

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 2 กันยายน 2562
เรื่อง ถามตอบเรื่องการรักษาฟันผุ ตอนที่ 1
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ วันนี้ดิฉันนำความรู้ที่เป็นประโยชน์มาฝากกันเหมือนเช่นเคย โดยเนื้อหาต่อเนื่องจากสัปดาห์ที่แล้วข้อมูลจากหนังสือ 20 คำถาม เรื่องการป้องกันฟันผุ เป็นคำถาม คำตอบเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันฟันผุ ตอนที่ 1 ซึ่งดิฉันเลือกคำถามที่คิดว่าน่าสนใจนำมาฝากกันวันนี้ค่ะ โดยคุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังรายละเอียดเนื้อหาข้อมูลได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อกับคำถามแรกกันเลยนะคะ

1. การแปรงฟันสามารถป้องกันฟันผุได้จริงหรือไม่ ตอบคือ เป็นความจริง แต่ทั้งนี้ต้องขยายความด้วยว่าต้องเป็นการแปรงฟันที่ใช้อย่างมีประสิทธิภาพที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ มีการศึกษาจำนวนมากที่ทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ใช้อยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และกลุ่มทดลองที่ใช้อยาสีฟันที่ไม่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์มีการเกิดฟันผุใหม่มากกว่ากลุ่มที่ใช้อยาสีฟันฟลูออไรด์ประมาณ 20 % นอกจากนั้นยังมีการศึกษาที่ให้ผลทำนองเดียวกัน ในผู้ที่ใช้อยาสีฟันที่มีความเข้มข้นระดับต่างๆ ทั้งในห้องทดลองในระดับคลินิก และระดับชุมชนสามารถสรุปได้ว่าแปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์สามารถป้องกันฟันผุได้

มีการศึกษาบางชิ้นพบว่า กลุ่มที่แปรงฟันภายใต้การควบคุมเป็นอย่างดี(หมายถึงเน้นให้มีการแปรงฟันให้ถูกวิธีเพื่อให้เกิดความสะอาดมากที่สุด) แต่ใช้อยาสีฟันที่ไม่มีฟลูออไรด์กลับมีฟันผุเกิดขึ้นใหม่ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ควบคุมการแปรงฟันให้สะอาดเป็นอย่างดี หากไม่มีฟลูออไรด์มารวมด้วยแล้ว จะมีผลต่อการป้องกันการเกิดฟันผุเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นข้อสรุปของเราวันนี้ก็คือ การแปรงฟันที่สามารถป้องกันฟันผุได้จริง ต้องเป็นกรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานเองละค่ะ

2. จะสามารถกล่าวได้หรือไม่ว่าการเน้นที่การแปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อให้สะอาดจึงไม่จำเป็นสำหรับการป้องกันฟันผุตอบ ไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะหากสามารถแปรงฟันจนไม่เหลือคราบจุลินทรีย์เลย ก็สามารถมีผลในการป้องกันฟันผุได้เช่นกัน แต่ปัญหาก็คือ การแปรงฟันจนไม่เหลือคราบจุลินทรีย์เลย เป็นสิ่งที่แทบจะเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ มีการศึกษาว่าหลังการแปรงฟันแผ่นคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันจะลดลงเมื่อใช้เวลาแปรงฟันนานขึ้น แต่ในบุคคลทั่วไปโดยเฉลี่ยแปรงฟันไม่เกินครึ่งละ 2 นาที แผ่นคราบจุลินทรีย์จะลดลงได้มากที่สุดไม่เกินร้อยละ 60 เท่านั้น และไม่ว่าบุคคลนั้นจะแปรงฟันเป็นเวลานานเพิ่มขึ้นอีกเท่าใด ปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่กำจัดได้ไม่ได้แตกต่างจากเดิม เนื่องจากแต่ละคนมักจะแปรงฟันในบริเวณเดิมๆ ตามความเคยชินของตน ดังนั้น เมื่อพิจารณาในทางปฏิบัติแล้วการแปรงฟันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้มากที่สุดจึงต้องใช้อยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ร่วมด้วย

3. คราบจุลินทรีย์สัมพันธ์กับการเกิดโรคฟันผุอย่างไร ตอบ คราบจุลินทรีย์เป็นกลุ่มของแบคทีเรียและโครงสร้างที่เป็นสารอินทรีย์อื่นๆหลายชนิดประกอบกันในสภาพปกติ คราบจุลินทรีย์จะมีค่า pH ที่เป็นกลางและองค์ประกอบของเชื้อส่วน

ใหญ่ในแผ่นคราบจุลินทรีย์จะเป็นกลุ่ม Non-MS Streptococci แต่หากได้รับอาหารหวานอย่างต่อเนื่องแบคทีเรียในแผ่นคราบจุลินทรีย์จะย่อยสลายสารอาหารต่างๆในอาหาร โดยเฉพาะน้ำตาลผลของการย่อยน้ำตาลจะทำให้เกิดกรดและส่งผลให้ pH ของแผ่นคราบจุลินทรีย์โดยรวมลดต่ำลง หรือมีสภาพเป็นกรดเพิ่มมากขึ้น ในระยะที่แผ่นคราบจุลินทรีย์เริ่มมีการสร้างกรดนี้เรียกว่า acidogenic stage ในระยะนี้องค์ประกอบของเชื้อในแผ่นคราบจุลินทรีย์จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยจะมีสัดส่วนของ Mutan Streptococci มากขึ้น จนเมื่อ pH ของแผ่นคราบจุลินทรีย์ทั้งหมดมีความเป็นกรดระดับหนึ่ง จะทำให้เชื้ออื่นๆไม่สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมดังกล่าวได้ เหลือแต่เฉพาะเชื้อกลุ่ม MS ซึ่งมีคุณสมบัติสร้างกรดและสามารถอยู่ในกรดได้ เรียก แผ่นคราบจุลินทรีย์ในระยะนี้ว่า aciduric stage /ระยะที่สร้างกรดอย่างมากมาย

ตอนนี้พักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อจากช่วงที่แล้วบอกไปว่า แผ่นคราบจุลินทรีย์ในระยะสร้างกรดอย่างมาก เป็นแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดการทำลายโครงสร้างฟันและเกิดฟันผุ มีคำถามตามมาว่า

4. เมื่อเกิดความเป็นกรดในช่องปากแล้ว การกลับคืนสู่สภาวะปกติจะเกิดขึ้นได้เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับอะไร คำตอบคือ หากไม่มีน้ำตาลมาเพิ่มเติม กรดที่เกิดขึ้นจะค่อยๆแพร่ออกจากแผ่นคราบจุลินทรีย์ ในทางกลับกัน Bicarbonate ในน้ำลาย จะแพร่เข้าสู่แผ่นคราบจุลินทรีย์ทำให้ค่าความเป็นกรดต่าง ของแผ่นคราบจุลินทรีย์ค่อยๆสูงขึ้นเข้าสู่ภาวะ pH เป็นกลางอีกครั้ง การที่แผ่นคราบจุลินทรีย์ไม่หนามาก สามารถสัมผัสกับน้ำลายได้ดี และการที่มีอัตราการไหลของน้ำตาสูงก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ ค่าความเป็นกรดต่างของแผ่นคราบจุลินทรีย์กลับเข้าสู่ภาวะสมดุลเร็วขึ้นอีกด้วยค่ะ

5. หากการกำจัดคราบจุลินทรีย์ให้หมดเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากมากในทางปฏิบัติ เราจะมีวิธีอื่นๆในการกำจัดคราบจุลินทรีย์เพื่อป้องกันฟันผุหรือไม่ คำตอบคือ การกำจัดคราบจุลินทรีย์จะมีผลต่อการป้องกันฟันผุได้ หากสามารถกำจัดได้หมดอย่างสิ้นเชิง เพราะการที่มีคราบจุลินทรีย์ตกค้างอยู่ในช่องปากเป็นเวลานานจนถึงระยะหนึ่งคราบจุลินทรีย์ดังกล่าวย่อมเปลี่ยนคุณสมบัติไปจนกลายเป็นแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดฟันผุได้

การจำกัดจำนวนครั้งหรือจำกัดความถี่ในการรับประทานอาหารต่อวัน หรืออีกนัยหนึ่งคือการจำกัดปริมาณน้ำตาลที่เข้าสู่แผ่นคราบจุลินทรีย์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันการเกิดฟันผุ เพราะจะสามารถยับยั้งไม่ให้แผ่นคราบจุลินทรีย์เปลี่ยนคุณสมบัติเข้าสู่ acidogenic plaque

ผ่านกันไปแล้วกับคำถาม คำตอบในเรื่องของการป้องกันฟันผุ ซึ่งเป็นเพียงบางส่วนที่นำมาพูดคุยกันในครั้งนี้ ครั้งหน้ามีโอกาสนำมาพูดคุยกันในคำถามอื่นๆต่อไปนะคะ คุณผู้ฟังทางบ้านที่รับฟังรายการของเราแล้วมีข้อสงสัย หรือมีคำถามเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้นะคะ หรือต้องการนัดหมายเพื่อรับบริการทางทันตกรรม สามารถโทรศัพท์ เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055967481 ค่ะ

ข่าวดีสำหรับผู้ป่วยที่ใช้สิทธิ์ประกันสังคมสามารถใช้สิทธิ์ประกันสังคมในการรักษาอุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด ที่โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้โดยไม่ต้องสำรองจ่ายเงินล่วงหน้า แล้วนะคะ โดยวงเงินรักษา ไม่เกิน 900 บาท ต่อปีค่ะ วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้วพบกับรายการของเราได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ