

แปรงฟันให้ดี ดีกว่าไปขูดหินปูน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 10 ตุลาคม 2557

งานวิจัยเกี่ยวกับหินน้ำลาย (หินปูน) และการขูดหินน้ำลายเรื่องหนึ่งที่ได้โด่งดังมากในวงการทันตกรรมในช่วงก่อน ค.ศ. 2000 คืองานวิจัยที่ทำในนักโทษในประเทศออสเตรเลีย นักโทษเป็นกลุ่มคนที่มีอนามัยช่องปากย่ำแย่ หินน้ำลายเป็นแผ่นสีน้ำตาลดำให้ฟันยี่นพิง คราบจุลินทรีย์เซโรบนแผ่นหินน้ำลาย และมีเหงือกอักเสบ บวมแดง เป็นกระเปาะ และเลือดออกจากเหงือกง่ายมาก

งานวิจัยแบ่งนักโทษออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งได้รับการขูดหินน้ำลาย และคำแนะนำในการแปรงฟันโดยคร่าว (เทียบได้กับงานบริการขูดหินน้ำลายโดยทันตแพทย์โดยทั่วไป) กลุ่มที่สองไม่ได้รับการขูดหินน้ำลายเลย แต่ได้รับการสอนแปรงฟันอย่างจริงจัง แล้วถูกควบคุมการแปรงฟันอย่างใกล้ชิดทุกวัน เพื่อแน่ใจว่านักโทษกลุ่มนี้สามารถแปรงฟันได้สะอาดจริงตามที่สอน เมื่อติดตามผลระยะยาวพบว่า นักโทษกลุ่มแรกยังคงมีเหงือกอักเสบเช่นเดิม บวมแดง สภาพเหงือกไม่ดีขึ้น ในขณะที่นักโทษกลุ่มที่สอง มีสภาพเหงือกดีขึ้นอย่างชัดเจน เหงือกที่บวมยุบ กระชับ และแข็งแรงขึ้น

ตัวการของเหงือกอักเสบคือ คราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณที่ติดกับเหงือก (คอฟัน) เพราะคราบจุลินทรีย์คือคราบเชื้อโรคนั่นเอง ดังนั้นหัวใจหลักของการดูแลอนามัยช่องปาก เพื่อสุขภาพเหงือกที่แข็งแรง ไม่อักเสบจึงหมายถึงการกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกให้สะอาด ในขณะที่หินน้ำลายไม่มีอันตรายด้วยตัวมันเอง แต่มีพื้นผิวขรุขระจึงทำให้คราบจุลินทรีย์มาเกาะได้ง่าย คนที่มีหินน้ำลายจึงมักจะมีคราบจุลินทรีย์อยู่เยอะ เพราะคราบเกาะอยู่บนก้อนหินน้ำลายนั่นเอง การกำจัดเอาคราบจุลินทรีย์ออกจึงยากกว่าคนที่ไม่มีหินน้ำลาย ดังนั้นประโยชน์ของการขูดหินน้ำลายจึงเป็นเพียงการช่วยเสริมให้การแปรงฟันกำจัดคราบจุลินทรีย์นั้นทำได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

แต่ถ้าได้รับการขูดหินน้ำลายมาแล้ว และไม่แปรงฟันให้สะอาดขึ้น เพียงแค่ 1-2 วันผ่านไป คราบจุลินทรีย์ก็จะเริ่มพอกพูนจนสังเกตเห็นได้ (ในบริเวณที่เคยมีหินน้ำลายเกาะนั้นแหละ เพราะเป็นบริเวณที่แปรงไม่โดน) แล้วก็จะค่อยๆ แข็งขึ้นเมื่อแร่ธาตุในน้ำลายมาตกตะกอน ไม่นานก็กลายเป็นหินน้ำลายใหม่ การขูดหินน้ำลายจึงไม่มีประโยชน์เลย หากผู้ป่วยไม่ปรับปรุงการแปรงฟันให้สะอาดขึ้นหลังจากขูดไปแล้ว

แปรงอย่างตั้งใจ ให้โดนคอฟันทั่วทุกซ่ทั้งด้านนอกและด้านใน แม้จะมีหินน้ำลายอยู่บ้าง ก็ยังดีเสียกว่าไม่ตั้งใจแปรงฟัน แปรงไม่โดนคอฟัน แล้วก็ไปพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินน้ำลายอยู่เป็นประจำ ดีที่สุดคือ ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจช่องปากและตรวจดูว่ามีหินน้ำลายในบริเวณใด ถ้ามีเยอะก็ขูดออกเสีย แล้วกลับมาปรับปรุงจุดอ่อนการแปรงฟันที่บริเวณนั้นให้ดีขึ้น ... ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ทันตแพทย์เป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้นค่ะ