**บทรายการวิทยุฟันทอล์ค**

**ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 9 กันยายน 2562**

**เรื่อง ถามตอบเรื่องการป้องกันฟันผุ ตอนที่ 2**

**ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ**

**ผู้ดำเนินรายการ**

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำทุกวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ วันนี้ดิฉันนำความรู้ที่เป็นประโยชน์มาฝากกันเหมือนเช่นเคย โดยเนื้อหาต่อเนื่องจากสัปดาห์ที่แล้วข้อมูลจากหนังสือ 20 คำถาม เรื่องการป้องกันฟันผุ เป็นคำถาม คำตอบเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันฟันผุ ตอนที่ 2 ซึ่งดิฉันเลือกคำถามที่คิดว่าน่าสนใจนำมาฝากกันวันนี้ค่ะ โดยคุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังรายละเอียดเนื้อหาข้อมูลได้หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

เพลง .....

**ผู้ดำเนินรายการ**

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ สำหรับคำถาม คำตอบที่นำมาพูดคุยกัน คำถามแรกคือ ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้แล้วว่าวันนี้เราจะมาพูดคุยกันว่า/เรื่อง ฟลูออไรด์ในยาสีฟันทำมาจากอะไร มีพิษหรือไม่ ฟลูออไรด์เป็นสารที่เกิดตามธรรมชาติ มักพบอยู่ในแร่ เป็นส่วนประกอบของสารเคมีหลายอย่าง เช่น ยาฆ่าแมลง สารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมอลูมเนียม เป็นต้น ในทางการแพทย์ใช้ในยาหลายอยาง เช่น ยาลดความดัน ยาต้านมะเร็ง และยารักษาโรคเอดส์ ฟลูออไรด์ในปริมาณต่ำมากมีฤทธิ์ในการต่อต้านการเกิดฟันผุ แม้ฟลูออไรด์จะเป็นพิษต่อเซลล์ในทางเคมี แต่ฟลูออไรด์ที่ใช้ผสมในยาสีฟันใช้ปริมาณที่น้อยมาก จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ทั้งนี้มีการศึกษาทดลองมากมายที่ยืนยันว่าฟลูออไรด์ในยาสีฟัน ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงใดๆแก่ผู้ใช้

คำถามต่อไปนะคะ สำหรับ พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบุตรหลาน อยู่ในช่วงก่อนวัยเรียน อาจสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยาสีฟันว่าหากใช้ยาสีฟันของผู้ใหญ่จะเป็นอันตรายหรือไม่ คำตอบคือ ใช้ได้ แต่ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นคือ หากไม่สามารถควบคุมการกลืนได้อาจส่งผลให้เกิดภาวะฟันตกกระ (Fluorosis) ตามมา ดังนั้นผลิตภัณฑ์ยาสีฟันสำหรับเด็กส่วนใหญ่จึงมักใช้ฟลูออไรด์ผสมในความเข้มข้นต่ำกว่ายาสีฟันของผู้ใหญ่ สำหรับประเทศไทย แนะนำให้เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 6 ปี ใช้ยาสีฟันที่มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 500 ppm

แนะนำผู้ปกครอง เวลาซื้อยาสีฟันเด็กใช้ ควรสังเกตดูที่ฉลากข้างกล่องว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่ และปริมาณเท่าไหร่ เพื่อช่วยในการตัดสินใจค่ะ ตอนนี้ขอพักกันสักครู่นะคะ ช่วงหน้ากลับมาติดตามรับฟังรายการของเราต่อค่ะ

เพลง .....

**ผู้ดำเนินรายการ**

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ กับคำถามที่น่าสนใจ เกี่ยวกับเรื่องของการป้องกันฟันผุนะคะ ในส่วนของการแปรงฟันเพื่อหวังผลการป้องกันการเกิดฟันผุ ต้องเป็นการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ จึงจะได้ผลในการป้องกันการเกิดฟันผุอย่างชัดเจน นอกจากประเด็นหลักเรื่องฟลูออไรด์ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีการศึกษาต่างๆที่พบข้อสังเกตุที่น่าสนใจบางประการที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการลดการเกิดฟันผุของยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ดังต่อไปนี้

1. ความเข้มข้นของฟลูออไรด์ พบว่าการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูง จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุสูงกว่าการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นต่ำ ในต่างประเทศซึ่งมีการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,450 ppm พบว่าสามารถป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่ายาสีฟันฟลูออไรด์เข้มข้น 1100 ppm อย่างไรก็ดี ในประเทศไทยมีกฎหมายกำหนดความเข้มข้นฟลูออไรด์ในยาสีฟันไม่ให้เกิน 1100 ppm เพื่อป้องกันการเกิดพิษจากฟลูออไรด์ จึงอาจทำให้ผู้ใช้มีทางเลือกสำหรับการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์น้อยลง แต่ก็ถือได้ว่ามีหลักประกันเรื่องความปลอดภัยจากพิษของฟลูออไรด์มากขึ้น

2. เวลาแปรงฟัน ยังเป็นที่ถกเถียงกันเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมในการแปรงฟัน บางการศึกษาเห็นว่าการแปรงฟันก่อนรับประทานอาหารอาจทำให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันถูกชะล้างไปพร้อมกับการรับประทานอาหาร จึงแนะนำการแปรงฟันหลังรับประทานอาหารแล้ว เพื่อให้ฟลูออไรด์คงอยู่ได้นานกว่า บางการศึกษาแนะนำว่าควรแปรงฟันก่อนรับประทานอาหารเพื่อปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ให้มากที่สุดก่อนที่อาหารจะเข้าสู่ช่องปาก ทั้งสองแนวคิดมีทั้งผู้ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย โดยในขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ใดมายืนยัน อย่างไรก็ตามเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการสูญเสียแร่ธาตุของผิวฟัน และการทำลายโครงสร้างของฟันเกิดได้มากที่สุดในขณธนอนหลับ เนื่องจากกระบวนการภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เช่น การหลั่งของน้ำลายลดลง การเคลื่อนไหวของลิ้นและกล้ามเนื้อต่างๆ ลดลง เป็นต้น ดังนั้นคำแนะนำที่อ้างอิงหลักฐานเชิงประจักษ์จึงแนะนำว่า ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยครั้งหนึ่งอาจแปรงฟันก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่การแปรงฟันอีกครั้งหนึ่งต้องเป็นการแปรงฟันก่อนนอน
3. ปริมาณยาสีฟันที่ใช้ในการแปรงฟันหนึ่งครั้ง เป็นที่น่าสนใจว่าการใช้ยาสีฟันมากหรือน้อยในการแปรงฟันแต่ละครั้งไม่ได้สัมพันธ์กับความเข้มข้นของฟลูออไรด์ที่เหลืออยู่ในช่องปาก หรือระยะเวลาที่ฟลูออไรด์ค้างอยู่หลังการแปรงฟันเลย ดังนั้น จึงไม่พบว่าการใช้ยาสีฟันปริมาณมาก จะมีผลในการป้องกันผุเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน พบว่าการใช้ยาสีฟันปริมาณมากจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการกลืนหรือกินยาสีฟัน ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อภาวะ Fluorosis ผู้ปกครองจึงควรดูแลให้เด็กใช้ยาสีฟันในปริมาณที่เหมาะสม โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปริมาณการมใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ในเด็กกลุ่มอายุต่างๆ ไว้ดังต่อไปนี้

4. การบ้วนปากหลังแปรงฟัน พบว่าความเข้มข้นของฟลูออไรด์ในน้ำลายจะมีค่าสูงกว่ากันถึง 4 เท่า หากบุคคลนั้นแปรงฟันแล้วไม่บ้วนน้ำตาม นอกจากนั้นการแปรงฟัน หากใช้น้ำที่ผีส่วนผสมของยาสีฟันเล็กน้อย ก็พบว่าทำให้มีปริมาณฟลูออไรด์ค้างอยู่ในช่องปากสูงกว่าการใช้น้ำเปล่าในการแปรงฟันด้วยเช่นกัน ปัจจุบันจึงมีการแนะนำให้บ้วนน้ำลายและฟองของยาสีฟันหลังการแปรงฟัน โดยไม่ต้องใช้น้ำชะล้างเพื่อการทำความสะอาด เพื่อให้ฟลูออไรด์คงอยู่ในช่องปากให้มากที่สุด เช่น คำแนะนำของ British Dental Association เป็นต้น

คุณผู้ฟังที่รับฟังรายการของเราอยู่ หากมีข้อสงสัย สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือจะนัดหมายเพื่อรับบริการทางทันตกรรมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 055-967481 ค่ะ

สุดท้ายมีข่าวฝากประชาสัมพันธ์จากทางโรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สำหรับผู้ป่วยที่ใช้สิทธิ์ประกันสังคม สามารถใช้สิทธ์ประกันสังคมได้โดยไม่ต้องสำรองจ่ายเงินล่วงหน้า ในการรักษาอุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด โดยวงเงินการรักษาไม่เกิน 900 บาท ต่อปี

นอกจากนี้คุณผู้ฟัง ยังสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ ได้ผ่านทางเฟสบุค โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ดิฉันเจนตา บัวเทศต้องนำรายการจากกันไปก่อนพบเจอกันอีกครั้งในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ