

## แค่ 2 ข้อ ... ฟันไม่ผุ

ศ. ทญ. ดร. สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 13 มีนาคม 2558

เชื่อว่าทุกท่านคงไม่อยากฟันผุ เพราะนอกจากทำให้ปวดฟัน เสียวฟัน ปากเหม็นแล้ว ยังกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการรักษา ค่าเดินทาง เสียเวลา เสียงาน และยังบั่นทอนสุขภาพจิตอีกด้วย บางท่านพยายามอย่างเต็มที่เพราะกลัวฟันผุ เช่น บ้วนปากแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร แต่ก็ยังไม่เป็นผล ทั้งนี้เพราะความเข้าใจที่คาดเคลื่อนบางประการ ดิฉันจึงขอนำองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยต่างๆ สรุปรวบรวมเป็นแนวทางในการป้องกันฟันผุสำหรับคนทั่วไป แค่ 2 ข้อ ดังนี้ค่ะ

### 1. ฟลูออไรด์จากยาสีฟัน

ให้ฟันได้รับฟลูออไรด์จากยาสีฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยเฉพาะก่อนนอนค่ะ ทั้งนี้ หมายความว่า 1) ยาสีฟันที่ใช้ต้องผสมฟลูออไรด์ 2) แปรงให้นานอย่างน้อย 2 นาที (เช่น ตลอดช่วงเวลาโฆษณาของละครหลังข่าวค่ะ) แนะนำให้ “แปรงแห้ง” ค่ะ เพื่อจะได้แปรงนานโดยไม่ไหลย้วย ไม่ต้องบ้วนน้ำหรือเอาแปรงไปจุ่มน้ำก่อนแปรงนะค่ะ 3) แปรงเสร็จแล้วไม่ต้องบ้วนน้ำค่ะ แค่อุญฟองออกก็พอ แต่ถ้ายังไม่ชิน หลังอุญฟองให้บ้วนน้ำแค่ 1 จิบเล็กๆ เพื่อเก็บฟลูออไรด์ไว้ 4) อย่าเพิ่งรับประทานอาหารอะไร รวมทั้งน้ำเปล่าด้วยหลังจากแปรงสักครึ่งชั่วโมง หรือจนรู้สึกหายซ่าณะค่ะ (รับประทานอาหารไปก็ไม่อร่อยค่ะ) เพื่อเก็บฟลูออไรด์ไว้ต่อค่ะ

การบ้วนปาก หรือแม้แต่การแปรงฟันบ่อย ๆ แต่บ้วนน้ำเยอะ ๆ หรือรับประทานอาหารหลังแปรงทันที ไม่มีประโยชน์ในการป้องกันฟันผุค่ะ

### 2. ลดอาหารที่เติมน้ำตาล โดยเฉพาะระหว่างมื้ออาหาร

น้ำตาลเป็นสาเหตุหลักของฟันผุค่ะ ทั้งนี้หมายถึงน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการแปรรูปแล้ว โดยทั่วไปคือน้ำตาลทรายค่ะ ของว่างระหว่างมื้ออาหารนั้น แนะนำให้เป็นอาหารที่ไม่เติมน้ำตาลค่ะ เช่น ผลไม้สด เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ นม โยเกิร์ต) ที่ไม่เติมน้ำตาล อาหารกลุ่มแป้งที่แปรรูปแต่น้อยและไม่หวาน เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม เผือกต้ม กล้วยปิ้ง ขนมปังจืด แซนด์วิช (เลือกไส้ที่ไม่หวานและไขมันไม่สูง) และหลีกเลี่ยงการเติมซอส น้ำจิ้มหวาน เนย ครีมเนะคะ หรือแค่ชนิดน้อยพอหอมปากหอมคอค่ะ

สำหรับอาหารและเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลนั้น ควรเลือกชนิดหวานน้อย (มีน้ำตาลไม่เกิน 5%) ส่วนอาหารและเครื่องดื่มหวานโดยทั่วไปมักจะมีน้ำตาลสูง เช่น น้ำผลไม้ นม/โยเกิร์ตที่เติมน้ำตาล รวมไปถึงขนมหวาน แป้งแปรรูปต่างๆ เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมไทย ขนมปังไส้หวาน บริโภคได้แต่อย่าบ่อย หรืออย่าจุกจิบ ไม่เกิน 4 ครั้งต่อวัน และถ้าบริโภครวมในมื้ออาหารจะปลอดภัยกับฟันมากกว่า

ฟลูออไรด์ช่วยเสริมให้ฟันแข็งแรง ในขณะที่น้ำตาลทำให้ฟันผุ ดังนั้นถ้าสองอย่างยังสมดุล อยู่ภายในเกณฑ์ที่แนะนำไว้ ฟันก็ไม่ผุค่ะ