

แปรงแห้ง ปลอดภัย

รศ.ทญ.ดร. สุดาตวง กฤษณาพงษ์
sudaduang.k@chula.ac.th

แปรงแห้ง หมายถึง เมื่อแปรงฟัน (ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) เสร็จ ก็แค่คุดฟองในปากผสมกับน้ำลาย แล้วถูทิ้งไปจนรู้สึกสบายปาก ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม (หรือถ้าจะบ้วน ให้บ้วนแต่น้อยที่สุด) บางท่านอาจมีความกังวลถึงอันตรายของสารเคมีในยาสีฟันที่อาจตกค้างในช่องปากแล้วกินเข้าไปหากไม่บ้วนน้ำออกให้หมด ความกังวลดังกล่าวมาจากการบอกเล่าต่อ ๆ กันมา และ/หรือได้รับข้อมูลจากรายการโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ต สารเคมีที่กล่าวถึงกันมากที่สุด ได้แก่ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) ซึ่งเป็นสารลดแรงตึงผิวที่นิยมใช้ในเครื่องสำอางค์ชนิดต่าง ๆ

ส่วนประกอบต่าง ๆ ของเครื่องสำอางค์ รวมถึงยาสีฟัน จะถูกควบคุม ทั้งชนิดและปริมาณที่ใช้ให้ปลอดภัยต่อผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในช่องปาก จะถูกกำหนดปริมาณที่เพื่อการกินลงไปแล้วโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ข้อกำหนดของประเทศไทยอ้างอิงตามนานาชาติ ได้แก่ ยุโรป สหรัฐอเมริกา และกลุ่มประเทศอาเซียน แหล่งที่มาที่สำคัญของข้อกำหนดของประเทศต่าง ๆ คือ US Cosmetic Ingredient Review (CIR) ที่เป็นองค์กรอิสระ เป็นกลาง ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา ทำหน้าที่ประเมินความปลอดภัยของส่วนประกอบทุกอย่างที่อนุญาตให้ใช้ในเครื่องสำอางค์ 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 กรณีของเด็กเล็ก ซึ่งอันตรายที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับต่ำ ปริมาณ SLS ที่ใส่ในเครื่องสำอางค์ได้ถูกกำหนดไว้ที่ไม่เกิน 15% สำหรับเครื่องสำอางค์โดยทั่วไป (เช่น สบู่ แชมพู) แต่ในยาสีฟันนั้น มีเพียง 0.5-2% เท่านั้น (โดยเฉลี่ย 1.5%) จะเห็นว่าในยาสีฟันมีปริมาณของ SLS น้อยมาก เมื่อคำนวณเทียบกับปริมาณที่ก่อให้เกิดอันตราย พบว่าอันตรายอาจเกิดได้ หากบริโภคยาสีฟันเข้าไปมากกว่า 3 กิโลกรัม หรือบริโภคสะสมต่อเนื่องทุกวันวันละครึ่งกิโลกรัม ดังนั้น หน่วยงานที่ประเมินความปลอดภัยของ SLS จึงสรุปว่าการนำ SLS มาใช้ในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใด

สำหรับอันตรายที่อาจเกิดจากการแพ้และระคายเคืองในช่องปาก พบว่า SLS ทำให้เกิดการแพ้ได้หากมีความเข้มข้นมากกว่า 2% และทาทิ้งไว้เป็นเวลานาน (มากกว่า 1 ชั่วโมง) ยาสีฟันมี SLS ไม่เกิน 2% และถูกเจือจางเมื่อผสมกับน้ำลาย หลังจากแปรงเสร็จแล้ว ยาสีฟันส่วนใหญ่จะถูกถูทิ้งไป คราบที่หลงเหลือเพียงเล็กน้อยจะถูกชะล้างอย่างต่อเนื่องโดยน้ำลาย จึงไม่สร้างความกังวลว่า SLS จะทำให้เกิดการแพ้หรือระคายเคืองภายในช่องปาก อย่างไรก็ตาม กรณีดังกล่าว ไม่นับรวมอาการแพ้ของบางคน ที่อาจแพ้ SLS หรือสารเคมีอื่นในยาสีฟัน ซึ่งผู้ที่แพ้สารใด ๆ ควรที่จะอ่านฉลากและหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสารนั้น ๆ

กรณีของ SLS เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของ Internet hoax (เรื่องหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต) ที่สังคมยุคไอทีคงหนีไม่พ้น ความเป็นจริงที่พบคือการค้นหาทางอินเทอร์เน็ตมักจะพบข้อมูลจากภาคธุรกิจก่อน และเป็นส่วนมาก ดังนั้นผู้ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตควรที่จะต้องดูแหล่งที่มาของข้อมูล เลือกข้อมูลจากองค์กรทางการที่น่าเชื่อถือ ถึงแม้ว่าองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์อาจเปลี่ยนไปในอนาคต แต่ข้อมูลด้านวิชาการที่ทันสมัยที่สุดในปัจจุบันน่าจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

ความกังวลเรื่องสารเคมีในคราบยาสีฟันตกค้างหมดไป หันมาแปร่งแห้งกันเถอะ แล้วทุกคนเลยหรือ
ที่ควรจะแปร่งแห้ง ฉบับหน้าจะเฉลย