

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง การแปรงฟันแบบแห้ง
ผู้ส่งบทความ อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.พัชรนันท์ ชัยอมรทรัพย์

ฟันผุ เป็นโรคที่เป็นกันแพร่หลายในกลุ่มประชากรไทย จากผลการสำรวจพบว่า 87 % ของประชากรไทยวัยผู้ใหญ่มีฟันผุ และโดยเฉลี่ยแต่ละคนมีฟันผุนละ 6 ซี่ การรักษาฟันผุก็เริ่มจากการอุดฟัน เมื่อนานเข้าก็มีการผุต่อที่ต้องการการรักษาที่ซับซ้อนขึ้น ใช้เวลานานขึ้น และใช้ค่าใช้จ่ายมากขึ้น จนสุดท้ายอาจไปถึงการรักษารากฟัน ฟันหัก และอาจจะต้องถูกถอนฟันแล้วใส่ฟันปลอมในที่สุด การแปรงฟันที่ถูกวิธีร่วมกับการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เป็นวิธีการป้องกันการเกิดฟันผุที่มีประสิทธิภาพที่สุด

การแปรงฟันให้มีประสิทธิภาพเราจะยึดหลักการ 2-2-2 คือ ควรมีการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ ตอนเช้า และก่อนเข้านอน ในการแปรงฟันแต่ละครั้งควรจะใช้เวลาในการแปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป ร่วมกับ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และควรงดดื่ม/กินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมงภายหลังการแปรงฟัน เพื่อให้ผิวฟันได้สัมผัสกับฟลูออไรด์ได้นานขึ้นภายหลังการแปรงฟัน ระยะเวลาของการที่ผิวฟันได้สัมผัสกับฟลูออไรด์ที่นานขึ้นมีผลต่อการลดการเกิดฟันผุ จากเอกสารการศึกษาทางวิชาการพบว่า การแปรงแห้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ มีผลช่วยลดการเกิดฟันผุได้ดีกว่าการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร่วมกับการบ้วนน้ำตามปกติ

การแปรงแห้ง คือ การแปรงฟันที่เริ่มจากการกำจัดเศษอาหารที่ค้างอยู่ในปากออกก่อนโดยการบ้วนน้ำแรงๆ การใช้ไหมขัดฟันหรือการใช้ไม้จิ้มฟัน จากนั้น ทำการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แบบแห้ง โดยใส่แปรงสีฟันที่มียาสีฟันเข้าไปในปาก เพื่อทำการแปรงฟันโดยไม่จำเป็นต้องจุ่มแปรงสีฟันในน้ำก่อนทำการแปรงฟัน วิธีการนี้ทำให้ฟองเกาะตัวอยู่ในปากได้ดีกว่า ทำให้เราแปรงฟันได้นานกว่า เพราะไม่มีฟองไหลย้อยออกมา ส่งผลให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันสัมผัสกับผิวฟันได้นานกว่า เมื่อครบ 2 นาทีก็ทำการบ้วนฟองออกให้น้ำลายชำระคราบฟองที่เหลือ อาจใช้ลิ้นกวาดคราบฟองที่เหลือตามกระพุ้งแก้ม/ริมฝีปากด้านใน แล้วทำการบ้วนออกโดยไม่ต้องบ้วนน้ำ จากนั้นทำการแปรงลิ้นเบาๆ เอาคราบยาสีฟันที่ติดบนลิ้นออก เป็นการเสร็จสิ้นการแปรงฟัน และภายหลังการแปรงฟันควรงดการกินอาหาร/ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อเพิ่มเวลาในการที่ผิวฟันได้สัมผัสกับฟลูออไรด์ในช่องปาก เนื่องจากปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากจะสูงมากภายหลังการแปรงฟัน และจะลดลงอย่างมากทันทีเมื่อมีการดื่ม/กินอาหาร การคงปริมาณระดับฟลูออไรด์ให้สูงในช่องปากนั้นจะทำให้มีกลไกการซ่อมแซมผิวฟัน และป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ว่าในยาสีฟันจะมีสารเคมีต่างๆที่อาจตกค้างในช่องปากแล้วอาจกลืนลงไป โดยเฉพาะสารลดแรงตึงผิวที่มีอยู่ในยาสีฟันคือ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) อย่างไรก็ดี สารลดแรงตึงผิวที่อยู่ในยาสีฟันนั้นมีปริมาณเพียงเล็กน้อย คือ ประมาณ 1.5 % อีกทั้งยังไม่มีรายงานว่าเป็นสารก่อมะเร็ง การเปลือกลิ้นสารลดแรงตึงผิวดังกล่าวลงไปแล้วจะเกิดอันตรายได้นั้น จะต้องมีความสามารถในการกลืนยาสีฟันลงไปถึง 3 กิโลกรัม จึงสามารถสรุปได้ว่า การกลืนสารลดแรงตึงผิวที่อยู่ในยาสีฟันลงไปเพียงเล็กน้อยภายหลังการแปรงฟัน จึงไม่เป็นอันตราย และภายหลังการแปรงฟัน น้ำลายที่หลั่งออกมาก็ยังเจือจางสารลดแรงตึงผิวดังกล่าว ทำให้ไม่เกิด

การระคายเคืองในช่องปาก ดังนั้น การแปรงฟันแบบแห้งร่วมกับการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาในการแปรงฟันไม่น้อยกว่า 2 นาที และ งดการดื่ม/กินอาหารภายหลังการแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เป็นวิธีการป้องกันฟันผุที่มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

“แปรงแห้ง” กันเถอะ รศ.ทญ.ดร. สุจิตา ดวง กฤษณาพงษ์ คณะทันตแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากวารสารทันตบูรณบับ 1 มกราคม 2559