

มาแปรงฟันแห้ง ... กันเถอะ

ศ. ทญ. ดร.สุดาดวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 31 ตุลาคม 2557

“แปรงแห้ง” หมายถึง แปรงทั้งตอนเริ่มแปรง และแห้งเมื่อแปรงเสร็จ

1. แปรงตอนเริ่มแปรง

หลายท่านจะบ้วนน้ำหรือนำแปรงไปจุ่มน้ำก่อนเริ่มแปรงฟัน อาจมาจากการทำตาม ๆ กัน หรือนิสัยที่ชอบตีฟองฟู (ดังเช่นตีฟองผงซักฟอกในกะละมังซักผ้า) ที่นี้พอแปรงเปียก น้ำในปากก็เยอะ ยาสีฟันก็จะละลายอย่างรวดเร็ว กลายเป็นฟองฟูฟองทั่วปาก แล้วก็ไหลย่อยไปตามแขน เป็นแนวยาวไปถึงข้อศอก ทำให้ต้องรีบวิ่งไปที่อ่าง ยืนก้มหน้าก้มตา มุดๆ บ้วนออกอย่างรวดเร็ว จบสิ้นการแปรงฟันโดยที่ยังไม่ถึง 2 นาที

ลองใหม่นะคะ ก่อนเริ่มแปรงฟัน ถ้ามีเศษอาหารตกค้างให้จ้ำกัคอาก่อน ด้วยการใช้นิ้วจิ้มฟัน ไม้หมักฟัน หรือบ้วนน้ำแรงๆ (ถ้าใช้นิ้วจิ้มฟัน แนะนำให้ใช้ก่อนแปรงฟันเพื่อเปิดผิวฟันออกให้สัมผัสกับฟลูออไรด์ในยาสีฟันมากขึ้น อย่างไรก็ดี ประโยชน์ที่แท้จริงของไม้หมักฟันคือการกำจัดคราบจุลินทรีย์ (plaque: พลาค) โดยเฉพาะกำจัดเศษอาหาร เมื่อใช้นิ้วจิ้มฟันเสร็จก็บ้วนน้ำกลั้วปากทิ้งไป) จากนั้นใส่แปรงที่บีบยาสีฟันแล้วเข้าไปในปากเลย ทั้งที่แห้งๆ นั้นแหละ ฎไปบนด้านบดเคี้ยวเสียก่อน ให้ลึกถึงซี่ในสุดทั้งซ้ายและขวาเพื่อกระจายยาสีฟันให้ทั่วปาก จากนั้นจึงค่อยเริ่มกระบวนการแปรงฟัน (แปรงให้โดนคอฟัน ไล่ไปเรื่อยๆ ทั้งด้านนอกและด้านในให้ทั่วทุกซี่) แล้วท่านจะพบว่าสามารถแปรงได้นาน ไม่ไหลย่อย อมยาสีฟันไว้ได้นาน ซึ่งหมายถึงฟลูออไรด์จะซึมซาบเข้าสู่ผิวฟันได้อย่างดีนั่นเอง

การแปรงแห้งแบบนี้ ยังทำให้การแปรงฟันเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่น่าอาย ไม่ต้องมุดหน้าอยู่กับอ่างแบบที่มีฟองครอบอยู่ทั้งปากอีกต่อไป ดิฉันเดินแปรงฟันคะ เวลาไปทำงานในโรงเรียน ในชุมชน แปรงแบบประเจิดประเจ้อ เดินทั่วโรงเรียน เป็นแบบอย่างและสร้างค่านิยมที่ดีในการแปรงฟัน ชวนเด็กๆ มาแปรงด้วยกัน ได้ผลดีคะ ท่านผู้อ่านลองปรับใช้ในครอบครัวได้นะคะ

2. แปรงเมื่อแปรงเสร็จ

งานวิจัยเรื่องหนึ่งโด่งดังมาก ในสก็อตแลนด์ ประเทศอังกฤษ เมื่อปี ค.ศ.1992 เขาพบว่าเด็กที่แปรงฟันแล้วบ้วนปากโดยเอาปากไปจ่อกับก๊อกน้ำ (เด็กเก บ้วนชู่ๆ) มีฟันผุน้อยกว่าเด็กที่บ้วนปากจากแก้วน้ำ (เด็กดี ตั้งใจบ้วน) หลังจากนั้นก็มีงานวิจัยอื่นๆ ตามมาจำนวนมาก เพื่อตรวจสอบและยืนยันในสิ่งเดียวกัน จนทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยสรุปออกมาเป็นคำแนะนำว่า “ไม่ต้องบ้วนน้ำหลังแปรงฟัน”

ลองดูนะคะ พอแปรงเสร็จ (ครบ 2 นาที โคนคอฟันทั้งด้านนอกและด้านในของทุกซี่) บ้วนฟองออก (ถูย) อาจแลบลิ้นออกมายาวๆ แปรงเบาๆ จากโคนลิ้นออกมา เพื่อลากเอาฟองที่ตกค้างออก แล้วก็ถูยที่อีกที จากนั้นก็ล้างปากเอาฟองที่เหลือๆ รอบปากออกเสีย แล้วก็ถูยที่อีกที เป็นอันเรียบร้อยค่ะ ถ้ารู้สึกไม่ชินใช้น้ำเพียงเล็กน้อย แค่ 1 จิบ (5 มล. หรือ 1 ช้อนชา) กลั้วไปทั่วปาก ผสมกับน้ำลายและคราบยาสีฟันที่เหลืออยู่ แล้วบ้วนทิ้งอีกครั้ง การใช้น้ำเพียง 1 จิบ เล็กน้อยนี้ สามารถรักษาฟลูออไรด์ไว้ได้เท่าเดิม

จุดสำคัญเก็บฟลูออไรด์ไว้ในปากเสียขนาดนี้ ก็อย่าเพิ่งรับประทานอะไร รวมทั้งน้ำเปล่าด้วย หลังจากนั้น อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงนะคะ ทำให้ติดจนเป็นนิสัย ต่อไปฟันก็จะไม่ค่อยผุ