

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง การป้องกันฟันผุง่ายๆ ต้นทุนต่ำ ไม่เจ็บตัว
ผู้เขียนบทความ รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.กรชนก วยัคฆานนท์

การเกิดฟันผุเป็นปัญหาสำคัญในช่องปากที่พบบ่อยที่สุด สาเหตุสำคัญเนื่องมาจากการละเลยการดูแลสุขภาพสะอาดในช่องปาก รวมถึงความเข้าใจผิดในบางเรื่อง ซึ่งวันนี้เราจะมาแนะนำและแก้ไขสิ่งที่เข้าใจผิด ให้ถูกต้อง

ในคนที่เกิดฟันผุโดยทั่วไป สาเหตุมาจากการไม่ให้ความสำคัญกับการแปรงฟันประจำวัน ซึ่งการแปรงฟันให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน เป็นวิธีเบื้องต้นที่สามารถป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้นทุนต่ำมาก เพราะมีแค่ค่าแปรงสีฟัน ค่ายาสีฟัน และค่าน้ำเท่านั้น เมื่อเทียบกับค่ารักษาเมื่อเกิดฟันผุแล้ว ซึ่งก็คือการอุดฟันนั่นเอง ค่าใช้จ่ายในการอุดฟันต่อหนึ่งซี่อย่างต่ำประมาณ 1,000 บาท หากฟันผุมากจนเกิดการติดเชื้อในโพรงประสาทฟันต้องทำการรักษารากฟัน และครอบฟัน ซึ่งค่าใช้จ่ายเกือบ 20,000 บาทเลยทีเดียว แถมยังเจ็บตัวและเสียเวลาด้วย

การแปรงฟันเป็นประจำทุกวัน ไม่ใช่แค่การแปรงโดยเอายาสีฟันผ่านฟันเท่านั้น การแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพต้องแปรงให้สะอาดเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์หรือที่เราเรียกว่าชีฟันนั่นเอง อันดับแรกเราต้องเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันที่ดีก่อน แปรงสีฟันควรเป็นแปรงสีฟันที่ขนแปรงอ่อนนุ่ม ขนแปรงเรียวเล็กเพื่อให้สามารถซอกซอนเข้าทุกซอกทุกมุมได้ หากใช้ขนแปรงแข็งจะทำให้เกิดฟันสึกและตามมาด้วยอาการเสียวฟันได้ ส่วนยาสีฟันต้องใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นองค์ประกอบ ควรมีฟลูออไรด์ประมาณ 1500 ppm ซึ่งสามารถดูที่สลากสินค้าก่อนเลือกซื้อ ยาสีฟันสมุนไพรที่ไม่มีฟลูออไรด์จะช่วยให้การดูแลสุขภาพเหงือกเท่านั้น แต่ประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุที่มาจากฟลูออไรด์จะไม่มี ในเมื่อเราจ่ายเงินซื้อแล้ว ควรเลือกสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดดังนั้น ควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1500 ppm

หลังจากได้แปรงสีฟันและยาสีฟันที่ดีแล้ว ต่อมาคือ วิธีการแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพ การแปรงอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การใช้เวลากับการแปรงฟัน ฟัน 1 ซี่จะมีด้านที่เราสามารถทำความสะอาดได้ด้วยการแปรงฟัน 5 ด้าน คือด้านบดเคี้ยวที่สัมผัสกับอาหารโดยตรง ด้านนอกที่ติดกับกระพุ้งแก้ม ด้านในที่ติดกับลิ้น และด้านข้างที่ติดกับฟันซี่ข้างเคียงทั้งสองด้าน ในการแปรงเราจะวางขนแปรงให้เฉียงลงไปที่บริเวณคอฟัน โดยเฉพาะบริเวณติดกับเหงือก และทำการขยับแปรงสั้นๆให้ถูเข้าไปมาแต่ละจุดประมาณ 5 ครั้ง ให้แน่ใจว่าฟันแต่ละซี่ถูกทำความสะอาดครบทั้ง 5 ด้าน และถูด้านละอย่างน้อย 5 ครั้ง ฉะนั้นในการแปรงฟันทั้งปากที่สะอาดจะใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 2 นาที ช่วงเวลาในการแปรงฟันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การแปรงฟันก่อนนอนตอนกลางคืนเป็นครั้งที่สำคัญที่สุด ห้ามละเลย ดังนั้น ทุกคนต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกวันก่อนนอนและเมื่อแปรงแล้วต้องไม่กินหรือดื่มอะไรอีกเลย แต่ถ้าให้ดีหากสามารถแปรงฟันหลังอาหารได้ทุกมื้อจะป้องกันฟันผุได้ดีมาก

การใช้ไหมขัดฟัน เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรใช้เป็นประจำวันก่อนนอนเช่นกัน คู่ควบไปกับการแปรงฟันก่อนนอน เพียงแค่วันละครั้งก่อนนอนก็เพียงพอ การใช้ไหมขัดฟันจะสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณซอกฟันได้สะอาดมากยิ่งขึ้น หลายคนมีความเข้าใจว่าการใช้ไหมขัดฟันจะทำให้ฟันห่าง สิ่งนี้ไม่เป็นความจริง การใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวันไม่ได้ทำให้ฟันห่าง แต่ช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของทั้งฟันผุและโรคเหงือกได้ด้วย

จะเห็นได้ว่าทั้งการแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพ ควบคู่กับการใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวัน มีต้นทุนต่ำมากและไม่เจ็บตัว สามารถทำได้เองง่ายๆที่บ้าน และทั้งสองวิธีนี้นอกจากป้องกันการเกิดฟันผุแล้วยังสามารถป้องกันการเกิดโรคเหงือกได้ด้วย ทำให้เหงือกและฟันอยู่คู่กันได้อย่างแข็งแรง

นอกจากนี้สิ่งที่ผู้ปกครองควรจะต้องรู้ คือ เมื่อฟันแท้เริ่มขึ้นมาในช่องปาก จะเป็นช่วงเวลาที่เกิดการผุง่ายกว่าปกติ เนื่องจากองค์ประกอบของฟันไม่เหมือนกับฟันที่ขึ้นมาในช่องปากนานแล้วในผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการผุง่ายมากและเมื่อเกิดการผุแล้วจะเกิดการลุกลามอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นในช่วงที่ฟันแท้เพิ่งขึ้นมาในช่องปากต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยเฉพาะการแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพตามที่บอกไปแล้ว รวมถึงการเคลือบหลุมร่องฟันและการเคลือบฟลูออไรด์เสริม

การเคลือบหลุมร่องฟันเป็นการให้การป้องกันฟันผุที่มีประสิทธิภาพโดยทันตแพทย์ โดยจะเน้นการป้องกันที่ฟันหลังหรือฟันกรามนั่นเอง ด้านบดเคี้ยวของฟันกรามที่เพิ่งขึ้นมาในช่องปากจะมีร่องลึกจำนวนมาก ซึ่งบริเวณนี้ทำให้ง่ายต่อการเกิดฟันผุ การเคลือบหลุมร่องฟันเป็นการให้การป้องกันง่ายๆโดยทันตแพทย์ ไม่มีการกรอฟัน ไม่มีการใส่ยาชา ไม่เจ็บตัวใดๆ โดยทันตแพทย์จะทำการขัดฟันและปิดร่องฟันที่ลึกด้วยวัสดุเฉพาะ ทำให้บริเวณร่องฟันนี้ไม่มีการกักขังของเศษอาหาร และการปิดร่องฟันนี้เมื่อทำครั้งหนึ่งจะสามารถอยู่ได้หลายปี เป็นการป้องกันที่คุ้มค่าสำหรับลูกหลานของเรา

นอกจากการป้องกันการผุในหลุมร่องฟันที่ลึกในฟันกรามแล้ว ตำแหน่งอื่นๆของฟัน และฟันแท้ขึ้นๆที่เพิ่งขึ้นมาในช่องปากก็ควรได้รับการป้องกันเสริมด้วยเช่นกัน การเคลือบฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากฟลูออไรด์เสริมนี้จะช่วยปรับปรุงองค์ประกอบของฟันแท้ที่เพิ่งขึ้นมาให้ดีขึ้น มีความแข็งแรงมากขึ้น ด้านทานต่อการเกิดฟันผุได้ดียิ่งขึ้น การเคลือบฟลูออไรด์นี้ทันตแพทย์จะใช้ฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูงในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มีการกรอฟัน ไม่มีการฉีดยาชา ไม่เจ็บตัวใดๆ

หลายคนมีความเชื่อว่าฟลูออไรด์อันตราย ไม่ควรใช้ฟลูออไรด์ ในความเป็นจริงแล้วฟลูออไรด์มีอันตรายต่อเมื่อใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หากแต่ในชีวิตประจำวันปกติทั่วไปการใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์แปรงฟันเป็นประจำทุกวันหรือการเคลือบฟลูออไรด์เข้มข้นภายใต้การดูแลของทันตแพทย์ การเกิดอันตรายจากการใช้ฟลูออไรด์เกินขนาดแทบจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย แต่กลับนำประโยชน์มาสู่ตัวผู้ใช้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการแปรงฟันที่สะอาดด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นประจำทุกวันควบคู่กับการใช้ไหมขัดฟันเป็นวิธีการป้องกันฟันผุที่มีประสิทธิภาพแบบง่ายๆ ไม่เจ็บตัว ต้นทุนต่ำ และการไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการป้องกันแต่เนิ่นๆก่อนเกิดฟันผุ เป็นวิธีการที่ง่าย ไม่เจ็บตัว ต้นทุนต่ำเช่นกัน