

แปรงแห้ง ปลอดภัย

ศ. ทญ. ดร.สุภาวดี กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 15 มกราคม 2559

แปรงแห้ง หมายถึง เมื่อแปรงฟัน (ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) เสร็จ ก็แค่ถูฟองทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม (หรือบ้วนเพียงแค่ 1 จิบเล็ก) บางท่านอาจมีความกังวลด้านความปลอดภัยหากกินคราบยาสีฟันที่ตกค้างเข้าไป สารเคมีที่สร้างความกังวลมากที่สุด คือ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) ซึ่งเป็นสารลดแรงตึงผิว สร้างฟอง ที่นิยมใช้ในเครื่องสำอางชนิดต่างๆ

การกลืนคราบยาสีฟันที่หลงเหลืออยู่เพียงเล็กน้อยลงไปไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย องค์การนาชาติยืนยันชัดเจนโดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่ดีที่สุดที่มีอยู่ในปัจจุบัน ว่าส่วนประกอบทุกอย่างที่อนุญาตให้ใส่ในยาสีฟันไม่ใช่สารก่อมะเร็ง ปริมาณที่ใส่ถูกกำหนดไว้ให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยโดยคำนวณเพื่อการพลั่งเปลือยกินเข้าไป ข้อกำหนดของประเทศไทยอ้างอิงตามนานาชาติ ได้แก่ ยุโรป สหรัฐอเมริกา และกลุ่มประเทศอาเซียน แหล่งที่มาที่สำคัญของข้อกำหนดของประเทศต่างๆ คือ US Cosmetic Ingredient Review (CIR) ที่เป็นองค์กรอิสระ เป็นกลาง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา ทำหน้าที่ประเมินความปลอดภัยของส่วนประกอบทุกอย่างที่อนุญาตให้ใส่ในเครื่องสำอาง CIR ประเมินความปลอดภัยของ SLS ไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1983 แล้วทบทวนอีกครั้งในปี ค.ศ. 2002 หลังจากมีข่าวลือในอินเทอร์เน็ตถึงอันตรายของ SLS ผลการทบทวนในปี ค.ศ. 2002 ยืนยันตามข้อสรุปเดิม

SLS ไม่ใช่สารก่อมะเร็ง งานวิจัยในปัจจุบันยังคงยืนยันถึงความปลอดภัยของ SLS ที่ใช้ตามปริมาณที่กำหนด อันตรายจากการบริโภค SLS ไม่ได้เกิดจากลักษณะการใช้ผลิตภัณฑ์ตามปกติ แต่เป็นการบริโภคเข้าไปในปริมาณมากที่เป็นอุบัติเหตุ เช่น กรดของเด็กเล็ก ซึ่งอันตรายที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับต่ำ ปริมาณ SLS ที่ใส่ในเครื่องสำอางได้ถูกกำหนดไว้ที่ไม่เกิน 15% สำหรับเครื่องสำอางโดยทั่วไป (เช่น สบู่ แชมพู) แต่ในยาสีฟันนั้น มีเพียง 0.5-2% เท่านั้น (โดยเฉลี่ย 1.5%) จะเห็นว่าในยาสีฟันมีปริมาณของ SLS น้อยมาก เมื่อคำนวณเทียบกับปริมาณที่ก่อให้เกิดอันตราย พบว่าอันตรายอาจเกิดได้ หากบริโภคยาสีฟันเข้าไปมากกว่า 3 กิโลกรัม หรือบริโภคสะสมต่อเนื่องทุกวัน วันละครั้งกิโลกรัม ดังนั้นหน่วยงานที่ประเมินความปลอดภัยของ SLS จึงสรุปว่าการนำ SLS มาใช้ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใด SLS ยังเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำยาบ้วนปาก ดังนั้น การแปรงแห้งโดยไม่บ้วนน้ำตาม จึงไม่ได้แตกต่างไปจากการใช้น้ำยาบ้วนปากซึ่งโดยปกติแล้ว ไม่ได้บ้วนน้ำตามนั่นเอง

สำหรับอันตรายที่อาจเกิดจากการแพ้และระคายเคืองในช่องปาก พบว่า SLS ทำให้เกิดการแพ้ได้ หากมีความเข้มข้นมากกว่า 2% และทาทิ้งไว้เป็นเวลานาน (มากกว่า 1 ชั่วโมง) ยาสีฟันมี SLS ไม่เกิน 2% และถูกเจือจางเมื่อผสมกับน้ำลาย หลังจากแปรงเสร็จแล้ว ยาสีฟันส่วนใหญ่จะถูกกลืนทิ้งไป คราบที่หลงเหลือเพียงเล็กน้อยจะถูกชะล้างอย่างต่อเนื่องโดยน้ำลาย จึงไม่สร้างความกังวลว่า SLS จะทำให้เกิดการแพ้หรือระคายเคืองภายในช่องปาก อย่างไรก็ตามก็ดีกรณีดังกล่าวไม่นับรวมอาการแพ้เฉพาะคนที่อาจแพ้ SLS หรือสารเคมีอื่นในยาสีฟัน ซึ่งผู้ที่แพ้สารใดๆ ควรที่จะอ่านฉลากและหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสารนั้นๆ

CIR ระบุกรณีของ SLS เป็น Internet hoax (เรื่องหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต) ที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางธุรกิจของผลิตภัณฑ์บางประเภท สังเกตได้ว่าการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตมักพบข้อมูลจากภาคธุรกิจก่อนและเป็นข้อมูลส่วนใหญ่ที่เข้าถึงได้โดยง่าย ดังนั้นผู้ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตควรที่จะต้องดูแหล่งที่มาของข้อมูล เลือกข้อมูลจากองค์กรทางการที่น่าเชื่อถือ ถึงแม้ว่าองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์อาจเปลี่ยนไปในอนาคต แต่ข้อมูลด้านวิชาการที่ทันสมัยที่สุดในปัจจุบันน่าจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

ความกังวลเรื่องสารเคมีในคราบยาสีฟันตกค้างหมดไป หันมาแปรงแห้งกันเถอะ