

แปรงฟันอย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 12 กันยายน 2557

ประโยชน์ของการแปรงฟันมี 2 อย่าง คือ

1. เพื่ออนามัย ความสะอาดของช่องปาก

การแปรงฟันเป็นการขจัดคราบจุลินทรีย์ (ซึ่ฟัน) ออกจากฟัน เปรียบได้กับการอาบน้ำเพื่อขจัดซีไคลนเอง โดยปกติคราบจุลินทรีย์จะอยู่บริเวณคอฟัน (ส่วนที่ตัวฟันอยู่ชิดกับเหงือก) เนื่องจากเป็นบริเวณที่เว้าเข้าไปจากส่วนนูนที่สุดที่อยู่บริเวณกลางตัวฟัน ทำให้กลไกการทำความสะอาดฟันตามธรรมชาติที่มาจาก การขัดสีของอาหารขณะเคี้ยวไม่สามารถทำความสะอาดได้ถึง คราบจุลินทรีย์ก็คือก้อนเชื้อโรคที่มีลักษณะเป็นคราบสีขาวคล้ายลิ้นม ลองใช้เล็บหรือปลายหลอดกาแฟสีเข้ม เช็ดดูที่คอฟันแล้วท่านจะเข้าใจ ด้านบดเคี้ยวของฟันที่ใช้งานตามปกติจึงไม่มีคราบจุลินทรีย์จากกลไกการทำความสะอาดฟันตามธรรมชาติ ในขณะที่ฟันที่ไม่ได้ใช้งาน เช่น ไม่ได้เคี้ยวอาหารด้านนั้น หรือฟันไม่มีคู่สบ มักจะมีคราบจุลินทรีย์หนา

ดังนั้นเวลาแปรงฟันจึงต้องวางแปรงให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณคอฟัน ไม่ใช่แปรงบนด้านบดเคี้ยว โดยแปรงให้โดนที่คอฟันทั้งด้านนอก (ด้านกระพุ้งแก้ม) และด้านใน (ด้านเพดานปากหรือลิ้น) ของฟันทุกซี่ นอกจากนั้นควรออกแรงกดเล็กน้อยเพื่อให้ขนแปรงสอดลึกเข้าไปในร่องเหงือกที่มีความลึกประมาณ 2-3 มม. เพื่อทำความสะอาดผิวฟันในส่วนที่อยู่ลึกใต้เหงือกนั้นด้วย

อย่างไรก็ดี บริเวณคอฟันเป็นส่วนที่มีเคลือบฟันบาง ดังนั้นจึงมีข้อพึงระวัง 2 ประการ เพื่อลดโอกาสการเกิดคอฟันสึก ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเสียวฟันตามมา ได้แก่ 1) ใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่ม 2) อย่าถูแรง ใช้วิธีใดก็ได้ เช่น เขย่า หรือขยับขนแปรงในแนวซ้ายขวาสั้น ๆ เบาๆ หากคอฟันสึกอยู่แล้วอาจใช้เพียงวิธีปัดออกจากคอฟัน (ฟันบนปัดลง ฟันล่างปัดขึ้น) แต่ประสิทธิภาพในการขจัดคราบจุลินทรีย์ย่อมไม่ดีเท่า

2. เพื่อป้องกันฟันผุ

การแปรงฟันเป็นวิธีการนำฟลูออไรด์เข้าไปถึงตัวฟัน ฟลูออไรด์จะทำปฏิกิริยากับผิวฟันทำให้ผิวฟันแข็งแรงขึ้น ตลอดจนสามารถหยุดการผุของฟันในระยะเริ่มต้นได้

ดังนั้นยาสีฟันที่ใช้จึงต้องเป็นชนิดที่ผสมฟลูออไรด์ ในปัจจุบันแนะนำให้ใช้ที่ความเข้มข้น 1000 ppm ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่ควบคุมปริมาณยาสีฟันในเด็กจนถึงอายุ 7 ขวบ โดยให้ใช้เพียงแต่ปลายขนแปรงในเด็กตั้งแต่ฟันขึ้นจนถึงอายุ 2 ขวบ และเพิ่มเป็นขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวจนถึงอายุ 7 ขวบ

ในกรณีของการป้องกันฟันผุนั้น การแปรงให้ทั่วทั้งช่องปาก ลึกจนถึงซี่ในสุด จึงหมายถึงการนำฟลูออไรด์เข้าไปให้ทั่วถึงฟันทุกซี่นั่นเอง นอกจากนั้นประสิทธิภาพของฟลูออไรด์ในการป้องกันฟันผุจะสูงสุดเมื่อแปรงได้อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งแปรงนานอย่างน้อย 2 นาที ไม่ต้องบ้วนน้ำหรืออาจบ้วนน้ำแค่หนึ่งจิบเล็ก ๆ และไม่รับประทานหลังแปรงเสร็จอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

สรุปโดยย่อ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการแปรงฟันคือ ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ให้โดนคอฟัน ทั่วทุกซี่ และแปรงด้วยเทคนิคต่างๆ ที่จะเก็บฟลูออไรด์ไว้ให้นานที่สุดคะ