

แปร่งแห้ง แล้วฟันจะไม่ผุเลยหรือ

ศ. ทญ. ดร.สุภาวดี กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 18 มีนาคม 2559

“ถ้าไม่กินน้ำตาลเยอะ”

โรคฟันผุเกิดจากการกิน “น้ำตาล” (น้ำตาล ในที่นี้หมายถึง น้ำตาลนอกเซลล์ยกเว้นน้ำตาลในนม (Non-milk extrinsic sugars: NMES) หรือ น้ำตาลอิสระ (free sugars) โดยคร่าว คือ น้ำตาลที่ผ่านกระบวนการแปรรูปแล้ว ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลที่เติมลงในอาหาร รวมทั้งน้ำผลไม้และน้ำผึ้ง) น้ำตาลจะถูกย่อยอย่างรวดเร็วโดยแบคทีเรียในปาก เกิดเป็นกรดเข้าทำลายผิวฟัน ยิ่งกินน้ำตาลมาก ฟันก็ยิ่งผุมาก

ฟันผุจะน้อยลงหากได้รับฟลูออไรด์ เพราะฟลูออไรด์ช่วยลดหรือชะลอการที่ผิวฟันถูกทำลายโดยน้ำตาล พบว่าเด็กมีฟันผุน้อยลง 25% เมื่อได้รับฟลูออไรด์ แต่ถ้ากินน้ำตาลมาก ฟันก็ยังผุอยู่ดี ที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลกแนะนำให้กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 50 กรัม (ร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับ) ถึงแม้หลายประเทศจะใช้มาตรการต่างๆ เพื่อลดปริมาณน้ำตาลที่ประชาชนกินได้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น รวมทั้งใช้ฟลูออไรด์ร่วมด้วย ฟันผุก็ยังคงเพิ่มขึ้นในประชากรที่อายุมากขึ้น โรคฟันผุและฟันผุซ้ำซึ่งเดิมยังคงเป็นปัญหาในประชากรวัยผู้ใหญ่และเป็นภาระใหญ่ของระบบบริการสุขภาพของประเทศต่างๆ ทั่วโลก งานวิจัยมากมายที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องในระยะหลังทำให้ทราบว่าน้ำตาลมีผลต่อการเกิดฟันผุมากกว่าที่เคยคาดคิดกัน (รวมทั้งโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน) องค์การอนามัยโลกจึงออกคำแนะนำใหม่ล่าสุดในปี ค.ศ.2015 ที่ลดปริมาณของน้ำตาลที่กินต่อวันลง เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณเดิม กล่าวคือ ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 25 กรัม หรือ 6 ช้อนชา เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

การทราบถึงปริมาณดังกล่าว มีประโยชน์ในการพิจารณาอาหารแต่ละอย่างที่กิน ตัวอย่างเช่น น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (330 มล.) มีน้ำตาลมากถึง 30-40 กรัม ซึ่งมากเกือบจะเป็นสองเท่าของปริมาณสูงสุดที่ควรกินในแต่ละวัน น้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรที่ใส่น้ำตาลมากกว่า 10% หากกินไป 1 แก้วขนาด 250 มล. จะได้น้ำตาล 25 กรัม เท่ากับน้ำตาลที่ควรจะกินในตลอดทั้งวันนั้น การทราบถึงปริมาณน้ำตาลที่ควรกินในแต่ละวัน จึงเพื่อเตือนใจไม่ให้กินอาหารหวาน เลือกว่าหวานน้อย หรือไม่เติมน้ำตาลเลยเป็นดีที่สุด แต่ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องคอยจดปริมาณน้ำตาลที่กินทุกครั้งเพื่อควบคุมไม่ให้เกินปริมาณที่กำหนด ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง (ทั้งนี้เพราะปริมาณน้ำตาลที่ได้มานั้น มาจากการคำนวณในระดับประเทศ โดยคิดจากปริมาณน้ำตาลที่บริโภคภายในประเทศและอัตราการเกิดฟันผุในประชากรในช่วงเวลาเดียวกัน) หากจะ

ควบคุมพฤติกรรมในระดับตัวบุคคล แนะนำให้ลดความถี่ในการกินน้ำตาล (ความถี่ของการกินสัมพันธ์กับปริมาณที่กินนั่นเอง) กล่าวคือ กินอาหารที่มีน้ำตาลไม่เกิน 4 ครั้งต่อวัน รวมในมื้ออาหารด้วย (ถ้ากินรวมในมื้ออาหาร ฟันจะปลอดภัยกว่า) เพราะแต่ละครั้งที่กินน้ำตาลเข้าไป จะเกิดสภาวะความเป็นกรดที่กัดทำลายผิวฟัน ซึ่งใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง กว่าความเป็นกรดจะลดลง และผิวฟันเกิดการซ่อมแซม ดังนั้นหากกินบ่อย ๆ ก็เหมือนกับว่า ฟันแช่อยู่ในกรดตลอดเวลา ฟันผุย่อมตามมาอย่างแน่นอน

ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ถึงแม้ว่าการแปรงฟัน (แปรงฟันเสร็จก็แค่ถูยฟองในปากทิ้งไป ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม) จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้มากขึ้นกว่าการแปรงฟันแล้วบ้วนน้ำตาม แต่หากยังกินน้ำตาลมากเกินไป แนะนำ ย่อมมีโอกาสเกิดฟันผุได้ คำกล่าวที่ว่า “กินได้ แต่ต้องแปรงฟัน” ไม่เป็นความจริง และ “กินแล้ว ถ้าไม่แปรงฟัน ก็บ้วนปากแทนได้” ยิ่งไม่จริงไปกันใหญ่