

ไม่อยากไปหาหมอฟัน....



ทำอย่างไรดี

รศ. ทพ. เฉลิมพล ลีไวโรจน์

พูดถึงเรื่องไปหาหมอฟัน ทุกคนที่มีประสบการณ์เคยรักษาฟันมาแล้ว คงมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน คือ กลัวการถูกทำฟัน ไม่ว่าจะเป็นการกลัวเสียงหัวกรอ กลัวแรงเสียดทานจากการกรอฟัน และที่สำคัญคือ กลัวเข็มฉีดยา วันนี้นำมาบอกเคล็ดลับง่ายๆ ว่าถ้าไม่อยากไปหาหมอฟัน เพราะฟันผุ จะต้องทำอะไร ต้องมีความรู้อะไร หรือต้องมีกรรมวิธีในการดูแลฟันอย่างไร จึงทำให้ฟันแข็งแรง ไม่ต้องไปทำฟัน

ทันตแพทย์ หรือหมอฟัน มีหน้าที่ดูแลฟัน เหงือก และช่องปาก ดังนั้น ถ้าไม่อยากไปหาหมอฟัน เราก็ต้องดูแลฟัน เหงือก และช่องปากให้สมบูรณ์แข็งแรง เราต้องไม่ปล่อยให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ และเสริมให้อวัยวะในช่องปาก มีความสมบูรณ์แข็งแรง จริงๆ แล้ว ตัวของเราเอง สามารถดูแลตัวเองให้ไม่เกิดปัญหาในช่องปากได้ด้วยวิธีการง่ายๆ โดยเราจะต้องเข้าใจก่อนว่าโรคฟันและเหงือก มีลักษณะการเกิดโรคอย่างไร และเราก็กำจัดที่สาเหตุ เราก็จะสามารถป้องกันโรคได้อย่างดี สารเคมีต่างๆ ที่เราหาซื้อได้ ก็สามารถนำมาใช้เสริมให้ฟันแข็งแรงได้อย่างดีเยี่ยม

โรคเหงือกและฟัน เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม

มีงานวิจัยในปัจจุบัน ได้พบว่า โรคฟันผุ สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตในช่วงนั้นๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี อธิบายง่ายๆ ก็คือ ในอดีตไม่เคยมีฟันผุเลย แต่พอเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ก็เป็นโรคฟันผุได้ เช่น พบว่าชายคนหนึ่ง ไม่เคยมีฟันผุเลย แต่อีก 6 เดือนต่อมา เกิดฟันผุเกิดขึ้น หลังจากค้นหาสาเหตุแล้ว พบว่าในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ชายคนนั้น ชอบซื้อจังก์ชันอาหารออกกำลังกาย และในระหว่างนั้น ก็จะทานเครื่องดื่มเกลือแร่ ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ซึ่งมีความเป็น กรดสูง ในเวลาเพียง 6 เดือน ฟันที่เคยมีสมดุจากพฤติกรรมเดิม ที่ฟันไม่ผุ เปลี่ยนไปเป็นฟันที่ผุ เพราะการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ในขณะออกกำลังกายนั่นเอง หรืออีกกรณีหนึ่ง มีงานวิจัยพบว่า เด็กเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น จะพบว่าเกิดฟันผุเพิ่มขึ้นมาก เมื่อค้นหาสาเหตุก็พบว่า ช่วงวัยรุ่นนั้น พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไป ไม่ค่อยแปรงฟันเหมือนเดิม ฟันจึงผุได้มาก ดังนั้น การมีฟันดี แข็งแรงในช่วงเวลาหนึ่ง อาจไม่ได้หมายความว่า ฟันนั้นจะอยู่ตลอดไป เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของแต่ละคน มีการเปลี่ยนแปลงไป และพฤติกรรมบางอย่าง ก็ส่งผลให้เกิดฟันผุได้ง่าย

โรคฟันผุ เกิดจากเชื้อโรคที่ใช้น้ำตาลที่เราทานเข้าไปในช่องปากเปลี่ยนไปเป็นกรด และกรดก็จะมากัดกร่อนฟัน ทำให้สารเคลือบผิวถูกละลายออกจากฟัน นานวันเข้าก็จะเกิดเป็นโพรงฟันผุขึ้น พฤติกรรมการใช้ชีวิตบางอย่าง มีผลให้ความเป็นกรดในช่องปากมีค่าสูงขึ้น หรือส่งเสริมให้น้ำตาลในช่องปากมากขึ้น จึงส่งเสริมให้ฟันผุง่ายขึ้น ดังนั้น เคล็ดลับง่ายๆ ประการแรกคือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเพิ่มความเป็นกรดและน้ำตาลในช่องปาก

พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ช่องปากมีความเป็นกรดและน้ำตาลมากขึ้น ได้แก่

การดื่มแอลกอฮอล์ น้ำดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้ที่เปรี้ยวจัด (ส้ม มะนาว มะม่วงเปรี้ยว เป็นต้น) เพราะน้ำต่างๆ เหล่านี้ มีความเป็นกรดสูงมาก

การรับประทานอาหารหลายมื้อ โดยเฉพาะอาหารม้วนๆ มีส่วนประกอบของน้ำตาลอยู่ เช่น กาแฟใส่น้ำตาล ขนมหวาน ลูกอมที่ไม่ใช่ Sugar free อาหารที่มีส่วนผสมน้ำตาลทราย ผลไม้หวาน และน้ำดื่มที่มีน้ำตาลผสมอยู่มาก น้ำหวาน ชาผสมน้ำตาล ทั้งนี้ การลดอาหารหวาน นอกจากจะทำให้ฟันไม่ผุแล้ว ยังทำให้ไม่อ้วนด้วย

การสูบบุหรี่ ทานกาแฟ หรือยาบางชนิดเช่น ยาลดอาการซึมเศร้า ที่มีผลให้น้ำลายน้อย ทั้งนี้ พบว่า น้ำลายในช่องปาก มีความสำคัญในการปรับสภาพช่องปากให้มีความเป็นกรดลดลง ฟันจึงผุน้อยลง

การทานเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้น้ำลายน้อยลง และยังพบว่า เมื่อเมาแล้วก็จะหลับโดยไม่แปรงฟัน

การไม่แปรงฟัน และไม่ใช้ไหมขัดฟัน แน่นอนว่าเป็นข้อที่สำคัญมาก อย่านมองข้าม พฤติกรรมนี้เป็นอันขาด

เคล็ดลับที่ทำให้ฟันไม่ผุ ได้แก่

แปรงฟันอย่างถูกวิธี และใช้ไหมขัดฟัน การแปรงฟันต้องแปรงให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านนอก ด้านใน ด้านบดเคี้ยว ส่วนเส้นไหมขัดฟันก็จะกำจัดสิ่งสกปรกที่ ด้านประชิด มีข้อเสนอแนะว่าการทำความสะอาดฟันในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณไม่ต่ำกว่า 3 นาที

หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น

ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ เพราะมีงานวิจัยอย่างมากมายสนับสนุนว่า ฟลูออไรด์ ในยาสีฟัน ทำให้ฟันแข็งแรง ทนทานต่อการกัดกร่อนได้ดีขึ้น และฟลูออไรด์ก็ยังช่วยฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคฟันผุด้วย

นอกจากนี้ ยังมีสารเคมีอีกหลายตัวที่หาซื้อได้เองในซูเปอร์มาร์เกต มีผลช่วยให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุได้ ได้แก่

น้ำยาบ้วนปากฟลูออไรด์แบบไม่มีแอลกอฮอล์

น้ำยาผสมสารคลอโรเฮกซิดีน (Chlorhexidine) ซึ่งใช้ฆ่าเชื้อโรคในช่องปากได้อย่างดี และรวดเร็ว แต่ไม่ควรใช้ต่อเนื่องนานเกินสองสัปดาห์ เพราะจะทำให้ลิ้นติดคราบดำได้

ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสาร Novamin (Sensodyl Repair and Protect, GSK) หรือ ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสาร Tricalcium Phosphate (3M ToothCream, 3M), ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสาร CCP-ACP (Tooth Mousse, GC America) ยาสีฟันเหล่านี้ มีส่วนผสมของแคลเซียมที่จะเสริมสร้างให้ฟันที่เสียหายไปกลับมาเหมือนเดิม

ยังมีงานวิจัยว่า น้ำในสระว่ายน้ำที่ใช้คลอรีน มีความเป็นกรดค่อนข้างสูง นักว่ายน้ำที่ว่ายน้ำบ่อยๆ จะมีฟันสึกกร่อนได้ค่อนข้างสูง เนื่องจากกรดในน้ำจะไปทำลายฟัน ในช่วงที่ว่ายน้ำเสร็จนั้น จะต้องไม่แปรงฟันทันที เพราะฟันที่โดนกรดจะสึกกร่อนง่าย ควรมีการลดความเป็นกรดในช่องปากก่อน โดยอาจบ้วนปากด้วยน้ำนมจืด หรือบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดผสม Baking soda 1 ช้อนชา ความเป็นกรดก็จะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว ฟันก็จะไม่กร่อน ฟันจะยังมีเคลือบฟันที่ดี ฟันไม่ผุ

จะเห็นว่าพฤติกรรมหลายอย่างนั้น สามารถส่งผลให้เกิดโรคฟันผุได้ การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะช่วยให้ฟันไม่ผุ พฤติกรรมบางอย่างนั้นอาจยากที่จะปรับเปลี่ยน แต่หากไม่ทำแล้ว ก็ย่อมมีผลต่อฟันแน่นอน ดังนั้น ถ้าไม่อยากไปหาหมอฟัน อันเนื่องมาจากฟันผุ เราก็ต้องพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ติดง่าม ซึ่งเป็นเรื่องไม่ยากจนเกินความสามารถ 🍀

