

well being

Story by ศ. นว. เฉลิมพล สิวโรจน์
ประธานหลักสูตรทันตกรรมบูรณะเพื่อความสวยงามและทันตกรรมรากเทียม
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตอนที่ 1

ไขข้อสงสัย เรื่องเกี่ยวกับฟัน อะไรจริง อะไรหลอก



ปัจจุบันนี้ การหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (internet) ทำให้คนยุคนี้สามารถรู้ทุกเรื่องในพริบตา ข้อมูลที่ทุกคนบริโภคผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ตมีทั้งบทความ วิดีโอ และสารคดีต่างๆ การเลือกบริโภคสื่อจะต้องทำอย่างระมัดระวัง เพราะเรื่องหลายๆ เรื่องที่ค้นหาได้นั้น บางเรื่องก็เป็นเรื่องจริงแต่บางเรื่องก็ไม่มีมูลความจริงเอาซะเลย บางอย่างเกิดขึ้นจากการโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อกลไกการขายสินค้าหรือขายบริการ หรืออาจเป็นเพียงความเชื่อแต่โบราณ ซึ่งไม่มีข้อพิสูจน์ใดๆ ทางวิทยาศาสตร์ ผมยกตัวอย่างความเชื่อที่เกี่ยวกับฟัน ในอดีตเชื่อว่าโรคฟันเกิดขึ้นจากหนอนในฟัน บางคนในยุคนี้ ก็ยังเชื่ออย่างนั้น หากเราหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เราก็สามารถหาคลิปจาก Youtube ที่มีคนขายยาจับหนอนออกมาจากฟัน บ้างก็ตัวสีขาว บ้างก็ตัวสีดำ เพื่อให้คนเชื่อและซื้อยาจับหนอนในโพรงฟันออกจากฟัน ในความเป็นจริงนั้น โรคฟันเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ที่กินน้ำตาลที่ตกค้างจากการทำความสะอาดไม่ดี และผลิตรกรดออกมาทำลายฟันจนเกิดโรคฟันผุ ตัวอย่างนี้อาจจะใช้หลอกคนในยุคปัจจุบันได้ไม่มากนัก แต่อย่างไรก็ยังมีคนกลุ่มน้อยเชื่ออยู่ว่าโรคฟันเกิดจากหนอนในฟัน

HiSoParty ฉบับนี้ ผมจะนำเอาเรื่องโต้เถียงทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับเรื่องฟัน มาวิจารณ์ให้ทุกคนทราบว่าเรื่องต่างๆนี้ มีความจริงแค่ไหนบ้าง เพื่อให้นักอ่านได้วิเคราะห์และตัดสินใจต่อไปว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่ออย่างไร เมื่อไปหาหมอฟัน ก็จะได้พูดคุยซักถามความคิดของหมอฟันประจำตัว ต่อเรื่องต่างๆ เหล่านี้ก่อนรับบริการ

ยาสีฟันฟลูออไรด์เป็นยาอันตราย

ความเชื่อเรื่องนี้ เป็นที่พูดกันอย่างกว้างขวางในหมู่ชาวอินเทอร์เน็ทที่เข้าไปอ่านเจอในเวบต่อต้านฟลูออไรด์ ความจริงแล้วฟลูออไรด์เคยถูกเชื่อว่าเป็นสารที่ดี ทำให้ฟันไม่ผุและกระดูกแข็งแรง แต่มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าฟลูออไรด์ที่ได้รับเกินไบนั้น มีผลให้ฟันตกกระและกระดูกพรุนได้ สมาคมทันตแพทย์แห่งยุโรปและอเมริกา ได้ให้ข้อมูลฟลูออไรด์ที่เกี่ยวกับเรื่องฟันดังนี้

- ยกเลิกการให้เด็กกินฟลูออไรด์ทางระบบ (ด้วยการกิน หรือหยอด) ดังนั้น ท่านผู้ปกครองที่ไปพบแพทย์ และได้ฟลูออไรด์เม็ด ให้หยุดการบ้วนบตรหลานท่านด้วยฟลูออไรด์ (ปัจจุบัน หมอเด็กหลายคนยังจ่ายฟลูออไรด์เม็ดให้เด็กเล็กอยู่เลย ทุกท่านควรเลิกให้ลูกท่านกินฟลูออไรด์แล้ว)
- ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ควรมีฟลูออไรด์ไม่มากไปกว่า 1000 ppm ในบางประเทศกำหนดให้ความเข้มข้นฟลูออไรด์ในยาสีฟันมีความเข้มข้นต่ำกว่า 1000 ppm อีก
- เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ไม่ควรใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
- เด็กอายุมากกว่า 3 ขวบ สามารถใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ได้ แต่ควรมีปริมาณฟลูออไรด์ที่ต่ำและระมัดระวังการกลืนกินเข้าสู่ร่างกายเด็ก
- ปริมาณยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ในการใช้แปรงฟันแต่ละครั้ง ไม่ควรมีขนาดยาวกว่าครึ่งนิ้ว
- ไม่กลืนกินยาสีฟัน

จะเห็นได้ว่า ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ หากใช้อย่างถูกวิธีก็สามารถช่วยต้านฟันผุได้ แต่เราต้องระมัดระวังการกินหรือกลืนฟลูออไรด์เข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะการใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์กับเด็กอายุต่ำกว่าสามขวบ

อุดฟันด้วยวัสดุสังเคราะห์ (อามัลกัม) ทำให้เป็นโรคร้ายต่างๆ



ความเชื่อเรื่องนี้ระบดมาจากอเมริกา ซึ่งมีรายการ TV ชื่อตั้งสร้างสุขภาพเชื่อมโยงระหว่าง สารอุดฟัน อมัลกัม กับโรคทางร่างกายหลายอย่าง อมัลกัมถูกจัดลำดับเป็นตัวร้ายอันดับหนึ่ง ที่ทันตแพทย์เป็นผู้มอบให้กับคนไข้ ทั้งนี้เพราะ อมัลกัมต้องให้ปรอทเป็นส่วนประกอบในการผสมก่อนโลหะให้เข้ากันและมีความเหลวพอในการกดเข้าไปในฟันที่กรอเพื่ออุดฟัน เมื่อทิ้งอมัลกัมไว้ โลหะผสมนี้ก็จะแข็งตัว สามารถใช้งานในช่องปากได้อย่างดี มีเอกสารไม่กี่ชิ้นที่แสดงให้เห็นการกระจาย

ของสารปรอทออกจาก อมัลกัม และบางคนเชื่อว่าสารปรอทจะตกค้างอยู่ในอมัลกัม แล้วรอเวลาที่ปะปลดปล่อยออกมาตลอดเวลาที่อมัลกัมอยู่ในช่องปาก ในความจริงนั้น ปรอทในอมัลกัมที่หลงเหลืออยู่ในวัสดุมีปริมาณน้อยมาก มีรายงานว่าปรอททำให้เป็นโรคมัมแพ้ อ่อนแอ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ร่างกายไม่แข็งแรง ความจำสั้น และบางคนถึงกับเชื่อมโยงไปกับโรคอัลไซเมอร์

หมอยกอยากบอกว่า หากข้อความข้างต้นเป็นจริง คนที่จะได้รับผลกระทบก็คือทันตแพทย์และบุคลากรในห้องฟัน แต่ก็ไม่พบว่าทันตแพทย์ที่ใช้วัสดุเหล่านี้จะมีผลข้างเคียงใดๆ หมอได้พบคนไข้หลายคนที่บอกเล่าว่า ตนกำจัดอมัลกัมออกจากปากทั้งหมดแล้วร่างกายแข็งแรงขึ้น ซึ่งก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้เช่นกัน เป็นเพียงการบอกเล่าของคนไข้กลุ่มหนึ่ง

ในความจริงนั้น ปรอทสามารถเข้าสู่ร่างกายเราได้จากการปนเปื้อนในปลา โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก ปลาทูน่ากระป๋อง อาหารที่ปนเปื้อนจากน้ำเสียของโรงงานทำกระจก หรือ Harddisk computer ที่มีหลายโรงในไทย และยังพบในเครื่องสำอางค์ทาผิวชาวบางยี่ห้อที่ผสมปรอทเพื่อช่วยให้ผิวขาว

หมอก็ต้องขอบอกว่า ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่หนักแน่นพอ ซึ่งพิสูจน์ว่าการอุดฟันด้วยอมัลกัมจะทำให้เกิดโรคต่อร่างกายใดๆ ทั้งนี้หากเชื่อเรื่องผลเสียจากอมัลกัม การรื้ออุดฟันใหม่ด้วยวัสดุอุดฟันอื่นๆ ก็ต้องทำอย่างระมัดระวังเช่นกัน เมื่อจะทำการรื้ออมัลกัม เราควรมีการเตรียมตัวก่อนเข้ารับบริการดังนี้

- ทานวิตามินซี 1000 mg หรือเข้ารับบริการให้วิตามินซีเพื่อการ Chelation จากสถานบริการที่มีการให้บริการขับโลหะหนัก
- ใช้กรร้อมมัลกัมกับทันตแพทย์ โดยทันตแพทย์ต้องใช้แผ่นยางกันน้ำลาย และมีเครื่อง



ดูดน้ำลายกำลังแรงสูงที่สามารถดูดอมัลกัมและฝุ่นผงออกจากบริเวณที่รื้อ ไม่มีไอระเหยที่ทำให้คนไข้หายใจเข้าไป

- รื้อเปลี่ยนวัสดุอมัลกัม ครั้งละไม่เกินสองซี่ ต่อนัดและต่อสัปดาห์
- หลังการรื้ออมัลกัม ทำ Chelation จากสถานบริการที่มีการให้บริการขับโลหะหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ

การไปรับบริการอย่างไม่เตรียมพร้อม ก็ยิ่งทำให้ได้รับผงโลหะหรืออมัลกัมเข้าสู่ร่างกายปริมาณมากได้ หากเราเชื่อเรื่องพิษของอมัลกัม ปริมาณการรื้อออกคราวละมากๆ หรือรื้อออกทั้งหมดนั้น มีแต่จะส่งผลเสียต่อร่างกาย

ความเชื่อนี้แม้ไม่มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ แต่ก็มีความเชื่อและมีหลายคนรู้สึกดีหลังจากกำจัดอมัลกัมออกจากช่องปากทั้งหมด สำหรับหมอเอง หมอเลือกอุดฟันด้วยวัสดุอื่นๆ ให้กับคนไข้ และหากคนไข้กังวลเรื่องอมัลกัม ก็จะรื้อให้อย่างระมัดระวังด้วยวิธีข้างต้น หากคนไข้ไม่กังวล ก็จะไม่กดดันให้คนไข้เปลี่ยนวัสดุสีฟันนี้

ถอนฟันแล้วทำให้เป็นโรคประสาท

มีหลายคนเชื่อว่า เส้นประสาทของฟันนั้นต่อโดยตรงไปสู่สมอง หากถอนฟันออกอาจมีผลทำให้เป็นโรคทางประสาทต่างๆ ได้ บางคนเชื่อว่าทำให้ปวดหัวบ่อยๆ และเป็นโรคไมเกรน

ในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่พบหลักฐานใดๆ ที่แสดงว่าการถอนฟันทำให้เป็นโรคประสาท แต่ทางทันตกรรมนั้นจะมีข้อห้ามและข้อระมัดระวังในเรื่องการถอนฟันดังนี้

- ฟันติดเชื้อ เป็นหนองมากๆ เชื้ออาจจะลามไปที่เบ้าตา หรือข้างแก้มได้ หากปล่อยทิ้งไว้ อาจเกิดการติดเชื้อที่ดวงตาและต่อมน้ำลายในใบหน้าได้ จึงควรต้องรีบกำจัดฟันที่ติดเชื้อนั้นออก หากเชื้อลงคอ อาจกดหลอดลม ทำให้หายใจไม่ออกได้
- การถอนฟันที่ติดเชื้อ ทันตแพทย์จะให้คนไข้ทานยาปฏิชีวนะ ก่อนการถอนฟัน และหลังการถอนฟัน เพื่อกำจัดเชื้อที่มีการแพร่กระจายไปในระบบต่างๆ ของร่างกาย
- การถอนฟันที่ใกล้เส้นประสาท อาจเกิดอาการชาหลังการผ่าตัดถอนฟันได้ แต่เป็นการชาของเส้นประสาทเฉพาะตำแหน่ง ไม่ได้เกี่ยวกับเส้นประสาทในสมอง

ในความเป็นจริงนั้น การสูญเสียฟันหลังไปหลายซี่ จากการถอนฟัน จะทำให้ไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร ระนาบการบดเคี้ยวจะเสียไป การสบฟันจะไม่ดี ส่งผลเสียต่อระบบกล้ามเนื้อบดเคี้ยว เกิดปัญหาต่อแรงบดเคี้ยว และส่งผลเสียต่อข้อต่อขากรรไกรได้ คนไข้บางคนสูญเสียฟันมากๆ ก็เกิดโรคปวดหัว โรคไมเกรนขึ้นได้

ยังมีความเชื่ออีกหลายเรื่อง เช่น การจัดฟันแล้วอาจเป็นโรคข้อต่อขากรรไกรได้ และเรื่องความเชื่อที่ว่าไม่ควรรักษาฟันที่ติดเชื้อ ควรถอนทิ้งไป เพราะฟันที่รักษาฟันนั้นเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค จริงหรือไม่จริง?? ไว้ฉบับหน้า หมอจะมาบอกเล่ากันต่อครับ

แล้วพบกันใหม่ครับ 🍀