



โรคฟันผุ ในเด็กไทยก่อภัยร้ายเรียน

บทความโดย

รศ.ทพ.ดร.ทรงชัย จูฑิตโสภณกุล คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โรคฟันผุในเด็กไทยก่อนวัยเรียน

รศ.ทพ.ดร.ทรงชัย ฐิตโสมกุล คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันผุเป็นปัญหาสำคัญสุขภาพของคนไทย ผลการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติที่ทำต่อเนื่องทุก ๆ ห้าปี มากกว่าสี่ทศวรรษแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงฟันผุของเด็กดีขึ้นคือเด็กส่วนใหญ่มีฟันผุลดลง แต่ก็ยังคงอยู่ในระดับสูง เนื่องจากโรคฟันผุเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การป้องกันฟันผุจะได้ผลดีประชาชนไทยต้องช่วยกันปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุออกไปถึงจะทำให้ฟันผุโดยรวมของประเทศไทยลดลงได้ ในประเทศที่พัฒนาแล้วฟันผุเด็กส่วนใหญ่อยู่ที่ไม่เกินร้อยละ 20 ในการสำรวจครั้งสุดท้ายของไทยเมื่อปี 2560 พบร้อยละ 50 และร้อยละ 80 ของเด็ก 3 ขวบและ 5 ขวบมีฟันผุ โดยเด็กวัยนี้มียาฟันน้ำนมเท่านั้น เมื่อดูค่าเฉลี่ยพบว่าเด็กมีฟันผุคนละ 1-2 ซี่ อย่างไรก็ตามในการสำรวจพบปัญหาที่น่าตกใจคือมีประมาณร้อยละ 10 ของเด็กไทยที่มีจำนวนฟันผุมากกว่า 10 ซี่ต่อคน หรือครึ่งหนึ่งของฟันน้ำนมในปากเด็กมีรูผุ เป็นการบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคได้เป็นอย่างดี ฟันผุเป็นรูไม่ว่าจะเป็นเพียง 1-2 ซี่หรือ 10 ซี่ ย่อมส่งผลกระทบต่อเด็กไม่ว่าจะเป็นเศษอาหารติดฟัน เคี้ยวอาหารไม่สะดวก เสียวฟัน หากไม่ได้รับการรักษาก็ปวดฟัน รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ การปวดฟันในเด็กก่อนวัยเรียนกระทบคุณภาพชีวิตของเด็กและพ่อแม่มาก เพราะเด็กที่ร้องไห้ งอแง จากการปวดฟันส่งผลกระทบต่อพ่อแม่ทำงานไม่ได้ นอนไม่หลับไปด้วย หงุดหงิด อารมณ์เสียจนกระทบความสุขของสมาชิกครอบครัว เด็กที่มีฟันผุลุกลามเป็นรูมาก ๆ ทำให้เด็กรับประทานอาหารตามปกติไม่ได้ รับประทานอาหารได้น้อยลง ต้องเลือกรับประทานอาหารที่อ่อน ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งจะทำให้ปัญหาใหญ่ขึ้นจนกระทบการเจริญเติบโตของเด็ก เด็กขาดอาหาร และพัฒนาไม่ดี ไม่สมวัย เด็กไม่ฉลาดส่งผลต่อความสำเร็จเมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กร้องไห้มีปัญหาเรื่องปวดฟันหนักเข้าทำให้พ่อแม่ไม่สามารถนิ่งเฉยอีกต่อไป พาเด็กไปพบทันตแพทย์ซึ่งทันตแพทย์ส่วนใหญ่มักทำอะไรไม่ค่อยได้ เนื่องจากการบูรณะฟันให้กลับมาเหมือนเดิมทำได้ยากมาก เด็กมักไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา การรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เสียค่าใช้จ่ายสูง และเด็กอาจต้องสูญเสียฟันก่อนกำหนด ส่งผลต่อการเรียงตัวของฟันแท้และการเจริญของขากรรมากรและการสบฟันในที่สุด

หากย้อนเวลากลับไปได้พ่อแม่คงคิดว่าต้องทำอะไรให้เด็กฟันไม่ผุหรือมีฟันเป็นรู ผลสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าฟันผุในเด็กเล็ก 3 ขวบ 5 ขวบสัมพันธ์การรับประทานนมรสหวานและนมเปรี้ยว นมทั้ง 2 ชนิดนี้เติมน้ำตาลเพื่อให้นมมีรสชาติและทำให้เด็กดื่มนมมากขึ้น แต่สิ่งนี้เป็นการทำร้ายเด็กในระยะยาว ดังนั้นพ่อแม่ควรมีความรู้และพิจารณาเลือกนมที่เหมาะสมให้เด็กรับประทาน โดยเลือกเฉพาะนมจืดให้เด็กดื่ม ผลสำรวจยังบอกให้เราทราบว่าเพียงแค่พ่อแม่ไม่เลี้ยงเด็กด้วยนมหวานทำให้เด็ก 3 ขวบมีฟันผุลดลงร้อยละ 10 และลดฟันผุในเด็ก 5 ขวบได้ถึงร้อยละ 40 น้ำตาลที่เติมในนมนอกจากจะทำให้เด็กไทยฟันผุเป็นรู ยังสร้างนิสัยการติดรสหวานหรือคั้นเคียวรสหวานในอาหาร ซึ่งส่งผลเสียระยะยาวให้เด็กไทยติดหวาน เด็กมักเลือกรับประทานอาหารชนิดที่มีรสหวาน หากเด็กยังคงได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนความจำเป็นทำให้เด็กมีโอกาสน้ำหนักตัวเกิน นกหน้อยก็เป็นโรคอ้วน โตขึ้นก็อาจเป็นโรคเบาหวานซึ่งเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายเป็นปัญหาสุขภาพในระยะยาว

นอกจากนี้การสำรวจสุขภาพช่องปากระดับชาติยังพบว่าเด็กที่แปรงฟันสม่ำเสมอป้องกันฟันผุได้ร้อยละ 60 หากพ่อแม่ตรวจความสะอาดฟันเด็กและช่วยเด็กแปรงฟันให้สะอาดลดฟันผุได้ถึงร้อยละ 20 อย่างไรก็ตามผลสำรวจ

พบว่า มีเพียงร้อยละ 15 ของพ่อแม่ไทยที่แปรงฟันให้ลูกวัย 5 ขวบ ทั้ง ๆ ที่เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถแปรงฟันเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กที่พ่อแม่ใส่ใจความสะอาดช่องปากและเด็กได้รับการฝึกแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอเป็นการสร้างนิสัยการรักษาความสะอาดช่องปากได้เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ การแปรงฟันเป็นการกำจัดคราบสกปรกบนผิวฟันซึ่งอาจเป็นคราบอาหารที่เหนียวติดฟันหรือเป็นคราบจุลินทรีย์ที่สะสมบนผิวฟัน คราบจุลินทรีย์ที่เราอาจรู้จักกันในชื่อคราบพลัคเกิดขึ้นจากแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของฟันผุซึ่งโดยธรรมชาติแบคทีเรียเหล่านี้มีอยู่ในช่องปากเด็กอยู่แล้ว เมื่อเด็กไม่ได้แปรงฟันหรือแปรงฟันแต่ไม่สะอาดแบคทีเรียเหล่านี้จะสามารถก่อตัวและสร้างระบบนิเวศน์บนผิวฟันที่สะสมแบคทีเรียจำนวนมากในช่องปากให้กลายเป็นคราบจุลินทรีย์ซับซ้อนที่ทำอันตรายต่อฟัน โดยปกติการก่อตัวของคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันต้องใช้เวลาตั้งแต่ 2 ชั่วโมงจนถึง 2 วันก่อนที่คราบจุลินทรีย์นั้นจะเป็นคราบจุลินทรีย์ตัวร้ายที่สามารถทำลายผิวฟันและทำให้เกิดฟันผุ ดังนั้นการแปรงฟันสม่ำเสมอในตอนเช้าและก่อนเข้านอนจึงเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์เหล่านี้ไม่ให้เจริญเติบโตจนทำลายผิวฟันเด็ก เด็กต้องแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพที่ทำให้ฟันสะอาดลิ้นไม่เหลือคราบฟันตกค้างทุกวันจึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยความเป็นเด็กการทำสะอาดให้ดีด้วยตัวเองทำได้ยาก พ่อแม่จึงต้องเป็นผู้ช่วยเด็กแปรงฟันหรือตรวจความสะอาดฟันเด็กและแปรงฟันให้เด็กซ้ำ เพื่อให้แน่ใจว่าฟันเด็กสะอาดถึงจะลดการเกิดฟันผุได้ผล การตรวจความสะอาดฟันเด็กพ่อแม่อาจใช้หลอดดูดนมตัดปลายให้แหลมแล้วลองดูดเบา ๆ ไปที่ผิวฟันเด็กจะทำให้มองเห็นคราบฟันได้ชัดเจนว่าฟันเด็กมีคราบจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่หรือไม่ นอกจากการแปรงฟันทำให้ฟันสะอาดลดการเกิดคราบจุลินทรีย์ พ่อแม่ต้องใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพราะฟลูออไรด์ที่เหลืออยู่ในปากหลังการแปรงฟันจะป้องกันการเกิดฟันผุได้ผล ลดการละลายตัวของผิวเคลือบฟันอันเกิดจากกรดที่แบคทีเรียสร้างขึ้นในการย่อยน้ำตาลที่รับประทานเข้าไป หลังการแปรงฟันพยายามให้เด็กไม่รับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง หรือถ้าเป็นการแปรงฟันตอนค่ำก่อนเข้านอน หลังแปรงฟันเด็กต้องไม่รับประทานอาหารใดแล้วเข้านอน จะช่วยป้องกันฟันผุได้ผลดีมาก พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของเด็ก ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเป็นผู้ฝึกเด็กให้เป็นนิสัย และการที่พ่อแม่แปรงฟันไปพร้อมกับเด็กเป็นแบบอย่างที่ดีที่ทำให้เด็กอยากแปรงฟันและสามารถฝึกเด็กให้แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอได้ในที่สุด