

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 22 สิงหาคม 2562
เรื่อง ป้องกันฟันกร่อนตอนว่ายน้ำ
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้ส่งบทความ รศ.ทพญ.ดร.รุ่งอรุณ เกรียงไกร

ผู้ดำเนินรายการ : สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์ เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเองได้นะคะ สำหรับวันนี้ รองศาสตราจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร. รุ่งอรุณ เกรียงไกร ได้มอบเนื้อหาข้อมูลให้กับทางรายการ เป็นเรื่องของ การป้องกันฟันกร่อนตอนว่ายน้ำ เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญและไม่ควรมองข้ามสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ หรือผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

หลายคนน่าจะเคยทราบกันว่า คนที่ว่ายน้ำบ่อยๆ ในสระที่ใส่คลอรีนปริมาณมากๆ อาจทำให้ฟันกร่อนได้ ที่ผ่านมามันทันตแพทย์มักแนะนำให้คนเหล่านี้ใส่เสื้อฟันเฉพาะบุคคลเพื่อป้องกันฟันกร่อน แต่ปรากฏว่าเพียงแค่เสื้อฟันยังป้องกันได้ไม่มากพอ ทางหลักสูตรสหสาขาทันตชีววัสดุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นมาเพื่อช่วยในเรื่องนี้โดยเฉพาะ โดยผลิตภัณฑ์เป็นเจลป้องกันผิวฟันจากกรดคลอรีน ลดการเสียวฟัน และทำลายเคลือบฟันตอนว่ายน้ำที่ชื่อว่า โบเกเพราะ-สวิมมิงแคร์ ก่อนที่เราจะมาทำความรู้จักกับผลิตภัณฑ์ตัวนี้ ขอพักกันสักครู่ ฟังเพลงเพราะๆ จากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง.....

ฟันกร่อนแตกต่างจากฟันผุ เพราะว่าฟันผุเป็นการสูญเสียแร่ธาตุซึ่งเป็นผลจากกรดที่แบคทีเรียสร้างมาจากน้ำตาล แต่ฟันกร่อนเป็นการสูญเสียแร่ธาตุที่ผิวเคลือบฟันซึ่งเป็นผลมาจากสารเคมีต่างๆ ที่มีความเป็นกรด สารเคมีเหล่านี้อาจมาจากโรคทางระบบของร่างกาย เช่น ภาวะกรดในกระเพาะไหลย้อนกลับ (gastroesophageal reflux disease) โรคอะนอเร็กเซีย (anorexia) โรคพิษสุราเรื้อรัง (alcoholism) จากอาหารหรือเครื่องดื่มที่เป็นกรดสูง หรือจากสภาพแวดล้อมบางอย่างที่มีภาวะเป็นกรด เช่น โรงงานผลิตแบตเตอรี่ สระว่ายน้ำที่ใส่คลอรีนปริมาณมาก เพื่อทำลายเชื้อโรค ผู้ป่วยที่เกิดฟันกร่อนจะรู้สึกเสียวฟัน ฟันมีสีเหลืองหรือจุดขาวดำ บิ่นและแตกหักง่าย การรักษาทำได้โดยการอุดฟันหรือครอบฟันเพื่อสงวนรักษาเนื้อฟันที่เหลืออยู่

สำหรับนักกีฬาว่ายน้ำที่ต้องฝึกซ้อมในสระว่ายน้ำเป็นประจำ ผิวฟันจะสัมผัสกับกรดคลอรีนบ่อยๆ จึงทำให้มีการสูญเสียแร่ธาตุและเกิดฟันกร่อนได้ง่าย ผลการสำรวจในสหรัฐ พบนักกีฬาโมสรวว่ายน้ำที่ใช้สระใส่คลอรีนมีความชุกของฟันกร่อนประมาณร้อยละ 39 ส่วนประเทศไทยพบว่านักกีฬากลุ่มนี้มีความชุกของฟันกร่อนสูงถึงร้อยละ 60-100 ซึ่งผลการสำรวจนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการ ที่ได้นำฟันตัวอย่างมาแช่ในน้ำผสมคลอรีนที่มีค่าความเป็นกรด (pH) 3.85 เป็นเวลา 4 ชั่วโมง และพบว่าความแข็งแรงของผิวเคลือบฟันลดลงประมาณร้อยละ 19.3 แต่อย่างไรก็ตาม กลไกการกร่อนของฟันมีความซับซ้อนมากกว่าแค่เป็นผลมาจากภาวะน้ำเป็นกรดเท่านั้น เห็นได้จากการศึกษาของ Buczkowsak-Radlinska และคณะ ในประเทศโปแลนด์ ที่พบว่านักกีฬาว่ายน้ำ และผู้ว่ายน้ำออกกำลังกาย ที่ฝึกในสระใส่คลอรีน มีความชุกของฟันกร่อนสูงร้อยละ 26 และร้อยละ 10

ตามลำดับ ถึงแม้ว่าน้ำในสระนั้นมีความเป็นกรดอยู่ในช่วง 6.8-8.0 ซึ่งยังไม่ถึงจุดที่จะเกิดการละลายของเคลือบฟันก็ตาม (จุดที่เคลือบฟันเกิดการละลายอยู่ที่ค่าความเป็นกรด 5.5)

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทันตแพทย์มักแนะนำให้นักกีฬาว่ายน้ำใส่เสื้อฟันเฉพาะบุคคล โดยผลการศึกษาของจันทนา อึ้งชูศักดิ์และคณะ, สุวรรณิ ดวงรัตนพันธ์และคณะ รวมถึงธัช อธิฤกษ์และคณะ พบว่าการใส่เสื้อฟันในขณะฝึกซ้อมว่ายน้ำช่วยลดอาการเสียวฟันได้ แต่เมื่อศึกษาในห้องปฏิบัติการโดยนำฟันตัวอย่างมาใส่เสื้อฟันและนำไปแช่ในน้ำผสมคลอรีนที่มีค่าความเป็นกรด 3.4 เป็นเวลา 2 ชั่วโมง กลับพบว่าความแข็งแรงของผิวเคลือบฟันยังคงลดลงอยู่ถึงร้อยละ 5 ซึ่งแสดงว่าการใส่เสื้อฟันอย่างเดียวช่วยลดการสูญเสียแร่ธาตุจากผิวฟันได้ระดับหนึ่งเท่านั้น ทว่าหากนักกีฬาต้องฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 5-6 วัน นานวันละ 2 ชั่วโมง ในระยะยาวแล้วคงต้องประสบปัญหาฟันกร่อนในที่สุด

ตอนนี้พักกันสักครู่ ฟังเพลงเพราะๆ จากทางรายการของเราก่อนนะคะ

คุณผู้ฟังอยู่กับรายการฟันทอล์คอยู่นะคะ จากช่วงที่แล้วได้พูดคุยไปว่า มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสูญเสียแร่ธาตุจากผิวฟันของนักกีฬาว่ายน้ำ โดย กลุ่มคณาจารย์จากคณะวิทยาศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ ภายใต้การดูแลของหลักสูตรสหสาขาทันตชีววัสดุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อป้องกันปัญหาฟันกร่อนในขณะว่ายน้ำขึ้นมา เป็นเจลชื่อ “ไบกะเพรา – สวิมมิ่งแคร์” เจลนี้มีแคลเซียมฟอสเฟต-อะซีแมนแนน คอมเพล็กซ์ เป็นองค์ประกอบหลัก สามารถใช้ร่วมกับฟ्लีคฟัน เพื่อยับยั้งการทำงานของกรดคลอรีน และช่วยส่งเสริมให้แร่ธาตุที่สูญเสียกลับคืนสู่ผิวฟัน ซึ่งน่าจะส่งผลให้ฟันแข็งแรง และมีอายุการใช้งานนานขึ้น รวมถึงเป็นการดูแลป้องกันที่ดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุทั้งในกลุ่มที่ยังไม่เกิดปัญหาฟันกร่อน และกลุ่มที่เกิดฟันกร่อนแล้วด้วย

การทดลองเบื้องต้นโดยนำฟันตัวอย่างที่ทำเจลไบกะเพรา สวิมมิ่งแคร์ ไปแช่น้ำผสมคลอรีนที่มีความเป็นกรด 3.4 นาน 1 ชั่วโมง แล้วนำกลับไปแช่น้ำลายเทียมนาน 23 ชั่วโมง ทำติดต่อกันเป็นเวลา 15 วัน พบว่าฟันตัวอย่างที่ทำเจล ๆ มีความแข็งแรงของผิวเคลือบฟันลดลง เพียงร้อยละ 6.4 ในขณะที่ฟันตัวอย่างที่ไม่ได้ทำเจลฯ ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมมีความแข็งแรงของผิวเคลือบฟันลดลงถึงร้อยละ 14.1 การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าเจลไบกะเพรา-สวิมมิ่งแคร์ ช่วยลดการสูญเสียแคลเซียม และความแข็งแรงของผิวเคลือบฟันได้ถึงร้อยละ 57 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในภาวะทดสอบที่ติดต่อกัน 15 วัน

ดังนั้นสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ ที่ต้องฝึกซ้อม 6 วัน/สัปดาห์ 26 วัน/เดือน 342 วัน/ปีแล้ว การใช้เจลไบกะเพรา-สวิมมิ่งแคร์ ร่วมกับฟ्लีคฟัน จึงน่าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันฟันกร่อนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้นักกีฬาว่ายน้ำสามารถเดินทางตามฝันเข้าสู่ทีมชาติได้โดยมีฟันสวยและไม่มีอาการเสียวฟันเป็นปัญหาตามมา

ผู้ดำเนินรายการ : สำหรับคุณผู้ฟังที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก หรือต้องการติดต่อเข้ารับบริการทางทันตกรรม สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือนัดหมายได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรม มีทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพร้อมให้คำปรึกษา และคำแนะนำค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ต้องขอขอบคุณ คุณผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด หวังว่าข้อมูลที่นำมาพูดคุยกันวันนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณผู้ฟังนะคะ พบกับรายการของเราได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์