บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง <u>ใส่ใจเลือกยาสีฟัน เพื่อฟันที่แข็งแรง</u>

ผู้เขียนบทความ <u>ทันตแพทย์หญิง ธันยพร แสงเงิน</u>

ปัจจุบันเป็นช่วงโรคระบาดโควิดทำให้ใครหลายๆคนมีความกังวลที่จะไปเข้ารับการรักษา ทางทันตกรรม สิ่งหนึ่งที่จะช่วยดูแลและป้องกันโรคเหงือกและฟันได้ คือ ยาสีฟัน ยาสีฟันที่เราใช้อยู่ทุกๆวัน วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง สามารถช่วยเราดูแลสุขภาพฟันได้อย่างไร มาพบคำตอบในบทความนี้กันค่ะ

ยาสีฟันเป็นสิ่งที่เราใช้ร่วมกับแปรงสีฟัน เพื่อทำความสะอาดฟัน ป้องกันการเกิดโรคเหงือกและฟันผุ ในยาสีฟันมีส่วนประกอบที่ออกฤทธิ์ และส่วนประกอบที่ไม่ออกฤทธิ์ ส่วนประกอบที่ออกฤทธิ์เป็นส่วนประกอบที่ช่วยป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือก สารออกฤทธิ์ในยาสีฟัน ได้แก่

ฟลูออไรด์ ที่เป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์ป้องกันฟันผุ ฟลูออไรด์เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้ชั้นเคลือบฟัน ต้านทานต่อกรดได้มากขึ้นและป้องกันการเกิดฟันผุ ยาสีฟันที่วางขาย ในท้องตลาดไม่ได้มีฟลูออไรด์ทั้งหมด ในกรณีบุคคลทั่วๆไปจำเป็นต้องเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบเพื่อป้องกันฟันผุ ซึ่งเราสามารถรู้ได้จากการอ่านฉลากยาสีฟันในส่วนที่เป็น ส่วนประกอบ หรือว่า ingredient ฟลูออไรด์ที่ผสมอยู่ในยาสีฟันมักจะพบบ่อยในรูปแบบโซเดียมฟลูออไรด์ ซึ่งในฉลากอาจจะปรากฏคำว่า Sodium fluoride หรือ NaF นอกจากนี้เราอาจจะพบฟลูออไรด์รูปแบบอื่นๆอีกได้ เช่น โมโนฟลูออโรฟอสเฟต (Mono-fluoro-phosphate: MFP) หรือ แสตนนัสฟลูออไรด์ (Stannous fluoride: SnF) เป็นต้น

นอกจากนี้ ส่วนประกอบอื่นๆในยาสีฟันที่พบบนฉลากก็สำคัญเช่นกัน ส่วนประกอบเหล่านั้น ได้แก่

Abrasive หรือ สารขัดทำความสะอาด เป็นส่วนที่ไม่ได้ช่วยป้องกันฟันผุโดยตรง แต่มีความสำคัญตรงที่จะเป็นตัวช่วยกำจัดเศษอาหาร คราบสี และสารอื่นๆที่เกาะอยู่บนผิวฟัน ส่วนของสารขัดที่ดีจะต้องไม่แข็งเกินไป ลักษณะรูปร่างของผงขัดเหมาะสม และใส่ในปริมาณที่พอดีจึงไม่ทำร้ายสารเคลือบฟันของเรา ซึ่งสารที่เป็นที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน คือ แคลเซียมคาร์บอเนต (Calcium carbonate), แคลเซียมฟอสเฟต (Calcium phosphate),แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิคดีไฮเดรต (Calcium phosphate, dibasic, dihydrate), ซิลิกา (Silica) หรือ ดีไฮเดรตซิลิกาเจล (Dehydrated silica gels), และไฮเดรตอลูมินัมออกไซด์ (Hydrated aluminum oxides)

Humectants หรือ สารคงความชุ่มชื้น เป็นส่วนประกอบที่ป้องกันการแห้งและร่วนของยาสีฟัน โดยการกักเก็บน้ำในยาสีฟันเพื่อคงสภาพความนิ่มของยาสีฟันให้บีบออกจากหลอดได้ ตัวอย่างสารให้ความชื้น เช่น ซอบิทอล (sorbitol), ไกลคอล (glycol), กลีเซอรอล (glycerol)

Flavors หรือ สารแต่งกลิ่นและรส ส่วนประกอบอื่นๆในยาสีฟันจะช่วยทำความสะอาด และปกป้องฟัน แต่ไม่ได้ช่วยให้กลิ่นหรือรสชาติที่น่าพึ่งพอใจนัก จึงได้มีการใส่ส่วนผสมที่ให้รสชาติและกลิ่นจำพวกสารให้ความหวาน เช่น แซคคาริน หรือ ไซลิทอล ถึงแม้ว่าสารเหล่านี้จะให้ความหวาน แต่ไม่มีส่วนผสมของ

น้ำตาลจึงไม่ก่อให้เกิดฟันผุ นอกจากนี้ไซลิทอลยังช่วยยับยั้งฟันผุโดยการยับยั้งการทำงานของจุลชีพโดยเฉพาะแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ

Detergents หรือ สารทำให้เกิดฟอง เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ยาสีฟันให้สัมผัสที่ดี มีลักษณะเป็นโฟมเมื่อใช้ ส่วนประกอบนี้ทำให้ฟลูออไรด์เคลือบบนผิวฟัน ตัวอย่างสารประเภทนี้ที่ใช้ในยาสีฟัน ได้แก่ โซเดียมลอริวซัลเฟต หรือ สารเอสแอลเอส (Sodium lauryl sulfate; SLS) ซึ่งสารตัวนี้จะช่วยให้ยาสีฟันเกิดฟองแล้วยังยับยั้งการเกาะของเชื้อแบคทีเรีย ชะลอการเกิดคราบจุลินทรีย์บนตัวฟัน

Binders หรือ สารยึดเกาะ เป็นสารที่ช่วยป้องกันการแยกตัวของส่วนประกอบที่เป็นผงและของเหลวในยาสีฟัน และคงความหนืดของยาสีฟัน ตัวอย่างสารเหล่านี้ เช่น คาร์บ็อกซีมเอททิลเซลลูโลส (sodium carboxym-ethylcellulose; CMC), เมทิลเซลลูโลส (methylcellulose), ไฮดรอกซีเอททิลเซลลูโลส (hydroxyethylcellulose), ไฮดรอกซีโพรพิวเซลลูโลส (hydroxypropylcellulose), โซเดียมอัลจิเนต (sodium alginate), คาราจีแนน (carrageenan) และแซนทันกัม (xanthan gum)

นอกจากนี้ยังพบส่วนประกอบอื่นๆ ได้ เช่น น้ำ (water) เป็นตัวทำละลาย, แคลเซียมฟอสเฟต (Calcium phosphate) แร่ธาตุที่ช่วยส่งเสริมให้มีการคืนกลับของการสะสมแร่ธาตุบนผิวฟัน ในยาสีฟันบางสูตรมีการใส่สารพิเศษเพื่อลดอาการเสียวฟัน หรือทำให้ฟันขาว เราสามารถเลือกใช้ยาสีฟันสูตรพิเศษได้ตามความต้องการ แต่อย่าลืมว่าฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ควรมองหาในยาสีฟัน

การเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนประกอบของฟลูออไรด์และการแปรงฟันอย่างถูกวิธีเป็นวิธีที่ไม่ยากที่เราสามารถทำได้เองและที่สำคัญ คือ ช่วยป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก หากใครมีข้อสงสัยในการเลือกใช้ยา สามารถขอคำปรึกษาจากทันตแพทย์ได้ สุดท้ายนี้ ยาสีฟันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราดูแลสุขภาพช่องปากได้ จึงอยากให้ทุกคนใส่ใจในการเลือกยาสีฟันที่ดี ประกอบกับการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และพบทันตแพทย์เป็นประจำทุกปีจะช่วยให้ฟันของเราแข็งแรงและอยู่กับเราไปได้นานๆค่ะ