

หินปูน อันตรายแค่ไหน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 3 ตุลาคม 2557

ในสมัยก่อนคนทั่วไปเชื่อกันว่าโรคปริทันต์อักเสบ (รำมะนาด) ที่ฟันโยกคลอน หรือบางทีเห็นเป็นซี่ฟันยาวเพราะมีเหงือกกร่นร่วมด้วยนั้น เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่พออายุมากขึ้น เข้าสู่วัยชรา ฟันก็จะโยกแล้วหลุดไปเอง ส่วนทันตแพทย์เองก็เชื่อว่าโรคปริทันต์อักเสบเกิดจากการมีหินน้ำลาย (หินปูน) และคราบจุลินทรีย์ (ชีฟัน) สะสมอยู่จนทำให้เหงือกอักเสบ และเมื่อปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ก็จะถูกกลืนจนกลายเป็นโรคปริทันต์อักเสบ ทันตแพทย์ในสมัยก่อนจึงให้ความสำคัญอย่างมากกับการกำจัดหินน้ำลายให้เกลี้ยงเกลา เพราะเชื่อว่าจะเป็นกำบังการเกิดโรคปริทันต์อักเสบในอนาคต ในปัจจุบันความเชื่อดังกล่าวได้รับการพิสูจน์จนเป็นที่ยอมรับจากวงการวิจัยนานาชาติแล้วว่าไม่จริง

เหงือกอักเสบเกิดจากคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นก้อนเชื้อโรค อธิบายง่ายๆ ว่าแปรงฟันไม่สะอาด มีชีฟันเหลือค้ำบริเวณคอฟัน ก็จะทำให้เหงือกอักเสบ บวม แดง มีเลือดออกได้ง่าย เปรียบได้กับการอาบน้ำล้างหน้าไม่เกลี้ยง เหลือสิ่งสกปรกตกค้าง จนเกิดเป็นสิวนั่นเอง ดังนั้นถ้าแปรงฟันให้สะอาดขึ้น ขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณคอฟันให้ดีขึ้น ไม่นานนักเหงือกก็หายอักเสบ ยุบกลับคืนเป็นปกติ คล้ายๆ กับถ้าล้างหน้าให้สะอาดดี เต็มสิวก็นั่นเอง (ดังนั้น ถ้าแปรงฟันแล้วเลือดออกเพราะเหงือกอักเสบอย่างแล้ว กลับยังต้องแปรงให้เกลี้ยงยิ่งขึ้น) เหงือกอักเสบจึงเป็นกลไกที่ตรงไปตรงมา เป็นๆ หายๆ บวมๆ ยุบๆ ขึ้นกับความสะอาดของการแปรงฟัน (เหมือนเป็นสิวนั่นแหละค่ะ) เหงือกอักเสบจึงไม่ได้มีอันตรายนัก ถ้าเป็นมากๆ ก็เจ็บ บวมแดง แลดูไม่งาม และส่งกลิ่นเหม็น (เหมือนคนไม่ได้อาบน้ำนานๆ นั่นแหละค่ะ)

ส่วนปริทันต์อักเสบเป็นภาวะที่อวัยวะเนื้อเยื่อหุ้มรากฟัน (เหงือก กระดู) ถูกทำลาย จึงทำให้ฟันโยกคลอน ปริทันต์อักเสบเกิดจากการที่ความต้านทานหรือภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียไป จนทำให้เชื้อโรคที่อยู่บริเวณคอฟันเข้าทำลายอวัยวะเนื้อเยื่อหุ้มรากฟันได้ แม้ว่าจะมีคราบจุลินทรีย์หรือหินน้ำลายไม่มากก็ตาม โรคปริทันต์อักเสบจึงมักพบในผู้สูงอายุที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมถอย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน นอกจากนั้นการสูบบุหรี่ที่มีสารพิษเข้าทำลายเนื้อเยื่อเหงือกโดยตรงเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดปริทันต์อักเสบ ดังนั้นการป้องกันปริทันต์อักเสบจึงหมายถึงการควบคุมโรคทางระบบ (เช่นเบาหวาน) และไม่สูบบุหรี่นั่นเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับคราบจุลินทรีย์หรือหินน้ำลายแต่อย่างใด

แต่สำหรับคนที่เป็นโรคปริทันต์อักเสบแล้วและกำลังรักษาเพื่อให้ฟันกลับคืนแน่น ไม่โยกคลอนดังเดิม จำเป็นต้องรักษาความสะอาดรอบๆ รากฟันนั้นให้ดียิ่ง โดยขจัดคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลายออกให้เกลี้ยงเกลาที่สุด ทั้งนี้เพราะภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอกว่าคนปกติ จึงจำเป็นต้องควบคุมสภาพแวดล้อมให้สะอาดเป็นพิเศษนั่นเอง (ที่สำคัญต้องเลิกบุหรี่ด้วย)

การดูแลอนามัยช่องปากให้สะอาดเป็นวิถีปฏิบัติพื้นฐานของการดำรงชีวิต คราบจุลินทรีย์เขรอะ หินน้ำลายเป็นกำแพงให้ฟันยืนฟังคงไม่ใช่คำตอบ แต่การมีคราบจุลินทรีย์และหินน้ำลายหลงเหลือบ้าง ก็คล้ายกับการมีชีโคลหลงเหลือตามซอกกรักแร้ ซอกเล็บเท้าหัวแม่มือปิ้งนั่นแหละค่ะ อาจอันตรายได้ ถ้าแฟนคุณรังเกียจ