

ฟันสึกจากอาหาร

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มีข้อความส่งต่อทางสื่อออนไลน์ เนื้อความประมาณว่า แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทันทีจะทำให้
ผิวฟันสึกได้โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารที่เป็นกรด เช่น น้ำอัดลม โซดา อาหารเปรี้ยวหรือเผ็ดจัด

ข้อความดังกล่าวเป็นความจริงในทางเทคนิค เพราะเพราะหากผิวฟันยังถูกปกคลุมด้วยกรดจาก
อาหาร การแปรงฟันก็คือการขัดผิวฟันด้วยน้ำกรดนั่นเอง อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติ การแปรงฟันหลัง
รับประทานอาหารที่เป็นกรด จนทำให้ฟันสึกมากจนเกิดผลเสียตามมานั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมสะสม เป็น
นิสัย ทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมปกติของคนทั่วไป ทั้งนี้หลังจากที่รับประทานอาหาร
ที่เป็นกรด ความเป็นกรดบนผิวฟันจะค่อย ๆ ลดลง จากการชะล้างของน้ำลาย น้ำและอาหารอื่นๆ ที่
รับประทานร่วมด้วย การแปรงฟันโดยทิ้งระยะเวลาเล็กน้อยหลังจากรับประทานอาหารจึงไม่ก่อให้เกิด
อันตราย

ในความเป็นจริง ปัญหาฟันสึกจากการรับประทานอาหารที่เป็นกรดจึงไม่ได้เกิดจากการแปรงฟันหลัง
รับประทานทันที แต่เกิดจากนิสัยการบริโภคอาหารที่เป็นกรดมากเกินไป ฟันสึกเกิดจากผิวฟันสัมผัสโดยตรง
หรือแช่อยู่กับอาหารที่เป็นกรดเป็นเวลานานอย่างสะสม เช่น ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารเปรี้ยวจัด ผลไม้รส
เปรี้ยวในปริมาณครั้งละมาก ๆ หรือผิดปรกติ เช่น บีบมะนาวเข้าปากโดยตรง ตลอดจนผู้ที่ชอบดื่ม น้ำอัดลม
โดยตรงจากกระป๋อง ทำให้ฟันหน้าบวมสึกเพราะสัมผัสโดยตรงกับน้ำอัดลม

ดังนั้นคำแนะนำสำหรับการรับประทานอาหารที่เป็นกรด จึงเน้นที่การปรับพฤติกรรมของผู้ที่มีนิสัย
การบริโภคอาหารดังกล่าวมากเกินไป หลีกเลี่ยงวิธีรับประทานที่จะทำให้อาหารที่เป็นกรดสัมผัสโดยตรงกับ
ผิวฟัน และดื่มน้ำตามหลังรับประทานเพื่อชะล้างลดความเป็นกรดลง

นอกจากนั้น ฟันสึกอีกประเภทหนึ่ง เกิดจากการเคี้ยวอาหารที่แข็งเกินไป เช่น เคี้ยวน้ำแข็ง เม็ด
มะขามคั่ว กระจุก เป็นต้น ซึ่งควรหลีกเลี่ยง นอกจากนี้การรับประทานอาหารแข็งบางชนิด เช่น ถั่ว ขน
ปังกروب ควรอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะหากรับประทานมากเกินไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ฟันสึกได้
เช่นกัน