

## บ้วนปาก ... ไม่ได้ช่วยป้องกันฟันผุ

ศ. ทญ. ดร. สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 24 ตุลาคม 2557

อันดับแรก ขอทำความเข้าใจก่อนนะค่ะว่า หัวข้อนี้ไม่ได้เกี่ยวกับการบ้วนปากเพื่อเอาเศษอาหาร ซึ้นหมูเห็ดเปิดโกที่ติดตามซอกฟันออก ซึ่งกรณีนั้นควรกำจัดให้สิ้นซากอยู่แล้ว บ้วนปากแรงๆ แคะๆ เชี่ยๆ ให้หลุดออก มิฉะนั้นก็จะหมักเนาอยู่ตรงซอกฟัน และฟันผุตามมาแน่นอนค่ะ (ปัญหาขึ้นเศษอาหารติดฟัน จะพบในผู้ที่ฟันเรียงตัวไม่ปกติ เช่น ซ้อนเก หรือมีช่องว่างเล็กๆ ระหว่างซี่ฟัน แต่ไม่ใช่ปัญหานักสำหรับผู้ที่มีฟันเรียงตัวปกติ เพราะแค่ใช้ลิ้นกับพลังกระพุ้งแก้ม กวาดๆ ดูดๆ ดุนๆ ก็หลุดออกหมดแล้วค่ะ) อย่างไรก็ตาม แม้ไม่มีเศษอาหารติดฟันแล้ว ฟันก็ยังผุได้ค่ะ

ฟันผุเกิดจากการที่คราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) เปลี่ยนสภาพเป็นกรดอย่างรุนแรงและทันทีเมื่อเรารับประทานอาหารที่มีน้ำตาลค่ะ ฟันผุโดยทั่วไปเกิดขึ้น 2 บริเวณ ได้แก่ ในหลุมร่องฟัน และพื้นผิวด้านประชิดของฟันที่สัมผัสกับฟันซี่ข้างๆ ทั้งนี้เพราะในหลุมร่องฟันและพื้นผิวด้านประชิดของฟันจะมีคราบจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่แล้วตามปกติ และทุกครั้งที่ได้รับประทานน้ำตาลเข้าไปคราบจุลินทรีย์นั้นก็เลยกลายเป็นกรด มีฤทธิ์ทำลายผิวฟันทันที หากปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยๆ ไม่ทันกับการซ่อมแซม ถมแร่ธาตุกลับคืนสู่ผิวฟัน (โดยเฉพาะเมื่อได้รับฟลูออไรด์) ฟันก็จะผุค่ะ

คราบจุลินทรีย์เป็นคราบเหนียว ต้องใช้แรงขัดจึงจะหลุดออก (นึกถึงคราบฝังแน่นตามร่องกระเบื้องพื้นห้องน้ำได้เลยค่ะ) ดังนั้นการบ้วนปากจึงไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้ หลังรับประทานอาหารน้ำตาลเข้าไป การบ้วนปากจะแค่ชะล้างกรดที่ลอยออกมาจากคราบจุลินทรีย์นั้น แต่ผิวฟันข้างใต้ก็ยังคงถูกกัดกร่อนจากคราบจุลินทรีย์ที่กลายเป็นกรด จนกว่าความเป็นกรดจะค่อยๆ ลดลงเมื่อหยุดรับประทานอาหารน้ำตาลและด้วยการทำงานตามธรรมชาติของน้ำลายที่ช่วยลดความเป็นกรดเข้าสู่ภาวะปกติภายใน 2 ชั่วโมง

ความลับอีกอย่างของธรรมชาติ คือ เราไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ในหลุมร่องฟันและด้านประชิดของฟันออกได้อย่างหมดจด (ถ้าหมดจด ก็จะไม่เกิดฟันผุ) เพราะขนาดของหลุมร่องฟันที่เล็กเพียง 0.08 มิลลิเมตร เล็กเกินกว่าที่ขนแปรงสีฟันจะเข้าไปทำความสะอาดถึง และพื้นผิวด้านประชิดของฟันไม่ได้มีลักษณะโค้งเรียบที่จะสามารถทำความสะอาดได้อย่างหมดจดโดยไหมขัดฟัน การมีคราบจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่เล็กน้อยตามธรรมชาตินี้จะไม่เป็นอันตราย หากไม่รับประทานอาหารน้ำตาลบ่อย แต่ในทางกลับกัน คราบจุลินทรีย์ที่หลงเหลืออยู่เล็กน้อยยังมีประโยชน์ โดยเป็นแหล่งกักเก็บฟลูออไรด์ที่ได้รับจากยาสีฟัน แล้วค่อยๆ ปล่อยคืนสู่ผิวฟัน สรุปว่าบ้วนปากยังก็ไม่สามารถคราบจุลินทรีย์ในหลุมร่องฟันและด้านประชิดของฟันออกได้

สำหรับกรณีที่มีคราบจุลินทรีย์หนาเตอะ (ซีฟันเขรอะ) จนท่วมผิวฟันด้านนอก สมควรที่จะกำจัดให้สิ้นซากเสียก่อน (แล้วจึงค่อยมาคุยกัน) เพราะคราบจุลินทรีย์หนาเตอะจะประกอบไปด้วยเชื้อโรคเก่าแก่ที่อยู่มานานจนมีพิษรุนแรง และเมื่อเจอเข้ากับน้ำตาล ฟันผุแน่นอน ที่ผิวฟันใต้แผ่นคราบหนาเตอะนั้นแหละค่ะ และในกรณีนี้บ้วนปากยังไ้คราบจุลินทรีย์หนาเตอะก็ไม่หลุดค่ะ

การบ้วนปากหลังรับประทานอาหารมีประโยชน์แค่เบื้องต้นในการกำจัดเศษอาหารออก แต่ยังไม่เพียงพอที่จะป้องกันฟันผุ คนที่บ้วนปากสะท้อนถึงความสนใจและใส่ใจต่อช่องปาก จึงมักจะมีพฤติกรรมอย่างอื่นที่ดีที่สามารถป้องกันฟันผุได้จริงด้วย ซึ่งหมายถึงการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน และการไม่รับประทานอาหารหวานจุบจิบ