

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง เด็กกับยาสีฟัน 1500 ppm ไม่รู้ไม่ได้!

เรียบเรียงโดย ทันตแพทย์หญิง นวินดา โพธิ์ทองสุนันท์

ฟลูออไรด์จัดเป็นสารชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดการเกิดฟันผุ โดยสามารถยับยั้งการสลายแร่ธาตุ และส่งเสริมให้มีการสะสมแร่ธาตุที่ผิวฟัน นอกจากนี้ฟลูออไรด์ยังมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดฟันผุอีกด้วย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุของฟลูออไรด์จะมีการแปรผันตรงกับความเข้มข้น จึงจำเป็นต้องมีการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฟลูออไรด์ในความเข้มข้นที่เหมาะสม ซึ่งต้องพิจารณาร่วมกับอายุและความเสี่ยงในการเกิดฟันผุของแต่ละบุคคล

ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์จัดเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่ช่วยป้องกันฟันผุที่สามารถหาซื้อได้ง่าย ผู้บริโภคจึงควรมีความรู้และความเข้าใจในการเลือกซื้อยาสีฟัน โดยผู้บริโภคควรมองยาสีฟันที่มีการระบุว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และมองหาปริมาณความเข้มข้นที่ระบุไว้ในหน่วย ppm

สำหรับเด็ก ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการพิจารณาเลือกซื้อยาสีฟันฟลูออไรด์ในความเข้มข้นที่เหมาะสมตามช่วงวัย และให้การดูแลช่องปากอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพฟันที่ดีให้กับเด็กได้ ในปี 2565 ทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ได้มีการประชุมและประกาศแนวทางการใช้ฟลูออไรด์ฉบับใหม่ ซึ่งมีการเพิ่มคำแนะนำการใช้ยาสีฟันความเข้มข้น 1400-1500 ppm ในเด็ก เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุ แต่ในเด็กเล็กจะเลือกใช้ในบางกรณีเท่านั้น เนื่องจากเด็กเล็กยังไม่สามารถควบคุมการกลืนได้ดี จึงมีความเสี่ยงในการกลืนยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์สูง ทันตแพทยสมาคมจึงให้แนวทางในการแปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์แบ่งตามช่วงอายุและความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ ซึ่งต้องอาศัยบุคลากรสาธารณสุขหรือทันตบุคลากรเป็นผู้ช่วยประเมินความเสี่ยงดังกล่าว อย่างไรก็ตามผู้ปกครองสามารถประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุเบื้องต้น และใช้ในการพิจารณาเลือกซื้อยาสีฟันได้ดังนี้

เด็กที่มีฟันซี่แรกขึ้น ถึงอายุน้อยกว่า 3 ปี

- เลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1400-1500 ppm ในเด็กที่มีความเสี่ยงการเกิดฟันผุสูงมาก เช่น กรณีที่เด็กที่มีคราบจุลินทรีย์ที่เห็นได้ชัดเจนร่วมกับรอยฟันผุ หากไม่ใช่กรณีดังกล่าวให้เลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1000 ppm ปริมาณยาสีฟันที่ใช้คือบีบยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวสารหรือแตะขนแปรงพอเปียก โดยมีผู้ปกครองแปรงให้ และเช็ดฟองออก

เด็กอายุ 3 ปี ถึงน้อยกว่า 6 ปี

- เลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1400-1500 ppm ในเด็กที่มีความเสี่ยงการเกิดฟันผุสูงหรือสูงมาก เช่น กรณีที่เด็กที่มีคราบจุลินทรีย์ที่เห็นได้ชัดเจนหรือรอยฟันผุ หรือมีปัจจัยอื่นๆที่ส่งเสริมในการเกิดฟันผุร่วมกันหลายปัจจัย เช่น รับประทานอาหารว่างนอกมื้ออาหารมากกว่าวันละ 2 ครั้ง, ยังไม่เลิกขวดนม, ดูดนมระหว่างการนอน, ใส่เครื่องมือในช่องปาก เป็นต้น หากไม่ใช่กรณีข้างต้นอาจ

- พิจารณาเลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1000 ppm ปริมาณยาสีฟันที่ใช้คือบีบยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดข้าวโพด หรือเท่ากับความกว้างของแปรง โดยผู้ปกครองเป็นผู้บีบยาสีฟันให้และช่วยแปรง
- หลังแปรงฟันควรบ้วนน้ำลายและฟองในปากออก โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม หรืออาจบ้วนน้ำ 1 ครั้ง (ปริมาณประมาณ 1 อังม้อ หรือ 5-10 มิลลิลิตร)

เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป

- เลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1400-1500 ppm ได้ในทุกกรณี เนื่องจากเด็กสามารถควบคุมการกลืนได้ดี ปริมาณยาสีฟันที่ใช้คือบีบยาสีฟันเท่ากับ ความยาวของแปรง โดยให้เด็กแปรงเองและผู้ปกครองตรวจซ้ำ
- หลังแปรงฟันควรบ้วนน้ำลายและฟองในปากออก โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม หรืออาจบ้วนน้ำ 1 ครั้ง (ปริมาณประมาณ 1 อังม้อ หรือ 5-10 มิลลิลิตร)

วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 11 ปี คือการวางแปรงสีฟันเอียงขนแปรงไปทางคอฟันเล็กน้อย และขยับแปรงสีฟันเป็นแนวนอนสั้นๆ ซึ่งจะแปรงครอบคลุมฟันประมาณ 2 ซี่ แปรงวนให้ครบทุกด้าน และแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยว นอกจากนี้ควรมีการใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วยเมื่อฟันเริ่มมีด้านประชิดติดกับฟันซี่ข้างๆ

ความเข้มข้นของฟลูออไรด์ และปริมาณยาสีฟันในวัยต่างๆ

1000-1500* ppm		ฟันซี่แรก-3 ขวบ ♡ แค่แตะแค่พอเปียก
1000-1500* ppm		3-6 ขวบ ♡ เท่ากับ ความกว้างของแปรง
1500 ppm		6 ขวบขึ้นไป เท่ากับ ความยาวของแปรง

ควรเลือกยาสีฟัน ฟลูออไรด์เข้มข้น 1000-1500 ppm

*** ในเด็กเสี่ยงฟันผุง่าย ควรเลือกฟลูออไรด์เข้มข้น 1500 ppm ตามคำแนะนำของทันตแพทย์เจ้า**

   ฟันสวยฟ้าผ่า

ขอบคุณภาพจาก : เพจฟันสวยฟ้าผ่า

อย่างไรก็ตามคำแนะนำข้างต้นเป็นเพียงการสรุปจากแนวทางการใช้ฟลูออไรด์ 2565 ร่วมกับแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุฉบับ พ.ศ. 2565 เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจได้ง่ายเท่านั้น ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานมาพบทันตแพทย์เพื่อรับการประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ คำแนะนำในการดูแลช่องปาก และการรักษาที่เหมาะสม โดยควรพาเด็กมาพบทันตแพทย์ครั้งแรกตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น หรืออายุประมาณ 1 ปี และพามาตรวจเช็คสุขภาพช่องปากเป็นประจำ ซึ่งผู้ปกครองสามารถพาบุตรหลานเข้ารับการปรึกษาและการดูแลสุขภาพช่องปากได้ที่คลินิกทันตกรรมสำหรับเด็ก โรงพยาบาลทันตกรรมมหาวิทยาลัยนเรศวร ในวันและเวลาราชการ โทร. 055-966875