

เรื่องน่ารู้ของยาสีฟัน!!!!!!

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

ยาสีฟัน...เป็นของคู่กันกับการแปรงฟัน เพราะนอกจากจะช่วยในการทำความสะอาดฟันและเหงือกแล้ว ยังทำให้เรารู้สึกสดชื่นหลังจากแปรงฟันด้วย

- ส่วนประกอบในยาสีฟัน -

ปัจจุบันมียาสีฟันจำนวนมากที่วางขายตามท้องตลาด ทำให้หลายคนมีคำถามว่าจะเลือกใช้ยาสีฟันยี่ห้อไหนดี การเลือกยาสีฟันมีหลักๆ คือ เลือกตามความต้องการโดยดูจากส่วนประกอบสำคัญในยาสีฟันนั้นๆ โดยทั่วไปยาสีฟันที่นิยมใช้จะมีลักษณะเป็นครีมข้นประกอบด้วยผงขัดที่ละเอียดเพื่อช่วยขจัดคราบฟัน มีสารที่ทำให้เกิดฟองซึ่งจะช่วยให้คราบฟันถูกขจัดออกได้ง่าย มีการแต่งกลิ่นและรสเพื่อให้น่าใช้ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีสารเก็บความชื้น สารช่วยยึด สารกันบูดและสารฟลูออไรด์

การเลือกใช้ยาสีฟัน

ส่วนประกอบของยาสีฟันแต่ละยี่ห้อจะแตกต่างกัน จึงควรเลือกใช้ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละคนดังนี้

1. ช่วยในการป้องกันฟันผุ ส่วนประกอบในยาสีฟันที่มีผลต่อการป้องกันฟันผุคือ ฟลูออไรด์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้จริง

ในประเทศไทยกำหนดให้เติมฟลูออไรด์ในยาสีฟันได้ไม่เกินร้อยละ 0.11 หรือ 1,100

ส่วนในสวนประกอบส่วนอื่น (ppm.) และต้องได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา หรือ ออย. ด้วยยาสีฟันส่วนใหญ่ที่มีขายทั่วไปมักจะมีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วย และหลายยี่ห้อจะมีค่าวา เอฟ (F) ต่อท้าย แต่ก็มีบางยี่ห้อที่มีค่าวา เอฟ แต่ไม่มีฟลูออไรด์

ฉะนั้นเราจึงควรศึกษารายละเอียดดูข้างกล่องในการเลือกใช้ให้ถูกต้อง

รูปแบบของฟลูออไรด์ที่นิยม 2 ชนิดคือ โซเดียมฟลูออไรด์กับโซเดียมโมโนฟลูออไรด์ฟอสเฟต ซึ่งในแต่ละยี่ห้อจะมีผลผสมผสานของฟลูออไรด์ทั้งสองต่าง ๆ กัน หรือใช้เพียงอย่างเดียว

สวนยาสีฟันที่ใช้สำหรับเด็กจะมีปริมาณฟลูออไรด์ต่ำกว่า 1,000 PPM. เช่น คอลเกตจูเนียร์มีฟลูออไรด์ 500 PPM. และโคโคโมเจลมีฟลูออไรด์ 850 PPM.

ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากทารกที่เด็กกลืนฟลูออไรด์เข้าไปมากเกินไป อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุก็จะลดลงด้วย

2. ช่วยในการลดเชื้อซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ

ในยาสีฟันบางยี่ห้อมีการเติมสารที่ช่วยในการลดเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ เช่น สารไตรโคซาน ตัวอย่างเช่น คอลเกตทูทอล โซโคซานเป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะคงตัวอยู่ในช่องปากได้นาน 4-12

ชั่วโมงภายหลังการใช้ สารอีกตัวหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดเชื้อในช่องปากได้เช่นกัน ก็คือ สารโรโมนอล ซึ่งเป็นสารลดเชื้อที่มีอยู่ในยาสีฟันไกลซิดและพบว่า เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำยาบ้วนปากลิสเตรอริน

ด้วย เพราะสารโรโมนอลจะคงตัวอยู่ในช่องปาก และยังคงมีฤทธิ์ในการระงับเชื้อภายหลังการใช้ประมาณ 2 ชั่วโมง สวนสารอีกตัวที่กำลังมาแรงก็คือ ทีที ออยส์ มีอยู่ในยาสีฟันไกลซิด

แต่การคงตัวในช่องปากจะค่อนข้างต่ำเช่นเดียวกับโรโมนอล

3. ช่วยในการทำให้ฟันขาวขึ้น โดยการขัดคราบสีฟันออกทำให้ฟันขาวสะอาดขึ้น

ยาสีฟันในกลุ่มนี้จึงเน้นไปที่ผงขัดฟันที่มีความหยาบกว่าปกติ เช่น ไดแคลเซียมฟอสเฟต (แซคท์)

อลูมิเนียมไฮดรอกไซด์ (เดนิวิท) อลูมิเนียมออกไซด์ (คอลเกต-เซนเซชัน) แคลโซนอลูมินา (ดาร์ลี เฟรช แอนด์ ไบรท์) ซิลิโคนไดออกไซด์ (ไกลซิด) อลูมิเนียมซิลิเกต (Glister)

สวนการทำให้ฟันขาวขึ้นอีกวิธีหนึ่ง คือ การฟอกสีฟัน (Bleaching) พบว่า

มีเพียงสปรูเกิลสูตรเปอร์ออกไซด์เท่านั้นที่มีคาร์บาไมคเปอร์ออกไซด์ ร้อยละ 3

ซึ่งเป็นสารที่สามารถฟอกสีฟันให้ขาวขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม โอกาสที่สารเปอร์ออกไซด์จะก่อให้เกิดการแพ้ และระคายเคืองต่อเหงือกมีได้สูง จึงควรระมัดระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้สักหน่อย

4. ช่วยลดอาการเสียวฟัน มีการใช้สาร 2 ชนิด คือ สตรอนเทรียม คลอไรด์ (เช่น โซดาฟันสีแดง)

และโปรตุสเซียมไฮดรอกไซด์ในการลดอาการเสียวฟัน โดยจะสามารถแก้อาการเสียวฟันได้หลังการใช้ยาสีฟันประมาณ 20 ครั้งขึ้นไป ช่วยในการรักษาโรคเหงือก จะมีการใส่สารหรือสมุนไพรต่างๆ เข้าไปในยาสีฟัน

เพื่อช่วยในการรักษาโรคเหงือก โดยจะขจัดเชื้อ Methyl-4-Esculetal Sodium (ไฟโอดอลทิล) กานพลู หรือ Clove oil ฯลฯ สารบางตัวจะเพิ่มความแข็งแรงของเหงือก เช่น วิตามิน P, โปรวิตามินบี 5, Allantoin ฯลฯ

สวนคาโมไมล์ จะมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ ทรานเอกซามิด เอซิด (ซอลท) จะช่วยห้ามเลือด เป็นต้น

ยาสีฟันสมุนไพร

- ยาสีฟันสมุนไพร -

สมุนไพรไทยที่นำมาใช้ในยาสีฟัน ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยข่อย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีตั้งแต่โบราณมาแล้ว

ส่วนที่นำมาใช้คือ กิ่งเล็กๆ หรือเปลือก เนื่องจากพบว่าเปลือกข่อยมีสารแทนนิน ซึ่งมีฤทธิ์ในการระงับเชื้อได้ในขณะเดียวกันจะช่วยเคลือบฟันได้ด้วย

กานพลู ส่วนที่นำมาใช้มักจะเป็นดอกซึ่งมีน้ำมัน มีฤทธิ์ในการระงับเชื้ออย่างอ่อน นอกจากนี้ก็มี เกลือ ลิ้นทะเล (กระดองปลาหมึก) ใช้เป็นผงขัดฟัน ฟิมเสน การบูร ชะเอมเทศ

ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติ สวนสมุนไพรต่างประเทศที่นำมาผสมในยาสีฟัน จะพบว่ามีตัวหลักๆ คือ คาโมไมล์ ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เมอร์เปปเปอร์มินท์ เสง เอกซินาเซีย แรททาเนีย

เป็นสมุนไพรที่นำมาผสมในยาสีฟันเพื่อช่วยในการรักษาโรคเหงือก โสม (Ginseng)

เป็นสมุนไพรที่มักใช้เป็นยาบำรุงกำลังก็มีการนำมาผสมในยาสีฟันกักเลี้ยง จาเป่า และรัสตี

ปัญหาจากการใช้ยาสีฟัน

ปัญหาจากการใช้ยาสีฟัน โดยปกติแล้วจะพบได้น้อยมาก ที่อาจจะพบได้บ้าง ก็คือ การแพ้ยาสีฟัน เยื่ออ่อนในช่องปากจะเกิดการแพ้หรือระคายเคือง บางรายอาจมีอาการบวม แดงที่ริมฝีปาก สาเหตุเกิดจากการแพ้สารบางตัวในยาสีฟันนั่นเอง เช่น บางคนจะแพ้เมนทอล ซึ่งเป็นสวางต์กลิ่นและรสยาสีฟัน หรืออาจจะแพ้ฟลูออไรด์ในยาสีฟัน วิธีแก้ไขก็คือ เปลี่ยนไปใช้ยาสีฟันอื่นที่มีสารตัวนี้น้อยลง การใช้ยาสีฟันบางชนิดเพื่อขัดคราบหรือ และคราบอาหาร ซึ่งจะมีผงขัดมาก ก็อาจจะเกิดปัญหาทำให้ฟันสึกได้ จึงไม่ควรใช้ทุกวัน ยาสีฟันบางชนิดผสมสมุนไพร มีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมุนไพรมันทำให้เหงือกดูเหมือนแน่นขึ้น ซึ่งต้องระวังในผู้ที่เป็โรคปริทันต์ ซึ่งอาจมีหินปูนอยู่ใต้เหงือก ยังไม่ได้ขูดออก อาจมีการติดเชื้อใต้เหงือกเกิดขึ้นได้

หลักการเลือกยาสีฟัน

ในการใช้ยาสีฟันควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้คือ

- เป็นยาสีฟันประเภทครีม (Paste) หรือ เจล (Gel) เพราะจะไม่ทำให้ฟันสึกมากเมื่อเทียบกับชนิดผง
- มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วยเพราะสามารถช่วยป้องกันฟันผุได้
- มีราคาเหมาะสมเมื่อเทียบกับคุณภาพของยาสีฟัน

- เลือกตามปัญหาของแต่ละคน เช่น ผู้ที่มีอาการเสียวฟันอาจใช้ยาสีฟันที่แก้การเสียวฟันโดยเฉพาะ และเมื่อหมดอาการแล้วก็อาจจะใช้ยาสีฟันชนิดธรรมดาก็ได้

- นอกจากนี้เวลาแปรงฟันควรให้ยาสีฟันสัมผัสกับผิวฟันไม่น้อยกว่า 2 นาที จึงจะเป็นการใช้ยาสีฟันในการป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า

บทความที่เรียบเรียงจากขอเขียนของทันตแพทย์ภราดร ชัยเจริญ ซึ่งท่านได้ทำการสำรวจข้อมูลเมื่อปีพ.ศ.2542 ปัจจุบันมียาสีฟันใหม่ๆ ออกมาขายอีกมากมาย ฉะนั้นข้อมูลบางอย่างอาจจะเปลี่ยนแปลงไป และไม่ครบถ้วน อย่างไรก็ตามต้องขอขอบคุณท่านในโอกาสนี้ด้วย

ที่มา..หนังสือ นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 26 ฉบับที่ 10 ตุลาคม 2545

http://www.elib-online.com/doctors46/dental_dentrifice001.html

<http://guru.sanook.com/pedia/topic/เรื่องน่ารู้ของยาสีฟัน/>

<http://www.charyen.com/jukebox/play.php?id=4508>