

ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับยาสีฟัน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษญาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มีข้อความส่งต่อทางสื่อออนไลน์เกี่ยวกับคุณสมบัติของยาสีฟันชนิดต่าง ๆ อ้างที่มาจากสถาบันการศึกษา ข้อความที่ระบุไว้ เช่น “ยาสีฟันที่มี อย. คือมีฟลูออไรด์ (ควรรู้) บางยี่ห้อสามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียฟันผุได้ ลดคราบสะสม ลดหินปูนได้ ที่ผสม Triclosan อาจก่อมะเร็งได้ ในยุโรปบางประเทศเลย ban ไปแล้ว บางยี่ห้อช่วยลดเสียวฟันดีกว่ายี่ห้ออื่น ชนิดที่ผสมเกลือ สามารถห้ามเลือดได้ ควรรู้ถ้ามีแผลเล็กๆ ยาสีฟันผสมสมุนไพร ไม่มีฟลูออไรด์ แต่ดูแลเหงือกได้ แต่ไม่ป้องกันฟันผุเลย ปกติเวลาเรากินอาหารก็สามารถทำให้เกิดฟันผุได้แล้ว ดังนั้น ถ้าจะใช้ก็ควรใช้สลับกับยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ บางยี่ห้อขัดฟันได้ดี แต่ดีเกินไป ใช้ทุกวันฟันจะสึก ยาสีฟันเด็กอย่าใช้มาก เดียวฟันเด็กตกกระ บีบแค่เม็ดถั่วเขียวก็พอ ยาสีฟันที่เป็นผงๆ จิ้มๆ เอา ไม่ควรรู้ เพราะเป็นแหล่งเพาะเชื้อจากแปรงสีฟัน”

คำตอบ : สาเหตุของเหงือกอักเสบและหินปูน คือ คราบจุลินทรีย์ที่ตกค้างบริเวณคอฟัน (โคนฟันส่วนที่ติดกับขอบเหงือก) ดังนั้นการป้องกันที่ถูกต้องคือ แปรงฟันกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่คอฟันออก ถึงแม้ส่วนประกอบที่ใส่เพิ่มในยาสีฟันอาจมีคุณสมบัติตามที่ผู้ผลิตกล่าวอ้าง (เช่น ไตรโคโรซาน สามารถช่วยลดเหงือกอักเสบได้ และยังได้รับอนุญาตให้ใช้ในปริมาณที่กำหนด รวมทั้งในระเบียบ EU) แต่ไม่สามารถทดแทนการแปรงฟันที่สะอาดได้ อาจใช้เป็นเพียงส่วนเสริมขึ้นกับความชอบส่วนบุคคล

ส่วนประกอบในยาสีฟันที่แนะนำสำหรับประชาชนโดยทั่วไป คือ ฟลูออไรด์ เพราะช่วยป้องกันฟันผุ ฟันผุมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาล ถึงแม้จะแปรงฟันสะอาดแต่หากยังกินน้ำตาลอยู่ ฟันก็วยังคงผุได้ ดังนั้นฟลูออไรด์จะไม่จำเป็นเฉพาะกับคนที่ไม่กินน้ำตาล แต่การมี อย. หรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นกับการมีฟลูออไรด์

หากมีอาการเสียวฟันควรได้รับการตรวจเช็คว่าได้เกิดจากฟันผุ อาการเสียวฟันเป็นอาการของฟันผุในระยะเริ่มแรกซึ่งควรได้รับการอุดฟันโดยเร็วที่สุดเพราะฟันผุจะลุกลามใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แต่หากอาการเสียวฟันมาจากฟันสึก การใช้ยาสีฟันลดการเสียวฟันเป็นเพียงการบรรเทาอาการเท่านั้น ที่สำคัญที่สุดคือ การหยุดพฤติกรรมที่ทำให้ฟันสึกนั้น เช่น แปรงฟันแรง หรือรับประทานอาหารแข็ง/เปรี้ยวมากเกินไป หากเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ฟันสึกจะไม่ลุกลามต่อไป อาการเสียวฟันจะค่อยๆ หายไปจากกลไกการซ่อมแซมตัวเองของโครงสร้างฟัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันเพื่อลดอาการ

ยาสีฟันบางชนิดมีผลขัดหยาบ ความสามารถในการขจัดคราบจะดีกว่า และอาจเป็นทางเลือกสำหรับคนบางกลุ่ม เช่น ผู้ที่สูบบุหรี่ แต่ความสามารถในการขจัดคราบที่ดีย่อหมายถึงโอกาสที่จะทำให้ผิวฟันสึกสูงขึ้นไปด้วย ดังนั้น จึงไม่แนะนำสำหรับคนทั่วไป โดยเฉพาะยาสีฟันชนิดผง ไม่แนะนำเพราะมีโอกาสทำให้ฟันสึกสูงมาก

ควรใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น แต่การควบคุมปริมาณยาสีฟันในเด็กเล็กเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปในวัยเด็กจะทำให้เกิดฟันตกกระ (ในชุดฟันแท้) เด็กตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นจนถึงอายุ 2 ขวบ ให้ใช้เพียงตะขบแปรงเบบี๋ 2-7 ขวบ ให้ใช้เพียงเมล็ดถั่วเขียว เด็กเล็กยังคงควบคุมการกลืนไม่ได้ หลังแปรงเสร็จให้เช็ดฟองออก การใช้ในปริมาณดังกล่าวแม้เด็กจะกลืนเศษฟองยาสีฟันที่หลงเหลือลงไป จะไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใด