

## ไม่ต้องแปรงเหงึง แต่แปรงบอຍแทนได้ใหม่

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

แปรงเหงึง หมายถึง แปรงฟันเสร็จ (ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์) ฤยพองทึง ไม่ต้องบ้วนน้ำตาม ซึ่งจะ ทำให้ฟลูออไรด์ที่เหลือค้างในปากมีประสิทธิภพในการป้องกันฟันผุได้ดีที่สุด

การไม่บ้วนน้ำตามอาจขัดกับนิสัยความเคยชินแบบเดิม ๆ บางท่านจึงสงสัยว่า บ้วนน้ำตามเดิม แต่ แปรงฟันให้บอຍขึ้นแทน จะช่วยป้องกันฟันผุได้เหมือนกันหรือไม่

ชี้แจงในเบื้องต้นก่อนว่า ประโยชน์ของการแปรงฟันมี 2 ข้อ ข้อแรกคือ ความสะอาดหรืออนามัยช่อง ปาก การแปรงฟันเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ (plaque) ออกซึ่งคล้าย ๆ กับการอาบน้ำทำความสะอาด ร่างกาย คราบจุลินทรีย์เกิดจากเชื้อโรคในช่องปากที่ใช้เวลาสร้าง 48 ชั่วโมง ดังนั้นหากแปรงฟันได้สะอาด กำจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้ดี วันละ 1 ครั้งถือว่าเพียงพอ การแปรงบอຍขึ้นอาจเพียงเก็บตกคราบจุลินทรีย์เก่า ที่การแปรงครั้งก่อนกำจัดออกไม่เกล็ย อย่งไรก็ดี การแปรงฟันให้สะอาดขึ้นกับตำแหน่งการวางแปรงสีฟัน ที่ จะต้องวางให้โดนบริเวณคอฟันเป็นสำคัญที่สุด

ประโยชน์ข้อที่สองของการแปรงฟัน คือ การป้องกันฟันผุโดยฟลูออไรด์ในยาสีฟัน แปรงบอຍขึ้น (ด้วย ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์) หมายถึงฟันได้รับฟลูออไรด์บอຍขึ้น งานวิจัยล่าสุดที่เป็นการรวบรวมแล้วประมวลผล จากการศึกษาต่าง ๆ ที่ผ่านมา สรุปชัดเจนว่าการแปรง 2 ครั้งต่อวัน มีประสิทธิภพในการป้องกันฟันผุเพิ่มขึ้น 14% เทียบกับการแปรง 1 ครั้งต่อวัน ถึงแม้จะมีงานวิจัยย่อยบางเรื่องพบว่าผู้ที่แปรง 3 ครั้ง มีฟันผุน้อยกว่าผู้ ที่แปรง 2 ครั้ง แต่งานวิจัยบางเรื่องกลับพบว่าไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยที่รวบรวมคำแนะนำเรื่องการแปรงฟันจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ เช่น จากรายงาน วิจัย ตำรา องค์กรด้านสุขภาพ พบว่า แหล่งข้อมูลโดยส่วนมาก (42 จาก 43 แหล่งข้อมูล) แนะนำว่าแปรงฟัน อย่งน้อยวันละ 2 ครั้ง เพียงพอ ในขณะที่มีเพียงแหล่งข้อมูลเดียวที่แนะนำให้แปรงฟันวันละ 3 ครั้ง

ดังนั้น ในปัจจุบัน จึงยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพียงพอที่จะสนับสนุนว่า การแปรงฟันวันละ 3 ครั้ง มีประสิทธิภพในการป้องกันผุดีกว่าแปรง 2 ครั้ง ในขณะที่ ประสิทธิภพของการแปรงเหงึง หรือไม่บ้วน น้ำหลังแปรงฟัน เป็นมติเอกฉันท์จากการประชุมนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงอย่ง ชัดเจนและทุกการศึกษาล้วนสอดคล้องกันว่า การไม่บ้วนน้ำหลังแปรงฟันมีประสิทธิภพในการป้องกันฟันผุที่ เหนือกว่าการบ้วนน้ำตามปกติ

ประโยชน์ของการแปรงเหงึงที่ชัดเจนกว่าการแปรงบอຍ สามารถอธิบายได้จากปริมาณฟลูออไรด์ใน ช่องปาก กล่าวคือ หากไม่บ้วนน้ำ ฟลูออไรด์จะเข้มข้นมากในช่วงเวลาครึ่งชั่วโมงแรกหลังแปรงฟัน ซึ่งปริมาณ ฟลูออไรด์ที่เข้มข้นมากนี้จะมีประสิทธิภพอย่างมากในการซ่อมแซมผิวฟัน ในขณะที่การบ้วนน้ำตามปกติ จะ เจือจางฟลูออไรด์ไปทันที บ้วน 3 ครั้ง ฟลูออไรด์ลดไป 4-5 เท่า เมื่อเทียบกับการไม่บ้วนน้ำเลย ดังนั้น ถึงแม้ จะแปรงบอຍ แต่บ้วนน้ำหลังแปรง ผิวฟันก็จะไม่ได้รับฟลูออไรด์ที่เข้มข้นเลย (ยกเว้นในขณะที่กำลังแปรงฟัน)

การแปรงบอຍไม่ได้มีประโยชน์โดยตรงกับความสะอาด และประโยชน์ในการป้องกันฟันผุยังคลุมเครือ การแปรงบอຍเกินไป (เช่น 4-5 ครั้งขึ้นไปต่อวัน) ยังทำให้เกิดฟันสึกได้ ในขณะที่ประโยชน์ของการแปรงเหงึง ในการป้องกันฟันผุได้รับการยืนยันชัดเจน แปรงเหงึงจึงไม่สามารถชดเชยได้ด้วยการแปรงบอຍ

อย่าให้ความเชื่อ นิสัยหรือความเคยชิน เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่า แนว ทิศทางการพัฒนาสุขภาพของประชาชนควรที่จะอ้างอิงจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดในปัจจุบัน