

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 6 มกราคม 2563
เรื่อง “มารู้จัก “การแปรงฟันแท้” กันเถอะ”
ผู้เรียบเรียงบทความ อ.ทพญ.ดร.ทิพย์ฤทัย ประยูรวงษ์
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา นัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันณฤมล สังข์ทอง รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลาประมาณ -18.30-19.00 น. โดยนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง

สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ เป็นเรื่องของการแปรงฟัน ซึ่งทุกคนก็แปรงฟันเป็นประจำอยู่แล้วใช่ไหมละคะ แต่คุณผู้ฟังเคยได้ยินเรื่องการแปรงฟันแบบแห้งกันบ้างรึเปล่า วันนี้ อ.ทพญ.ดร.ทิพย์ฤทัย ประยูรวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เรียบเรียงบทความให้กับทางรายการแล้ว คุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังเนื้อหาเรื่องนี้ได้ หลังจากรับฟังเพลงนี้ค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ฟังเพลงเพราะๆผ่านกันไปแล้ว กลับเข้าสู่เนื้อหากันต่อค่ะ ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า “เราแปรงฟันกันทำไม”

คำตอบนี้คงต้องขึ้นกับประโยชน์ของการแปรงฟันนั่นเอง โดยทันตบุคลากรจะแนะนำให้แปรงฟันเพื่อประโยชน์หลักใหญ่ ๆ คือ เรื่องของ “การป้องกันและควบคุม 2 โรคหลัก คือ โรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ” โดยการจะป้องกัน โรคฟันผุ นั้น ต้องอาศัยการได้รับฟลูออไรด์จากยาสีฟันที่ได้จากการแปรงฟันนั่นเอง ซึ่งประสิทธิภาพของฟลูออไรด์ในการป้องกันฟันผุนั้นได้รับการพิสูจน์และยืนยันจากงานวิจัยมากมาย

แต่อย่างไรก็ตาม การแปรงฟันปกติมักมีการบ้วนน้ำภายหลังจากการแปรงฟัน หรือ อาจมีการรับประทานหรือดื่มเครื่องดื่มภายหลังจากการแปรงฟัน ซึ่งท่านทราบหรือไม่ว่า

- หากท่านบ้วนน้ำหลังการแปรงฟัน 1 ครั้ง ปริมาณฟลูออไรด์ในปากจะลดลง 1-2 เท่า (เหลือเพียงประมาณครึ่งหนึ่งของการไม่บ้วนน้ำเลย) หรือ
- หากท่านบ้วนน้ำหลังการแปรงฟัน 2 ครั้ง ปริมาณฟลูออไรด์ในปากจะลดลง 4-5 เท่า (เหลือเพียงประมาณหนึ่งในสี่ของการไม่บ้วนน้ำเลย) หรือ
- หากท่านรับประทานอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มทันทีหลังแปรงฟัน ปริมาณฟลูออไรด์ในปากจะลดลงมากถึง 12-15 เท่า

ซึ่งการที่ฟลูออไรด์จากยาสีฟันที่ได้จากการแปรงฟันลดลง นั้นหมายถึงประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุก็ลดลงไปด้วยนั่นเอง ดังนั้นจึงมีการเสนอ เรื่องการไม่บ้วนน้ำหลังการแปรงฟัน หรือ “การแปรงฟันแท้” หรือ “Spit don’t rinse” เพื่อประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นของฟลูออไรด์ในการป้องกันและควบคุมโรคฟันผุขึ้นมา

“การแปรงฟันแท้” หรือ “Spit don’t rinse” ทำอย่างไร

การแปรงฟันแท้ หรือพูดง่าย ๆ คือ การถ่มหรือคายทิ้งหลังการแปรงฟัน แล้วไม่ต้องบ้วนน้ำหรือใช้น้ำยาบ้วนปากใด ๆ โดยเทคนิคการแปรงฟันแท้ ประกอบด้วย

- ก่อนเริ่มแปรง ให้บ้วนยาสีฟันแล้วเริ่มแปรงฟันได้เลย แปรงฟันพร้อมยาสีฟันในสภาพค่อนข้างแห้ง ไม่ต้องนำแปรงสีฟันไปจุ่มน้ำก่อน เพราะการนำแปรงสีฟันไปจุ่มน้ำก่อน ยาสีฟันจะละลายอย่างรวดเร็ว ไม่เกาะผิวฟันและยาสีฟันจะไหลย้อยออกนอกช่อง

ปากทำให้ต้องรีบ้วนทิ้งไม่สามารถแปรงฟันได้นาน 2 นาทีตามคำแนะนำสากล การที่ยาสีฟันเกาะที่ผิวฟันและการแปรงฟันได้นาน อย่างน้อย 2 นาที นั้นหมายถึงฟลูออไรด์จะทำงานในการป้องกันฟันผุได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพกว่านั่นเอง

- เมื่อแปรงฟันเสร็จ ให้ถ่มฟองทิ้ง ไม่บ้วนน้ำใด ๆ จากนั้นให้แปรงลิ้นเบา ๆ จากโคนไปทางปลายลิ้นเพียง 2-3 ครั้ง เพื่อลากเอาเศษฟองยาสีฟันที่ตกค้างที่ลิ้นออกแล้วถ่มทิ้ง
- ใช้น้ำล้างรอบริมฝีปากด้านนอก ระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ระหว่างนั้น น้ำลายจะไหลออกมา ถ่มน้ำลายและเศษฟองยาสีฟันทิ้งอีกครั้ง อาจถ่มทิ้งต่อไปอีกสักระยะจนรู้สึกสบายปากได้
- หากทำแล้วยังไม่คุ้นเคย ยังต้องการใช้น้ำล้างบ้วนปาก ให้ใช้น้ำเพียง 1 จิบเล็ก ๆ (1-2 ช้อนชา หรือ 5-10 มิลลิลิตร) กลั้วให้ทั่วปากแล้วถ่มทิ้ง
- เศษฟองยาสีฟันที่ตกค้างอยู่ในปากนั้นเป็นแหล่งกักเก็บฟลูออไรด์ชั้นดี ที่จะปล่อยฟลูออไรด์ระดับสูงออกสู่ช่องปากในระยะเวลาครึ่งชั่วโมงหลังแปรงฟัน ดังนั้นหลังแปรงฟันแห้งเสร็จ อย่าเพิ่งรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำใด ๆ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง นั่นเอง

มาถึงคำถามที่ว่า ใครควรแปรงฟันแห้งบ้าง

การแปรงฟันแห้งเป็นคำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป และรวมถึงเด็กเล็ก โดยสามารถเริ่มแปรงฟันได้ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นในช่องปาก ซึ่งโดยทั่วไปฟันจะเริ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 6 เดือน เป็นต้นไป

ปริมาณยาสีฟันที่ใช้และความเข้มข้นของฟลูออไรด์ในยาสีฟัน ควรเป็นเท่าไร

จากการสัมมนาของราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ได้เสนอให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยจำแนกได้ดังนี้

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (หรือ 1,000 พีพีเอ็ม) ใช้ในปริมาณและเป็นฟิล์มบาง ๆ แต่ในเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุในระดับสูง ทันตแพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,500 ส่วนในล้านส่วน (หรือ 1,500 พีพีเอ็ม)
- เด็กอายุ 3-6 ปี ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (หรือ 1,000 พีพีเอ็ม) ใช้ในปริมาณตามความกว้างของแปรงสีฟัน แต่ในเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุในระดับสูง ทันตแพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,500 ส่วนในล้านส่วน (หรือ 1,500 พีพีเอ็ม)
- เด็กอายุตั้งแต่ 6 ปี ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1,500 ส่วนในล้านส่วน (หรือ 1,500 พีพีเอ็ม) ใช้ในปริมาณเต็มหน้าตัดของแปรงสีฟันในแนวยาว

โดยท่านสามารถสังเกตข้อความความเข้มข้นของฟลูออไรด์ ไม่ว่าจะเป็น 1,000 พีพีเอ็ม หรือ 1,500 พีพีเอ็ม นี้ได้จากฉลากบนกล่องยาสีฟัน นั่นเองค่ะ ตอนนี้ออกพักกันสักครู่ ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนแล้วกลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อในช่วงสุดท้ายของรายการฟันทอล์คกันแล้ว จะขอสรุปสั้นๆเกี่ยวกับการแปรงฟันเพื่อควบคุมและป้องกันโรคฟันผุกันนะคะ โดยคุณผู้ฟังควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ความเข้มข้นตั้งแต่ 1,000 พีพีเอ็ม ขึ้นไป ทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น แต่ควบคุมปริมาณอย่างเคร่งครัดในเด็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ ซึ่งในช่วงที่แล้วได้บอกปริมาณที่จะต้องใช้นั้นไปแล้วนะคะ
2. แปรงฟันวันละ 2-3 ครั้ง
3. แปรงฟันนาน อย่างน้อย 2 นาที
4. “แปรงฟันแห้ง” ถ่มทิ้งไม่ต้องบ้วนน้ำ (หรือบ้วนน้ำเพียง 1 จิบ เล็ก ๆ เท่านั้น)
5. ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำใด ๆ หลังแปรงฟัน อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

ขั้นตอนง่ายๆ ทำได้ไม่ยากเลยใช่ไหมละคะ เพราะสุขภาพช่องปากเป็นสิ่งสำคัญเพื่อตัวของท่านเองนะคะ

ตอนนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ดิฉันนฤมล สังข์ทอง ต้องนำรายการจากกันไปก่อน พบกับรายการฟันทอล์คได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ ด้วยความปรารถนาดีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ

(บทความนี้อ้างอิงจากบทความ แปร่งเหง้า ของ ศาสตราจารย์ ทพญ. ดร.สุภาดวง กฤษฎาพงษ์ วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ 26 ฉบับเพิ่มเติม 2 กันยายน - ตุลาคม 2560)