

จะเลือกแปรงสีฟันแบบไหนดี ?

■ นำเสนอเมื่อ 12 ก.ค. 2552

การทำความสะอาดฟันเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยลดการเกิดฟันผุและโรคเหงือกอักเสบจากประสบการณ์ของทันตแพทย์ มักจะแนะนำให้ทำความสะอาดฟันด้วยหลักการสากล คือ

1. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

2. ใช้เส้นใยในล่อนขัดตามซอกฟันทุกซี่

เพราะแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถจัดเศษอาหารได้หมดจด เป็นเหตุให้มีฟันผุหรืออักเสบได้อีก

3. ใช้น้ำยาบ้วนปากช่วยกำจัดเชื้อแบคทีเรียต้นเหตุของฟันผุและเหงือกอักเสบ

หลักใหญ่ๆ ในการทำความสะอาดฟันก็มีอยู่เท่านั้น

ซึ่งแปรงสีฟันเป็นอุปกรณ์หลักในการทำความสะอาดฟันและเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน

แปรงสีฟันที่จำหน่ายอยู่มีมากมายหลายแบบทั้งที่ผลิตมาถูกต้องตามหลักวิชาการ

และผลิตออกมาแบบแฟชั่นเนรมิตรูปทรงแปลกๆ สีลึกลับสวยตามสมัยนิยม

ราคาแพงแต่แปรงขจัดคาบอาหารไม่ค่อยได้ผล บางคนเลยนิยมซื้อเก็บสะสมมากกว่าใช้งาน ก็เก๋ไปอีกแบบ

เมื่อแปรงสีฟันเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ตลาดแปรงสีฟันจึงเป็นธุรกิจ ที่มีมูลค่าสูง

การแข่งขันทางตลาดและโฆษณาสูงไปด้วย ความสับสนก็มาตกอยู่ที่ผู้ซื้อว่าจะเลือกแปรงชนิดไหนดี

เพราะต่างก็บอกว่าเป็นแปรงที่ดีถูกสุขลักษณะเกือบทุกยี่ห้อ

ที่นี้ถ้าจะดูกันละเอียดในส่วนสำคัญที่สุดของแปรงคือ ขนแปรง ในยุคแรกๆ เขาใช้ขนสัตว์มาทำ

ที่นิยมมากคือ ขนหมู เริ่มที่ประเทศจีนก่อน ขนแปรงในลอน สอนเริ่มเข้ามาแพร่หลายเมื่อ 60 ปีที่แล้ว

เนื่องจากราคาถูกกว่าและควบคุมมาตรฐานได้ดีกว่า

ในระยะเริ่มแรกของการใช้ขนแปรงในลอน ยังไม่มีใครให้ความสำคัญแก่ปลายขนแปรง ขนาดของขนแปรง

ตลอดจนความอ่อนหรือความแข็งของขนแปรง จนกระทั่งการค้นคว้าวิจัยของทันตแพทย์หลายคนสรุปตรงกันว่า

1. ปลายขนแปรง จะต้องมียี่ปลายมน

2. ขนาดของขนแปรงควรรออยู่ที่ 0.007 นิ้ว

3. ตัวขนแปรงควรมีหลายๆ กลุ่ม (MULTITUFF)

4. ปลายขนแปรงควรวางตัวสูงเรียบๆ เท่าๆ กัน ขนาด $\frac{1}{12}$; นิ้วทุกเส้น

การผลิตแปรงสีฟันให้ได้มาตรฐานแบบนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยทีเดียว โดยเฉพาะกฎเกณฑ์ที่ 1

นั้นเป็นเรื่องยากมาก เพราะต้องใช้เทคนิคสูงในการทำให้ปลายขนแปรงมนได้ทุกเส้น

ปกติแล้วการมองขนแปรงด้วยตาเปล่ายากที่จะเห็นได้ชัดเจน จนอาจทำให้คุณมองข้ามความสำคัญส่วนนี้ไป

ทั้งที่ขอบคมของปลายขนแปรงนั้นสามารถทำอันตรายต่อเหงือกและฟันได้

เพราะปลายขนแปรงจะเป็นเหลี่ยมและขยุ

โดยปกติแล้วจะมีอยู่ 3 คำที่มักเห็นติดอยู่ข้างกล่องแปรงที่ขายกันโดยทั่วไป คือคำว่า END ROUNDED หมายถึงปลายขนแปรงที่มน อีกคำคือ MULTITUFF หมายถึงแปรงที่มีกลุ่มหรือกอนขนแปรง เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการขจัดเศษอาหารได้มากที่สุด อีกคำคือ SOFT หรือแปรงที่มีขนอ่อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.007 นิ้ว ซึ่งมีอันตรายต่อเหงือกและฟันน้อยที่สุด แต่จริงแล้วแปรงสีฟันเกือบทุกยี่ห้อจะเขียนไว้ข้างกล่องว่า END ROUNDED, MULTITUFF และ SOFT ที่นี้จะมีประสิทธิภาพดีแค่ไหน ผู้มีหน้าที่ควบคุมมาตรฐานสินค้า โฆษณา และคุ้มครองผู้บริโภคหน้าที่จะสำรวจคุณภาพดูว่าเป็นจริงตามที่โฆษณาไว้หรือไม่
เมื่อเลือกแปรงดีๆ ได้แล้ว ควรจะใช้แปรงนั้นนานแค่ไหน ?

คำตอบ คือไม่สามารถกำหนดได้ เนื่องจากแรงในการแปรงของแต่ละท่านไม่เท่ากัน และขึ้นอยู่กับวิธีแปรงด้วย ถ้าหากปลายขนแปรงปลายบานออก ก็อาจจะเปลี่ยนอันใหม่ได้เลย อย่าประหยัดใช้อยู่เลย เพราะนอกจากไม่สามารถทำความสะอาดได้ดีแล้ว ยังมีผลเสียอันตรายต่อเหงือกและฟันด้วยครับ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today