

## ใครควรแปรงเหง้า

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

แปรงเหง้า หมายถึง เมื่อแปรงฟัน (ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) เสริมก็แค่ถูฟองในปากทิ้งไป ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม

คำแนะนำนี้เป็นคำแนะนำโดยรวมสำหรับประชาชนทั่วไป ไม่ใช่เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ทั้งนี้พิจารณาตามสถานการณ์โรคฟันผุของประชากรไทย

ผลการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งล่าสุด (พ.ศ. 2555) พบว่า 87% ของประชากรไทยวัยผู้ใหญ่มีฟันผุ และโดยเฉลี่ยแต่ละคนมีฟันผุคนละ 6 ซี่ ตัวเลขฟันผุดังกล่าวเพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น กล่าวคือ 52% ในเด็ก 12 ปี มีฟันผุ (เฉลี่ยคนละ 1.3 ซี่) , 62% ในเด็ก 15 ปี (คนละ 2 ซี่), 97% ในวัย 60 ปี (คนละ 15 ซี่) และ 100% ในวัย 80 ปี (คนละ 24.4 ซี่)

จะเห็นได้ว่าโรคฟันผุเป็นโรคที่แพร่ระบาดทั่วประชากรไทย (และประชากรโลก) เด็กอายุ 12 ปี เป็นช่วงที่ฟันแท้ยังขึ้นในช่องปากไม่ครบ แต่มากกว่าครึ่งหนึ่งของเด็กวัยนี้ก็มีฟันผุเสียแล้ว และเฉลี่ยมากกว่าคนละ 1 ซี่ นอกจากนั้น การสำรวจคุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพช่องปากในกลุ่มอายุ 12 และ 15 ปี ยังพบว่า มากกว่า 80% ของเด็กวัยนี้ มีปัญหาจากช่องปากที่กระทบคุณภาพชีวิต ได้แก่ กินอาหารไม่ได้ เสียสภาพอารมณ์ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ขาดเรียน เป็นต้น โดยฟันผุเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด มากถึงครึ่งหนึ่งของปัญหาทั้งหมด

ถ้าคำนวณง่ายๆ โดยเอาวัยผู้ใหญ่ที่อยู่ตรงกลางเป็นตัวแทนทั้งหมด ฟันผุคนละ 6 ซี่ คุณประชากร 70 ล้านคน เท่ากับ ฟันผุ 420 ล้านซี่ ทั้งประเทศ

ทันตแพทย์ทั้งประเทศมีเพียงหนึ่งหมื่นกว่าคน รักษาแค่โรคฟันผุก็ไม่มีวันหมด ผลิตทันตแพทย์เพิ่มเท่าไรก็ไม่พอ ครึ่งหนึ่งของทันตแพทย์ก็อยู่ในกรุงเทพมหานคร นอกจากนั้น ถึงรักษาไป ไม่นานนักฟันก็ผุซ้ำ ต้องมารื้ออุดใหม่ รุใหญ่กว่าเดิม นานเข้า ก็ต้องรักษารากฟัน ถอนฟัน ใส่ฟันปลอม หรือรากเทียม (คนที่มีอายุมากจะสังเกตตัวเองได้) แต่แต่ละครั้งที่ต้องรักษาฟันซี่เดิมซ้ำใหม่ จะใช้เวลานานขึ้น ต้องการการรักษาที่ซับซ้อนมากขึ้น ใช้ทันตแพทย์เฉพาะทางมากขึ้น ดังนั้น ผลิตทันตแพทย์เท่าไรก็ไม่แก้ปัญหาโรคฟันผุที่มากมายมหาศาลนี้ไม่ได้ เปรียบเหมือนการทำงานอยู่ที่ปลายน้ำ ที่โรคฟันผุและฟันผุซ้ำไหลลงมาจากต้นน้ำเรื่อยๆ ไม่มีวันหมดสิ้น

สาเหตุที่สำคัญที่สุดของฟันผุ และฟันผุซ้ำซาก คือ การบริโภคน้ำตาล องค์การอนามัยโลกออกคำแนะนำล่าสุดในปี (ค.ศ. 2015) ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 25 กรัม หรือ 6 ช้อนชา แต่คนไทยบริโภคน้ำตาลวันละ 104 กรัม หรือ 26 ช้อนชา สูงมากกว่า 4 เท่าของปริมาณที่แนะนำ อย่างนี้แล้ว จึงไม่สงสัยเลยที่คนไทยมีฟันผุกันถ้วนหน้า

การลดการบริโภคน้ำตาลจึงเป็นวิธีการป้องกันฟันผุที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม การหลีกเลี่ยงไม่รับประทานน้ำตาลเลย ในสังคมปัจจุบันคงเป็นไปได้ยาก อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดฟันผุได้ คือ การใช้ฟลูออไรด์ ในบรรดาวิธีการต่างๆ ของการได้รับฟลูออไรด์ ประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุไม่ได้แตกต่างกัน แต่ยาสีฟันฟลูออไรด์ถือเป็นวิธีที่ดีและคุ้มค่าที่สุด เพราะสามารถทำได้ด้วยตนเอง สอดแทรกเข้าในวิถีปฏิบัติตามปกติของการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และราคาถูก ดังนั้นคำแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์จึงเป็นคำแนะนำพื้นฐานสำหรับทุกคน (ส่วนฟลูออไรด์เสริมด้วยวิธีอื่นนั้น สำหรับเฉพาะบางราย)

ประสิทธิภาพของยาสีฟันผสมฟลูออไรด์จะดีที่สุด เมื่อ “แปรงเหง้า” ยิ่งบ้วนน้ำเยอะ ประสิทธิภาพของฟลูออไรด์ในการป้องกันฟันผุยิ่งลดไปด้วย เนื่องจากคนไทยโดยทั่วไปมีโรคฟันผุและมีความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคฟันผุ ดั้งนั้นการแปรงเหง้าจึงเป็นวิธีที่แนะนำสำหรับคนทั่วไป โดยเฉพาะคนที่มีฟันผุมาก (ไม่ควรบ้วนน้ำ  
เลยเป็นอย่างยิ่ง) การแปรงเหง้าอาจไม่จำเป็นสำหรับบางคนที่ไม่มีฟันผุหรือไม่กินน้ำตาลเลย ... ถ้าคนไทยเล็ก  
บ้วนน้ำหลังแปรงฟันได้ การสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งถัดไป ฟันผุจะลดลง