



สีของฟันเหมือนสีผิว เปลี่ยนไม่ได้ หยุดทำร้ายเคลือบฟัน

สีของฟันเหมือนสีผิว

เปลี่ยนไม่ได้ หยุดทำร้ายเคลือบฟัน

ฐานันดรวิทย์ ศรีสยาม นักวิชาการอิสระ

ฟันที่ขาวดูมีเสน่ห์หรือยิ้มสดใส ดูมีสุขภาพดี สร้างความประทับใจแก่ผู้พบเห็น เป็นค่านิยมที่ผู้คนส่วนมากให้ความสำคัญ คนที่มีฟันเหลืองอาจจะไม่มั่นใจนำไปสู่การตัดสินใจฟอกสีฟัน ใช้สารขัดฟัน หรือ ทันตกรรมเพื่อความสวยงามตามงบประมาณที่มี

แต่ความเป็นจริงแล้ว ตามธรรมชาติสีฟันของเรานั้น ไม่ได้ขาวสว่างแบบฟันน้ำนมของเด็กๆ ฟันแท้ไม่ได้มีสีขาวแบบฟันน้ำนม แต่จะมีสีหม่นๆ สีของฟันแท้แต่ละคนก็ยังคงมีความแตกต่างกันในเฉดสีที่ต่างกันตามธรรมชาติของแต่ละคน สีของฟันจึงเหมือนสีผิวของคนเรา เปลี่ยนถาวรไม่ได้ การฟอกสีฟัน มีแต่จะทำร้ายเคลือบฟัน

ความเข้าใจผิดเรื่องสีของฟัน

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าฟันเหลืองบ่งบอกถึงสุขภาพช่องปากที่ไม่ดี แท้จริงแล้วสีของฟันไม่ได้บ่งบอกถึงโรคหรือการติดเชื้อใดๆ เว้นแต่จะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เจ็บปากหรือมีเลือดออกตามไรฟัน ดังนั้นฟันที่ดูเหลืองจึงไม่ได้บ่งบอกถึงสิ่งที่ร้ายแรง และในฟันแต่ละซี่จะมีความหนาของชั้นเนื้อฟัน และชั้นเคลือบฟันไม่เท่ากัน เช่น ฟันเขี้ยวจะมีลักษณะเนื้อฟันที่หนากว่าเคลือบฟันจึงทำให้มีสีเหลืองมากกว่าฟันซี่ข้างเคียง ที่มีชั้นเคลือบฟันที่หนากว่าชั้นเนื้อฟัน

สาเหตุของสีฟันที่เปลี่ยนไป

ฟันเหลืองเกิดได้จาก พันธุกรรม พฤติกรรมการใช้ชีวิต การกิน และการดูแลความสะอาดปากและฟัน คนที่มีแนวโน้มว่าจะมีฟันเหลืองกว่าคนทั่วไป คือ คนที่ชอบสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม ซึ่งเป็นการติดสีภายนอกตัวฟัน

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยภายในจากโครงสร้างฟัน เช่น อายุที่มากขึ้นทำให้เคลือบฟันเสื่อมลง หรืออาจเกิดจากการติดสีภายในหรือภายนอกตัวฟันก็ได้ หรืออาจเกิดร่วมกันก็ได้ ซึ่งการติดสีภายในตัวฟันก็มีหลายสาเหตุ อาจเกิดจากการได้รับยาบางชนิดในช่วงวัยเด็กที่กำลังอยู่ในช่วงของการสร้างตัวฟัน หรือการเป็นโรคทางระบบบางชนิด ซึ่งก่อให้เกิดความผิดปกติในโครงสร้างของฟัน หรือการได้รับอุบัติเหตุที่ฟัน การกระแทก รอยผุ ฟันตาย ก็สามารถทำให้ฟันเปลี่ยนสีไปได้

การฟอกสีฟันคืออะไร?

การฟอกสีฟัน คือ การทำให้ฟันขาวขึ้นโดยใช้สารฟอกสีฟัน ตัวน้ำยาฟอกสีฟัน ได้แก่ ไฮโดรเจน เพอร์ออกไซด์ (Hydrogen Peroxide) , คาร์บาไมด์ เพอร์ออกไซด์ (Carbamide Peroxide) ความเข้มข้นต่ำ (ประมาณ 10-20 %) ไปทำปฏิกิริยากับสารภายในฟัน ส่งผลให้สีที่สะสมอยู่บนผิวฟันและในเนื้อฟันแตกตัวออกมาทำให้สีฟันกลับมาขาวสว่างอีกครั้ง เป็นวิธีทำให้ฟันขาวได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ทำร้ายเคลือบฟันด้วยเช่นกัน

ในบางกรณีอาจเกิดอาการเสียวฟันได้ และหากน้ำยาฟอกสีฟันไปสัมผัสบริเวณเหงือกก็อาจทำให้เกิดแผลได้ นอกจากนี้การฟอกสีจะเปลี่ยนเฉพาะสีฟันเท่านั้น ไม่มีผลต่อวัสดุอุดฟันและครอบฟันเดิม หากมีวัสดุอุดฟันอยู่หรือครอบฟันเดิมอยู่ก็อาจจำเป็นต้องเปลี่ยนใหม่สีที่เท่ากันกับภายหลังการฟอกสีอีกด้วย อีกทั้งเมื่อเราอายุมากขึ้น การผลิตกรดไฮยาลูโรนิกตามธรรมชาติของเราจะลดลง ทำให้สารเคลือบฟันบางลง

การรักษาให้ฟันสะอาดสว่างตามสีธรรมชาติ จึงดีที่สุด หมั่นดูแลทำความสะอาด ขจัดคราบพลั๊กสะสมที่ผิวฟัน แปรงฟันให้ทั่วถึงทั้งฟันบน ฟันล่าง และให้ทานพอ อย่างน้อย 2 นาที ซึ่งเป็นระยะเวลามาตรฐานที่ทันตแพทย์แนะนำ

เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการกำจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันได้ดีมากกว่าการแปรงฟันเพียง 1 นาทีถึงเกือบเท่าตัว แต่สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น คนที่มีฟันซ้อนเก คนที่ชอบกินของหวาน ทานน้ำชา กาแฟ คนที่มีปัญหาโรคเหงือก ฯลฯ ก็อาจจำเป็นต้องแปรงฟันแต่ละครั้งให้นานขึ้น รวมถึงแปรงบ่อยกว่าวันละ 2 ครั้ง จึงช่วยให้คราบฟันไม่สะสมจนทำให้มีรอยยี่มั้นใจในฟันสว่างสะอาดตามสีธรรมชาติของเนื้อฟัน

ความสวยงามและรูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งที่คนทั่วไปให้ความสำคัญ ทั้งนี้สุขภาพช่องปากและฟันที่ดี สมบูรณ์และสามารถรักษาฟันให้มีคุณภาพยืนยาว ใช้บดเคี้ยวได้ไปจนตลอดช่วงชีวิตเป็นสิ่งที่ควรให้คุณค่ามากเช่นกัน ความเข้าใจผิดต่อเรื่องสีของฟันเป็นอีกประเด็นที่ส่งผลต่อการสูญเสียฟันก่อนวัยอันควร.

เอกสารอ้างอิง

1. โครงการพัฒนากลไกการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากประเทศไทย : ข้อมูลจากเวทีแลกเปลี่ยนระดมความคิดเห็นระบบสุขภาพช่องปากจากภาคประชาชน, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)
2. betterteeththailand.com, เราควร ‘แปรงฟัน’ กี่นาที?
3. mahidoLac.th, การฟอกสีฟันและการเคลือบผิวฟันต่างกันอย่างไร, อ.ทพญ. มุนินทร์ ชัยชโลธร ภาควิชาทันตกรรมทันตกรรมทันตกรรมและวิทยาเอ็นโดดอนต์