



ค่านิยมเรื่องปากและฟัน เท่ากับ ทัศนคติต่อการดูแลช่องปาก

ค่านิยมเรื่องปากและฟัน เท่ากับ ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพช่องปาก

ฐานันดรวิทย์ ศรีสยาม นักวิชาการอิสระ

ฟันขาวสะอาด เหงือกดี ยิ้มสวย ลมหายใจไม่มีกลิ่น คือนิยามของ “สุขภาพช่องปากที่ดี” ในกลุ่มคนวัยทำงาน สำหรับวัยรุ่นอาจมีเพิ่มเรื่องดัดฟันแฟชั่นตามสมัยนิยมอีกหน่อย แต่หากเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ “เหงือกยังดี พอมิฟันแท้ให้เคี้ยว(บ้าง)” ก็นับว่าดีมากแล้วสำหรับช่วงวัยที่ร่างกายถดถอย และส่วนมากทำฟันปลอมกันมาแล้วครึ่งปาก เหล่านี้เป็นข้อมูลที่ได้จาก เวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโครงการพัฒนาการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากประเทศไทย ซึ่งจัดกับกลุ่มเป้าหมาย 3 พื้นที่ รวมกว่า 120 คน อายุตั้งแต่ 18- 96 ปี

คนหนุ่มสาวให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก ความขาวสะอาดของฟัน นำไปสู่การขัดสีฟัน เคลือบฟัน เหงือกดีสีชมพูแลดูสุขภาพดีนำไปสู่การตัดสินใจเลือกใช้ยาสีฟันสูตรสมุนไพรเพื่อบำรุงรักษาเหงือก และการเลือกแปรงสีฟันขนนุ่ม การให้ความสำคัญกับกลิ่นปากและมั่นใจในการพูดคุยกับผู้อื่น นำไปสู่การเลือกซื้อน้ำยาบ้วนปากสูตรต่างๆ รวมถึงการมีรอยยิ้มที่สวยงามสดใสน่าประทับใจ นำไปสู่การตัดสินใจดัดฟันแฟชั่น แทบทั้งหมดเทน้ำหนักให้กับลักษณะภายนอกทางกายภาพทั้งสิ้น

ในขณะที่ผู้สูงอายุ อยู่ในช่วงร่วงโรยตามวัย การมีฟันแท้สักส่วนหนึ่งที่สามารถบดเคี้ยวอาหารที่อยากกินได้ตามใจปรารถนา จึงได้กลายเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตขึ้นมา ไม่มีอาการเหงือกกรัน เจ็บเหงือก ปวดฟัน ไม่ต้องไปหาหมอทำฟันปลอมก็นับว่าโชคดีแล้ว

แต่ภายใต้สิ่งที่เรียกว่า “ความโชคดี” คือ ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพช่องปาก ของแต่ละคนที่มีไม่เหมือนกัน รวมทั้งรูปแบบวิธีการดูแลรักษาปากและฟันตามความเชื่อด้วยเช่นเดียวกัน

หากนับความถี่โดยค่าเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในโครงการ พบว่า คนส่วนมากไปพบหมอฟันปีละ 1 ครั้ง หรือ แทบไม่เคยไปเลยในช่วง 5-10 ปี ที่ผ่านมา คนที่ไปปีละ 1 ครั้งเพื่อรักษาสีฟันประกันสังคม ด้านทันตกรรม ส่วนคนที่ไม่เคยไปเลยเพราะไม่รู้สิกว่าต้องไปเพื่อทำอะไร ไม่มีอาการเกี่ยวกับช่องปากที่ต้องรักษา ในทางกลับกันสำหรับคนที่ไปหาหมอฟันเป็นประจำมากกว่าปีละ 2 ครั้ง จะเป็นด้วยเหตุผลในทิศทางเดียวกันว่า ไปทำการรักษาฟันที่ต้องดูแลต่อเนื่อง เช่น รักษาโรคฟัน ฟันซ้อน หรือดัดฟัน เป็นต้น

ถ้าเอาข้อมูลโดยสรุปมาแล้ว ก็กล่าวได้ว่า **“ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่มีอาการ ไม่ไปหาหมอฟัน”** สุดท้าย...ตัดมาที่ภาพตอนจบคือวัยชราที่ไม่มีฟันแท้เหลืออยู่เลย กลายเป็นความโชคร้ายเสียอย่างนั้น

คนที่เรียกว่าโชคดี (ผู้สูงอายุ) ช่วงวัยหนุ่มสาวให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาฟันและเหงือกอย่างดีสม่ำเสมอ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น และแปรงอย่างใส่ใจในรายละเอียดทุกซอกฟันเพื่อความสะอาด แม้ว่าจะใช้ยาสีฟันสูตรใดๆ ที่แตกต่างกันออกไปก็ตาม (ข้อมูลพบว่าส่วนมากไม่ได้เลือกยาสีฟันจากเปอร์เซ็นต์ของฟลูออไรด์ในยาสีฟันเป็นหลัก) ร่วมกับการเลือกกินอาหารที่บำรุงกระดูกและฟัน โดยมีมุมมองต่อการดูแลรักษาฟันซึ่งเปรียบเสมือนว่าฟันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นเสมือนเพชรของร่างกาย เป็นสิ่งที่จะอยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย

เรื่องเล่า ความโชคดี ในความโชคดี

สภาพแวดล้อมของพื้นที่ อาหารท้องถิ่น และความเชื่อ ส่งผลต่อความโชคดีในเรื่องของสุขภาพปากและฟัน ด้วยเช่นกัน

พื้นที่จังหวัดภูเก็ตซึ่งเป็นอีกหนึ่งเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้สูงอายุกว่าครึ่งยังมีฟันแท้มากกว่า 20 ซี่ และมีในบางรายที่มีฟันแท้ครบทุกซี่ ความโชคดีนี้คือภูเก็ตเป็นจังหวัดที่อยู่ติดทะเลมีอาหารประเภทแคลเซียมจากปลาทะเล กะปิ เกลือ ช่วยส่งเสริมการดูแลรักษาฟันอยู่แล้วและส่วนมากนิยมบ้วนปากหลังแปรงฟันด้วยเกลือ ซึ่งช่วยฆ่าเชื้อโรคและรักษาแผลในปากได้

ผู้เข้าร่วมอีกกลุ่มหนึ่งเป็นผู้นับถือศาสนาอิสลาม และมีข้อปฏิบัติตามความเชื่อของศาสนาที่เรียกว่า หลัก “สุนะห์” ด้วยการแปรงฟันวันละ 5 ครั้ง โดยแบ่งสองครั้งใช้ยาสีฟัน (เมื่อตื่นนอนและก่อนนอน) อีก 3 ครั้งระหว่างวันใช้แปรงช่วยแบบแปรงสีฟันโบราณ เพราะเป็นลักษณะที่ระบุไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน และมีผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลเสริมเรื่องการแปรงลิ้นด้วยว่า ในวัยเด็กตนเองถูกสอนให้ใช้เส้นไม้ไผ่ตัดเป็นรูปโค้งปาดไปที่ลิ้น เพื่อให้อ่านคัมภีร์อัลกุรอานได้ดียิ่งขึ้น แต่เมื่อโตขึ้นจึงได้รู้ว่าเป็นการแปรงลิ้นและช่วยทำความสะอาดภายในช่องปากได้ดียิ่งขึ้นกว่าการแปรงฟันตามปกติทั่วไป ซึ่งผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องปากและฟัน

ย้อนไปในวัยเยาว์

แต่หากย้อนกลับไปในช่วงวัยเยาว์ ความรู้เรื่องปากและฟันของเราขาดหายไปตั้งแต่ชั้นอนุบาล เราอาจแปรงฟันเป็นจากที่บ้าน หรือคุณครูสอนพาให้แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารกลางวัน บางคนได้มฟูลออไรด์ที่โรงเรียนเดือนละครั้งด้วย แต่การแปรงฟันแต่ละครั้งนั้น จะถูกฝึกอย่างไรขึ้นอยู่กับการสอนและการใส่ใจของครูและผู้ปกครอง ณ ช่วงเวลานั้น เท่านั้น เมื่อขึ้นชั้นประถมบางคนอาจยังแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน และมีบางคนไม่ทำ แล้วข้อมูลความรู้เรื่องปากและฟันก็ค่อยๆ เลือนหายไปจากเรา จนได้เห็นการให้ข้อมูลผ่านสื่อโฆษณามาถึงเรา เอาความต้องการของเรามาขายและนำไปสู่การซื้อทดลองใช้ แต่จนสุดท้าย ไม่สามารถมีคำตอบที่ถูกต้องได้ว่าอะไรคือความถูกต้องและเหมาะสมต่อการดูแลปากและฟันในแต่ละช่วงวัย

ความรู้เรื่องความสำคัญของช่องปากและการดูแลปากและฟันที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอไม่หล่นหายไปจากการรับรู้ของผู้คนโดยทั่วไปที่หาเข้ากินค่า และอาจไม่ได้ใส่ใจปากและฟันมากนักอาจเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ต้องนำมาถุกคิดว่าจะสื่อสารอย่างไรให้เป็น Soft Power ที่กลมกลืน สอดคล้องต่อการรับรู้และนำเสนอ

เพราะสุดท้ายแล้วความเข้าใจและความสามารถในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีและภาวะโรคที่เกี่ยวข้อง เป็นทางออกของผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพประชากรโดยรวมทั้งประเทศ

เอกสารอ้างอิง

โครงการพัฒนากลไกการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากประเทศไทย : ข้อมูลจากเวทีแลกเปลี่ยนระดมความคิดเห็นประเด็นระบบสุขภาพช่องปากจากภาคประชาชน, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)