

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง เทคนิคการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันสำหรับนักกีฬา

ผู้เขียนบทความ รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร.ภัชรพล สำเนียง

การเล่นกีฬา หมายถึง การเล่นเพื่อความแข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน กีฬาเป็นคำที่หมายรวมถึง กิจกรรมการเล่นทั้งที่ต้องออกแรงเพื่อประโยชน์ของร่างกายและจิตใจ และที่ต้องใช้สมองเพื่อความเจริญของสติปัญญาทุกชนิด กีฬาเป็นการเล่นที่มักใช้แข่งขันกันจึงต้องมีกฎ และกติกาในการเล่น กีฬาบางชนิดต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น และมีสถานที่ที่ใช้เล่น เป็นการเล่นที่ใช้ฝึกร่างกายให้แข็งแรง ฝึกให้รู้จักการยอมรับกฎยอมรับกติกาในการเล่น ฝึกให้มีความวินัย ฝึกให้รู้จักแพ้รู้จัก ชนะ และฝึกให้มีความเป็นนักกีฬา

นักกีฬาเป็นกลุ่มที่มีการฝึกซ้อมและทำท่ายืดจำกัดของร่างกาย ทำให้หลายครั้งอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่ออันตรายทางสุขภาพและร่างกาย แม้แต่นักกีฬาที่ร่างกายได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอตามตารางเวลาออกกำลังกาย ดื่มน้ำและควบคุมปริมาณสารอาหารในแต่ละมื้อให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการ รวมถึงแพทย์การกีฬาคอยดูแลสุขภาพให้พร้อมกับการแข่งขัน แต่ก็ยังพบว่านักกีฬามีปัญหาสุขภาพ รวมถึงสุขภาพช่องปากและฟันได้ ด้วยความที่สุขภาพช่องปากอาจจะยังไม่ได้ส่งผลโดยตรงในทันที จึงมักเป็นปัญหาที่ถูกมองข้าม การละเลยความสะอาดในช่องปาก ก็อาจส่งผลเสียตามมา

ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันที่พบในนักกีฬา ประกอบด้วย ปัญหากรีนปาก ปัญหาเคลือบฟันสึกกร่อน ปัญหาฟันผุ เหงือกอักเสบ ฟันบิ่นแตก โดยพบว่า สาเหตุของปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันในนักกีฬา ได้แก่

1. เคลือบฟันกร่อน จากเครื่องดื่มเกลือแร่ อาหารเสริม อาหารเจล ที่มีกรดและน้ำตาลสูง

ชั้นเคลือบฟันและเนื้อฟันประกอบด้วยธาตุแคลเซียมและฟอสเฟต ซึ่งถูกกัดกร่อนได้ภายใต้ภาวะความเป็นกรด (ค่าความเป็นกรด-ด่าง ต่ำกว่า 5.5) ซึ่งอาหารและเครื่องดื่มที่ขายตามท้องตลาดมีค่าความเป็นกรดสูง

- เครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีจำหน่ายทั่วไป มีค่าความเป็นกรด-ด่าง อยู่ที่ 2.4 – 4.5
- อาหารเจลสำหรับเล่นกีฬา หลายชนิดมีส่วนผสมของกรดมาลิกหรือกรดซิตริก มีค่าความเป็นกรดสูง
- น้ำอัดลม มีค่าความเป็นกรด อยู่ที่ 2.5 – 3.6
- น้ำผลไม้ มีค่า ความเป็นกรด อยู่ที่ 3.4 – 3.6

นอกจากความเป็นกรดสามารถทำลายเคลือบฟันแล้ว ส่วนผสมอย่างสารโซเดียมเบนโซเอตหรือโพแทสเซียมซอร์เบตที่เป็นสารกันบูดช่วยยืดอายุของผลิตภัณฑ์ ก็ทำให้มีค่าความเป็นกรดสูงขึ้น การใส่น้ำตาลเพิ่มความหวานก็จะเพิ่มความเสี่ยงฟันผุอีกด้วย มีรายงานวิจัยพบว่า อัตราการสึกกร่อนของฟันสัมพันธ์กับการบริโภคเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่ อาหารเสริม เจลคาร์โบไฮเดรต ที่นักกีฬากินบริโภค แม้ว่าเครื่องดื่มจะให้ผลดีในแง่ของประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย แต่ก็ควรระมัดระวังในการบริโภคด้วย

2. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และพฤติกรรมการเล่นฟัน

นักกีฬาที่ออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน มักจะรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ในเครื่องดื่มเกลือแร่ อาหารเสริม เจล เพื่อเพิ่มพลังงาน แต่การที่นักกีฬาเล่นฟันเป็นเวลานานหลายชั่วโมงหลังการฝึก มีโอกาสที่ทำให้คาร์โบไฮเดรตที่เหลือในช่องปากเปลี่ยนสภาพเป็นอาหารให้กับแบคทีเรียในช่องปาก นำไปสู่การเกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบตามมาได้

3. ร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ ปากแห้ง

ปกติแล้วร่างกายสร้างน้ำลายเพื่อปกป้องฟัน น้ำลายช่วยปรับสภาพกรดในช่องปากให้เป็นกลาง น้ำลายช่วยชะล้างอาหารที่ติดตามผิวฟัน กำจัดอาหารและจุลินทรีย์ ช่วยปรับสภาพเคลือบฟันเพิ่มแร่ธาตุ รวมถึงแคลเซียมและฟอสเฟตที่จำเป็นสำหรับฟัน ปัจจัยเสี่ยงของนักกีฬา คือ ภาวะขาดน้ำ เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมาก นอกจากนี้ยังมีการหายใจทางปากในระหว่างที่ออกกำลังกายทำให้ปากแห้ง การไหลเวียนของน้ำลายก็จะลดลง ช่องปากถูกกัดกร่อนจากเครื่องดื่มหรืออาหารที่เป็นกรดได้ เป็นช่วงที่แบคทีเรียทำงานได้ดี เพิ่มโอกาสในการสึกกร่อนและฟันผุได้มากขึ้น

4. ต้มเกลือแร่บ่อยๆ ระหว่างฝึกซ้อม

การจิบเครื่องดื่มเกลือแร่ กินอาหารเสริมระหว่างออกกำลังกาย หรือดื่มน้ำอัดลมบ่อยๆ ยิ่งเพิ่มความเสียหายที่ทำให้เคลือบฟันสึกกร่อน ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มเกลือแร่ อาหารเสริม อาหารเจตต่างๆ จะเกาะติดเนื้อฟันซึ่งเป็นภาวะที่เอื้อต่อการเจริญเติบโต และเป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก เพิ่มความเสี่ยงของฟันผุ ในงานวิจัยระบุว่านักกีฬาที่ฝึกซ้อมนานยังมีความเสี่ยงต่อฟันผุจากการบริโภคอาหารหรือของเหลวบ่อยขึ้นซึ่งอาจทำให้ฟันเสียหายได้

5. อาการบาดเจ็บทางทันตกรรมจากการเล่นกีฬา

กีฬาที่เสี่ยงต่อการปะทะหรือบาดเจ็บจากการแตกหักของฟัน เช่น ชกมวย จักรยานภูเขา ฟุตบอล บาสเกตบอล เบสบอล สเกตบอร์ด ฮอคกี้ ยิมนาสติก แนะนำว่าควรสวมฟันยาง (Mouthguard) ช่วยป้องกันการแตกหักของฟัน การกัดริมฝีปาก หรือถ้านักกีฬาอยู่ในระหว่างจัดฟันหรือใส่อุปกรณ์ทันตกรรมอื่นๆ (เช่น ฟันปลอม หรือ สะพานฟัน) ทันตแพทย์แนะนำให้ใส่อุปกรณ์อื่นเพื่อปกป้องฟันเหล่านั้นด้วย

เทคนิคข้อแนะนำในการดูแลป้องกันฟันผุฉบับนักกีฬา ควรปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้

1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ แนะนำว่าควรแปรงฟันอย่างน้อย 60 นาที หลังจากดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มระหว่างออกกำลังกาย หรือน้ำอัดลม เพื่อไม่ให้เป็นการทำร้ายผิวฟัน
2. ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง
3. ลดการบริโภคเครื่องดื่มเกลือแร่ อาหารเสริม อาหารเจตสำหรับออกกำลังกายที่มีกรดและน้ำตาลสูงระหว่างฝึกซ้อม หากต้องรับประทาน ใช้หลอดดูดเพื่อลดการสัมผัสเครื่องดื่มเกลือแร่กับฟัน ควรดื่มน้ำเปล่าตามเพื่อเจือจางความเป็นกรด ให้ปากชุ่มชื้นและป้องกันเคลือบฟัน
4. แนะนำให้ถอนฟันกรามที่สาม (ฟันคุด) หากมีแนวโน้มว่าจะติดเชื้อ
5. ใช้ฟันยางป้องกันฟันกระแทกกระเทือน และหมั่นทำความสะอาดฟันยางบ่อยๆ
6. ให้ความสำคัญกับสุขอนามัยช่องปากเป็นพิเศษในช่วงที่มีการฝึกซ้อมติดต่อกันนานๆ
7. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำทุกๆ 6 เดือน

เพียงเท่านี้ ก็จะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างสนุก ปลอดภัย มีสุขภาพช่องปากและฟัน สุขภาพกายแข็งแรง สามารถตรวจสุขภาพช่องปากและทำฟันยางสำหรับเล่นกีฬาได้ที่โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร