บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง <u>การขูดหินน้ำลายทำให้ฟันห่างจริงหรือไม่?</u>

ผู้เขียนบทความ <u>อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ศศิธารี นาถ้ำทอง</u>

หินน้ำลาย หรือที่รู้จักกันโดยทั่วว่า หินปูน เป็นคราบแข็งที่เกาะติดอยู่ตามผิวฟัน หรือ ผิวรากฟัน ทั้งส่วนอยู่เหนือขอบเหงือก และส่วนที่อยู่ใต้เหงือก หินน้ำลายเป็นส่วนที่ไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยตนเอง จำเป็นต้องให้ทันตแพทย์กำจัดออกให้ด้วยวิธีขูดหินน้ำลาย

หินน้ำลาย เกิดจากการสะสมของคราบอาหาร หรือคราบจุลินทรีย์ที่กำจัดออกไม่หมด ทำให้เกิดการตกตะกอนของแร่ธาตุจากน้ำลายและอาหาร จนคราบที่สะสมนั้นมีลักษณะแข็งคล้ายหิน และมีการเปลี่ยนแปลงของลักษณะความแข็ง การเปลี่ยนแปลงของสีได้ตามระยะเวลาการสะสมของหินน้ำลาย

การมีหินน้ำลาย ถือเป็นปัจจัยส่งเสริมสำคัญในการเกิดโรคปริทันต์ เพราะหินน้ำลายนั้นจัดเป็นที่อยู่ของเชื้อแบคทีเรียนได้เป็นอย่างดีทำให้มีการอักเสบของเหงือก เพราะหินน้ำลายเป็นที่อยู่ของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคปริทันต์นั่นเอง ดังนั้น การคงไว้ของหินน้ำลายในช่องปากจึงสัมพันธ์กับความรุนแรงของโรคปริทันต์อักเสบ พบได้ด้วยตัวเองแต่ในระยะแรกเริ่มที่ผู้ป่วยมีเลือดออกขณะแปรงฟัน มีกลิ่นปาก จนรุนแรงไปถึงการมีเหงือกบวมเป็นหนอง และฟันโยก ถ้าฟันโยกมากๆ อาจจะต้องถอนฟันเพราะกระดูกเบ้าฟันไม่สามารถถูกสร้างทดแทนได้ ดังนั้น โดยทั่วไปแล้วจึงมีการแนะนำให้ขูดหินน้ำลายอย่างน้องปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อเป็นการกำจัดปัจจัยส่งเสริมนี้ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคปริทันต์ให้แก่ผู้ป่วย

การกำจัดหินน้ำลายมี 2 วิธี

1. การขูดหินน้ำลาย (scaling) เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลายออกจากผิวฟัน มีเครื่องมือที่ใช้ขูด 2 ชนิด คือ

– เครื่องขูดหินน้ำลายไฟฟ้า (ultrasonic scaler/sonic scaler) เป็นเครื่องมือที่ใช้พลังงานกลในการกระแทกให้หินน้ำลายหลุดจากผิวฟัน

– เครื่องขูดหินน้ำลายด้วยมือ (hand scaler)ควรใช้เครื่องมือขูดหินน้ำลายไฟฟ้าและเครื่องมือขูดหินน้ำลาย ด้วยมือร่วมกันเพื่อประสิทธิภาพของการขูดหินน้ำลายที่ดีที่สุด

2. การเกลารากฟัน (root planning) เป็นการกำจัดหินน้ำลายที่อยู่ใต้เหงือก หรือเกาะอยู่ที่เคลือบรากฟัน และกำจัดส่วนของผิวรากฟันที่ไม่เรียบ ทำให้ผิวรากฟันแข็งแรงและเรียบขึ้น ป้องกันไม่ให้คราบจุลินทรีย์เกาะได้ง่าย ทำให้แปรงฟันและดูแลช่องปากได้ดีมากขึ้น และทำให้เหงือกสร้างเนื้อเยื่อที่สามารถยึดเกาะกับผิวรากฟันได้ใหม่

อย่างไรก็ตาม มักพบว่าผู้ป่วยจะรู้สึกกังวลถึงผลของการขูดหินน้ำลาย ว่าจะทำให้ฟันห่างได้ จึงมักเลี่ยงการขูดหินน้ำลายแล้วปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปนานๆ จนเกิดเป็นโรคปริทันต์อักเสบที่รุนแรงแล้วค่อยมารักษา แต่ความเป็นจริงแล้ว

ประการแรก การเกิดช่องว่างระหว่างฟันหลังขูดหินปูนนั้นเป็นผลมาจากการทิ้งระยะให้มีการสะสมของหินน้ำลายที่หนา และ เกาะผิวฟันมาก ๆ จนทำให้กดระดับขอบเหงือก เมื่อกำจัดหินน้ำลายออกแล้ว เหงือกที่เคยร่นไปจากการกดทับของหินน้ำลายก็จะไม่กลับสู้ระดับเดิม จึงทำให้รู้สึกว่าเหงือร่นได้

นอกจากนี้ ในตอนที่ยังอยู่ในสภาวะโรคปริทันต์อักเสบจากการสะสมของแบคทีเรียในหินน้ำลาย เหงือกจะมีลักษณะทางคลินิกที่เด่นชัดว่ามีเหงือกบวม กดนิ่ม แต่เมื่อผ่านการรักษาแล้วเหงือจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้ป่วยเห็นว่าการขูดหินน้ำลายทำให้มีเหงือกร่นและเกิดช่องว่างระหว่างฟันได้

ดังนั้น หากไม่อยากให้มีการร่นของเหงือก หรือ การเกิดช่องว่างระหว่างฟันหลังจากขูดหินน้ำลาย ควรเริ่มจากการดูแลสุขภาพของปาก โดยการแปรงฟันให้ถูกวิธี ร่วมกับการใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟัน เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ไม่ให้ตกตะกอนมาเป็นหินน้ำลายได้ในระยะต่อไป และถึงแม้ว่าจะทำความสะอาดช่องไปด้วยตนเองได้ดีเพียงใด ก็ควรเข้ารับการขูดหินน้ำลายกับทันตแพทย์ตามเวลาให้สม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี