

## บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

### เรื่อง แปรงฟันหลังกินข้าวทันทีอาจอันตรายกว่าที่คิด

ผู้เขียนบทความ อาจารย์ ทันตแพทย์ ดร. อริยะ จันทรมณี

การดูแลสุขภาพช่องปากส่งผลดีโดยตรงต่อฟันทำให้รอยยิ้มเราสวย สร้างความมั่นใจและยังส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมอีกด้วย การดูแลสุขภาพช่องปากทำได้ง่าย ๆ นั่นคือการแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟันและแปรงลิ้นนั่นเอง นอกเหนือจากวิธีการแปรงที่ถูกรู้แล้วช่วงเวลาที่เหมาะสมในการแปรงฟันก็สำคัญไม่แพ้กัน หากแปรงฟันหลังอาหารทันทีอาจส่งผลร้ายกว่าที่คิดได้

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าสาเหตุหลักของการเกิดโรคต่าง ๆ ในช่องปาก เช่น โรคฟันผุหรือโรคเหงือกอักเสบ มาจากอาหารที่รับประทานไปแล้วหลงเหลือในช่องปากจากการแปรงฟันไม่สะอาด ส่งผลให้แบคทีเรียในช่องปากมาช่วยกำจัดแล้วปล่อยกรดที่สามารถไปทำลายโครงสร้างของฟันและเหงือกได้ ที่กล่าวมาทั้งหมดก็เหมือนว่าการแปรงฟันหลังอาหารเป็นเรื่องที่ดีแล้วการแปรงฟันหลังอาหารทันทีไม่ใช่อะไร

อาหารในปัจจุบันมีหลากหลายชนิด อาหารบางประเภทมีฤทธิ์เป็นกรด เช่น อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด โซดา น้ำอัดลม เป็นต้น เพียงแค่ทานอาหารเหล่านี้บ่อย ๆ ก็ทำให้ฟันเกิดฟันสึกกร่อนได้แล้ว โดยปกติแล้วในช่องปากจะมีความเป็นกลางของกรด-ด่าง โดยค่าแสดงความเป็นกรดต่างนั้นเราจะเรียกว่า pH โดย pH จะมีได้ตั้งแต่ 0 ถึง 14 เลขต่ำเท่าไรจะมีความเป็นกรดสูงมากเท่านั้นและยิ่งเลขสูง ๆ ก็จะเป็นความเป็นด่างมาก ในช่องปากในสภาวะปกติที่ไม่ได้กินอาหาร pH จะอยู่ที่ 7 จากการศึกษาในห้องปฏิบัติการพบว่า ค่า pH ที่ต่ำที่สุดที่จะไม่ทำอันตรายต่อผิวฟันคือ 5.5 จากการศึกษาของ Dr. Robert Stephan ในปี ค.ศ. 1970 พบว่าหลังจากทานอาหารเพียงแค่ 1-2 นาที ค่า pH ในช่องปากสามารถลดลงไปได้ถึง 5.5 และยังคงลดลงต่อเนื่องจนถึงจุดต่ำสุดในเวลา 5-10 นาที จากนั้นอีก 20 นาทีถึงจะกลับขึ้นมาที่ 5.5 และใช้เวลาทั้งหมด 40 นาทีค่า pH ถึงจะกลับมาอยู่ที่ 7 ดังเดิม เพราะฉะนั้น หากเราทานอาหารเสร็จแล้วแปรงฟันทันทีก็จะส่งผลต่อผิวฟันได้ เพราะเป็นช่วงที่ค่า pH ในช่องปากลดลงต่ำกว่า 5.5 เป็นช่วงที่อันตรายต่อผิวฟัน การแปรงฟันทันทีจะทำให้ผิวฟันสึกกร่อนจากแรงของขนแปรงสีฟันได้ง่ายมาก

จึงเป็นที่มาของคำแนะนำที่ว่าควรแปรงฟันหลังอาหารเป็นเรื่องที่ดีมาก ๆ แต่ควรรอนาน้อย 30 นาทีแล้วค่อยแปรง จะให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกเหนือจากนี้การรับประทานอาหารจุจิก หรือการรับประทานอาหารนอกมื้ออาหารบ่อย ๆ ก็จะทำให้ช่องปากมีช่วงเวลาที่ความเป็นกรดบ่อยขึ้นก็อาจจะส่งผลเสียต่อผิวฟันได้ แต่ถ้าหากเลี่ยงไม่ได้และไม่สะดวกในการรอ 30 นาที แนะนำให้ใช้การบ้วนน้ำแทนการแปรงฟันก็จะสามารถช่วยกำจัดเศษอาหาร และยังปลอดภัยต่อฟันอีกด้วย