

เทคนิคการแปรงเหง้า

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

แปรงเหง้า หมายถึง เมื่อแปรงฟัน (ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) เสร็จก็แค่ถูฟองในปากทิ้งไป ไม่ต้องบ้วนน้ำตามหรือบ้วนแต่น้อยที่สุด

1. เศษอาหาร ซึ่ฟัน จะกินลงไปไหม

กำจัดเศษอาหารออกก่อนเริ่มแปรงฟัน เช่น บ้วนน้ำแรงๆ ใช้ไม้จิ้มฟันหรือไหมขัดฟัน คนที่การสบฟันเป็นปกติ ไม่ได้มีฟันซ้อนเก หรือช่องว่างระหว่างซี่ฟัน มักจะไม่มีเศษอาหารติด เพราะกลไกทำความสะอาดตามธรรมชาติของลิ้นและกระพุ้งแก้ม

ถ้าใช้ไหมขัดฟัน แนะนำให้ใช้ก่อนแปรงฟันเพื่อเปิดผิวฟันออกให้สัมผัสกับฟลูออไรด์จากยาสีฟันมากขึ้น ประโยชน์ที่แท้จริงของไหมขัดฟันคือกำจัดคราบจุลินทรีย์ (plaque: พลาคว) ที่เกาะบนผิวฟันออก (ไม่เฉพาะกำจัดเศษอาหาร) คราบจุลินทรีย์มีลักษณะเป็นคราบสีขาวคล้ายลิ่มนม หลุดออกจากผิวฟันด้วยการขัดสี ใช้ไหมขัดฟันเสร็จก็บ้วนน้ำล้างปากทิ้งไป

การแปรงฟันเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่เกาะบนผิวฟันออก ซึ่งจะหลุดออกมาปนในฟองยาสีฟัน จากนั้นก็ถูฟองทิ้งไป

2. ยาสีฟัน จะกินลงไปไหม

หลังจากถูฟองทิ้ง น้ำลายจะเป็นตัวชะล้างคราบฟองที่เหลือ รอเวลาเพียงไม่กี่วินาทีระหว่างที่ทำการล้างรอบริมฝีปากด้านนอก น้ำลายก็จะไหลออกมา อาจใช้ลิ้นกวาดคราบฟองที่เหลือตามกระพุ้งแก้ม/ริมฝีปากด้านในและดูดกระพุ้งแก้ม การขยับกระพุ้งแก้มและลิ้นกวาดไปรอบปากจะกระตุ้นให้น้ำลายเพิ่มมากขึ้น ผสมน้ำลายที่ออกมากับคราบฟองยาสีฟันที่เหลือ แล้วถูทิ้งไป อาจแปรงลิ้นเบาๆ จากโคนลิ้นไปทางปลายลิ้นเพื่อลากเอาฟองที่ตกค้างบนลิ้นออก ถูทิ้งอีกครั้ง เป็นอันเรียบร้อย ไม่ได้เหลือฟองยาสีฟันตกค้างมากมายนัก

หากรู้สึกไม่สบายปาก ใช้น้ำเพียงเล็กน้อย (แนะนำแค่ 5 มล. หรือ 1 ช้อนชา) กลั้วไปทั่วปาก ผสมกับน้ำลายและคราบยาสีฟันที่เหลืออยู่ แล้วบ้วนทิ้งอีกครั้ง

หลังจากแปรงเหง้าเสร็จแล้ว อย่าเพิ่งกินอาหาร/ดื่มน้ำสักครึ่งชั่วโมง เพื่อเก็บฟลูออไรด์ในปากไว้ ทำให้ติดจนเป็นนิสัย ต่อไปฟันก็จะไม่ค่อยผุ

การกลืนคราบยาสีฟันที่หลงเหลืออยู่เพียงเล็กน้อยลงไปไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย องค์การนาชาติยืนยันชัดเจนโดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่ดีที่สุดที่มีอยู่ในปัจจุบัน ว่าส่วนประกอบทุกอย่างที่อนุญาตให้ใส่ในยาสีฟันไม่ใช่สารก่อมะเร็ง ปริมาณที่ใส่ถูกกำหนดไว้ให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยโดยคำนวณเพื่อการพลั่งผลอกินเข้าไป อันตรายจากการกินยาสีฟันอาจเกิดขึ้นได้หากกินเป็นปริมาณมาก (เช่น sodium lauryl sulfate (SLS) ซึ่งเป็นสารลดแรงตึงผิว สร้างฟอง ที่นิยมใช้ ต้องกินยาสีฟันมากถึง 3 กิโลกรัม หรือกินสะสมทุกวันวันละครึ่ง กิโลกรัมจึงอาจจะก่ออันตราย) นอกจากนั้น ส่วนประกอบหลายชนิด รวมทั้ง SLS เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำยาบ้วนปาก เช่นเดียวกัน ดังนั้น การแปรงเหง้าโดยไม่บ้วนน้ำตาม จึงไม่ได้แตกต่างไปจากการใช้น้ำยาบ้วนปากที่โดยปกติแล้ว ไม่ได้บ้วนน้ำตามนั่นเอง

หากเปลี่ยนมาแปรงเหง้าได้ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาบ้วนปากหลังแปรงฟันแล้วค่ะ ฉบับหน้าจะขยายความเรื่องนี้ให้ทราบกัน