

แปรงฟัน ตอนไหนดี

ศ. ทญ. ดร.สุดาดวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 4 มีนาคม 2559

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง “หลังอาหารเช้าและสิ่งสุดท้ายก่อนเข้านอน” เป็นคำแนะนำโดยรวมสำหรับคนทั่วไป เหตุผลคือ ทิ้งระยะเวลาหลังแปรงฟันไว้ให้นานที่สุดโดยไม่กินอาหารหรือดื่มน้ำใดๆ ทั้งนี้ยาสีฟันที่ใช้ต้องมีฟลูออไรด์ เพราะการทิ้งระยะเวลาหลังแปรงฟันไว้โดยไม่กิน/ดื่มน้ำ คือการเพิ่มระยะเวลาที่ฟลูออไรด์สามารถออกฤทธิ์ในการช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

การวัดปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากเป็นวิธีที่ใช้เพื่อแสดงถึงความสามารถในการป้องกันฟันผุของแต่ละบุคคล ปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากจะสูงมากหลังแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เสร็จ แต่จะลดฮวบลงทันที (ถึง 11-12 เท่า) เมื่อกิน/ดื่มน้ำ (แม้เพียงน้ำเปล่า) หากปล่อยให้แห้งไว้โดยไม่กิน/ดื่มน้ำ ปริมาณฟลูออไรด์จะค่อยๆ ลดลงภายในครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นฟลูออไรด์ที่หลงเหลืออยู่ในช่องปากจะลดลงอย่างช้าๆ และใช้เวลาอีกหลายชั่วโมงกว่าจะหมดไป ดังนั้นครึ่งชั่วโมงแรกหลังแปรงฟันจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดที่จะคงปริมาณฟลูออไรด์ให้สูงไว้ เพื่อให้เกิดกลไกการซ่อมแซมผิวฟันอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

ปริมาณฟลูออไรด์ที่สูงมากหลังแปรงฟันเสร็จ เป็นผลจากฟลูออไรด์ที่อยู่ในน้ำลายหรือที่ไม่ได้ยึดเกาะกับผิวฟัน ฟลูออไรด์จึงลดลงค่อนข้างรวดเร็วภายในครึ่งชั่วโมงแรก แต่หลังจากนั้นยังมีฟลูออไรด์ที่สะสมอยู่ในคราบจุลินทรีย์ (ซึ่งหลงเหลืออยู่ตามร่องเล็กๆ ของฟัน) ซึ่งจะค่อยๆ ถูกปล่อยออกมาสู่ช่องปากต่อเนื่องอีกหลายชั่วโมง ดังนั้นหากการแปรงฟันเป็นสิ่งสุดท้ายก่อนเข้านอน โดยไม่กิน/ดื่มน้ำหลังจากแปรงฟันเสร็จ ฟลูออไรด์จะทำงานซ่อมแซมผิวฟันอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคืน

หลังตื่นนอนตอนเช้า กลิ่นปากมาจากเชื้อจุลินทรีย์ตามธรรมชาติในช่องปากซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด อาจบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าเพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น ดื่มน้ำหลังตื่นนอน น้ำลายจะเริ่มแห้งเมื่อช่องปากขยับและปรับสภาพสมดุลจนกลิ่นปากหมดไป หากแปรงฟันทันทีหลังตื่นนอน แล้วดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร อาหารเช้าหลังจากแปรงฟันไม่ถึงครึ่งชั่วโมง จะสูญเสียประโยชน์ของฟลูออไรด์ที่ควรจะได้รับจากการแปรงฟันตอนเช้าไปอย่างมาก ในทางตรงกันข้ามหากเราสามารถแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารเช้า จะมีโอกาสทิ้งช่วงระยะเวลาที่ฟลูออไรด์ออกฤทธิ์ซ่อมแซมผิวฟันได้นานกว่า อยากรู้ดี คำแนะนำนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ในแต่ละบุคคล ที่มีลำดับกิจวัตรประจำวันในตอนเช้าที่แตกต่างกันออกไป

คำแนะนำดังกล่าวข้างต้น จะเกิดประโยชน์สูงสุด หากแปรงฟันด้วยวิธี “แปรงแห้ง” (แปรงเสร็จ ถูย ฟองทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ) แม้เพียงการบ้วนน้ำคำโต 1 ครั้ง ฟลูออไรด์จะลดลง 1-2 เท่า หรือเหลือเพียงแค่ ครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับการไม่บ้วนน้ำเลย