

แปรงฟัน ตอนไหนดี

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

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง “หลังอาหารเช้าและสิ่งสุดท้ายก่อนเข้านอน” เป็นคำแนะนำโดยรวมสำหรับคนทั่วไป เหตุผลคือ ทิ้งระยะเวลาหลังแปรงฟันไว้ให้นานที่สุดโดยไม่กินอาหารหรือดื่มน้ำใด ๆ ทั้งนี้ยาสีฟันที่ใช้ต้องมีฟลูออไรด์ เพราะการทิ้งระยะเวลาหลังแปรงฟันไว้โดยไม่กิน/ดื่ม คือการเพิ่มระยะเวลาที่ฟลูออไรด์สามารถออกฤทธิ์ในการช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

ปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากจะสูงมากหลังแปรงฟันเสร็จ แต่จะลดฮวบลงทันทีเมื่อกิน/ดื่ม (แม้เพียงน้ำเปล่า) หากปล่อยให้แห้งโดยไม่กิน/ดื่ม ปริมาณฟลูออไรด์จะค่อยๆ ลดลงภายในครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้น ฟลูออไรด์ที่หลงเหลืออยู่ในช่องปากจะลดลงอย่างช้าๆ และใช้เวลาอีกหลายชั่วโมงกว่าจะหมดไป ดังนั้นครึ่งชั่วโมงแรกหลังแปรงฟันจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดที่จะคงปริมาณฟลูออไรด์ให้สูงไว้ เพื่อให้เกิดกลไกการซ่อมแซมผิวฟันอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

ปริมาณฟลูออไรด์ที่สูงมากหลังแปรงฟันเสร็จ เป็นผลจากฟลูออไรด์ที่อยู่ในน้ำลายหรือที่ไม่ได้ยึดเกาะกับผิวฟัน ฟลูออไรด์จึงลดลงค่อนข้างรวดเร็วภายในครึ่งชั่วโมงแรก แต่หลังจากนั้นยังมีฟลูออไรด์ที่สะสมอยู่ในคราบจุลินทรีย์ (plaque) (ซึ่งหลงเหลืออยู่ตามร่องเล็กๆ ของฟัน) ซึ่งจะค่อยๆ ถูกปล่อยออกมาสู่ช่องปากต่อเนื่องอีกหลายชั่วโมง ดังนั้นหากการแปรงฟันเป็นสิ่งสุดท้ายก่อนเข้านอน โดยไม่กิน/ดื่มหลังจากแปรงฟันเสร็จ ฟลูออไรด์จะทำงานซ่อมแซมผิวฟันอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคืน

หลังตื่นนอนตอนเช้า กลืนปากมาจากเชื้อจุลินทรีย์ตามธรรมชาติในช่องปากซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด อาจบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าเพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น ดื่มน้ำหลังตื่นนอน น้ำลายจะเริ่มหลั่งเมื่อช่องปากขยับและปรับสภาพสมดุลจนกลืนปากหมดไป หากแปรงฟันทันทีหลังตื่นนอน แล้วดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารเข้าหลังจากแปรงฟันไม่ถึงครึ่งชั่วโมง จะสูญเสียประโยชน์ของฟลูออไรด์ที่ควรจะได้รับจากการแปรงฟันตอนเช้าไปอย่างมาก ในทางตรงกันข้าม หากเราสามารถแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารเข้า จะมีโอกาสที่ช่วงระยะเวลาที่ฟลูออไรด์ออกฤทธิ์ซ่อมแซมผิวฟันได้นานกว่า อย่างไรก็ตาม คำแนะนำนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ในแต่ละบุคคล ที่มีลำดับกิจวัตรประจำวันในตอนเช้าที่แตกต่างกันออกไป

คำแนะนำดังกล่าวข้างต้น จะเกิดประโยชน์สูงสุด หากแปรงฟันด้วยวิธี “แปรงแห้ง” (แปรงเสร็จ ปล่อยให้แห้ง ไม่ต้องบ้วนน้ำ) ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ฟลูออไรด์ในช่องปากจะลดฮวบลงทันทีหากกิน/ดื่ม รวมทั้งบ้วนน้ำมากๆ