

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง ฟันสึก สาเหตุ แนวทางป้องกันและการรักษา
เรียบเรียงบทความโดย อาจารย์ ทันตแพทย์ ญัฐ ดวงรัตนประทีป

เรื่องของฟันสึก บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว ฟันสึกแล้วยังไง มีผลกระทบอะไรตามมา หรือเราจะมีวิธีป้องกันหรือลดโอกาสการเกิดฟันสึกได้อย่างไร วันนี้จะให้ความรู้ถึงสาเหตุที่พบได้บ่อย ลักษณะฟันสึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว แนวทางป้องกัน หรือการรักษาในผู้ป่วยที่มีฟันสึกปริมาณมาก

เป็นที่ทราบกันดีว่ามนุษย์เรามีฟันสองชุดด้วยกัน ได้แก่ ฟันน้ำนมและฟันแท้ ฟันเป็นอวัยวะหนึ่งในช่องปาก มีหน้าที่หลักคือช่วยในการบดเคี้ยว นอกจากนี้ฟันยังมีส่วนสำคัญในการออกเสียง ทำให้เราออกเสียงได้ชัดเจน ตลอดจนเรื่องความสวยงาม ฟันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้เรามั่นใจในการออกสังคมยิ่งขึ้น

เมื่อกล่าวถึงการบดเคี้ยวอาหาร อาหารที่เราทานเข้าไป ก่อนที่จะกลืนได้เราก็ต้องเคี้ยวเพื่อย่อยขนาดของอาหารให้เล็กลงและสะดวกต่อการกลืน ขณะที่มีการเคี้ยวอาหารก็มีการสัมผัสขัดถูกันเกิดขึ้นระหว่างระนาบสบฟันของฟันคู่สบบนและล่าง เมื่อมีการใช้งานเป็นประจำทุกวัน ทำให้เกิดการสึกได้ถือเป็นเรื่องปกติ

แต่วันนี้จะขอลำดับถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการสึกของฟันในรูปแบบต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติการสึกของฟัน อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน โดยทั่วไปการสึกของฟันไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน แต่ทว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ อัตราการสึกของฟันธรรมชาติต่อปี มีค่าน้อยมากในระดับไมครอน หากเราบดเคี้ยวอาหารอย่างปกติและระมัดระวัง บางคนอาจจะไม่ทันได้สังเกตเลยว่าตนเองเริ่มมีฟันสึก เพราะฟันธรรมชาติมีการปรับตัวเข้าหากันอยู่ตลอดเวลา ฟันมีการสบสัมผัสกัน ทำให้เรายังบดเคี้ยวอาหารได้อย่างปกติ ไม่ได้มีปัญหาหรือกระทบแต่อย่างใด

เราอาจไม่ทราบเลยว่าธรรมชาติของฟันนั้น เมื่อฟันขึ้นมาในช่องปากแล้ว ส่วนที่อยู่นอกสุดที่เรียกว่าชั้นเคลือบฟันจะไม่ได้มีเซลล์ที่ทำหน้าที่สร้างให้มีความหนาได้เท่าเดิมอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นการใช้งานเป็นระยะเวลานานย่อมส่งผลให้ชั้นเคลือบฟันบางลง จนเกิดเป็นลักษณะฟันสึกขึ้น หากสังเกตในผู้สูงวัยอาจมีสีฟันเข้มขึ้น หรือรูปร่างฟันเตี้ยๆ แบบๆ ทั้งนี้ก็ถือเป็นการสึกของฟันที่เป็นไปตามวัย

แต่ในผู้ป่วยบางรายอาจมีฟันสึกมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดอาการปวดหรือเสียวฟันขึ้นมาได้ หากปล่อยเรื้อรังเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ผู้ป่วยรายนั้นเกิดอาการปวดฟัน หรือรุนแรงถึงขั้นฟันตายได้ โดยมากอาการที่เห็นได้ชัดคือ ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการบดเคี้ยวลดลง กล่าวคือบดเคี้ยวอาหารช้าลง เคี้ยวไม่ละเอียด เคี้ยวอาหารไม่ขาด หรือพบว่าเมื่อรับประทานอาหารติดตามซอกฟันได้ง่ายกว่าแต่ก่อน เวลาหวัดลื่นไปสัมผัส

ฟันจะรู้สึกว่ามีบางตำแหน่งแหลมคมมากขึ้น นอกจากอาการที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังพบว่าผู้ป่วยบางรายจะมีการสูญเสียมิติของการสบฟัน และอาจส่งผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อบดเคี้ยวหรือข้อต่อขากรรไกรได้

จากที่กล่าวมาคงพอจะทราบถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากเราปล่อยให้ฟันสึกเป็นระยะเวลานาน แต่ว่าวันนี้จะขอก้าวถึงสาเหตุของการเกิดฟันสึกแบบไม่เป็นไปตามธรรมชาติ และแนวทางการป้องกันเพื่อให้ท่านผู้ฟังได้ระมัดระวัง หรือดูแลตนเองได้มากขึ้น

การเกิดฟันสึกอาจเกิดได้จากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การบริโภคอาหารบางประเภท การชอบเคี้ยว กัดฟัน หรือกัดแทะสิ่งอื่นใดนอกเหนือจากอาหารหลัก ผู้ป่วยที่นอนกัดฟัน ผู้ป่วยที่มีการถอนฟันแล้วไม่มารับการบูรณะทดแทนฟันที่ถูกถอนไป เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงอาหาร บางคนอาจไม่ทราบหรือนึกไม่ถึงว่าอาหารบางประเภทก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดฟันสึกได้ เช่น อาหารที่มีลักษณะแข็ง เหนียว กล้ามเนื้อของเราต้องออกแรงในการบดอาหารเหล่านั้นให้ละเอียดมากขึ้น นานขึ้น อาหารแข็งเหนียวที่ว่าก็เช่น ถั่วทอด น้ำแข็ง เม็ดขนมปัง ปลาหมึกเหนียวๆ เป็นต้น นอกจากนี้อาหารที่มีรสเปรี้ยว หรือน้ำผลไม้ที่มีค่าความเป็นกรดต่ำ หรือ pH ต่ำ กล่าวคืออาหารจำพวกที่มีความเป็นกรดสูง หรือมีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะนาว มะม่วงเปรี้ยว น้ำอัดลม ไวน์ อาหารรสเปรี้ยว เป็นต้น ด้วยความเป็นกรดสูงจะส่งผลให้โครงสร้างชั้นเคลือบฟันอ่อนแอลง ทำให้ฟันเกิดการสึกได้รวดเร็วมากขึ้น

ผู้ที่เป็นนักกีฬาบางประเภทก็เสี่ยงต่อการเกิดฟันสึกได้ เช่น นักกีฬาวูตวายน้ํา เพราะผิวฟันหน้ามีโอกาสสัมผัสน้ำในสระที่มีคลอรีนเป็นส่วนผสม สระวูตวายน้ําสมัยก่อนที่ไม่ใช่ระบบสระน้ําเกลือ นักดนตรีเครื่องเป่าที่อาจต้องมีการใช้ฟันหน้ากดอุปกรณ์เครื่องเป่า หรือบางอาชีพที่มีอุปนิสัยส่วนตัวชอบใช้ฟันหรือริมฝีปากกัดเคี้ยวตะปูค้ำไว้ ก็จะทำให้เกิดลักษณะฟันสึกเฉพาะซี่

หรือแม้แต่ผู้ที่มิโรคประจำตัวเป็นโรคกรดไหลย้อน อาจเกิดลักษณะฟันสึกได้จากกรดที่ท้นขึ้นมาจากกระเพาะอาหารเช่นกัน หรือผู้ป่วยบางกลุ่มที่มีความผิดปกติแต่กำเนิดเกี่ยวกับโครงสร้างเนื้อฟันที่ผิดปกติไปก็ส่งผลให้เกิดลักษณะฟันสึกได้ไวกว่าบุคคลทั่วไป

และอีกปัจจัยหลักสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือ การสูญเสียฟันธรรมชาติที่ช่วยในการบดเคี้ยว บางท่านที่อาจมีฟันบางซี่ที่ถูกถอนไป หลายท่านอาจเข้าใจว่าการปล่อยให้ฟันซี่นั้นว่างโดยไม่ได้รับการบูรณะ คงไม่เป็นอะไร แต่อาจส่งผลกระทบต่อระบบบดเคี้ยวระยะยาวในอนาคตได้ เมื่อเราเริ่มสูญเสียฟันบดเคี้ยวอาหาร ย่อมส่งผลให้ฟันที่มีอยู่ในช่องปากทำงานหนักขึ้น รับแรงบดเคี้ยวต่อหน่วยเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ฟันซี่ที่เหลืออยู่มีอัตราการสึกของฟันไวขึ้น หรือมีโอกาสล้มเอียงเข้าหาช่องว่าง ส่งผลให้บางคนเคี้ยวอาหารข้างที่ถูกถอนฟันไปไม่ถนัดเหมือนเดิม กลายเป็นคนเคี้ยวอาหารได้ข้างเดียว ยิ่งส่งผลให้ฟันข้างที่ใช้บดเคี้ยวเพียงข้างเดียวนั้น สึกได้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้น อยากแนะนำให้ผู้ที่เริ่มมีปัญหาระบบบดเคี้ยว หรือเริ่มมีการสูญเสียฟันธรรมชาติ รีบเข้ามารับคำปรึกษากับทันตแพทย์เพื่อได้รับการบูรณะได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้รูปแบบการรักษาขึ้นกับสภาพช่องปาก ความต้องการของผู้ป่วย ตลอดจนงบประมาณที่ผู้ป่วยสะดวกทำการรักษา เบื้องต้นเราอาจให้ข้อมูลสำหรับการบูรณะด้วยฟันเทียมหรือฟันปลอมได้ว่า ฟันปลอมสามารถจำแนกออกเป็นสองประเภทหลักๆ ได้แก่ ฟันปลอมติดแน่น และฟันปลอมถอดได้

กรณีฟันปลอมติดแน่น อาจเหมาะสมกับการบูรณะบริเวณสักเหงือกไว้ฟันบางซี่ อาจทำเป็น รากฟันเทียม หรือสะพานฟัน ผู้ป่วยบางรายอาจมีฟันครบทุกซี่ แต่มีวัสดุอุดขนาดใหญ่หลุดบ่อยครั้ง หรือได้รับการรักษาคลองรากฟันมา การบูรณะด้วยครอบฟันก็เป็นการรักษาหนึ่งที่จะช่วยให้เราใช้งานบดเคี้ยวบนฟันซี่ดังกล่าวได้นานขึ้น

หรือผู้ป่วยบางรายมีการถอนฟันตั้งแต่หนึ่งซี่ หรือมากกว่านั้น อาจบูรณะด้วยการใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ แต่อย่างไรก็ตามท่านผู้ฟังที่ทราบว่าช่องปากตนเองเริ่มมีปัญหาดังกล่าวสามารถเข้ามารับคำปรึกษา หรือตรวจช่องปากเพื่อรับการบูรณะที่เหมาะสมได้ตั้งแต่นั้นๆ ก่อนที่การรักษาจะลุกลามและทำการรักษาได้ยาก มีอัตราค่ารักษาพยาบาลที่สูงขึ้น

ปัจจุบันทางคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรมีความพร้อมที่จะดูแลท่านผู้ฟัง เนื่องด้วยอุปกรณ์ เครื่องมือ บุคลากรนิสิตทันตแพทย์ปริญญาตรี และนิสิตหลังปริญญา ป โท ที่มีความรู้และความชำนาญมากขึ้น พร้อมให้บริการท่านอย่างเป็นองค์รวมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีช่องทางเพจเฟซบุ๊กที่สามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก แนะนำช่องทางการเข้ามารับการตรวจช่องปาก หรือบริการทางทันตกรรมด้วยเช่นกัน