

## โทษของการแปรงฟัน??กับยาสีฟัน..

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

อะไรก็ตามที่มีประโยชน์ ย่อมมีโทษหากใช้ผิดวิธี...เรื่องดีๆจากหมอชาวบ้าน....

### การแปรงฟันกับยาสีฟัน

ก่อนเข้านอนและตื่นนอนตอนเช้า กิจวัตรประจำวันของเราอย่างหนึ่งคือ การแปรงฟันและยาสีฟันดูเหมือนจะเป็นของคู่กันที่ขาดไม่ได้

บางคนเมื่อไม่มียาสีฟัน ถึงกับไม่ยอมแปรงฟันเอาเสียเลย

ความเป็นจริง ยาสีฟันมีความจำเป็นขนาดนั้นเชียวหรือ

พระท่านว่า การเชื่ออะไรง่ายๆ ล้วนทำให้ไม่เกิดปัญญา

อ้าว...อย่างนั้นการดูโฆษณาแล้วเชื่อเขาว่า ยาสีฟันอย่างนี้ดี อย่างนั้นดี ต้องสูตรนี้ถึงได้ผล สูตรนั้นถึงได้ผล ต้องสารชนิดนี้ถึงดี สารนั้นถึงดี ก็บดบังปัญญาสิครับ

ครับ...ถ้าเราเชื่อง่ายๆ โดยไม่ได้ปฏิบัติก่อน หรือมีข้อมูลที่มีเหตุผล ล้วนบดบังปัญญาเราทั้งนั้น

แล้วทำอย่างไรดีล่ะ

ก็ลองมาฟังรองศาสตราจารย์ **ทันตแพทย์ประทีป พันธุมวณิช** ภาควิชาชีวเคมี คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พูดเรื่องการแปรงฟันกับยาสีฟันเพื่อให้เราดูแลช่องปาก ประดูของสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและนำไปปฏิบัติได้ดี

## □ จริงหรือไม่ที่ว่ายาสีฟันมีความสำคัญต่อสุขภาพฟัน

ถ้าจะบอกว่าสำคัญคงไม่ถูก  
เพราะการใช้ยาสีฟันเป็นเพียงองค์ประกอบในการรักษาสุขภาพฟันเท่านั้น

การแปรงฟันให้ถูกวิธีคือ  
หัวใจที่สำคัญในการรักษาและป้องกันสุขภาพของฟันที่ดีที่สุด

เราต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ของการใช้ยาสีฟันก่อนว่า  
เพื่อช่วยให้เราแปรงฟันได้นานพอที่เราจะแปรงได้ทั่วทั้งปาก  
เพราะยาสีฟันมีฟองช่วยในการทำมาสะอาด มีรส มีกลิ่นชวนให้แปรง  
และมีผงขัดที่ช่วยในการแปรงฟันมีประสิทธิภาพในการขัดผิวฟัน

ปัจจุบันนี้ได้มีการวิวัฒนาการเติมสารเพื่อช่วยให้ยาสีฟันมีประสิทธิภาพมากขึ้น  
เช่น มีสารฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ ซึ่งปัจจุบันนี้ยาสีฟันในท้องตลาดเกือบร้อยละ 90  
ก็ใส่สารนี้ มีการใส่สารป้องกันการเสียวฟัน จนกระทั่งล่าสุดมีการใส่สารควบคุมหินปูน  
การใส่สารต่างๆนั้น  
ก็ทำให้ยาสีฟันนอกจากทำหน้าที่ช่วยให้แปรงฟันได้นานและช่วยทำความสะอาดฟันแล้ว  
ยังมีส่วนช่วยป้องกันฟันผุด้วยถึงแม้เราจะเห็นว่ามีการโฆษณาใส่สารตัวนั้นตัวนี้  
มีหน้าที่ป้องกันหรือกำจัดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ก็ขอให้ระลึกไว้ว่า  
ไม่มียาสีฟันใดป้องกันฟันผุได้อย่างแท้จริง  
หากเราไม่แปรงฟันให้ถูกวิธีและงดของหวานที่ไม่จำเป็น

## □ การแปรงฟันที่ดีนั้นควรเป็นอย่างไร

การแปรงฟันที่ดีควรแปรงให้ทั่วทั้งปากและใช้เวลานานพอควร  
และต้องแปรงให้ถูกเหงือกด้วย  
ดังนั้นแปรงสีฟันที่ใช้จึงควรมีขนแปรงที่อ่อนการแปรงฟันให้โดนเหงือก  
เหงือกจะช่วยกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเหงือกดีขึ้น เป็นการป้องกันโรคเหงือก  
ผู้ที่ไม่เคยแปรงโดนเหงือกเมื่อแปรงใหม่ๆอาจจะมีเลือดออกบ้าง ก็อย่าตกใจ  
ขอให้แปรงติดต่อไปประมาณ 2-3 วัน อาการเลือดออกก็จะหายไปเอง

ตามทฤษฎีแล้ว  
การแปรงฟันอย่างดีและถูกต้องนั้นเพียงครั้งเดียวก่อนนอนก็เพียงพอแล้ว  
แต่ในทางปฏิบัติเราแนะนำให้แปรงวันละ 2 ครั้ง เพราะครั้งเดียวอาจไม่พอเพียง  
เรามักแปรงฟันกันเร็วเกินไปหรือไม่ทั่วถึงทั้งปาก

## □ เวลาแปรงฟันนั้นมีการกำหนดใหม่ว่าเท่าไรจึงจะเพียงพอ

การแปรงฟันนั้นปกติของแปรงสีฟันจะแปรงฟันได้ที่ละ 2-3 ซี่ แต่ละจุดควรแปรงให้นาน 10-30 วินาที ดังนั้น การแปรงฟันให้ทั่วปากจะกินเวลา 3-4 นาที การแปรงฟันที่น้อยกว่า 1 นาทีจะไม่มีประโยชน์ เหมือนกับไม่ได้แปรงฟันเลยและฟลูออไรด์ในยาสีฟันยังไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำปฏิกิริยากับแร่ธาตุในฟันได้ด้วย

หมอฟันเวลาทาฟลูออไรด์ของฟันเด็ก ก็ต้องใช้เวลาประมาณ 4 นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์ทำปฏิกิริยาได้นานพอ

## □ ฟลูออไรด์มีผลต่อเด็กกับผู้ใหญ่แตกต่างกันอย่างไร

เมื่อเด็กๆ ฟันของเราออกมาใหม่ๆ ความสมบูรณ์ของเนื้อฟันจะยังไม่เต็มที่ แร่ธาตุของฟันมันจะรับสิ่งที่ดีหรือไม่ดีได้ง่าย จะเห็นว่าในฟันเด็กเล็กที่งอกใหม่ๆ จะผุง่าย แต่ในทางตรงข้ามถ้าในช่วงนั้นรับฟลูออไรด์พอเหมาะจะมีผลในการป้องกันฟันผุได้สูง

### เมื่ออายุมากขึ้น

ฟันมีสภาพสมบูรณ์ขึ้นจึงรับฟลูออไรด์น้อยลงแต่ในช่องปากมีบางสภาวะเวลาเรากินอาหารหรือขนม มันก็มีความเป็นกรดที่เกิดจากแบคทีเรียในช่องปากเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเด็กกินขนมหวานจะมีการเปลี่ยนแปลงความเป็นกรดต่างภายในช่องปากสูง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ผู้ใหญ่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเพียงแต่น้อยกว่า ดังนั้นฟลูออไรด์จึงใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ฟลูออไรด์สำหรับกินนั้นใช้เฉพาะเด็กเท่านั้น ใช้กับผู้ใหญ่ไม่ได้ผล เพราะฟันผู้ใหญ่งอกเต็มที่แล้ว

การใช้ฟลูออไรด์นั้นก็มีการกำหนดมาตรฐานที่พอเหมาะ เพราะถ่าน้อยไปก็ไม่ได้ผล ถ้าหากมากไปก็อาจเกิดผลเสียได้ อย่างยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นั้น กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการอาหารและยา เขาก็มีการควบคุมระดับสูง ว่าไม่เกิน 1,100 พีพีเอ็ม (ส่วนในล้านส่วน) แต่ระดับต่ำไม่ควบคุม สำหรับกระทรวงอุตสาหกรรมก็ควบคุมไม่ต่ำกว่า 500 พีพีเอ็ม สำหรับของสมาคมทันตแพทย์แห่งประเทศไทย ควบคุมให้อยู่ในระหว่าง 900-1,100 พีพีเอ็ม (ส่วนในล้านส่วน)

□ ในเมื่อเราใช้ฟลูออไรด์แปรงฟัน ซึ่งอยู่ข้างนอกฟัน จะไปทำปฏิกิริยากับฟันอย่างไรมันทำปฏิกิริยาส่วนที่เป็นแร่ธาตุของฟันคือ มองดูแล้วฟันก็เป็นแร่ธาตุที่แข็งเหมือนกับหินใช้ไหมครับ แต่จริงๆในช่องปากมันเป็นระบบที่มีภาวะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เนื่องจากความเป็นกรดต่างในช่องปาก ถ้าเมื่อมีฟลูออไรด์อยู่จะทำให้การละลายตัวของแร่ธาตุโดยกรดได้ยากขึ้น ถ้าไม่มีฟลูออไรด์ก็ละลายได้ง่าย

อีกอย่างคือ มันมีผลต่อเชื้อจุลินทรีย์ในปาก ซึ่งเชื้อเหล่านี้จะมีผลทำให้เกิดผื่นคราบฟันหรือพลัก เป็นสาเหตุของเหงือกอักเสบและฟันผุได้ ถ้ามีฟลูออไรด์อยู่จะทำให้ยับยั้งเชื้อโรค แต่ไม่ถึงกับฆ่า ทำให้เชื้อโรคเติบโตช้าลง ทำให้ไซท์ตาลมาสร้างเป็นกรดขาลง ความเป็นกรดในช่องปากก็น้อยลง ฟันก็ผุขาลงในที่สุด

□ ไม่ทราบว่าการใช้ยาสีฟันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่มีความแตกต่างกันมากเพียงไร เพราะปัจจุบันเห็นมีการผลิตยาสีฟันสำหรับเด็กโดยเฉพาะขึ้นมามากมาย

อันที่จริงไม่มีความแตกต่างกัน เพราะอย่างที่ได้อธิบายให้ทราบแล้วว่าการแปรงฟันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ยาเป็นส่วนประกอบเท่านั้นการที่มีการผลิตยาสีฟันเด็กนั้นเป็นเพราะยาสีฟันที่ออกมา ก่อนๆนั้น มีรสชาติที่ค่อนข้างแรง เหมาะกับผู้ใหญ่ ไม่เหมาะกับเด็ก จึงไม่ชักจูงให้เด็กใช้ยาสีฟันแปรงฟัน

เมื่อผู้ผลิตยาสีฟันเด็กออกรสชาติเป็นรสผลไม้หรือขนม เพื่อให้เด็กอยากแปรงฟัน อันนี้ก็เป็นที่เข้าใจกันดี แต่ในแง่ปฏิบัตินั้นอาจเกิดผลเสีย เพราะเมื่อมีรสชาติชวนให้เป็นที่ของกิน เด็กอาจเผลอไปหรือกลืนยาสีฟันลงไปมาก

การใช้ยาสีฟันไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่เราแนะนำให้ใช้น้อยที่สุด โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ เราแนะนำให้ใช้ยาสีฟันเท่าเม็ดถั่วเขียวเท่านั้นก็พอ เพราะถ้าเด็กกลืนพวกฟลูออไรด์ในยาสีฟันเข้าไปบ่อยๆ และมากๆ จะมีผลในระยะยาวคือตอนขณะกินยังไม่ค่อยรู้สึก แต่ฟลูออไรด์จะค่อยๆสะสมไปเรื่อยๆ มีผลต่อฟันแท้ที่กำลังเจริญเติบโต ฟันแท้จะออกขึ้น ฟันจะมีสภาพเป็นฟันตกกระ โดยฟันที่มีสีขาวขุ่น ถ้าเป็นมากๆก็อาจจะเปลี่ยนสีดำ ในผู้ใหญ่ถ้ากินมากๆ ก็อาจจะสะสมที่กระดูกได้ เพราะฟลูออไรด์มีคุณสมบัติสะสมที่กระดูกและฟันได้ อันนี้ผมไม่ได้หมายความว่า จะเป็นอย่างไรทุกคน อันนี้เป็นผลข้างเคียง

ถ้าเรารู้เราก็ใช้ถูกวิธีก็ได้ประโยชน์ อะไรใช้มากก็เกิดโทษทั้งนั้น

ในผู้ใหญ่แปร่งฟันแล้วบ้วนออกได้กว่าร้อยละ 90 แต่ในเด็กต่ำกว่า 5 หรือ 7 ขวบนั้น โอกาสที่จะกลืนมีมาก ยิ่งรสชาติชวนให้เด็กกินด้วยแล้วการใช้ยาสีฟันน้อยเท่าที่จำเป็นจึงเป็นประโยชน์ ปลอดภัยและยังประหยัดอีกด้วย

## □ อาจารย์คิดว่าในปัจจุบัน คนฟันผุมากกว่าคนรุ่นก่อนไหมครับ

ครับ จำนวนคนฟันผูเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนหนึ่งอาจมาจากอาหาร เขาว่าฟันผูเพิ่มขึ้นจากอัตราการบริโภคน้ำตาลสูงขึ้น

เรื่องการกินน้ำตาลหรือของหวานนั้น เราควรหัดกันตั้งแต่เด็ก อย่างนมหมอมก็แนะนำให้ไม่ควรเป็นนมหวาน เพราะเราต้องการสารอาหารในนม น้ำตาลไม่ได้ช่วยอะไร นมจืดนั้นก็ยังมีประโยชน์

อย่างบางครอบครัวให้เด็กดื่มน้ำผึ้ง หรือน้ำตาลกลูโคสประจำ ทำให้เด็กติดหวาน พอให้กินของที่ไม่มีรสหวานก็ไม่ยอมกิน

อีกอันหนึ่ง เด็กเล็กเราให้กินนมขวดนานไปก็ทำให้ฟันเสียได้ หรือให้เด็กดูดขวดนม คาที่ปากแล้วหลับไป หรือกินนมแล้วไม่มีอาการ กินน้ำเปล่าตามไม่ได้แปร่งฟันอย่างนี้ทำให้ฟันผูทั้งปากได้ง่าย

สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่ก็อยากจะฝาก ว่าการกินขนมหวานควรจะจำกัด ไม่ใช่กินทุกวัน ถ้ากินควรกินในมื้ออาหาร ขนมที่มักกินระหว่างมื้ออาหาร เช่น ทอฟฟี่ ลูกอมโดยเฉพาะพวกเหนียวหนึบ ยิ่งติดตามซอกฟันได้ง่ายก็ควรระวัง บางคนอมลูกอมบ่อยๆทั้งวันหรือตลอดวันโดยเฉพาะผู้ใหญ่ที่ต้องการให้ปากหอม อันนี้อันตราย เพราะเท่ากับเอาฟันไปแช่อยู่ในกรดตลอดเวลา

อีกอย่างหนึ่งที่ผมอยากเสนอคือ ของว่างหรือคอฟฟี่เบรกเวลาประชุม เรามักมีชาหรือกาแฟกับขนมคุกกี้ หรือบิสคิตกินแล้วก็ติดฟัน แล้วเมื่อกินชาหรือกาแฟก็ต้องใส่น้ำตาลและนมอีก ของพวกนี้มีส่วนทำลายฟันทั้งนั้น

“ผมว่าน่าจะเปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำชาจืดอ่อนๆ เพราะในชามีฟลูออไรด์อยู่ 1-2 ส่วนในล้านส่วน ชาเป็นต้นไม้ชนิดเดียวที่มีฟลูออไรด์อยู่ตามธรรมชาติ พวกคุกกี้ก็อาจเปลี่ยนเป็นผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูง เช่น ชมพู ฝรั่ง มันแกว หรือกล้วยทอดที่กล้วยไม่สุกมาก ถ้าเราวมกันเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ แต่มีผลต่อสุขภาพฟันอย่างใหญ่หลวงทีเดียว”

เป็นอย่างไรบ้างครับ...ฟังอาจารย์ประทับใจพูดเรื่องต่างๆในการดูแลสุขภาพฟันของเราแล้ว  
คงทำให้เราได้รู้เรื่องหลายๆเรื่องที่เราเคยละเลยหรือไม่ได้ใส่ใจใช้ไหมครับ

## ข้อมูลดีๆจาก หมอชาวบ้าน



### เรื่อง : พ.ต.ท.ทพ.พจนารถ พุ่มประกอบศรี ทันตแพทย์

การแปรงฟันเป็นกิจวัตรประจำวันของเราทุกคนจนวิธีและลักษณะการแปรงฟันกลายเป็นนิสัย ไป  
กว่าจะมายอนทบทวนดูว่าเราแปรงฟันผิดวิธีหรือเปล่า หรือมารูตัวก็ต่อเมื่อเหงือกกรนไปเสียแล้ว  
หรือคราบสะสมยังอยู่ครบจนกลายเป็นหินปูนเกาะแน่น  
มีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับแปรงสีฟันและวิธีแปรงฟันที่มีผลต่อความสะอาดของฟันว่าที่ควรและไม่ควรนั้นเป็นอย่างไร

#### Do's

##### วิธีแปรงฟัน

- ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
  - ใช้แปรงฟันที่มีขนนิ่ม ไม่ใช่แปรงที่มีขนแปรงแข็งมาก เพราะจะทำให้ฟันสึกเร็ว
  - ขนาดของหัวแปรงควรมีขนาดที่พอดีที่จะเข้าถึงทุกซอกทุกมุมของฟันได้ง่ายๆ
  - ให้ความสำคัญของการแปรงที่ถูกรูปวิธีและทุกๆ ตำแหน่งของซี่ฟัน - วางแปรงเอียง 45 องศา กับเหงือก - ฟันบนปัดลงล่าง ฟันล่างปัดขึ้นบน - แปรงให้ครบทุกด้านของฟัน ด้านหน้า ด้านใน และด้านบดเคี้ยว - ด้านในของฟันหน้าใช้วิธี ลากแปรงผ่านผิวของฟัน - อยาลืมแปรงลิ้น ช่วยลดการสะสมของ Bacteria ที่ลิ้น ลดกลิ่นปากได้อย่างดี
- การดูแลแปรงสีฟัน คุณทราบบ้างไหมว่า Bacteria สะสมและเจริญเติบโตที่บริเวณแปรงสีฟันหลังจากเราใช้มัน
- ควรมีแปรงสีฟันของตนเองไม่ควรใช้ร่วมกับคนอื่น เพราะมีการกระจายเชื้อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้
  - แปรงฟันเสร็จ ให้ล้างขนแปรงด้วยน้ำเพื่อล้างยาสีฟัน และเศษอาหารที่ค้างอยู่
  - วางแปรงให้ขนแปรงตั้งขึ้นให้แห้งโดยลม
  - เปลี่ยนแปรงทุก 3-4 เดือน

#### Don'ts

เรามักชินกับวิธีการแปรงฟันสี่เข้านี้ออกลักษณะเหมือนเหลี่ยม  
หรือจะชินกับการแปรงฟันถูขึ้นไปโดยเฉพาะบริเวณฟันหน้า

1. ไม่แปรงแบบเลื่อยฟัน จะทำให้คอฟันสึก
2. ไม่แปรงสวนทางกับเหงือก เพราะทำให้เหงือกกรน
3. ไม่ใช่แปรงสีฟันจนขนแปรงบานออก
4. ไม่ควรเก็บแปรงในภาชนะปิด เพราะความชื้นทำให้แบคทีเรียที่ขนแปรงเจริญได้ดีกว่าเก็บแปรงในที่ภาชนะเปิดถูกอากาศ

การแปรงฟันอยากคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อย แต่เป็นเรื่องที่ต้องพิถีพิถันกันมากกว่าครับ  
หากแปรงถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอเชื่อแน่ว่าคุณจะมีสุขภาพช่องปากที่แข็งแรง  
และยิ้มอย่างมีความสุขแน่นอน

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today