

## ไม่ต้องแปรงเหง้า แต่แปรงบ่อยแทนได้ไหม

ศ. ทญ. ดร.สุภาวดี กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 11 มีนาคม 2559

แปรงเหง้า หมายถึง แปรงฟันเสร็จ (ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์) ถูยฟองทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม ซึ่งจะทำให้ฟลูออไรด์ที่เหลือค้างในปากมีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้ดีที่สุด

การไม่บ้วนน้ำตามอาจขัดกับนิสัยความเคยชินแบบเดิม ๆ บางท่านจึงสงสัยว่า บ้วนน้ำตามเดิม แต่แปรงฟันให้บ่อยขึ้นแทน จะช่วยป้องกันฟันผุได้เหมือนกันหรือไม่

ชี้แจงในเบื้องต้นก่อนว่า ประโยชน์ของการแปรงฟันมี 2 ข้อ ข้อแรกคือ ความสะอาดหรืออนามัยช่องปาก การแปรงฟันเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ (plaque) ออกซึ่งคล้ายๆ กับการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย คราบจุลินทรีย์เกิดจากเชื้อโรคในช่องปากที่ใช้เวลาสร้าง 48 ชั่วโมง ดังนั้นหากแปรงฟันได้สะอาดกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้ดี วันละ 1 ครั้งถือว่าเพียงพอ การแปรงบ่อยขึ้นอาจเพียงเก็บตกคราบจุลินทรีย์เก่าที่การแปรงครั้งก่อนกำจัดออกไม่เกลี้ยง อย่างไรก็ตามการแปรงฟันให้สะอาดขึ้นกับตำแหน่งการวางแปรงสีฟันที่จะต้องวางให้โคนบริเวณคอฟันเป็นสำคัญที่สุด

ประโยชน์ข้อที่สองของการแปรงฟัน คือ การป้องกันฟันผุโดยฟลูออไรด์ในยาสีฟัน แปรงบ่อยขึ้น (ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) หมายถึงฟันได้รับฟลูออไรด์บ่อยขึ้น งานวิจัยล่าสุดที่เป็นการรวบรวมแล้วประมวลผลจากการศึกษาต่างๆ ที่ผ่านมา สรุปชัดเจนว่าการแปรง 2 ครั้งต่อวัน มีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุเพิ่มขึ้น 14% เทียบกับการแปรง 1 ครั้งต่อวัน ถึงแม้จะมีงานวิจัยย่อยบางเรื่องพบว่าผู้ที่แปรง 3 ครั้ง มีฟันผุน้อยกว่าผู้ที่แปรง 2 ครั้ง แต่งานวิจัยบางเรื่องกลับพบว่าไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยที่รวบรวมคำแนะนำเรื่องการแปรงฟันจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่น่าเชื่อถือ เช่น จากรายงานวิจัย ตำรา องค์กรด้านสุขภาพ พบว่า แหล่งข้อมูลโดยส่วนมาก (42 จาก 43 แหล่งข้อมูล) แนะนำว่าแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพียงพอ ในขณะที่มีเพียงแหล่งข้อมูลเดียวที่แนะนำให้แปรงฟันวันละ 3 ครั้ง

ดังนั้นในปัจจุบันจึงยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพียงพอที่จะสนับสนุนว่า การแปรงฟันวันละ 3 ครั้ง มีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุดีกว่าแปรง 2 ครั้ง ในขณะที่ ประสิทธิภาพของการแปรงเหง้า หรือไม่บ้วนน้ำหลังแปรงฟัน เป็นมติเอกฉันท์จากการประชุมนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงอย่างชัดเจนและทุกการศึกษาล้วนสอดคล้องกันว่า การไม่บ้วนน้ำหลังแปรงฟันมีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุที่เหนือกว่าการบ้วนน้ำตามปกติ

ประโยชน์ของการแปร่งแห้งที่ชัดเจนกว่าการแปร่งบ่อ สามารถอธิบายได้จากปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปาก กล่าวคือ หากไม่บ้วนน้ำฟลูออไรด์จะเข้มข้นมากในช่วงเวลาครึ่งชั่วโมงแรกหลังแปร่งฟัน ซึ่งปริมาณฟลูออไรด์ที่เข้มข้นมากนี้จะมีประสิทธิภาพอย่างมากในการซ่อมแซมผิวฟัน ในขณะที่การบ้วนน้ำตามปกติ จะเจือจางฟลูออไรด์ไปทันที บ้วน 3 ครั้ง ฟลูออไรด์ลดไป 4-5 เท่า เมื่อเทียบกับการไม่บ้วนน้ำเลย ดังนั้น ถึงแม้จะแปร่งบ่อ แต่บ้วนน้ำหลังแปร่ง ผิวฟันก็จะไม่ได้รับฟลูออไรด์ที่เข้มข้นเลย (ยกเว้น ในขณะที่กำลังแปร่งฟัน)

การแปร่งบ่อไม่ได้มีประโยชน์โดยตรงกับความสะอาด และประโยชน์ในการป้องกันฟันผุยังคลุมเครือ การแปร่งบ่อเกินไป (เช่น 4-5 ครั้งขึ้นไปต่อวัน) ยังทำให้เกิดฟันสึกได้ ในขณะที่ประโยชน์ของการแปร่งแห้งในการป้องกันฟันผุได้รับการยืนยันชัดเจน แปร่งแห้งจึงไม่สามารถชดเชยได้ด้วยการแปร่งบ่อ

อย่าให้ความเชื่อ นิสัยหรือความเคยชิน เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่า แนวทางการพัฒนาสุขภาพของประชาชนควรที่จะอ้างอิงจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดในปัจจุบัน