพย์ที่ช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโต องค์กรระดับโลกจึงให้ความสำคัญกับการสร้างความพึงพอใจให้พนักงาน เพื่อให้พนักงานเกิดความจงรักภักดีต่อองค์กร และลดอัตราการลาออก ย้ายงาน แต่สำหรับ Smile gallery ผู้บริหารหนุ่มทั้งสองมีมุมมองที่น่าสนใจ

“ตอนนี้เราเทรนผู้ช่วยเองหมด รับเฉพาะคนไม่มีประสบการณ์ ทำไม่เป็นมาก่อนเลย การเทรนพนักงานเองทำให้พนักงานมี loyalty มากกว่า การรับคนมีประสบการณ์ทำงานมาแล้วมาแก้ บางทีมันแก้ยากหรือบางคนแก้ไม่ได้ด้วยซ้ำ เช่น เรื่อง sterile เรื่องนี้มันต้องทำให้เป็น culture”

“สมัยแรกๆ มีสาขาน้อยๆ มันจะมีความใกล้ชิดดีกว่า ทั้งผู้ช่วยและหมอก็จะรู้จักกันหมด เราดูแลได้ทั่วถึง แต่ไม่ว่าเราจะทริทเค้าดีแค่ไหน เวลาเค้าจะออกเค้าก็ออกอยู่ดี บางทีมันเป็นเรื่องอนาคตของเค้า เราต้องเข้าใจตรงนี้ก่อน”

“จริงๆแล้วความพอใจกับความไม่พอใจมันคือคนละเรื่องกัน ไม่ได้บวกลบกันได้ เราต้องขีดเส้นไว้ว่าความไม่พอใจต้องไม่เกินนี้ ความพอใจต้องไม่ต่ำกว่านี้ บางทีเราไปโฟกัสที่การทำให้พนักงานพอใจอย่างเดียวนั้นไม่พอ เพราะเวลาพนักงานลาออกเค้าลาออกเพราะความไม่พึงพอใจ เราเคยทำห้องพักหมอเหมือนโรงแรมเลย มีเกมให้เล่นด้วย แต่เวลามีปัญหา ของพวกนี้ไม่มีผลเลย เพราะความไม่พอใจมันเกินขีดจำกัด เราอาจจะมองข้ามอะไรไปแล้วมองไม่เห็นว่ามีเรื่องที่ไม่พอใจอยู่ เพราะฉะนั้นมันคือการบาลานซ์ ต้องเช็คด้วยว่าตอนนี้ความพอใจ ความไม่พอใจเค้าอยู่ตรงไหน พนักงานคนอื่นจะบอกได้ว่าคนไหนเริ่มมีอาการ เริ่มไม่โอเค ผู้จัดการสาขาก็จะเข้าไปคุยก่อน”

“จริงๆแล้วความพอใจกับความไม่พอใจมันคือคนละเรื่องกัน ไม่ได้บวกลบกันได้ เราต้องขีดเส้นไว้ว่าความไม่พอใจต้องไม่เกินนี้ ความพอใจต้องไม่ต่ำกว่านี้...”

การเดินทางที่ไร้เป้าหมายก็เหมือนการขับรถที่ไม่มี GPS นำทาง ธุรกิจก็เช่นกัน เป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยขับเคลื่อนให้เราไปถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วขึ้น สำหรับคู่หูอารมณ์ดีคู่นี้ เค้ามีเป้าหมายในอนาคตอย่างไร

“เราอยากให้คนรู้จักเรามากขึ้น บางทีเราก็คิดว่าเราเริ่มดังแล้วนะ(หัวเราะ) แต่จริงๆเรายังตัวเล็กอยู่มาก ยังมีคนไม่รู้จักรักเรามาก เป้าหมายเราอยากให้เวลาพูดชื่อออกมาแล้วคนสักครึ่งนึงรู้จัก แม้แต่บริษัทที่อยู่ในตลาดหลักทรัพย์ที่เป็นรายใหญ่ที่สุดตอนนี้ก็กินส่วนแบ่งตลาดไปแค่ 2-3% ซึ่งมันยังน้อยมาก ไม่เหมือน AIS DTAC ที่เค้ากิน market share เจ้าหนึ่ง 20-30% แสดงว่าคลินิกทำฟันมันมีรายย่อยอีกเยอะ ไม่มีแบรนด์ไหนที่ถูกพูดถึงแล้วคนรู้จักจริงๆ ตอนตั้งชื่อว่า smile gallery ก็พลาดเหมือนกัน เพราะมีคลินิกที่ขึ้นต้นว่า smile เต็มไปหมด คนใช้บางคนก็คิดว่าเป็นเครือเดียวกันหมดเลย จะมาเปลี่ยนตอนนี้ก็ไม่ได้(หัวเราะ)”

“ตอนนี้ยังมีสาขาแค่ในกรุงเทพ เคยคิดเรื่องการขยายไปต่างจังหวัดเหมือนกัน แต่อาจหาหมอยากหน่อย เรียกว่าเป็นปัญหาคลาสสิกเลย หมอเดี๋ยวนี้เข้ามาไม่นาน ก็จะลาออกไปเปิดคลินิกตัวเอง เพราะมันเปิดกันง่าย”

“แพลนที่เคยคิดไว้ก่อนโควิดมันต้องพับเก็บไปเลย ปัญหาคือเราไม่รู้ว่ามันจะจบเมื่อไหร่ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครบอกได้ ตอนนี้เลยต้อง play safe รักษาตัวไว้ก่อน แต่อัตราการเปิดคลินิกใหม่ๆก็ยังมีเยอะอยู่ ไม่ต่างจากเดิมเท่าไร”



สิ่งที่อยากจะบอกกับทันตแพทย์ที่อยากเริ่มต้นธุรกิจ

“ก่อนอื่นคุณต้องถามตัวเองก่อนว่า คุณมีความเป็นเจ้าของกิจการรึป่าว ไม่งั้นมันจะทรมาณมาก การเป็นหมอกับเป็นเจ้าของคลินิกมันคือหมวกคนละใบกัน หลายคนคิดว่าเดี๋ยวขึ้นมีคลินิกขึ้นก็สบายแล้วเดี๋ยวก็ไปจ้างหมอเอา แต่งานทำฟันมันอาจจะเป็นแค่ 30% มันยังมีงานอื่นที่หมอไม่เคยทำ งานคุมก่อสร้าง HR บัญชี การตลาด ซึ่งหมอมองเข้าไปอยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคย พอมาเห็นก็เป็นจุดที่ถอยกลับไม่ได้แล้ว มันมีงานหลังบ้านก้อนใหญ่มาก เราต้องถามตัวเองก่อนว่าเราทำชอบอะไร หาตัวเองให้เจอ บางคนชอบทำหัตถการ บางคนชอบงานวิชาการ บางคนชอบการเป็นเจ้าของกิจการ คุณต้องรู้ก่อนว่าปลายทางที่ต้องการคืออะไร แล้วมันจะไปได้สุดทาง”

“เอาตรงมัยๆ อยากจะบอกว่า อย่าเปิดเลยคลินิก(หัวเราะ) ไม่ใช่ว่ากลัวจะเป็นคู่แข่งนะ แต่ช่วง 3-4 ปีแรกตัวเองก็สวมหัวหมอฟันอยู่เยอะ ความเป็นเจ้าของก็ไม่เยอะ แม้จะมีความเป็นเจ้าของมากกว่า แรกๆ การบริหารจัดการก็ไม่ได้ยุ่งยากมาก หลังๆเราก็ตัดสินใจมาเป็นมีความเจ้าของขึ้น คนที่คิดจะเปิดคลินิก ส่วนใหญ่เค้าเห็นคนอื่นเปิดแล้วดี คิดว่าเราทำได้ แต่เค้าอาจจะไม่รู้ทั้งหมด บางคนก็อยากมีคลินิกเพราะไม่อยากรทำงานให้คนอื่น อยากรมีคลินิกที่ตัวเองควบคุมได้ แต่คุณรู้ค่าใช้จ่ายจริงๆของคลินิกหรือเปล่า ทั้งค่าเช่า ค่าพนักงาน ค่าวัสดุสิ้นเปลือง ค่าน้ำค่าไฟ คลินิกส่วนใหญ่ไม่ทำบัญชีก็จะมียอดที่ตัวเองทำงานปนอยู่ในนั้น ซึ่งถ้าคุณไปทำคลินิกอื่นคุณก็ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องคิดด้วยว่ายอดที่บวกมา มันคุ้มกับงานที่เพิ่มขึ้นมาหรือป่าว”

“บางทีมันมีรายละเอียดที่ต้องลงไปดู เช่น ของสิ่งมาแล้วใช้ไม่ทัน หมดยายุ ต้องทิ้ง การเก็บสต็อกของมากเกินไป เราต้องวัดได้ว่าต้นทุนสัมพันธ์กับรายได้รึป่าว เราใช้ของดี ของแพง ถ้ามันจำเป็นใช้ก็ใช้ แต่ต้องอธิบายได้ เรามีการเก็บข้อมูลและตรวจสอบได้”

“อย่าลืมว่าบริษัทไม่ใช่ครอบครัวที่ชอบบอกกันว่าเราอยู่กันเหมือนครอบครัวมันไม่จริงหรอก แต่เราอยู่กันเหมือนทีมฟุตบอล ที่มีจุดประสงค์จุดมุ่งหมายคือไกลเดียวกัน ต่างคนต่างทำงานของตัวเองและต้องเข้าหากัน ถ้าใครไม่ได้ทำหน้าที่ก็ต้องถูกเปลี่ยนตัวออกมา”

นี่คือมุมมองของผู้ก่อตั้งและผู้บริหารจาก smile gallery ที่น่าจะเป็นประโยชน์และสร้างแรงบันดาลใจให้หลายๆคนที่มีความฝันอยากมีคลินิกเป็นของตัวเองหรืออาจกำลังประสบปัญหาอยู่ในขณะนี้ เราคงไม่อาจหนีอุปสรรคที่เข้ามาท้าทายเราได้ แต่เราเรียนรู้อะไรจากมันต่างหาก ที่จะทำให้เราเติบโตขึ้น บางครั้งเรามักมองว่าปัญหาของเรามันช่างพิเศษ ไม่เหมือนใคร แต่จริงๆแล้ว ยังมีคนอื่น ๆ ที่เคยประสบปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นเช่นกัน แล้วพบกันในอนาคต



A3.



im prove

IMPROVED POTENTIAL

*โฆษณาต่อผู้ประกอบการวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องขออนุญาต

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด
33/2-8 ซอยรองเมือง 4 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
สนใจติดต่อได้ที่ผู้แทนเขตทุกท่าน หรือ โทร. 02 119 4900



HARMONY™

Ergonomic Scalers and Curettes

Designed with TruFit™ Technology

65%
REDUCTION OF
PINCH FORCE*



The Harmony™ Ergonomic Scaler and Curette handle, with its optimized shape and double-helix grip, reduces pinch force up to 65%* compared to other ergonomic scaler designs.

*Data on file. Available upon request.

Hu-Friedy Mfg. Co., LLC, 1666 E. Touhy Ave., Des Plaines, IL 60018 | Hu-Friedy.com

All company and product names are trademarks of Hu-Friedy Mfg. Co., LLC, its affiliates or related companies, unless otherwise noted.

©2021 Hu-Friedy Mfg. Co., LLC. All rights reserved. 0421

HuFriedyGroup
The Best In Practice

TESTIMONIAL



“

While using the new Harmony Ergonomic Scaler with sharp EverEdge 2.0 Cutting Edges, I have great tactile sensitivity and I feel a perceptible decrease in pinch force and pressure required for effective calculus removal

”

Anna Pattison RDH, MS



“

I could feel the difference in my grasp the first time I scaled with a Harmony Scaler

”

Tami Wanless RDH, MED



“

By using the new Harmony Scaler, a reduction of biomechanical stress on fingers and hands will occur compared to other available scalers on the market.

”

Klaudia Kulpa-Lindfren MOT, OTR/L
and Sabrina (Chia-Chun) Chang
MOT, OTR/L, CHT, CKTP, CEAS





SPECIAL INTERVIEW

IN GOOD HANDS WE TRUST

ทพ.ทัชชกร กุลติยะรัตน์

ตอนนี้มี Project อะไรสนุกๆบ้างไหม

เยอะมากเลยครับ 555+ งานสนุกๆของผมนี่คืองานสอนผ่าตัดทำ Soft tissue surgery ในงาน Implant และสอนถ่ายรูปในช่องปากครับ ผมว่างานมันมีเสน่ห์ในตัวเองเอามากๆ ตารางผมตอนนี้ยุ่งมาก เพราะนอกจากมีคอร์สที่รึ้นน้องตามมหาวิทยาลัยต่างๆเชิญไปบรรยาย คอร์สการเรียนภาคเอกชนที่รึ้นน้องที่สนิทชักชวนแล้ว ก็ยังมีคอร์สรากเทียมระยะสั้น 3 วันที่จัดที่ร้านของตัวเองด้วยครับ รู้สึกดีตื่นเต้นจริงๆครับ

การเป็นหมอฟันที่ดีต้องเป็นอย่างไร ใครเป็นต้นแบบในการทำงานที่ผ่านมา

หลายคนเลยครับ คนแรกที่เป็นต้นแบบให้ก็ต้องคนนี้เลย คือคุณพ่อของผมเอง ท่านปลูกฝังความคิดความอ่านในการดูแลคนไข้แทบทุกอย่างครับ ท่านแสดงให้เห็นตลอดว่าการเป็นทันตแพทย์ที่ดีต้องคำนึงถึงผลประโยชน์ของคนไข้ ผลประโยชน์ของวงการโดยรวมเป็นสำคัญ (ท่านถึงได้เป็นผู้ก่อตั้งชมรมทันตแพทย์ชลบุรีขึ้นมา ก่อนที่ผมจะมารับหน้าที่เป็นประธานคนที่ 4 และปัจจุบันกำลังจะมีการสรรหาคนใหม่อีกครั้ง)

“ยึดหลักการดูแลคนไข้เป็นเหมือนญาติพี่น้องของเราเองครับ เมื่อเรามีความคิดแบบนี้ทุกอย่างมันจะมาเอง ทั้งดูแลแบบองค์รวมทั้งวิชาการที่อัปเดตทันสมัย ทักษะฝีมือความชำนาญ ใจที่พร้อมจะให้บริการ..”

คิดว่าคนไข้พูดถึงเราว่าเป็นอย่างไร อะไรที่ทำให้คนไข้ไวใจและมาให้เรารักษา

คนไข้ชอบพูดถึงว่าผมอดฟันดี อดแล้วไม่หลุด 555 รากเทียมสวย เจ็บตัวน้อยหน่อย ผมคิดว่าเป็นการยึดหลักการดูแลคนไข้เป็นเหมือนญาติพี่น้องของเราเองครับ เมื่อเรามีความคิดแบบนี้ทุกอย่างมันจะมาเอง ทั้งดูแลแบบองค์รวม ทั้งวิชาการที่อัปเดตทันสมัย ทักษะฝีมือความชำนาญ ใจที่พร้อมจะให้บริการ คนไข้จะรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กับเรา สัมผัสได้ถึงความตั้งใจ และเมื่อผลงานปรากฏก็จะต้องยกย่องถึงความร่วมมือซึ่งกันและกันในการให้การรักษครับ

อยากให้เล่าถึงเคสที่ภูมิใจที่สุดที่เคยทำมา

เคสปลูกกระดูกทุกเคสที่เปิดมาดูแลเป็นกระดูกจริงๆครับ (ว้าวเลยครับ) รวมถึงปลูกเหงือกก็เช่นเดียวกัน วินาทีที่รู้ว่าเนื้อเยื่อได้เกิดเพิ่มขึ้นมา มันหมายถึงโอกาสที่ดีขึ้นของคนไข้ เค้านจะมีฟันรากเทียมเคี้ยวข้าว เค้านะยิ้มออกมาเป็นธรรมชาติ นับจากนี้เค้าจะดูอ่อนเยาว์ลง และมีความสุขมากขึ้นครับ

หลังจากวันนั้นมันทำให้มุมมองในการทำงานของเราเปลี่ยนไปยังไงบ้าง

แน่นอนครับ ความรู้สึกตอนนั้นคือเราดีใจมากที่ได้ช่วยคนไข้ และยังทำให้มองว่า นี่แหละ ทางของเรา และเราจะทำให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ตัวผมยังไม่เชื่อตัวเองเลย คนที่เคยเรียนอ่อนอย่างผม กลับมีงานในเชิงลึกที่ยากขึ้นเรื่อยๆเข้ามาในชีวิตจากการอดฟันทำครอบทำวีเนียร์ มาเป็นความสนใจในการปลูกเนื้อเยื่อกระดูกและเหงือกจากที่ไม่เคยสนใจ เลยกลายเป็นศึกษาจากตำราอย่างจริงจัง ไม่เคยนึกว่าวันนึงเราจะตัดเนื้อเยื่อที่เราปลูกส่งให้คุณเพื่อนคือ อ.ริสา ภาควิทยาวิทยาที่ทันตะจุฬา ส่งดูว่าวัสดุที่บริษัทต่างๆนำมาขายมันจริงหรือหลอกกันนะ ใส่เข้าไปในร่างกายคนไข้แล้วผลจะเป็นอย่างไร เพื่อที่เราจะได้ใช้วัสดุให้ถูกกับงาน แล้วยังสามารถเผยแพร่ให้คุณหมอท่านอื่นได้ด้วย

ทำไมถึงมาเป็นอาจารย์ อยากเป็นอาจารย์แบบไหน ที่ผ่านมาระหว่างเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง

อาชีพอาจารย์พิเศษเป็นอาชีพที่ผมใฝ่ฝันอยากเป็นตั้งแต่เรียน ป.ตรี ครับ ตอนนั้นเห็นว่า เฮ้ย เหน็ดอะ อยากเป็นอาจารย์แบบนั้นก็คือเป็นอาจารย์ที่ใจดี เป็นที่พึ่งพาของนักเรียนได้ สามารถสอนและถ่ายทอดความรู้ให้คนอื่นได้อย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง พอได้มาเป็นจริงๆ (จากท่าน อ.ศิริวิมล ภาควิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ชักชวนมา) สิ่งเหล่านี้ทำให้เราได้รู้ว่า ยิ่งสอน เราก็ยิ่งเก่งขึ้นไปด้วย เพราะได้ทบทวนพื้นฐาน ได้ฝึกทักษะการพูดการสื่อสารจากกลุ่มเล็กไปกลุ่มใหญ่ ทุกคนได้ประโยชน์รวมถึงคนไข้ของนักเรียนเองด้วยครับ ยังไม่มีความคิดที่จะเลิกสอนเลยครับ

ทำไมถึงมาเป็นอาจารย์ อยากเป็นอาจารย์แบบไหน ที่ผ่านมาระหว่างเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง

อาชีพอาจารย์พิเศษเป็นอาชีพที่ผมใฝ่ฝันอยากเป็นตั้งแต่เรียน ป.ตรี ครับ ตอนนั้นเห็นว่า เฮ้ย เหน็ดอะ อยากเป็นอาจารย์แบบนั้นก็คือเป็นอาจารย์ที่ใจดี เป็นที่พึ่งพาของนักเรียนได้ สามารถสอนและถ่ายทอดความรู้ให้คนอื่นได้อย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง พอได้มาเป็นจริงๆ (จากท่าน อ.ศิริวิมล ภาควิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ชักชวนมา) สิ่งเหล่านี้ทำให้เราได้รู้ว่า ยิ่งสอน เราก็ยิ่งเก่งขึ้นไปด้วย เพราะได้ทบทวนพื้นฐาน ได้ฝึกทักษะการพูดการสื่อสารจากกลุ่มเล็กไปกลุ่มใหญ่ ทุกคนได้ประโยชน์รวมถึงคนไข้ของนักเรียนเองด้วยครับ ยังไม่มีความคิดที่จะเลิกสอนเลยครับ



วงการทันตแพทย์ในปัจจุบันเหมือนหรือแตกต่างกับสมัยจบมาใหม่ๆอย่างไร

สิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนในวงการทันตแพทย์เลยคือการที่เราจะต้องเรียนรู้อยู่เสมอ ต้องคอยอัปเดตความรู้ใหม่ๆตลอด เพื่อให้เราทำงานผิดพลาด ข้อแตกต่างคือปัจจุบันเรามีสื่อ Social media ที่ทำให้ทุกอย่างเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ทุกคนก็สามารถโชว์ผลงานของตัวเองได้ ผมเองก็เกิดได้จากสื่อนี้เหมือนกัน เพียงแต่ในเมื่อมันไวขนาดนี้ เราก็ต้องคัดกรองข้อมูลที่ถูกต่อง่อนที่จะเลือกเชื่อและเผยแพร่ หรือแชร์ออกไปครับ เรื่องนี้เป็นทุกวงการจริงๆ ที่อยากเห็นในอนาคตคือพี่น้องทันตแพทย์ในสังคมมีความรักใคร่ปรองดองกัน ไม่วิจารณ์งานคนอื่นต่อหน้าคนไข้ ถ้าผิดพลาดอย่างไรก็ควรหลังมือไปเตือนด้วยความเมตตากรุณาปรารถนาดี คนที่ถูกต้องก็ควรดีใจที่มีคนมาเตือนและรับฟังด้วยเหตุด้วยผลครับ สังคมทันตแพทย์เราถึงจะน่าอยู่ ผมพูดถึงประเด็นนี้ทุกครั้งที่เป็นบรรยายการถ่ายรูปในช่องปากครับ

เรามารู้ถึงจุดที่เราพอใจในชีวิตการทำงานแล้วหรือยัง

ตอนจบปี 6 ออกไปใช้ทุน ผมรู้สึกว่า ต่อไปนี้คือกำไรของชีวิตแล้ว พอเจอทุกซักระลอกใหม่แล้วผ่านมันมา ก็เจออีกจุดที่พึงพอใจ เจอแล้วเจออีก จนมาถึงตอนนี้ได้ทำอะไรหลายๆอย่างเกินความคาดหมายไปมากแล้ว หลายๆคนรู้จักผม ยินดีกับผม ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ตอนนี้ผมพอใจมากๆแล้วครับ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังและไม่ควรที่จะพอใจเลยคือ เศรษฐกิจวันนี้สวยงามดี เศรษฐกิจไปอาจจะไม่สวย อาจจะทำให้เรานอนไม่หลับก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้ายังไม่เลิกทำงาน ก็อย่าตั้งอยู่ในความประมาทในการรักษาคนไข้ในทุกๆวันครับ



จากการเป็นหมอ Oper มาสู่การเป็น Implantologist ในวันนี้ต้องผ่านอะไรมาบ้าง

การเรียนต่อในภาค Oper ที่จุฬาฯ มันขัดเกลาผมอย่างหนักจนเป็นพื้นฐานที่ไปต่อยอดต่อที่ Implant ครับ หากไม่ได้อาจารย์ Oper ในวันนี้ ผลงานในการทำรากเทียมในวันนี้ก็อาจจะไม่ได้สวยงามสักเท่าไร ทั้งความละเอียดถี่ถ้วนในตัวงาน การสืบค้นหาความรู้ ทัศนคติมุมมองในการทำเคส เหล่านี้ล้วนมาจากพื้นฐานสมัยเรียน Oper พอมาเจออาจารย์สอน Implant เก่งๆหลายท่าน (มาก) ผมจึงเรียนได้ดี ไปได้ไว อย่างไรก็ตาม ผมเคยผ่านการทำเคสแล้วเจอปัญหา ต้องออกค่าใช้จ่ายแทนคนไข้ คนไข้ไม่พึงพอใจเยอะมาสมควร แต่ที่ผ่านมาก็ได้ก็เพราะหลับตาแล้วนึกถึงคำสอนของอาจารย์ทุกท่านที่ได้สอนผมมาแล้วนำมาใช้งานครับ

อะไรคือสิ่งที่ทำให้มีความสุขมากที่สุดในการได้มาเป็นทันตแพทย์ เพราะอะไร

รอยยิ้มขอบคุณจากคนไข้ คำชื่นชมของนักเรียนที่เราสอนสนุก สอนดี เพื่อนๆในวงการที่มาติดตามผลงานของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะมีแรงทำเคสสวยๆได้ต่อไปอีกเรื่อยๆกลายเป็นสีสันของวงการอนาคตจะยังมีความสุขมากเมื่อมีคนเก่งๆรุ่นใหม่ที่จะเก่งกว่าเรามาแทนเรา เป็นการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องต่อไปครับ

ถ้าให้พูดถึง 3 ท่านที่มีพระคุณที่ทำให้เรามาถึงวันนี้ได้คือใคร อยากบอกอะไรกับท่าน

จริงๆอยากบอกหลายๆท่านมาก แต่ถ้าเลือกได้ 3 ท่าน อาจารย์วรพงษ์ ที่ให้ความรู้ทางด้าน Implant กับผมครับ ผมอยากบอกท่านว่า ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ทำให้การสนับสนุนผมมาโดยตลอด ท่านที่ 2 พี่หมอมณตรี แห่งเชียงใหม่ ถ้าไม่ได้ท่าน การถ่ายรูปทำเคสทุกวันนี้คงเป็นกลายเป็นอีกแบบแน่นอนและก็จะไม่มีใครได้รู้จักผมแน่ๆ ขอบพระคุณพี่หมอมานะครับ พี่ชายของผม คนสุดท้าย พี่รัฐ สุภาพ ที่สอนผมในคอร์ส ICOI Thailand ที่เป็นผู้ผลักดันผมให้กล้าขึ้นมาอยู่ในแนวหน้าแบบนี้ พี่รัฐเป็นแหล่งความรู้ที่ถามอะไร ก็มีมาให้ตลอด ช่วยน้องๆหาเปเปอร์ มีอะไรไม่เข้าใจก็วิ่งมาปรึกษาพี่เค้า อีกทั้งงานรากเทียมฟันหน้าก็สวยและเป็นแบบอย่างให้พวกเราเดินตามครับ ขอขอบพระคุณพี่รัฐ สุภาพ มากๆนะครับ

และนี่คือหนึ่งในคุณหมอคณภาพที่คนไข้ไว้วางใจของเรา ในฉบับนี้ ฉบับหน้าอย่าลืมติดตามกันนะคะว่าจะเป็นใครกัน แล้วพบกันใหม่คะ

./CC./

G-Premio BOND

One component light cured universal adhesive

BOND with the BEST



- Premium bonding performance
- Easy and fast application
- Optimal aesthetics results with 3µm film thickness
- HEMA free adhesive for a durable bond

Universal etching modes



Self etch



Selective etch



Total etch

Optimal performance on different substrates



for a reliable
adhesion to
**enamel &
dentine**



for an excellent
adhesion to **enamel
& dentine, zirconia,
alumina and non
precious metals**



to bond to
precious metals***

***MDTP: Methacryloyloxydecyl dihydrogen thiophosphate



HEALTH & BEAUTY

BEYOND DENTAL CHAIR/
HEALTH & BEAUTY

หุ่นสวย vs สุขภาพดี ทำไมต้องเลือก?

ทันตแพทย์สายสุขภาพ
ธัมน จงเฟื่องปริญญา

สวัสดีค่ะ ขอแนะนำตัวก่อนนะคะ มินท์ ทพญ.ธัมน จงเฟื่องปริญญา จบทันตแพทยศาสตร์ จากจุฬาฯ รุ่น 66 ค่ะ ปัจจุบันอายุ 34 ปี ผู้อ่านอาจจะสงสัยว่า เอ๊ะ เราเป็นใคร ทำไมถึงได้มีความรู้ในเรื่องสุขภาพหรือโภชนาการมากมาย ถึงมาเขียนให้เพื่อนๆอ่านกันได้ ขอตอบว่าใช้การศึกษาด้วยตัวเองค่ะ มินท์ชอบอ่าน textbook เรื่องสารอาหารแล้วลองฝึกลองดูกับเรื่องการเลือกอาหาร ถือว่ามาแชร์ความรู้และประสบการณ์ที่เก็บสะสมมาแล้วกันนะคะ

ส่วนตัวมินท์ ตอนแรกเราก็ใช้ชีวิตประจำวันเหมือนหมอฟันทั่วไปเนี่ยแหละ พิเศษเลยคือ เป็นผู้หญิงที่กินเก่งมาก เรียกว่า enjoy eating จนโดนคนรอบตัวแซวตลอดว่า กินเท่าผู้ชายสองคน ออกกำลังกายก็ท้อกแก๊กๆ อาทิตย์ละวัน 2 วัน เล่นเองออกเองตามฟิตเนสทั่วไป ไม่มีใครแนะนำ ไม่ได้สนใจจะหาความรู้จริงจัง จนกระทั่งไปใช้ทุนต่างจังหวัด แรกๆเราก็ทำตัวแบบเดิม อยู่ๆน้ำหนักก็พุ่งขึ้นมา 3 กิโลกรัม ก็เริ่มคิดได้ว่าระบบเผาผลาญคงไม่ดีเหมือนก่อนแล้วละ เมื่อกลับมาเรียนต่อจึงเริ่มปรับการกิน แรกๆก็ลดแค่ปริมาณ แต่ยังไม่เลือกชนิดอาหารที่ทานนะคะ ร่วมกับออกกำลังกายให้มากขึ้นเป็น 3-4 วันต่อสัปดาห์ ผลลัพธ์ที่ได้คือ เราสามารถลดหรือคุมน้ำหนักให้เท่าเดิม มินท์ใช้เกณฑ์น้ำหนักให้เท่าตอนอายุ 17 มาตลอด) แต่สัดส่วนมันก็ยังไม่เป็นไปตามที่ต้องการ

พอเรียนเฉพาะทางจบ เรามีเวลาออกกำลังกายมากขึ้นเป็น 6-7 วัน ต่อสัปดาห์ แต่ก็ยังไม่สามารถลดสัดส่วนเฉพาะที่ได้ตามต้องการ รวมถึงยังมีปัญหาสุขภาพต่างๆ แทรกเข้ามาเพิ่มขึ้น โดยที่ไม่เคย เอาใจเลยว่าอาการเหล่านั้น หลายๆอาการมันเป็นเพราะอาหาร เพราะก็ดูเหมือนเป็นปัญหาจุกจิกตามอายุที่มากขึ้น ทุกๆคนก็คง เป็นกัน เช่น ผมร่วง นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ ลิวซัน หนึ่ง ศรีษะแห้ง เป็นหวัดบ่อยมาก เป็นทุกเดือน งงใช้มัยคะ คนอะไร ออกกำลังกายทุกวัน ตัวมีกล้ามเนื้อ แต่ป่วยเป็นหวัดได้บ่อยมาก

ด้วยความบังเอิญ อยู่มาวันหนึ่ง มีภารกิจต้องถ่ายแบบชุดว่ายน้ำ เราเลยถือโอกาสลองปฏิวัติร่างกายตัวเองเพิ่มจากเดิม เพื่อ แก้ปัญหาที่ยังเหลืออยู่ ออกกำลังกายก็เพียงพอแล้ว เอ๊ะ ก็เหลือ อาหารเนี่ยแหละ สำหรับเราตอนนั้น เพราะต้องการผลลัพธ์เร่งด่วน เลยลองอาหารคลีนและกินแบบ intermittent fasting แบบ เคร่งครัด เป็นเวลา 20 วันเท่านั้น มือแรกที่เรากลับมากินอาหาร ปรุณรูปปกติ เชื้อใหม่คะ ของทอดที่เคยชอบ มันเหม็นน้ำมัน ซอส ครีมที่เคยหยุดไม่ได้ เกลี้ยงจานตลอด ก็ยังชอบเหมือนเดิม แต่ กลายเป็น 3-4 คำแล้วมันก็พอแล้ว ไม่ต้องกวาดเข้าไปต่อจนหมด จุดนี้แหละที่ทำให้กระจ่างในใจเลยว่า เคล็ดลับสุขภาพและรูปร่างที่ดี อยู่ใกล้ตัวมาก ไม่ต้องใช้เงิน ใส่ใจกับวินัยในตัวเองล้วนๆ

จุดนี้แหละที่ทำให้กระจ่างในใจเลยว่า เคล็ดลับ
สุขภาพและรูปร่างที่ดีอยู่ใกล้ตัวมาก

ไม่ต้องใช้เงิน ใส่ใจกับวินัยในตัวเองล้วนๆ



ความหิว – แฉใจหรือคะว่าร่างกายเราต้องการ หรือเป็นเพียงแค่ ความเคยชินกับรสชาติและกิจกรรมการกิน มันเป็นแค่ความอยากที่ สมองสั่งลงมาให้อยากกิน ไม่ใช่ร่างกายที่ต้องการสารอาหารจริงๆ

การลดความอ้วนหรือการทานอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องทำในแบบที่ เหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิตของเรา ลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการ เลือกอาหารที่เราจะสามารถทำได้จริงตลอดชีวิต ไม่ใช่ทำอะไรที่เรา คิดว่าจะทำช่วงเวลาหนึ่ง พอได้น้ำหนักหรือรูปร่างที่พอใจแล้วหยุด ทำ แสดงว่านั่นไม่ใช่วิธีที่ดีต่อสุขภาพของเราแบบยั่งยืนอย่างแน่นอน

เพื่อนๆอาจจะคิดว่า แค่อสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน ก็เพียงพอแล้ว ไม่ จำเป็นจะต้องมีหุ่นและสัดส่วนที่เป๊ะปังแบบนางแบบก็ได้เนี่ย แต่...มี อะไรจะบอกคะ

“อาหารที่ดีต่อสุขภาพในทุกๆด้านของเรา ที่มีการ
ปรับปริมาณและสัดส่วนเหมาะสม ร่วมกับการออก
กำลังกายให้ตรงจุด เป็นอาหารแบบเดียวกัน
กับอาหารที่สามารถทำให้สัดส่วนของเราดูดี”
Why choose, when you can get both?

คราวนี้มาเข้าเรื่องที่จะช่วยให้เพื่อนๆสามารถ เลือกอาหารที่เราจะทานได้ไปตลอดชีวิต แบบ ไม่ต้องมี cheat day ดีกว่า เนื่องจากตอนนี้เรา ยังอยู่ในช่วง stay home เพราะสถานการณ์ covid-19 กันอยู่ มันง่ายเหลือเกินต่อการเปิดตู้ เย็น สิ่งนู่นนี่มาทานกันได้ทั้งวัน ตัวเลือกอาหาร ก็สนุกสนานมากขึ้น เพราะมีร้านอาหารออนไลน์ ผุดขึ้นใหม่ทุกวัน วันนี้มันจะมาแนะนำแนวทาง การทานอาหารในปัจจุบันให้เหมาะกับ lifestyle ของแต่ละคนกันนะคะ

LOW- CALORIE

สมการลดน้ำหนักที่ง่ายที่สุด คือการทานอาหารเข้าไปให้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ ไม่มีการจำกัดชนิดของอาหาร แต่ต้องควบคุมปริมาณ เน้นการเลือกชนิดอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และต้องคำนวณแคลอรีเป็น

INTERSMITTENT FASTING

คือการควบคุมแคลอรีที่ได้รับในช่วงเวลาหนึ่งอย่างเคร่งครัดมากๆ อาจเป็น ชั่วโมง วัน หรือ อาทิตย์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญไขมัน แบ่งช่วงเวลาที่สามารถกินได้และช่วงเวลาอดอาหารอย่างชัดเจน

ขอยกตัวอย่างแค่นี้ก่อน เพราะยังมีวิธีการทานอีกหลายวิธี แต่อาจจะมีแนวทางที่ขัดแย้งกับหลักการต่างๆข้างต้น หรือ บางวิธียังเป็นที่ยกเถียงกันในเรื่องผลต่อสุขภาพ หากทำต่อเนื่องในระยะยาว จึงยังไม่ขอพูดถึงนะคะ เช่น การทาน Low-Fat การทาน Low-GI (glycemic index) การทานอาหาร High-Fiber การทานแบบ Mediterranean การทานแบบ Palaeolithic การทานอาหาร Alkaline หรือ Macrobiotic หรือการทานตาม Blood-type เป็นต้น

LOW-CARB

ทฤษฎีที่กล่าวว่าอาหารชนิดแป้งเก็บสะสมได้ง่ายพอกับไขมัน เมื่อทานแป้งน้อยมากพอ ร่างกายจะเริ่มดึงไขมันสะสมเอามาใช้เป็นพลังงานแทนแป้งด้วยกระบวนการ ketosis ทำให้น้ำหนักลดลง

สิ่งที่ไม่สามารถกินได้เลย คือ ขนมปัง ข้าว เส้น ผักที่มีปริมาณแป้งสูง หากเคร่งครัด ผักและผลไม้หลายชนิดก็ไม่สามารถกินได้ น่าดีใจคือสามารถกินโปรตีนและไขมันได้อย่างเต็มที่

CLEAN EATING

ใช้หลักการทาน Whole food อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยมากก่อนนำมาบริโภค เลือกอาหารใกล้เคียงกับรูปแบบที่สามารถเดินไปพบในธรรมชาติให้มากที่สุด

จากวิธีการต่างๆข้างต้น เพื่อนๆลองเลือกวิธีที่ตัวเองน่าจะทำได้ หรือชอบทานแนวนั้นอยู่แล้ว เคล็ดลับ คือ ไม่ต้องเลือกแ่อย่างเดียวนะคะ เลือกหลายๆอย่างผสมกันได้ ไม่ต้องสุดโต่งทุกทาง หาสมดุลที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด เช่น อย่างมีนั้เลือก IF + clean eating ค่ะ เพราะเป็นคนทานข้าวเช้าคนเดียว อดง่ายที่สุด ไม่มีใครชวนกินให้ไขว่ไขว ไม่ชอบนับแคลอรี ไม่ได้ชอบทานขนมหวาน หรือ processed food อยู่แล้ว ช่วงไหนฮึดหน่อย ก็จะฝึก Low-carb เพิ่มไปด้วย เพราะเราไม่ติดแป้ง เป็นต้น

LOW CARB

กินคลีนแต่ทำไมไม่ผอม บางท่านกินคลีนเป็นอยู่แล้ว ออกกำลังกายก็ออก แรกๆตอนเปลี่ยนอาหารใหม่ๆก็ได้ผลดี พอทานไปนานๆ ไขมันเฉพาะที่ก็ไม่ลดซะที จริงๆแล้วอาจจะผิดที่ ผิดเวลา หรือจับคู่อาหารที่กินด้วยกันไม่เหมาะสม ตัวปัญหาคือ การกินคาร์โบไฮเดรตผิดที่ผิดเวลา

อาหารเช้า ควรเป็น โปรตีนและหรือไขมัน เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลที่หลังในช่วงเช้าจะทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดสูงอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องทานแป้งเข้าไปเพิ่ม

อาหารหรือของว่างที่ท่านก่อนออกกำลังกาย ไม่ควรเป็นแป้ง มันฝรั่ง ข้าว หรือ ผลไม้ เก็บอาหารจำพวกแป้งไว้กินช่วงโอกาสทอง คือ หลังออกกำลังกายอย่างน้อย 30นาที

อาหารทุกมื้อควรมีโปรตีนและผักอย่างน้อย 2 ชนิด และไขมันจำเป็น เช่น ถั่ว น้ำมัน อโวคาโด ขนาดราว 10 เม็ด หรือ 1 กำมือที่ไม่ควรทานพร้อมกันเลย คือ ไขมันและคาร์โบไฮเดรต เพราะคาร์โบไฮเดรตกระตุ้นการหลั่งของอินซูลินซึ่งเป็น storage hormone ดังนั้นถ้าเรากินไขมันเข้าไปในขณะที่ร่างกายมีฮอร์โมนอินซูลินสูง ไขมันก็จะโดนรวบตัวและถูกส่งไปเก็บไปเป็นไขมันสะสม

HEALTHY RECIPE BY DR. MINT ปลาแซลมอนดองน้ำส้มบัลซามิก

ส่วนประกอบ		
ปลาแซลมอน	200 g	
น้ำส้มสายชูบัลซามิก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
น้ำผึ้ง	1	ช้อนชา
ขิงซอย	1	ช้อนชา
หอมแดงเล็ก	2	หัว
กระเทียม	1	กลีบ
เกลือและพริกไทยเล็กน้อยตามชอบ		

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน แล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว เนื้อแซลมอน พักไว้ซักครู่ รอจนผิวด้านนอกแซลมอนเปลี่ยนสี สามารถดองเก็บไว้ได้ ยิ่งนานรสชาติจะยิ่งเข้มข้น เข้าไปในเนื้อปลา

แซลมอนอุดมด้วยโปรตีนที่ดูดซึมง่ายกว่าโปรตีนจากสัตว์บกและสัตว์ปีก มีโอเมกา3 วิตามิน A B และ D แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดีกว่าเนื้อวัว



CERASMART™

The new leader in hybrid ceramic blocks

Force absorbing hybrid ceramic CAD/CAM block

- Strong, aesthetic, high wear resistant
- Unsurpassed marginal integrity
- Superior gloss value
- Faster milling time
- Repairable in the mouth



จัดจำหน่ายโดย

บริษัท แอคคอร์ด คอร์ปอเรชั่น จำกัด

33/2-8 ซ. รongเมือง 4 แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0 2119 4900 แฟกซ์: 0 2216 3235

www.accordhenryschein.com



BEYOND DENTAL CHAIR/
EVERGREEN HAPPINESS



EVERGREEN HAPPINESS

วิธีสร้างความสุข แบบไม่จำกัด

WHAT IS HAPPINESS?

เรื่อง Dr. Gift / ทพญ.สิริกาญจน์ มโนปิยอนันต์

ความสุขคืออะไร นี่อาจเป็นหนึ่งในคำถามโลกแตกพอกๆกับไก่หรือไข่
เกิดก่อนกัน ความสุขไม่ใช่สมการคณิตศาสตร์ไม่มีกฎตายตัว ไม่มีคำ
ตอบที่ถูกต้องและผิด เพราะความสุขของเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บนโลก
ที่มีกว่า 7 พันล้านคน ความต้องการ 7 พันล้านอย่าง แล้วความสุขของ
คนๆหนึ่งจะเหมือนกันกับอีกคนได้อย่างไร ถ้ามีใครสามารถขายความ
สุขให้เราได้ง่ายๆ หลายคนคงร้องว่า เอาเงินขึ้นไปเลยและเค้าคนนั้นก็
คงขึ้นแท่นรวยกว่า Jeff Bezos ผู้ก่อตั้ง Amazon ไปแล้ว





BEYOND DENTAL CHAIR/ EVERGREEN HAPPINESS

นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาพยายามหาความหมายของสิ่งที่เรียกว่าความสุข แต่ความสุขของคนเราไม่ได้มีเพียงคำตอบเดียว แต่มันกลับเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาความหมายใกล้เคียงที่สุดของความสุขอาจจะเป็นความพอใจที่มีในสิ่งที่ต้องการ สำหรับบางคนความสุขอาจจะเป็นความสำเร็จในชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน การมีเงินทองมากมาย แต่สำหรับอีกคนความสุขคือการได้อุทิศตนช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในพื้นที่ห่างไกลและชีวิตที่เรียบง่าย ฉะนั้นคำถามที่ถูกต้องอาจไม่ใช่คำถามที่ว่า ความสุขคืออะไร แต่เป็นเราพอใจกับชีวิตของเราในตอนนี้หรือเปล่า

เรามักชวนขวยเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ปรารถนา แล้วเกิดอะไรขึ้นเวลาที่เร ไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ กระวนกระวาย เครียด ไม่สบายใจ ถ้าพูดเป็นภาษาธรรมชาติ ก็ที่เรียกว่าเกิดทุกข์เพราะกิเลสจากความอยากมี อยากได้ นั่นเองค่ะ อ่านมาถึงตรงนี้คงเริ่มรู้สึกง่วงแล้วอยากที่จะเปลี่ยนหน้าขึ้นมาเลยใช่ไหมคะ งั้นเรากลับไปที่วิทยาศาสตร์กันดีกว่า ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายหลายอย่าง เมื่อเราอยู่ในภาวะที่กดดัน เครียด หรือไม่มีความสุข งานวิจัยจำนวนมากค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา ในยุคโบราณที่บรรพบุรุษเรายังอยู่ในถ้ำ แล้วต้องถือขวานออกไปล่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหาร ขณะที่กำลังจะไล่กวางน้อยตาแป้วที่ยืนอยู่กลางทุ่ง กลับเจอสิงโตเขียวยาววิ่งเข้ามาหาเราแทน ปฏิกริยาที่ร่างกายต้องตอบสนองคงไม่ใช่วิ่งเข้าไปเกราะกางสิงโตให้มันสงบ แต่วิ่งเอาตัวรอดสิคะ รอดอะไร มือนั้นเราอาจกลายเป็นอาหารเลี้ยงครอบครัวสิงโตแทนก็เป็นได้ เพียงเลี้ยววินาทีร่างกายของเรากำลังเข้าสู่สภาวะเอาตัวรอดทันที หรือที่เรียกว่า Fight or flight response ส่งผลให้เกิดการหลั่งฮอร์โมน Adrenaline และ Cortisol หัวใจของเราตอนนี้เริ่มเต้นแรงไม่เป็นจังหวะ มือไม้เปียกไปหมด หายใจเร็วและแรงขึ้น เพื่อเอาออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ ให้เราสามารถหลบหนีจากภัยอันตรายต่างๆ ได้

แต่ทุกวันนี้เราไม่ต้องออกไปล่าสัตว์หาอาหารเองแล้ว แต่กลไกการตอบสนองของสมองต่อเหตุการณ์ที่เป็นภัยอันตรายแก่เรายังทำงานเหมือนเดิม ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อจิตใจ สมองของเราดันแยกไม่ออกซะงั้น ดังนั้นจึงเกิดการตอบสนองเพื่อเอาตัวรอดในเหตุการณ์ที่ไม่ได้ถึงแก่ชีวิตในลักษณะเดียวกัน เช่น เมื่อต้องฟรีเซนต์งานต่อหน้าคนเยอะๆ นักฟุตบอลที่กำลังจะยิงลูกโทษ รวมไปถึงเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน สมองก็มองว่ามันเป็นภัยคุกคามแล้ว เช่นการย้ายที่ทำงาน หรือแม้แต่การตกหลุมรัก ที่ทำให้เกิดอาการผีเสื้อบินวนอยู่ในท้อง หรือ butterflies เพราะ

สมองของเราชอบความเคยชินและสิ่งที่คาดเดาได้ หลายๆคนเลยใช้ชีวิตแบบมีแพทเทิร์นโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ หรือที่เราคุ้นเคยว่าอยู่ใน comfort zone นั่นเองค่ะ นี่ก็คือความมหัศจรรย์ของร่างกายที่วิวัฒนาการมากกว่าล้านปี เพื่อรักษามวลมนุษย์ชาติให้อยู่รอดปลอดภัยมาจนถึงทุกวันนี้

บ่อเกิดแห่งความสุขทั้งมวล มาจากความคิดของเรา

“THE ULTIMATE SOURCE OF HAPPINESS IS OUR MENTAL ATTITUDE”

14TH DALAI LAMA

แสนล้านปีหลังจากการค้นพบมนุษย์สมัยใหม่ หรือที่เรียกว่า Modern Homo sapiens การพัฒนาของมนุษย์ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการค้นพบสิ่งประดิษฐ์ที่มีลักษณะคล้ายฟันปลอมที่สุสานอียิปต์ ด้วยการนำลวดมาร้อยซี่ฟันไว้ด้วยกันแล้วยึดติดกับฟันในปากอีกที และคาดว่านวัตกรรมนี้เกิดขึ้นในช่วง 4000 กว่าปีที่แล้ว ในวันนี้เรากำลังเข้าใจลึกซึ้งกว่าจะมีหุ่นยนต์มาทำงานแทนทันตแพทย์เมื่อไหร่ เรามีเทคโนโลยีต่างๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกสบายในชีวิตมากมาย แต่ความต้องการของมนุษย์ไม่เคยหยุดนิ่ง แต่มากขึ้นเรื่อยๆ ด้วยซ้ำ สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกพอใจเมื่อวานนี้ อาจน้อยไปแล้วสำหรับวันนี้ ของชิ้นใหม่ที่เรากำลังตั้งตารอจนได้มา ตอนนั้นเรากลับรู้สึกเฉยๆกับมันไปแล้ว การวิ่งไล่ตามความสุขแบบนี้มันจะไปสิ้นสุดตรงไหนกัน วันนี้เศรษฐกิจหลายยุคคนฝันอยากไปดาวอังคาร แล้วถ้าวันหนึ่งเราไปถึงดาวอังคารแล้ว เราจะไปกาแล็กซีไหนต่อดี ปลายปี 2562 เป็นช่วงเวลาที่ยากๆคนกำลังมีความสุขในการเฉลิมฉลองเข้าสู่ปีใหม่เทศกาลแห่งความสุข การเริ่มต้นใหม่ของใครหลายคน กลับเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เคยมีใครคาดคิดมาก่อน มีรายงานอาการปอดบวมอย่างประหลาดที่มีลักษณะคล้ายกับ โรคซาร์ส ที่เมืองอู่ฮั่น ช่วงแรกยังไม่มีใครคิดว่ามีโรคระบาดเกิดขึ้น ประชาชนยังเดินทางท่องเที่ยวกันอย่างสนุกสนานในช่วงเทศกาลวันหยุด แต่แค่เพียง 3 เดือนหลังจากการพบผู้ติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ประเทศจีน องค์การอนามัยก็ออกประกาศการระบาดครั้งใหญ่ของโลก

โรคซาร์ส ที่เมืองอู่ฮั่น ช่วงแรกยังไม่มีใครคิดว่ามีโรคระบาดเกิดขึ้น ประชาชนยังเดินทางท่องเที่ยวกันอย่างสนุกสนานในช่วงเทศกาลวันหยุด แต่แค่เพียง 3 เดือนหลังจากการพบผู้ติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ประเทศจีน องค์การอนามัยก็ออกประกาศการระบาดครั้งใหญ่ของโลก อย่างหยุดชะงัก ในช่วงแรกเกิดความหวาดกลัวอย่างมาก อะไรก็ดูไม่แน่นอน คนมากมายถูกให้ออกจากงาน นี่เป็นอีกครั้งที่เราถูกโจมตีด้วยสถานการณ์ไม่คาดคิดที่กระตุ้นกลไกเอาตัวรอดของร่างกาย ก่อให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าได้หากไม่ได้รับการแก้ไข และผลกระทบจากโควิด-19 เองทำให้สิ่งที่เราต้องการ คาดหวังหรือวางแผนไว้ต้องพังลงไปด้วย ทรัพย์สินที่ต้องล้ม ธุรกิจต้องประสบปัญหาจากพิษเศรษฐกิจ ขาดรายได้ ก็ยิ่งทำให้เครียดและทุกข์หนักกว่าเดิม ในช่วงแรกหลายคนยังมีความหวังว่าสถานการณ์น่าจะกลับมาเป็นปกติในเวลาไม่นาน แต่เวลาผ่านไปจากเดือนเป็นปี มันยังคงวนเวียนอยู่ในชีวิตของเราไม่ไปไหน และกลายมาเป็นวิถีชีวิตใหม่ที่เราเรียกมันว่า new normal แน่นอนเราเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่กับมัน เริ่มชินกับความกลัว และเลิกถามคำถามว่ามันจะจบเมื่อไหร่ แม้วัคซีนจะทำให้ความหวังของเราเริ่มกลับมาอีกครั้ง แต่ความแน่นอนเป็นสิ่งที่คาดเดาได้ และมันจะอยู่กับเราไปเสมอ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เราจะทำอย่างไรที่จะมีความสุขในสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง มาเรียนรู้วิธีการสร้างความสุขแบบ all-weather ด้วยตัวเราเองดีกว่าค่ะ It's time to generate happiness

1 LET GO รู้จักปล่อยวาง



หนึ่งในงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องความสุขโดย Harvard study of adult development ได้พบว่ามีพฤติกรรมบางอย่างที่เชื่อมโยงกับระดับความสุข นั่นก็คือ การปล่อยวาง Dr. Robert Waldinger (Solari, 2017) ผู้ดูแลงานวิจัยกล่าวว่า เมื่อมีอายุมากขึ้น คนเรามักสนใจในสิ่งที่สำคัญและปล่อยวางต่อเรื่องเล็กน้อย นอกจากนั้นงานวิจัยอื่นยังพบว่า เมื่อเราอายุมากขึ้นจะสามารถปล่อยวางต่อความล้มเหลวในอดีตได้ง่ายขึ้นด้วย และเริ่มตระหนักว่าชีวิตมันสั้นนัก ควรใส่ใจกับสิ่งที่ทำให้มีความสุขมากกว่า การปล่อยวางและไม่ยึดติดกับอดีตเป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนมาตั้งแต่เมื่อ 2500 ปีที่แล้ว ถึงการเปลี่ยนกระบวนการคิดของจิต เพื่อจัดทุกข์และความไม่สบายใจ เมื่อเราเข้าใจว่าไม่มีอะไรบนโลกนี้ที่แน่นอนและถาวร ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ตลอด นอกจากปัจจุบันเท่านั้น การที่เรายึดติดกับอดีตที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้จะทำให้ชีวิตไม่สามารถเดินไปข้างหน้า เหมือนมีเชือกติดหลัง บางคนพยายามปล่อยวางด้วยการบังคับตัวเองให้ลืมเรื่องในอดีต

แต่กลับทำให้สิ่งที่อยากลืมวนเวียนในหัวมากขึ้น เนื่องจากสมองจะตอบสนองกับสิ่งที่เราบ้อนข้อมูลให้ไม่ว่าเราจะบ้อนความคิดด้านลบหรือด้านบวกให้กับตัวเอง ดังนั้นหากเริ่มรู้ตัวว่าเรื่องราวอดีตที่เจ็บปวดกำลังแล่นเข้ามาในหัว สามารถใช้วิธี Thought stopping (Nicholls, 2017) โดยสั่งตัวเองในใจว่า หยุด หรือใช้วิธีเปลี่ยนความคิดให้เป็นด้านบวกแทน เช่น หากกำลังคิดว่า ชีวิตตอนนี้มีเรื่องแย่ๆ เต็มไปหมด ก็เปลี่ยนไปคิดว่าวันนี้มีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกดี อิ่มเอมใจบ้าง เป็นต้น



2 BUILDING GREAT RELATIONSHIPS

สร้างความ สัมพันธ์ที่ดี

งานวิจัยของ Harvard (The health benefits of strong relationships, 2019) ยังพบความเชื่อมโยงระหว่างความสุขกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รอบตัว เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน และสังคมรอบข้าง โดยพบว่าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีผลกระทบทางอารมณ์และความรู้สึก และกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า ดังนั้นเราจึงควรอยู่ใกล้คนที่เรารู้สึกมีความสุขและอยู่ห่างจากคนที่นำพลังด้านลบมาให้ และนักวิทยาศาสตร์ยังพบอีกว่าการขาดสังคมรอบข้างที่คอยสนับสนุนยังมีผลเพิ่มความเสี่ยงการตายก่อนเวลาอันควรมากถึง 50% เนื่องจากความเครียดมีผลต่อการทำงานของหลอดเลือด ระบบย่อยอาหาร การทำงานของอินซูลิน และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ทุกวันนี้เรามีอุปกรณ์สื่อสารมากมาย ที่ช่วยให้เราสามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างสะดวกรวดเร็ว การหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาโทรหาใครสักคนที่คุณกำลังคิดถึงหรือเพื่อนเก่าที่ขาดการติดต่อกันไปนาน ก็ช่วยกระชับความสัมพันธ์และสร้างวันดีๆ ให้ใครบางคนได้ ในขณะเดียวกัน

อย่าลืมให้ความสำคัญกับคนใกล้ตัว ครอบครัว เพื่อนสนิทและคนใกล้ชิด ในบางครั้งเราก็ต้องวางโทรศัพท์แล้วแยกหน้าจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าบ้างนะคะ บนโลกที่เต็มไปด้วย distraction สิ่งที่คุณต้องการคือการอาจเป็นแค่ undivided attention และการใช้เวลาดีๆ ร่วมกันเท่านั้น

3 GO OFFLINE



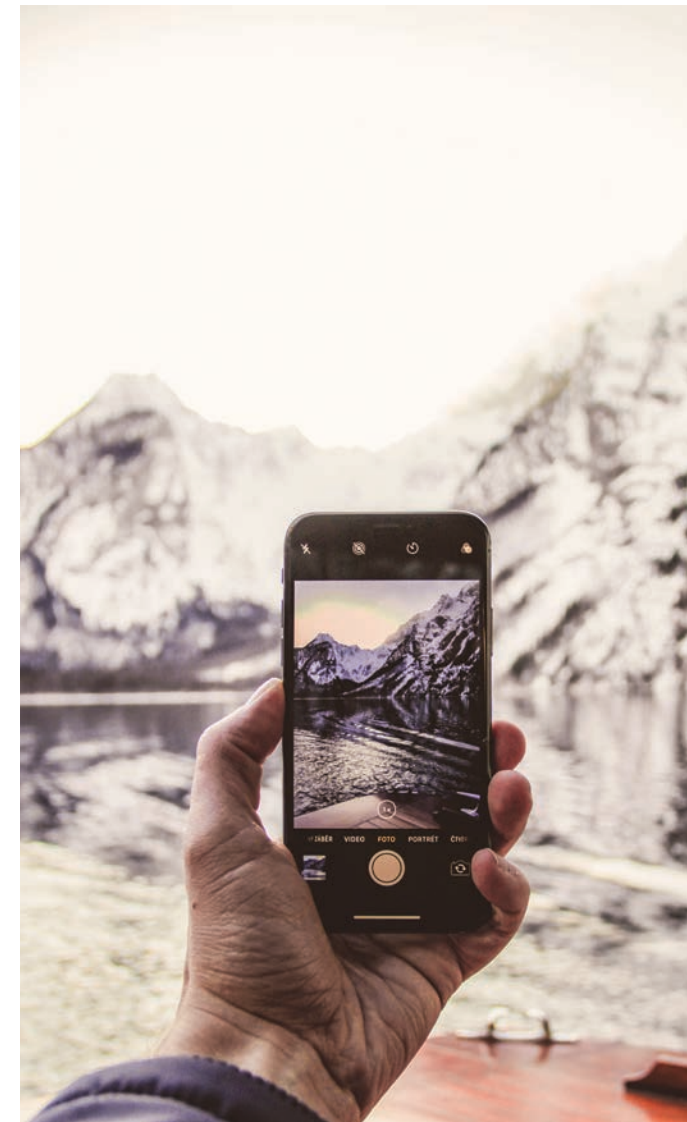
BEYOND DENTAL CHAIR/
EVERGREEN HAPPINESS

Offline บ้าง

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีด้านการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทเชื่อมโลกทั้งใบไว้ด้วยกัน ทำให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่ฉับไวและสามารถพบปะผู้คนได้หลากหลายมากขึ้น

หลายครั้งที่เราได้เจอเพื่อนใหม่ โอกาสทางธุรกิจ หรือแม้แต่คนรักจากอินเทอร์เน็ต แต่โลกเสมือนบนโซเชียล มีเดีย ก็กำลังสร้างปัญหาอย่างมากเช่นกัน มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการเป็นที่ยอมรับ

นักพัฒนาแอปพลิเคชันมีความเข้าใจถึงความเปราะบางของจิตใจมนุษย์เป็นอย่างดี และคิดค้นฟังก์ชันอย่างการกดไลค์และผู้ติดตามขึ้น การสร้างฟังก์ชันเหล่านี้ขึ้นมาได้ทำให้เกิดการเสพติดโซเชียล มีเดีย และทำให้บริษัทอย่าง Facebook, Instagram, twitter ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการสร้าง Engagement แต่ผลกระทบที่ตามมาคือ นอกจากผู้ใช้จะเสพติดโซเชียล มีเดีย และเสียเวลารวบรวมหลายๆ โมงบนแพลตฟอร์มเหล่านี้ ผู้ใช้จำนวนไม่น้อยเริ่มเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับสิ่งที่เห็นบนโซเชียล มีเดีย ไม่ว่าจะเป็นยอด Likes จำนวนผู้ติดตาม หรือชีวิตของคนอื่นที่ดูเหมือนว่าดีกว่าตัวเอง ทำให้ความมั่นใจในตนเองต่ำ ดูถูกตัวเองและเกิดปัญหาโรคซึมเศร้าตามมา นอกจากนี้การพัฒนา Algorithm ของแพลตฟอร์มเหล่านี้ก็มีส่วนสร้างความแตกแยกในสังคมมากขึ้น เพื่อให้ผู้ใช้ได้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกใจ ระบบจะเลือกป้อนข่าวและบทความที่ตรงความชื่นชอบของกลุ่มเป้าหมาย ปัญหาที่ตามมาคือเราจะมองไม่เห็นข่าวจากฝั่งตรงข้ามกับสิ่งที่เราสนใจ ทำให้เกิดการแบ่งแยกเป็นกลุ่มก้อนอย่างกว้างขวาง มีการด่าทอฝั่งตรงข้ามที่เห็นต่าง และการ Bully ให้เห็นบ่อยครั้ง ดังนั้นทางที่ดีควรใช้โซเชียล มีเดียอย่างมีสติ เลือกรับข่าวสารจากหลายๆ ด้าน และออฟไลน์ไปทำกิจกรรมอื่นบ้าง



4 MAINTAIN GOOD SLEEP

พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณภาพการนอนหลับก็สำคัญไม่แพ้กัน งานวิจัยของ Dinges, D (American Psychological Association, 2014) จากมหาวิทยาลัย Pennsylvania พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ถูกจำกัดการนอน 4 ชมครึ่งต่อวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะรู้สึกเครียด โกรธง่าย เศร้า และอารมณ์ไม่ปกติ เมื่อกลุ่มตัวอย่างกลับไปนอนอย่างปกติ อารมณ์และความรู้สึกของพวกเขาได้ก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน แต่ในทางกลับกัน ความเครียดและความวิตกกังวลก็ส่งผลต่อคุณภาพการนอน โดย Breslau (Epstein, 2008) พบว่า 15-20 เปอร์เซ็นต์ของคนที่มีปัญหาโรคนอนไม่หลับ (insomnia) จะพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้า อีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การนอนหลับและเป็นปัญหาในโลกดิจิทัลก็คือ แสงฟ้าหรือ Blue light (Harvard health letter, 2020)

ซึ่งเป็นแสงในคลื่นความถี่สีฟ้า ในช่วงเวลากลางวัน Blue light จะช่วยกระตุ้นสมาธิและอารมณ์ แต่ในเวลากลางคืน แสงฟ้าจากหลอดไฟ Fluorescent หลอด LED หน้าจอมือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ จะรบกวนการหลั่งเมลาโท นินตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ส่งสัญญาณบอกร่างกาย ว่ากำลังเข้าสู่เวลากลางคืน ดังนั้นจึงส่งผลต่อกลไกการตื่น และนอนหลับ หรือ Circadian rhythm โดยปกติแล้วแล้วเมลา โทนินจะถูกหลั่งในเวลากลางคืน 2 ชั่วโมงก่อนวงจรการ หลับของแต่ละคน แม้ว่าการหลั่งของเมลาโทนินของถูกกด จากแสงสว่างเกือบทุกชนิด แต่แสงฟ้าส่งผลมากกว่าแสงใน คลื่นความถี่อื่น และทำให้กลไกการตื่นและนอนหลับตาม ธรรมชาติแปรปรวน เกิดปัญหานอนหลับยากตามมา ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงแสงสีฟ้า 2 ชั่วโมงก่อนเวลานอน และควรให้ ห้องนอนมืดสนิท หรือเลือกใช้หลอดไฟโทนสีแดงซึ่งมีผลกด การหลั่งเมลาโทนินน้อย เพื่อให้เมลาโทนินสามารถทำงานได้ อย่างปกติ หรือพิจารณาสวมแว่นตาตัดแสงสีฟ้าเมื่อทำงาน เวลากลางคืน และรับประทานเมลาโทนินเสริมทดแทน เพื่อ ให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ลดความเครียด และความวิตกกังวลสะสม



5 DO MORE OF WHAT MAKES YOU HAPPY

ใช้เวลาทำกิจกรรมที่ชอบ



การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมโปรดของใครหลายคน และเป็นที่ยอมรับมาอย่างยาวนานในการลดความเครียด การที่ร่างกายและสมองถูกบังคับให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อเป็นเวลาต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายหลั่งสารความสุขหรือ Endorphin ออกมา เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องใช้สมาธิ เช่น การเล่นโยคะ การวาดภาพ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ การป็นเขา การถ่ายภาพ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเป็นประจำนอกจากจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่ง Endorphin ซึ่งมีผลลดการรับรู้ต่อความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกดีแล้ว ยังส่งเสริมการหลั่ง Serotonin และ dopamine

ซึ่งมีผลกระตุ้นอารมณ์ด้านบวก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์ยังช่วยกระตุ้นการสร้าง Neurons ใน Hippocampus ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ การเรียนรู้และอารมณ์ความรู้สึก ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่แปรปรวนง่าย (Liu, P. Z, 2018)

นักวิจัยจาก Stanford (Sara Gaviger Leslie, 2010) พบว่ากิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมด้วย คนตะวันตกมักเชื่อมโยงความสุขกับกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ทำหาย ในขณะที่คนเอเชียมักรู้สึกมีความสุขเมื่อรู้สึกสงบและผ่อนคลาย ดังนั้นกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขก็ขึ้นกับจิตส่วนตัวด้วย เราต้องคอยสังเกตเองว่าอะไรที่ทำให้เรามีความสุข รู้สึกดีและมีพลัง

“การเล่นโยคะ การวาดภาพ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ การป็นเขา การถ่ายภาพ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเป็นประจำนอกจากจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่ง Endorphin ซึ่งมีผลลดการรับรู้ต่อความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกดีแล้วยังส่งเสริมการหลั่ง Serotonin และ dopamine”

6 DECLUTTER

จัดบ้านให้น่าอยู่

บ้านที่สะอาดและปลอดโปร่ง จะทำให้ผู้อยู่รู้สึกผ่อนคลาย หนังสือขายดี The life-changing magic of tidying up ของ Marie Kondo ได้แชร์เทคนิคดีๆ ในการจัดบ้านให้น่าอยู่ไว้มากมาย หนึ่งในเทคนิคที่น่าสนใจมากก็คือให้เลือกเก็บแต่ของที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขที่ได้เห็น (ask yourself if it sparks joy) หนึ่งในปัญหาใหญ่มากๆ ของสาวๆ ที่ผู้ชายไม่เคยเข้าใจ คือไม่ว่าจะมีตู้เสื้อผ้าใหญ่แค่ไหน หรือมีห้องเก็บเสื้อผ้าเป็น walk-in closet สาวๆ ก็มักพูดว่าไม่มีอะไรจะใส่เลย ทั้งๆ ที่มีเสื้อผ้าอยู่เต็มตู้ไปหมด แต่จริงๆ แล้วเรามักจะมีชุดโปรดที่เราใส่ประจำ แล้วอีกมุมหนึ่งของตู้คือกองสมบัติที่เราแทบไม่เคยแตะ หรือบางครั้งซื้อมาแล้วก็ยังไม่เคยใส่ด้วยซ้ำ ถ้าใครมีนิสัยชอบซื้อ ชอบเก็บเผื่อว่าจะได้ใช้ในอนาคต อาจจะต้องตัดใจจัดการกับของที่ ไม่ได้ใช้ แล้วลองสังเกตกันดูนะคะ ว่าความรู้สึกเราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง บ้านที่สะอาดและปลอดโปร่ง จะทำให้ผู้อยู่รู้สึกผ่อนคลาย หนังสือขายดี The life-changing magic of tidying up ของ Marie Kondo ได้แชร์เทคนิคดีๆ ในการจัดบ้านให้น่าอยู่ไว้มากมาย หนึ่งในเทคนิคที่น่าสนใจมากก็คือให้เลือกเก็บแต่ของที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขที่ได้เห็น (ask yourself if it sparks joy) หนึ่งในปัญหาใหญ่มากๆ ของสาว ๆ ที่ผู้ชายไม่เคยเข้าใจ คือไม่ว่าจะมีตู้เสื้อผ้าใหญ่แค่ไหน หรือมีห้องเก็บเสื้อผ้าเป็น walk-in closet สาวๆ ก็มักพูดว่าไม่มีอะไรจะใส่เลย ทั้งๆ ที่มีเสื้อผ้าอยู่เต็มตู้ไปหมด

แต่จริงๆ แล้วเรามักจะมีชุดโปรดที่เราใส่ประจำ แล้วอีกมุมหนึ่งของตู้คือกองสมบัติที่เราแทบไม่เคยแตะ หรือบางครั้งซื้อมาแล้วก็ยังไม่เคยใส่ด้วยซ้ำ ถ้าใครมีนิสัยชอบซื้อ ชอบเก็บเผื่อว่าจะได้ใช้ในอนาคต อาจจะต้องตัดใจจัดการกับของที่ ไม่ได้ใช้ แล้วลองสังเกตกันดูนะคะ ว่าความรู้สึกเราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

นอกจากบ้านแล้ว ก็อย่าลืมจัดสถานที่ทำงาน และคลินิกของคุณด้วย บรรยากาศในสถานที่ทำงานไม่เพียงมีผลต่ออารมณ์เท่านั้น ยังส่งผลอย่างมากกับประสิทธิภาพการทำงาน โด๊ะทำงานที่รกกระจุกกระจาย ทำให้รู้สึกยุ่งเหยิง วุ่นวายใจ บริษัทระดับโลกอย่าง Google หรือ Apple หรือหลายๆองค์กรที่ได้ชื่อว่ามือออฟฟิศที่น่าทำงานที่สุดในโลก ต่างให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การมีมุมเล็กๆ ในห้องทำงานที่เป็นสีเขียว หรือแม้แต่ต้นไม้ตั้งโต๊ะเล็กๆ ก็ช่วยได้มากทีเดียว การส่งต่อและแบ่งปันสิ่งของที่ไมใช่แล้วที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น ช่วยทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง และยังมีส่วนช่วยสังคมให้น่าอยู่ขึ้นด้วย หลายๆ ครั้งความสุขเกิดขึ้นมาเวลาที่เรได้ทำเพื่อคนอื่น และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์คนอื่นจริงไหมคะ การให้อะไรมากกว่าการได้รับ เป็นความจริงตลอดกาล



การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมโปรดของใครหลายคน และเป็นที่ยอมรับมาอย่างยาวนานในการลดความเครียด การที่ร่างกายและสมองถูกบังคับให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อเป็นเวลาต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายหลั่งสารความสุขหรือ Endorphin ออกมา เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องใช้สมาธิ เช่น การเล่นโยคะ การวาดภาพ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ การป็นเขา การถ่ายภาพ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อยวันละ 30 นาทีเป็นประจำ นอกจากจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่ง Endorphin ซึ่งมีผลลดการรับรู้ต่อความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกดีแล้ว ยังส่งเสริมการหลั่ง Serotonin และ dopamine

การศึกษาของ Robin Dunbar (R. I. M. Dunbar, 2011)จากมหาวิทยาลัยอ็อกฟอร์ด พบความสัมพันธ์ระหว่างการหัวเราะกับความสุข กลุ่มทดลองที่ได้รับชมวิดีโอ ตลกจะทนต่อความเจ็บปวดมากกว่า การทนต่อความเจ็บปวดมักใช้เป็นมาตรวัด การหลั่งฮอร์โมน Endorphin เนื่องจาก Endorphin ไม่สามารถผ่าน Blood-brain barrier ทำให้ไม่สามารถวัดได้ในกระแสเลือด และพบว่าการหลั่งของ ฮอร์โมนถูกกระตุ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อเมื่อเราหัวเราะ ยิ่งหัวเราะจน ท้องแข็งก็ยิ่งดี ดังนั้นนอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดูหนัง หรือซีรี่ย์เบาสมองที่เรียกเสียงหัวเราะ ก็ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี และ รู้สึกแฮปปี้ขึ้นได้นะคะ การเสพข้อมูลข่าวสารจากสื่อจากช่องทางต่างๆมีผลกับ อารมณ์ของเรา ดังนั้นอย่าลืมใช้วิจารณญาณในการเลือกรับสื่อและข้อมูล ข่าวสารต่างๆ เข้ามาในชีวิตของเรา หากสื่อไหนที่ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจทุกครั้งไปก็ควรเลิกติดตาม แล้วเปลี่ยนไปรับชม รับฟังอะไรที่จรรโลงใจและเรารู้สึกดีแทนดีกว่า

ลองนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ แล้วสร้างความสุขในทุกๆวันกันค่ะ

7 หัวเราะดังๆ

LAUGH
OUT
LOUD!



นอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
การดูหนังหรือซีรี่ย์เบาสมองที่เรียกเสียงหัวเราะ
ก็ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี และรู้สึก
แฮปปี้ขึ้นได้นะคะ

REFERENCES

American Psychological Association. (2014, February). More Sleep Would Make Us Happier, Healthier and Safer. Retrieved from <https://www.apa.org/action/resources/research-in-action/sleep-deprivation>

Epstein, L. J. (2008, december 15). Sleep and Mood. Retrieved from division of sleep medicine at Harvard Medical school: <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/mood>

Harvard health letter. (2020, july 7). Blue light has a dark side. Retrieved from Harvard health publishing,Harvard medical school:<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side#:~:text=The%20effect%20blue%20light%20has%20on%20your%20sleep%20and%20more.&text=At%20night%2C%20light%20throws%20the,%2C%20heart%20disease%2C%20and%20obesity>.

Liu, P. Z., & Nusslock, R. (2018). Exercise-Mediated Neurogenesis in the Hippocampus via BDNF. Frontiers in neuroscience, 12, 52. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00052>

Nicholls, R. (2017). 15 minutes to happiness. London: Blink Publishing.

R. I. M. Dunbar, R. B. (2011, september 14). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. Retrieved from The royal society publishing: <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373>

Sara Gavisier Leslie, J. A. (2010). The psychology of happiness. Stanford Graduate school of business.

Solan, M. (2017, october 5). the secret of happiness? Here's some advice from the longest-running study on happiness. Retrieved from Harvard Health Publishing, Harvard medical school: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-secret-to-happiness-heres-some-advice-from-the-longest-running-study-on-happiness-2017100512543>

The health benefits of strong relationships. (2019, august 6). Retrieved from Harvard health Publishing, Harvard Medical school: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships

GC

EQUIA® Forte

Glass Hybrid Restorative System



For the first cut of tooth, and for a wider range of indications.

- Enhanced physical properties with glass hybrid technology
- Great shade-matching ability and high gloss coat for superior aesthetics
- Fast and easy application for long term posterior restorations
- Extended indication for stress-bearing Class II cavities*



Stress bearing Class II



Initial situation



EQUIA® Forte restoration

Dr. Mark Priel, New York

*as per approved IFU

Natural beauty restored.



initial[™]
LiSi Press

Lithium Disilicate Redefined

GC Initial[™] LiSi Press is the ultimate combination of strength and aesthetics, thanks to the High Density Micronization technology. The ultrafine and dense structure provides high strength, smooth surfaces and detailed margins. Available in four different translucencies and suitable for most indications up to three-unit-bridges, it is the most versatile option on the market today.

GC

