



ความจริง เกี่ยวกับการดูแลช่องปาก :  
**แปรงฟันให้ถูกต้อง**  
**ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ**

# ความจริง เกี่ยวกับการดูแลช่องปาก แปรงฟันให้ถูกต้อง ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ

ฐานันดรวิทย์ ศรีสยาม นักวิชาการอิสระ

อีกหนึ่งปัจจัยกำหนดสุขภาพของคนในสังคม คือ ความรู้และการเท่าทันข้อมูลต่างๆ (Health Literacy) ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและทักษะชีวิต (Personal Health Practice) ด้วยเช่นกัน คำถามคือ วันนี้ ประชากรไทยมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลช่องปาก ดีพอแล้วหรือไม่ ?

## ฟันผุ ต้นทางการเปิดประตูรับเชื้อในช่องปาก

ภาวะสะสมของแบคทีเรียที่จะนำมาซึ่งสาเหตุของโรคฟันผุในที่สุด ฟันผุเกิดจากแบคทีเรียกัดกินเศษอาหารและเนื้อฟันจนเกิดเป็นเศษฟันที่ไปติดบนตัวฟันเกิดเป็นคราบดำ ๆ ที่ทำให้คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นตัวแมงกินฟัน ซึ่งข้อเท็จจริงทางการแพทย์นั้นไม่มีตัวแมงกินฟัน

หินปูน อีกต้นเหตุของฟันผุ ที่มักจะขึ้นในบริเวณซอกฟันที่แปรงทำความสะอาดไปไม่ถึงถึง ผิวหินปูนที่ยึดเกาะอยู่บนฟันทำให้เศษอาหารยึดเกาะอยู่บนผิวฟันได้ง่ายขึ้น เป็นแหล่งที่อยู่ของแบคทีเรียที่จะนำมาซึ่งสาเหตุของโรคฟันผุในที่สุด ทั้งนี้การขูดหินปูนในช่วงเริ่มต้นที่เกิดคราบหินปูนขึ้นจะไม่ส่งผลต่อความแข็งแรงของฟัน แต่หากปล่อยไว้นาน ๆ หินปูนจะแสดงผลให้คนไข้มีอาการเจ็บปวดเมื่อแบคทีเรียกัดกินเข้าไปมากแล้ว ซึ่งจะรวมไปถึงค่ารักษาที่จะแพงขึ้นด้วย ดังนั้น การดูแลรักษาฟันจากโรคหินปูนควรเริ่มตั้งแต่ระยะแรก ๆ ก่อนจะลุกลามจนไปเพิ่มค่ารักษาในที่สุด หินปูนไม่มีข้อดีแต่อย่างใด มีหน้าซ้ำยังเป็นโรคที่ต้องพึงระวัง ซึ่งเชื่อมโยงไปยังโรคเบาหวาน โรคปริทันต์หรือโรคเหงือกอักเสบ ตลอดจนเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ฟันผุนำไปสู่การถอนฟันในที่สุด เมื่อพบว่ามีฟันผุเกิดขึ้นต้องรีบรักษาด้วยการอุดฟัน เพื่อไม่ให้แบคทีเรียกัดกินเนื้อฟันไปมากกว่าเดิม

## แปรงฟันให้ดี ต้องมีฟลูออไรด์

หากเป็นคนที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2525 เป็นต้นมา หรือเรียกได้ว่าเป็นเด็กที่เติบโตมาในยุค 90 ในชั้นประถมทุกคนจะได้อมฟลูออไรด์อย่างน้อยเทอมละ 1 ครั้ง ที่โรงเรียนเป็นประจำ หน่วยงานวัยเด็กที่หลายคนนึกถึงแล้วก็คือ “อี” ตามๆ กัน ต่อมางานวิจัยพบว่าการอมฟลูออไรด์ไม่ช่วยให้ฟันผุในเด็กลดลงจึงเลิกกระบวนการนี้ไป ปัจจุบันนี้เป็นการให้บริการเคลือบฟลูออไรด์ปีละ 1 ครั้งแทน เพื่อป้องกันฟันผุในเด็กชั้นประถมศึกษา

การดูแลช่องปากให้สะอาดด้วยการแปรงฟันให้ถูกต้องเป็นวิธีการพื้นฐานที่ดีที่สุดที่ประชาชนควรรู้ ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ มีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้ 23% น้ำยาบ้วนปากฟลูออไรด์สามารถป้องกันฟันผุได้ 26% ผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ประเภทเป็นสิ่งที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อใช้ได้ในครัวเรือนเป็นเบื้องต้น แต่หากต้องการเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุสามารถไปที่คลินิกทันตกรรมเพื่อเสริมฟลูออไรด์วานิชได้ ช่วยเสริมประสิทธิภาพป้องกันฟันผุได้ถึง 37% - 43%

แต่ทั้งนี้ การแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ก็อาจไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ในการป้องกันฟันผุเลยหากวิธีการแปรงนั้นไม่ถูกต้อง การแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์โดยบ้วนปาก 1 ครั้ง หลังจากแปรงเสร็จ ปริมาณฟลูออไรด์ที่ควรได้ป้องกันฟันจะลดลง 1-2 เท่า หากบ้วนน้ำ 2 ครั้ง ฟลูออไรด์ลดลง 4-5 เท่า แต่หากกินน้ำหรืออาหารหลังจากแปรงฟัน 15 นาที ฟลูออไรด์จะลดลงไป 12-15 เท่า

## เหล่านี้คือความจริง ที่ประชาชนส่วนมากไม่รู้ !

แม้ว่าประชาชนบางส่วนที่เคยไปพบหมอฟันจะทราบถึงวิธีการแปร่งแห้ง ซึ่งเป็นการแปร่งฟันที่ถูกต้องและช่วยให้ฟลูออไรด์สามารถทำงานกับฟันได้อย่างเต็มที่ แต่มีคนจำนวนน้อยมากที่ทำ เหตุผลเพราะ “ไม่ชิน”

รวมถึงรายละเอียดอื่นๆ เช่น การบิยาสีฟันควรคำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสม ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี ใช้ปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียวเท่านั้น หากอายุมากกว่านั้นสามารถบิยปริมาณเท่าไหรก็ได้ หากน้อยเกินไปอาจไม่ช่วยทำความสะอาดได้ดีมากเท่าที่ควร การเลือกยาสีฟันหากต้องการใช้ยาสีฟันสูตรสมุนไพรควรเลือกแบบมีฟลูออไรด์ผสมสำหรับยาสีฟันที่เนื้อสัมผัสหยาบจะช่วยขัดคราบฟันแต่แท้จริงจะส่งผลทำให้ผิวฟันเปราะบางลงได้

## ความจำเป็นของน้ำยาบ้วนปาก

น้ำยาบ้วนปากไม่จำเป็น หากเราทำความสะอาดฟันได้ถูกวิธี เช่น ใช้อุปกรณ์ดูแลซอกฟัน หรือไหมขัดฟัน ซึ่งจำเป็นต้องใช้อย่างมาก กลิ่นปากมาจากหลายสาเหตุไม่เพียงแต่การทำความสะอาด หากแต่ยังเกี่ยวกับระบบอื่น ๆ ภายในร่างกายมีปัญหาอีกด้วย

การแปร่งลิ้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความตะปุ่มตะป่ำ เหมาะแก่การอาศัยของเชื้อโรค การทำความสะอาดปากและฟันอย่างถูกต้องและสะอาด จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ ด้วยเช่นเดียวกัน

ความรู้เรื่องการดูแลปากและฟันจึงควรสื่อสารกับประชาชนอย่างสม่ำเสมอ ควรมีการณรงค์ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ไม่ต่างจากการโฆษณาในทีวี เพื่อให้ประชาชนไม่หลงลืมพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องการ

---

### เอกสารอ้างอิง

โครงการพัฒนากลไกการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากประเทศไทย : ข้อมูลจากเวทีแลกเปลี่ยนระดมความคิดเห็นประเด็นระบบสุขภาพช่องปากจากภาคประชาชน, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)