

## ชุดหินปูนแล้วต้องแปรงฟันให้สะอาดขึ้น

ศ. ทญ. ดร. สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 19 กันยายน 2557

หลายท่านคงเคยได้รับการชุดหินน้ำลายหรือหินปูน และหลายท่านอาจเข้าใจว่าควรที่จะไปชุดหินน้ำลายอย่างสม่ำเสมอเพื่ออนามัยที่ดีของช่องปาก บทความฉบับนี้จึงขอเฉลยข้อเท็จจริงเกี่ยวกับหินน้ำลายและจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการชุดหินน้ำลาย สำหรับประชาชนทั่วไป (ไม่รวมถึงผู้ที่เป็โรครำมะนาดหรือปริทันต์อักเสบ)

หินน้ำลาย คือ คราบจุลินทรีย์ (หรือซัฟฟัน) ที่สะสมอยู่นานจนแข็ง หินน้ำลายจึงมักพบที่บริเวณคอฟันซึ่งเป็นบริเวณที่สะสมของคราบจุลินทรีย์ และมักพบบริเวณฟันหน้าล่างด้านลิ้น และฟันกรามบนด้านกระพุ้งแก้ม เพราะเป็นบริเวณที่มีรูเปิดของต่อมน้ำลาย แร่ธาตุจากน้ำลายมาตกตะกอนรวมกับคราบจุลินทรีย์จึงกลายเป็นหินน้ำลายนั่นเอง คราบจุลินทรีย์มีลักษณะขาวนึ่มคล้ายลิ่มนม สามารถแปรงให้หลุดออกได้ แต่เมื่อกลายเป็นหินน้ำลายจะแข็งจนแปรงไม่ออก จึงต้องลงเอยด้วยการไปพบทันตแพทย์เพื่อชุดออก

การมีหินน้ำลาย จึงแสดงว่าบริเวณนั้นมีคราบจุลินทรีย์สะสมอยู่นาน และจึงแสดงว่าเป็นบริเวณที่แปรงฟันไม่สะอาดนั่นเอง หากได้รับการชุดหินน้ำลายแล้ว แต่ยังไม่สามารถแปรงฟันบริเวณนั้นให้ดีขึ้นได้ เพียง 1-2 วันให้หลัง คราบจุลินทรีย์ก็จะเกิดขึ้นใหม่ในตำแหน่งเดิม และจะสะสมเรื่อยไปจนแข็งกลายเป็นหินน้ำลายในที่สุดแล้วก็ต้องลงเอยด้วยการไปชุดหินน้ำลายอีกในที่สุด

ตัวการที่แท้จริงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเหงือก คือ คราบจุลินทรีย์ ไม่ใช่หินน้ำลาย คราบจุลินทรีย์คือก้อนเชื้อโรค ที่ทำให้เหงือกอักเสบ บวมแดง เหม็น ในขณะที่หินน้ำลายเป็นเพียงแคหิน ที่ไม่มีอันตรายโดยตัวมันเอง แต่มีพื้นผิวขรุขระจึงทำให้คราบจุลินทรีย์มาเกาะได้ง่ายขึ้นและแปรงออกได้ยากขึ้น

การชุดน้ำลายไม่ใช่ทำไปเพื่อกำจัดเอาก้อนหินน้ำลายออกเท่านั้น การชุดหินน้ำลายจะไม่มีประโยชน์เลยหากผู้ป่วยไม่สามารถปรับปรุงการแปรงฟันในบริเวณนั้นให้สะอาดขึ้นได้ การชุดหินน้ำลายจะทำให้ผิวฟันเรียบขึ้นและจึงช่วยให้ผู้ป่วยสามารถแปรงฟันขจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้ง่ายขึ้น และที่สำคัญที่สุด การชุดน้ำลายเป็นเครื่องมือสื่อสารเพื่อให้ผู้ป่วยทราบว่าบริเวณใดที่ควรปรับปรุงการแปรงฟันให้ดีขึ้น แปรงให้ถึงคอฟันให้มากขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น ไปชุดหินน้ำลายครั้งต่อไป อย่าลืมถามทันตแพทย์ว่า บริเวณใดที่มีหินน้ำลายอยู่ และอย่าลืมให้ทันตแพทย์แนะนำวิธีการแปรงฟันเพื่อให้เข้าถึงคอฟัน เพื่อที่จะได้กลับมาปรับปรุงการแปรงฟันของตน แล้วจะได้ไม่ต้องไปชุดหินน้ำลายอีกต่อไปนะคะ