

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค  
เรื่อง น้ำตาลทำให้ฟันผุได้อย่างไร  
ที่มาบทความ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา <https://oryor.com>



## น้ำตาลกับภาวะฟันผุ



♦♦ สาเหตุ น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแบคทีเรีย

แบคทีเรียในช่องปากย่อยน้ำตาลจากอาหารเกิดเป็นกรดทำลายผิวฟัน หากรับประทานวันละหลาย ๆ ครั้ง เศษฟันจะถูกละลายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผิวเคลือบฟันแตกออก เกิดเป็นรูให้เห็น เป็นรอยฟันผุ

♦♦ วิธีป้องกันฟันผุ



แปรงฟันอย่างถูกวิธี ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรือบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม และลดการรับประทานอาหารจุบจิบ



ตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง



ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ หลังแปรงฟันควรบ้วนน้ำ แต่อย่า เพื่อฟลูออไรด์คงอยู่ในช่องปากมากที่สุด ไม่ควรดื่มน้ำตามภายหลังการแปรงฟัน อย่างน้อย 30 นาที

♦♦ วิธีเลือกและคำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันฟันผุ ♦♦



เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์



แปรงฟันอย่างถูกวิธี อย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน



เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม จะได้ไม่ทำลายเนื้อฟันชั้นนอก ระหว่างการแปรงฟัน



เลือกยาสีฟันที่มีฉลากภาษาไทย ที่ระบุชื่อที่ตั้งผู้ผลิต/นำเข้า เลขที่ใบรับรองจดแจ้งอย่างชัดเจน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
ข้อมูล ณ วันที่ 04/01/66



/FDATHAI

## น้ำตาลกับภาวะฟันผุ

เมนูอาหารส่วนใหญ่ที่เรารับประทานกันทุกวันนี้ มักมีส่วนผสมของน้ำตาลอยู่ ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลจากธรรมชาติในตัวอาหาร หรือน้ำตาลที่เราปรุงแต่งเติมลงไป และเป็นที่ยืนยันว่าน้ำตาลยังเป็นปัจจัยที่ทำให้อวัยวะที่แข็งแรงและใช้ในการบดเคี้ยวอาหารอย่างฟันเกิดการผุกร่อน หรือที่เราเรียกว่ากันว่า “ฟันผุ”

### สาเหตุการเกิดโรคฟันผุ

ฟันผุ เริ่มจากการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เชื้อแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์จะย่อยน้ำตาลเหล่านั้นแล้วผลิตกรดออกมา ทำให้ช่องปากของเราเปลี่ยนสภาพเป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะทำให้เกิดการละลายแร่ธาตุจากผิวเคลือบฟันออกไป หากเรารับประทานวันละหลาย ๆ ครั้ง ก็ทำให้เคลือบฟันถูกละลายอยู่ตลอดเวลาไม่ทันได้ดูดซึมแร่ธาตุกลับคืนไป ก็จะทำให้ผิวเคลือบฟันแตกออก เกิดเป็นรูให้เห็นเป็นรอยฟันผุเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคฟันผุ มีวิธีปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ ดังนี้

1. แปรงฟันถูกวิธี อย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน โดยแปรงฟันครั้งละ อย่างน้อย 2 นาที ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน ควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารเสร็จทุกครั้ง หรือถ้าทำได้ไม่สะดวก ก็ใช้วิธีบ้วนน้ำแรง ๆ หลาย ๆ ครั้ง
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารที่ส่งเสริมให้ฟันผุได้ง่าย หรือบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม และลดการรับประทานอาหารจุบจิบ
3. ตรวจสอบสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง
4. ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อย 1,000 - 1,500 ppm เพื่อป้องกันฟันผุ หลังการแปรงฟัน ควรบ้วนน้ำแต่น้อย และไม่ควรดื่มน้ำตามภายหลังการแปรงฟันอย่างน้อย 30 นาที

ยาสีฟัน เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการป้องกันฟันผุ โดยการทำงานร่วมกับแปรงสีฟัน โดยแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลเพื่อป้องกันฟันผุ และควรเลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วย เพราะสารฟลูออไรด์นั้นมีความสำคัญต่อช่องปาก และช่วยเสริมสร้างสุขภาพฟันที่ดี นอกจากนั้น ยังช่วยป้องกันโรคฟันผุได้อีกด้วย

### วิธีเลือกและคำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันฟันผุ

- เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ และแปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันฟันผุช่วยให้ฟันแข็งแรง
- ควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่ม จะได้ไม่ทำลายเนื้อฟันชั้นนอกระหว่างการแปรงฟัน
- เลือกยาสีฟันที่มีฉลากภาษาไทย ที่ระบุชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต/นำเข้า เลขที่ใบรับจดทะเบียน อย่างชัดเจน