

## นมฟลูออไรด์ ป้องกันฟันผุ

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2565

“ดื่มนมทุกวันร่างกายแข็งแรง” หลายคนคงชินกับคำคำนี้ และรู้ว่า “นม” มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ร่างกาย เจริญเติบโตสมวัย ส่วน “ฟลูออไรด์” ก็ไม่ใช่สิ่งใหม่คะ เพราะถูกนำมาใช้เพื่อป้องกันฟันผุทั่วโลกมานาน กว่า 60 ปี โดยที่เรามักคุ้นกันในรูปของยาสีฟัน ผสมฟลูออไรด์ เมื่อทั้งสองชนิดมารวมกันเป็น “นมฟลูออไรด์” ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการ ป้องกันฟันผุได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทาง ขององค์การอนามัยโลก ที่ได้แนะนำว่า ในพื้นที่ที่มี ฟันผุสูง ควรแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ร่วมกับการได้รับฟลูออไรด์เสริมไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะเป็นน้ำประปาเสริมฟลูออไรด์ เกลือฟลูออไรด์ หรือนมฟลูออไรด์

กรมอนามัย จึงได้นำเทคโนโลยีเสริมฟลูออไรด์ ผ่านทางนมโรงเรียนมาใช้ในพื้นที่เฉพาะที่มีฟันผุสูง มีปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มต่ำ มีโรงนมที่พร้อมจะผลิตนมฟลูออไรด์โดยได้รับอนุญาตผ่านการรับรอง

จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีบุคลากร สาธารณสุขในพื้นที่ที่พร้อมจะติดตามกำกับดูแล ให้เด็กได้ดื่มนมฟลูออไรด์ที่โรงเรียนวันละ 1 ถ้วย ทุกวันเรียน ประโยชน์ของฟลูออไรด์ นอกจากช่วย เพิ่มความต้านทานต่อกรดให้ผิวเคลือบฟันแล้ว การได้รับฟลูออไรด์ที่พอเหมาะจะทำให้มีโอกาส ฟันผุยากขึ้นด้วยคะ

นอกจากนี้ ฟลูออไรด์ยังไปชะลอการย่อยสลาย ของแร่ธาตุ และเสริมกระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุ บนผิวเคลือบฟัน ทำให้ยับยั้งการผุของผิวเคลือบฟัน ในระยะแรกๆ

ปริมาณฟลูออไรด์ที่เหมาะสมสามารถป้องกันฟันผุได้เป็นอย่างดีแต่ก็มีข้อควรระวัง นะคะ...เพราะหากได้รับในปริมาณที่มาก เกินไปอาจทำให้ฟันตกกระหรือฟันลายได้ เช่นเดียวกันคะ

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#)