

## แปรงเบา ๆ ให้โดนคอฟัน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การแปรงฟันให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น นอกจากใช้วิธี “แปรงแห้ง” เพื่อคงฟลูออไรด์ไว้ในช่องปากแล้ว วิธีการขยับขนแปรงสีฟันยังเป็นอีกประเด็นที่สำคัญ

วิธีการขยับแปรงสีฟันเพื่อให้ขนแปรงทำความสะอาดผิวฟันนั้นมีอยู่หลายวิธีในผู้ใหญ่ แต่สำหรับในเด็กที่ยังไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อมือได้นั้น มักจะแนะนำให้ใช้วิธีถูไปมา ซ้ายขวา งานวิจัยเรื่องหนึ่งตีพิมพ์ในวารสารทันตแพทย์แห่งประเทศไทยแห่งประเทศสหราชอาณาจักร เมื่อปี ค.ศ. 2014 กลายเป็นเรื่องโด่งดังจนผู้เขียนได้รับเชิญให้ไปออกรายการ BBC เมื่อค้นพบว่า วิธีการแปรงฟันที่แนะนำกันทั่วโลกนั้นมีต่างๆ นานา ไม่มีคำแนะนำที่เป็นข้อสรุปเอกฉันท์ ว่าควรแปรงฟันด้วยเทคนิคใด

งานวิจัยดังกล่าวรวบรวมคำแนะนำเรื่องวิธีการแปรงฟันจากแหล่งที่มาต่าง ๆ ทั่วโลกได้เกือบ 60 แหล่ง เป็นคำแนะนำโดยสมาคมทางทันตกรรมของประเทศต่าง ๆ ตำรา เอกสารงานวิจัย ตลอดจนภาคธุรกิจผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ทางทันตกรรม วิธีต่าง ๆ ที่แนะนำ อาทิ ขยับขนแปรงสั้นๆ แล้วปิดจากคอฟันไปทางปลายฟัน ขยับขนแปรงสั้นๆ ที่คอฟันโดยไม่ต้องปิด ปิดจากคอฟันไปทางปลายฟันโดยไม่ต้องขยับ (ฟันบนปิดลง ฟันล่างปิดขึ้น) หมุนแปรงเป็นวงกลมบริเวณคอฟัน และวิธีถูแปรงไปมาซ้ายขวา

ถึงแม้วิธีขยับปิดจะเป็นวิธีที่ทันตแพทย์แนะนำมากที่สุด แต่งานวิจัยที่มีอยู่ไม่สามารถสรุปได้ว่าวิธีใดดีกว่าวิธีใด ดังนั้นวิธีที่ง่าย ฟังแล้วปฏิบัติตามได้ น่าจะเป็นคำตอบในการแนะนำประชาชนทั่วไป หากจะแนะนำวิธีที่ยุ่งยากซับซ้อนจนทำให้การแปรงฟันกลายเป็นเรื่องยาก ควรจะต้องมีหลักฐานวิจัยมากขึ้นที่จะยืนยันถึงประสิทธิภาพเสียก่อน

จุดร่วมที่สำคัญของวิธีการแปรงแบบต่าง ๆ คือ แปรงที่คอฟัน (ส่วนโคนฟันที่ชิดกับเหงือก) ทั้งนี้เพราะบริเวณคอฟันเป็นส่วนที่เว้าเข้าไปจากตัวฟัน ทำให้กลไกการทำความสะอาดตามธรรมชาติด้วยการเคี้ยวอาหาร การขยับของลิ้นและกระพุ้งแก้มไม่สามารถเข้าทำความสะอาดได้ถึง คอฟันจึงเป็นที่หมักหมมของคราบจุลินทรีย์ (พลาค) ที่มีสีน้ำตาลลักษณะคล้ายลิ้นนม เมื่อนานเข้าก็จะแข็งตัวกลายเป็นหินน้ำลาย (หินปูน) ถ้าแปรงโดนคอฟันสะอาดก็ไม่จำเป็นต้องไปขูดหินปูนเลย อย่างไรก็ตาม บริเวณคอฟันมีเคลือบฟันที่บาง หากแปรงแรงจะทำให้ฟันสึกและเสียวฟันตามมา วิธีขยับปิดหรือถูไปมาจะเกลี้ยกกว่า แต่ก็เสี่ยงต่อการเกิดฟันสึกได้มากกว่าวิธีปิดจากคอฟันไปปลายฟัน นอกจากนั้นบางคนยังเข้าใจผิดว่าต้องเน้นการแปรงบนด้านบดเคี้ยว เพราะคิดว่าใช้เคี้ยวอาหารจึงสกปรก ในความจริงฟันที่มีคู่สบและใช้เคี้ยวอาหารตามปกติ จะไม่มีคราบจุลินทรีย์บนด้านบดเคี้ยวและจึงไม่จำเป็นต้องแปรง

แปรงเบา ๆ ให้โดนคอฟันทั่วทุกซีกทุกด้าน (ด้านนอกหรือฝั่งที่ติดกระพุ้งแก้ม และด้านในฝั่งที่ติดกับลิ้น/เพดานปาก) และใช้แปรงขนนุ่ม จะขยับแปรงแบบใดก็ได้ แล้วลองเช็คตัวเองดูเมื่อแปรงเสร็จ ว่ายังมีคราบจุลินทรีย์หลงเหลือหรือไม่ (ใช้เล็บ ไม้จิ้มฟัน หรือหลอดกาแฟลองเชี่ยดูที่คอฟัน) หาสมดุลของตัวเอง ที่คอฟันสะอาดและไม่แรงเกินไปจนคอฟันสึก