

แปรงแห้ง “ถูทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ”

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

“Spit don’t rinse” เป็นข้อความสั้นๆ ที่ปรากฏอยู่ในคำแนะนำเรื่องการแปรงฟันโดยองค์กรสุขภาพแห่งชาติ/มลรัฐของหลายประเทศทั่วโลกในขณะนี้ อาทิ สหราชอาณาจักร ไอร์แลนด์ สก๊อตแลนด์ ออสเตรเลีย แพลเป็นภาษาไทยทางการว่า “ถ่ม” ภาษาเข้าใจง่ายเรียก “ถู” และ “ไม่ต้องบ้วนน้ำ” (หรือน้ำยาบ้วนปากตาม) นี่คือนวัตกรรมล่าสุดเรื่องการแปรงฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ที่เคยนำเสนอไว้ในชื่อ “แปรงแห้ง” นั่นเอง

ที่มาของบทสรุปนี้ คือรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการทันตแพทย์แห่งชาติของประเทศสหราชอาณาจักร เมื่อปี ค.ศ. 2012 ที่เป็นการสรุปมติเห็นพ้องร่วมกันในงานหารือระหว่างนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางทันตกรรมในสาขาทั่วโลก ย้อนไปก่อนการหารือดังกล่าว แนวคิดเรื่องนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1980-1995 ที่มีงานวิจัยแสดงว่าวิธีการบ้วนน้ำหลังแปรงฟันมีผลกับการเกิดฟันผุ จนถึงช่วงหลังปี ค.ศ. 2010 ที่องค์ความรู้เริ่มตกผลึก เกิดเป็นงานวิจัยที่รวบรวม สรุป แล้วให้คำแนะนำเรื่องดังกล่าวโดยนักวิชาการหลายท่าน กระแสความสนใจที่เพิ่มมากขึ้นในวงการทันตกรรมทั่วโลกนำมาซึ่งการประชุมหารือร่วมกันระหว่างนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรวบรวมหลักฐานงานวิจัยทั้งหมด แล้วสร้างบทสรุปสำหรับประชาชน

ประโยชน์ของยาสีฟันฟลูออไรด์ในการป้องกันฟันผุ เป็นความรู้ที่ชัดเจนแน่นอนในวงการทันตกรรม งานวิจัยที่แสดงถึงผลของการบ้วนน้ำ (หลังการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์) ต่อการเกิดฟันผุมีหลายรูปแบบ ทั้งที่วัดปริมาณฟลูออไรด์ที่คงเหลืออยู่ในปาก ติดตามผลระยะยาวแล้วส่องกล้องขยาย ตรวจดูลักษณะการสูญเสียแร่ธาตุบนผิวฟัน ตลอดจนการตรวจฟันผุที่เกิดขึ้นจริงในปาก ผลสรุปล้วนสอดคล้องกันคือ บ้วนน้ำเยอะฟันผุเยอะ บ้วนน้ำน้อยฟันผุน้อย ไม่บ้วนเลยฟันผุน้อยที่สุด โดยปริมาณน้ำที่ใช้ในการบ้วนปากมีผลกับการเกิดฟันผุ แต่ระยะเวลาที่บ้วนทิ้งไม่มีผล ตัวอย่างข้อค้นพบ เช่น บ้วนน้ำ 1 ครั้ง ปริมาณฟลูออไรด์ที่คงอยู่ในปากลดลง 1-2 เท่า, บ้วน 2 ครั้ง ลดลง 4-5 เท่า, รับประทานอาหาร/ดื่มน้ำทันทีหลังแปรงฟัน ลดลง 12-15 เท่า งานวิจัยระยะยาวเปรียบเทียบสองโรงเรียนในประเทศสหราชอาณาจักร โรงเรียนหนึ่งเด็กถูกควบคุมให้ “ถูทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ” ระหว่างการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันโรงเรียน อีกโรงเรียนเด็กบ้วนน้ำตามปกติ 3 ปี ผ่านไป เด็กในโรงเรียนที่ “ถูทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ” มีฟันผุเกิดขึ้นน้อยกว่า (ความกังวลเรื่องอันตรายเพราะยาสีฟันที่เหลือในปาก ของการแปรงแห้งหมดไป เพราะหากมีโอกาสอันตรายจริง งานวิจัยนี้คงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในประเทศที่กฎเกณฑ์ด้านความปลอดภัยของอาสาสมัครในงานวิจัยเข้มงวดมาก)

การทำงานด้านสุขภาพในปัจจุบัน ควรที่จะอยู่บนพื้นฐานขององค์ความรู้จากงานวิจัยที่ดีที่สุดที่มีอยู่ “แปรงแห้ง” หรือ “ถูทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ” อาจฟังดูขัดกับความคิด ความเชื่อ หรือความเคยชินแบบเดิม ๆ ของคนไทย อย่างมีเหตุผล ลองทำดู แล้วจะพบว่าของจริงไม่ได้แย่อย่างคิด ไม่น่าเชื่อว่าต้องทำอะไร ติดตามฉบับหน้า จะเผยเทคนิคละเอียดของวิธีแปรงแห้งให้ทราบค่ะ