

แปรงแห้ง ... น้ำยาบ้วนปากที่ดีที่สุด

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

แปรงแห้ง หมายถึง แปรงฟันเสร็จ (ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์) ถูยฟองทิ้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม น้ำยาบ้วนปากที่ดีที่สุด คือ คราบยาสีฟันที่เหลือในปาก (หลังจากถูยฟองทิ้ง) รวมกับน้ำลาย และอาจมีน้ำเพียง 1 จิบ (5 มิลลิลิตร หรือ 1 ช้อนชา) กลั้วให้ทั่วปาก แล้วบ้วนทิ้ง หลังจากนั้นไม่กินอาหาร/ดื่มน้ำสักครึ่งชั่วโมง

ประโยชน์ของน้ำยาบ้วนปาก คือ ฟลูออไรด์ที่จะช่วยป้องกันฟันผุ (สำหรับส่วนประกอบอย่างอื่น ไม่จำเป็นและไม่ใช่วิธีที่ใช้สำหรับคนทั่วไป) การใช้ยาบ้วนปากที่มีฟลูออไรด์จึงเป็นอีกวิธีที่เสริมฟลูออไรด์ให้กับช่องปากเพื่อประโยชน์ในการป้องกันฟันผุ

หลายคนใช้น้ำยาบ้วนปากหลังแปรงฟันเสร็จ โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้ 1) แปรงฟัน 2) บ้วนน้ำล้าง ฟองยาสีฟันออกจนหมด 3) ใช้น้ำยาบ้วนปากกลั้วไปทั่วปาก 4) บ้วนทิ้ง และ 5) ไม่บ้วนน้ำตาม และไม่กิน/ดื่มน้ำ หลังจากนั้นครึ่งชั่วโมง ถึงแม้วิธีดังกล่าวมีประโยชน์ในการเพิ่มปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากได้เป็นอย่างดี และจึงช่วยป้องกันฟันผุได้ แต่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นคือ ฟลูออไรด์ในยาสีฟันถูกล้างออกไปจนหมดจากการบ้วนน้ำ แล้วถูกแทนที่ด้วยฟลูออไรด์จากน้ำยาบ้วนปาก ดังนั้นประโยชน์ของฟลูออไรด์ในยาสีฟันที่มีคุณสมบัติเคลือบเกาะผิวฟันได้ดีกว่าจึงสูญเปล่า

คราบยาสีฟันที่เกาะอยู่ตามผิวฟัน ผสมกับน้ำลายในปาก และหากมีน้ำด้วยให้เพียงจิบเล็กน้อย คือ น้ำยาบ้วนปากฟลูออไรด์เข้มข้น ที่มีคุณสมบัติเกาะผิวฟันได้ดีกว่าน้ำยาบ้วนปากด้วยน้ำ ดังนั้น ใช้วิธี “แปรงแห้ง” เพื่อลดลำดับขั้นตอนทั้ง 5 ข้อ ข้างต้น เหลือเพียงแค่ 3 ข้อ ดังนี้ 1) แปรงฟัน 2) บ้วนทิ้ง และ 3) ไม่บ้วนน้ำตาม (หรือเพียงแค่อจิบเล็ก ๆ) และไม่กิน/ดื่มน้ำหลังจากนั้นครึ่งชั่วโมง ง่ายกว่า เร็วกว่า ได้รับประโยชน์ของฟลูออไรด์เหมือนกัน แถมยังประหยัดเงินไม่ต้องซื้อน้ำยาบ้วนปากอีกด้วย

งานวิจัยพบว่า การจิบน้ำเข้าไปเพียงเล็กน้อย (5 มิลลิลิตร หรือ 1 ช้อนชา) ผสมกับคราบยาสีฟันที่เหลือในปากและน้ำลายแล้วบ้วนทิ้ง และแม้ว่าจะยังคงบ้วนทิ้งอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 60 วินาที ปริมาณฟลูออไรด์ในปากจะเหลืออยู่เท่ากับการใช้น้ำยาบ้วนปากตามหลังแปรงฟัน ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ปริมาณฟลูออไรด์จะลดลงจากการไม่บ้วนน้ำเลยเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในขณะที่การบ้วนน้ำ 3 ครั้งอย่างรวดเร็วภายในเวลา 2 วินาที โดยใช้ปริมาณน้ำตามปกติ ปริมาณฟลูออไรด์ลดฮวบลงทันที

ดังนั้น หากไม่ชินที่จะไม่บ้วนน้ำเลย ใช้น้ำเพียง 1 จิบ เป็นทางเลือกของวิธีแปรงแห้ง ได้ประโยชน์เหมือนกัน หากทำได้ 2 ครั้งต่อวัน ฟลูออไรด์ที่ได้รับจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุสำหรับคนทั่วไป ไม่จำเป็นต้องได้รับฟลูออไรด์เสริมในรูปแบบอื่น เช่น น้ำยาบ้วนปาก หรือ การเคลือบฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์ (สำหรับฟลูออไรด์ในรูปแบบรับประทานนั้น ปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้แล้ว) การใช้ฟลูออไรด์เสริมดังกล่าวสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคฟันผุสูง (เช่น มีฟันผุหลายซี่ รับประทานน้ำตาลมาก) และแนะนำให้ใช้น้ำยาบ้วนปากระหว่างวัน ไม่ใช่หลังแปรงฟันทันที เช่น หลังรับประทานอาหารกลางวัน (หากไม่ได้แปรงฟัน) เพื่อเพิ่มความถี่ของฟลูออไรด์ที่ได้รับ อย่างไรก็ตาม ให้การแปรงแห้งอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐาน

ไม่ว่าจะแปรงแห้งหรือใช้น้ำยาบ้วนปาก ก็ไม่แนะนำให้บ้วนน้ำตามทั้งสิ้น เพื่อคงฟลูออไรด์ไว้ในปาก เศษคราบยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากที่เหลืออยู่เพียงเล็กน้อยไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใดดังที่ได้เคยนำเสนอในรายละเอียดไปแล้ว