

เดลินิวส์
 ฉบับที่ 18,021 วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ราคา 8 บาท DAILY NEWS

รักสุขภาพ-รักครอบครัว

ชีวิตและสุขภาพ



นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์

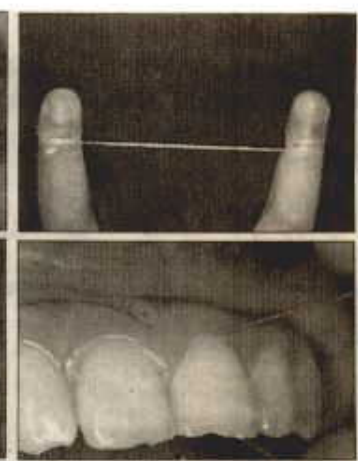
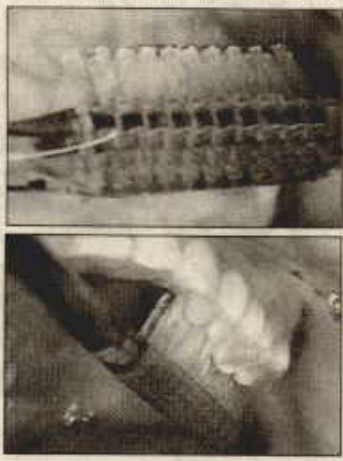
“ฟันผุกับฟลูออไรด์”

MF

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์

โรคฟันผุเป็นโรคที่เกิดจากสาเหตุหลายประการ ปัจจัยที่สำคัญคือ ตัวฟัน เนื้อเยื่อเยื่อ และอาหาร ในธรรมชาตินั้นสภาพช่องปากมีความเปลี่ยนแปลง ความเป็นกรด-ด่างอยู่ตลอดเวลา ความสภาพและลักษณะของอาหารที่บริโภค คุณสมบัติของน้ำลาย ตลอดจนนิสัยการดูแลรักษาความสะอาดช่องปาก สภาพความเป็นกรด-ด่างนี้ส่งผลต่อการเสริมสร้างกลีบของแร่ธาตุ และการสูญเสียแร่ธาตุสำคัญของฟัน กระบวนการเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุดังกล่าวข้างต้น มีลักษณะที่ส่งเสริมให้มีการสูญเสียแร่ธาตุไปจากฟันมากกว่าการเสริมสร้างกลับของแร่ธาตุ เช่น การที่ฟันมีหลุมร่องฟันที่ลึก ง่ายต่อการเกาะยึดของเชื้อจุลินทรีย์ และไม่เอื้อต่อการทำความสะอาด หรือการที่บริโภคอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลบ่อย ๆ เป็นผลให้สภาพช่องปากมีความเป็นกรดตลอดเวลา

คราบจุลินทรีย์ และหินน้ำลายซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ของคราบจุลินทรีย์ เป็นสาเหตุและจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการเกิดโรคปริทันต์ เมื่อนำคราบจุลินทรีย์ที่เกาะอยู่บนฟันมาส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์ จะพบว่าประกอบด้วยจุลินทรีย์จำนวนมาก จุลินทรีย์เหล่านี้จะปล่อยสารพิษออก



มา ก่อให้เกิดความระคายเคืองและกระตุ้นให้เกิดฟันผุและเกิดการอักเสบของเหงือกได้ตลอดเวลา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการเกิดโรคเหงือกอักเสบนั่นเอง

โภชนาการนั้นมีความสำคัญตั้งแต่มารดาเริ่มตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพทั่วไปแข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าในขณะมารดาตั้งครรภ์ได้รับโภชนาการไม่สมบูรณ์ ก็จะทำให้ฟันน้ำนมซึ่งเริ่มสร้างตัวตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มีการสร้างตัวไม่สมบูรณ์ตามไปด้วย ทำให้ฟันน้ำนมผุได้ง่าย เนื้อฟันไม่สมบูรณ์ ผิดปกติ หลังคลอดเมื่อเด็กทารกเติบโตขึ้นจะต้องระมัดระวังให้ภูมิคุ้มกันเด็กให้ครบถ้วน และระวังไม่ให้เด็กเป็นโรคติดเชื้อ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพของช่องปาก สุขภาพฟัน และมีผลทำให้เกิดฟันผุและฟันผุผิดปกติได้โดยง่าย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ความถี่ห่างของการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จะส่งผลให้ฟันผุได้ง่าย เพราะอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่เชื้อโรคในช่องปากใช้เป็นประโยชน์ในการยังชีพของเชื้อโรค และทำให้เกิดภาวะความเป็นกรดในช่องปากเพิ่มมากขึ้นอันนำมาซึ่งฟันผุ นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ซึ่งต้องการการบดเคี้ยวค่อนข้างมาก ทำให้มีน้ำลายหลั่งออกมาชะล้างกรดที่หลั่งลงและเกิดการขัดถูฟันไปด้วย นม เป็นอาหารที่ได้มีการค้นพบว่ามีความสมบัติป้องกันฟันผุ และมีแคลเซียมที่จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน จึงควรส่งเสริมให้เด็กดื่มนมเป็นประจำตั้งแต่เล็กจนโต

2) การเสริมความแข็งแรงของตัวฟันโดยใช้ฟลูออไรด์และสารฟอสฟอไรต์

การใช้ฟลูออไรด์แบบระบบทั่วร่างกาย อาจใช้โดยเค็มฟลูออไรด์ในน้ำดื่มด้วยปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยลดฟันผุในฟันถาวรได้ประมาณร้อยละ 50-60 และในฟันน้ำนมประมาณร้อยละ 40-50 การรับประทานฟลูออไรด์เพิ่มเติมในปริมาณที่เหมาะสมตั้งแต่เล็กอายุประมาณ 12 ขวบ นั่นคือจนกระทั่งมีฟันแท้ขึ้นครบทุกซี่ยกเว้นฟันความถาวรซี่สุดท้าย

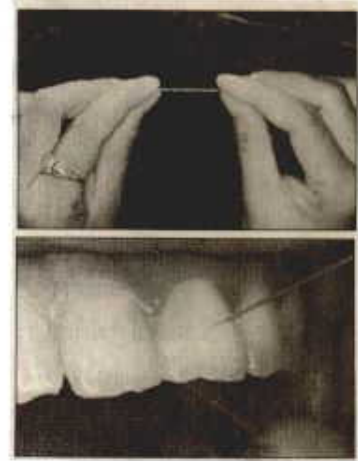
การรับประทานฟลูออไรด์เพิ่มเติมนั้น ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อน เพื่อความปลอดภัยในการใช้ เพราะถ้าเด็กได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้ฟันที่กำลังสร้างตัวมีลักษณะผิดปกติที่เรียกว่า ฟันตกกระได้

การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ มีหลายรูปแบบ อาจใช้ในรูปแบบยาอมบ้วน

ปาก ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ยาขัดฟันผสมฟลูออไรด์หรือการทาเคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ไม่ว่าจะเป็นการใช้ในรูปแบบใด

หลุมร่องฟัน เป็นที่ยอมรับกันว่า ฟลูออไรด์ มีบทบาทสำคัญ 3 ประการคือ

1. เสริมความแข็งแรงของเนื้อฟันและเพิ่มความต้านทานของฟันต่อการสูญเสียแร่ธาตุ
2. ส่งเสริมให้เกิดการเสริมสร้างกลับของแร่ธาตุ
3. ลดความสามารถของกราบจุลินทรีย์ในการทำให้ฟันผุในทางทันตกรรม





ต้องใช้อย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปจากการกลืนสารเหล่านี้ โดยเฉพาะในเด็ก ดังนั้น การใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ ผู้ปกครองควรจะเป็นผู้บีบยาสีฟันให้ โดยไม่มีมากกว่าขนาดเมล็ดข้าวแล้วเกลี่ยยาสีฟันให้ทั่วปลายขนแปรง ควรดูแลมิให้เด็กกลืนยาสีฟัน ให้เด็กบ้วนน้ำลายและยาสีฟันออกให้หมด เด็กที่ยังบ้วนน้ำไม่ได้ ไม่ควรใช้ยาสีฟัน

การใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้ในเด็กอายุตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป เนื่องจากเป็นวัยที่เด็กสามารถควบคุมการบ้วนปากได้ดีแล้ว และเป็นระยะที่ฟันแท้กำลังขึ้น น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์จะให้ผลดีต่อฟันที่กำลังขึ้นคือช่วงอายุ 6-12 ขวบ และยิ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดฟันผุเช่นผู้ที่จัดฟันหรือใส่ฟัน คนพิการที่ไม่สามารถทำความสะอาดช่องปากของตัวเองได้ ผู้ที่มีโรคทางระบบบางชนิด เช่น เด็กที่เป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด ซึ่งได้รับยาประเภทน้ำเชื่อมเป็นเวลานาน ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดหรือรังสีบำบัด เป็นต้น

การใช้ฟลูออไรด์ในรูปยาจัดฟันผสมฟลูออไรด์และการทาเคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ มักจะทำโดยทันตแพทย์ ตามปกติจะทำในเด็กเป็นระยะทุก 6 เดือน หรือในผู้ใหญ่ที่มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดฟันผุ

การใช้สารฟีนอกซีแอลกอฮอล์ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันฟันผุ โดยใช้สารวัสดุคล้ายพลาสติก อาจเป็นชนิดใสหรือขาวจุ่มฟันเคลือบ และร่องฟันทำให้ไม่มีเศษอาหารติดฟัน และแปรงฟันทำความสะอาดได้ง่าย จากการศึกษาพบว่าฟันที่ได้รับการเคลือบสารฟีนอกซีแอลกอฮอล์จะน้อยกว่าถึงประมาณ 7.5 เท่า

การลดหรือกำจัดปริมาณของเชื้อจุลินทรีย์ โดยการแปรงฟันและการใช้เส้นใยขัดฟัน การแปรง

ฟันเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้ ลักษณะของแปรงสีฟันที่เหมาะสมควรมีด้ามตรง และมีขนแปรงในล่อนครอบลูมฟันได้ประมาณ 3 ซี่ ขนแปรงมีหน้าตัดเรียบ และมีปลายขนที่กลมมน เพราะจะทำให้ทำความสะอาดได้ดีกว่าและนุ่มนวลกว่า ควรแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร จะต้องแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยเคร่งครัด ควรใช้เวลาในการแปรงฟันทั้งปากอย่างน้อย 2-3 นาที ถ้าไม่สะดวกก็ควรบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังอาหาร และแปรงให้สะอาดจริง ๆ และแปรงอย่างถูกวิธีอย่างพิถีพิถันก่อนนอนทุกวัน การใช้เส้นใยขัดฟัน ก็มีประโยชน์เนื่องจากการแปรงฟันอย่างเดียวไม่ สามารถกำจัด คราบจุลินทรีย์ ได้หมดจดทุกซอกทุกมุม โดยเฉพาะบริเวณระหว่างซี่ฟัน เส้นใยขัดฟันจึงเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ระหว่างซี่ฟัน

ประเด็นสำคัญท้ายสุดก็คือ การหมั่นตรวจช่องปากด้วยตนเองเพื่อสำรวจหาฟันผุโดยทั่ว พบทันตแพทย์เพื่อซ่อมแซม หรือเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน สดฟันแปรง บิละ 2 ครั้ง หรืออย่างน้อยก็ 1 ครั้ง หมัดสมัยแล้วที่จะปล่อยให้ฟันผุหลายซี่ หรือฟันผุทุกตามจนเสีกร้อน จนต้องถอนฟัน อันมีค่าทิ้งไป.