

นี่คุณหมอ ถ้าฉันไม่ใช้ยาสีฟันจะเป็นอะไรหรือเปล่า

ทุกเช้าเย็นที่เราแปรงฟันก็เพื่อให้มั่นใจว่าเราได้กำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไปจากผิวฟันแล้ว
สารทำความสะอาดและอนุภาคในยาสีฟันจะช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไปได้อย่างทั่วถึง



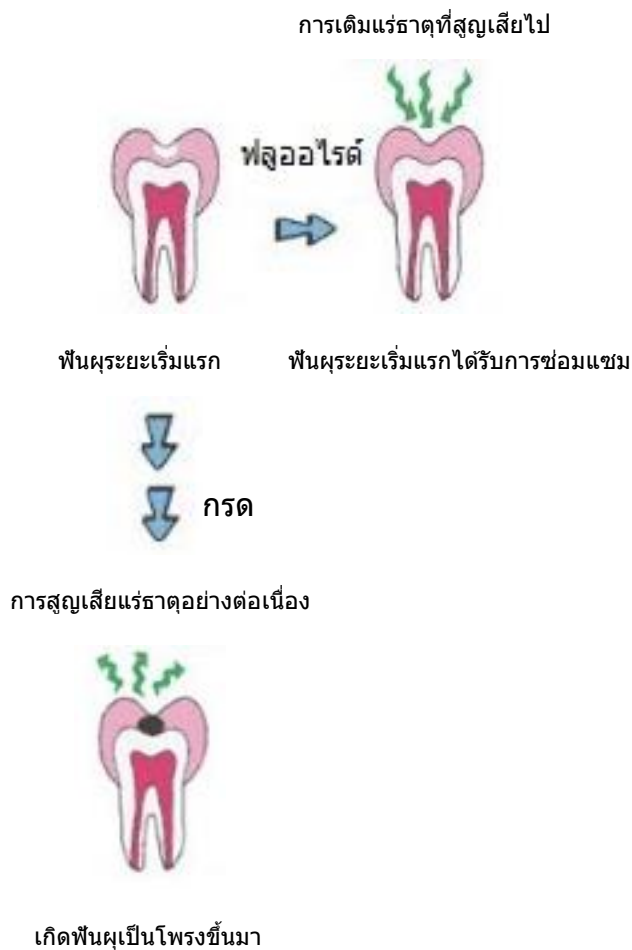
เมื่อฟันต้องพบกับความท้าทายครั้งใหญ่!

คราบจุลินทรีย์ประกอบด้วยเชื้อแบคทีเรียที่จะย่อยน้ำตาลในอาหารให้กลายเป็นกรด
ทำให้เกิดการสูญเสียแร่ธาตุของผิวฟัน นั่นคือจุดเริ่มต้นของการเกิดฟันผุ และเรียกว่าฟันผุระยะเริ่มแรก



ฟันผุระยะเริ่มแรกสามารถรักษาได้!

น้ำลายทำให้กรดกลายเป็นกลางและสามารถเติมแร่ธาตุที่สูญเสียออกไปจากผิวฟันได้
แต่ต้องรอเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้กระบวนการซ่อมแซมสำเร็จ อย่างไรก็ตาม
หากมีฟลูออไรด์ปริมาณที่พอเหมาะอยู่ในระยะเริ่มแรกของการเกิดฟันผุ
กระบวนการคืนแร่ธาตุสู่ผิวฟันก็จะเกิดได้เร็วขึ้น และช่วยเพิ่มการซ่อมแซมฟันผุระยะเริ่มแรกขึ้นได้



ถึงกระนั้น หากฟันยังถูกกรดกัดอยู่อย่างต่อเนื่องก็จะเกิดเป็นโพรงฟันขึ้นมาได้
ทำให้การซ่อมแซมฟันผุนั้นเกิดขึ้นได้ยาก

ฟลูออไรด์นั้นสำคัญมาก!

ฟลูออไรด์มีบทบาทสำคัญในการป้องกันฟันผุ โดยมีการทำงานดังนี้

- เพิ่มความเร็วในการซ่อมแซมฟันผุระยะเริ่มแรกและการเติมแร่ธาตุที่สูญเสียออกจากผิวฟันของน้ำลาย
- เสริมความแข็งแรงให้แก่ฟันโดยเพิ่มความต้านทานต่อการกัดของกรด
- ยับยั้งความสามารถในการสร้างกรดของเชื้อแบคทีเรียบนคราบจุลินทรีย์

ในฮ่องกงมีการเติมฟลูออไรด์ลงในน้ำประปามาตั้งแต่ปี 1961
เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากธาตุฟลูออไรด์ ทุกวันนี้
อุบัติการณ์ของโรคฟันผุในประชากรชาวฮ่องกงลดลงเป็นอย่างมาก
งานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้แสดงให้เห็นว่าชุมชนที่ได้ดื่มน้ำเติมฟลูออไรด์และใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์จะ
ลดการเกิดฟันผุลงเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันการเกิดฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ
นอกจากการดื่มน้ำที่เติมฟลูออไรด์แล้ว
ยังจำเป็นต้องแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ตอนเช้าและก่อนเข้านอนในเวลากลางคืน



ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันจำนวนมาก เพียงแค่ขนาดเท่าเมล็ดถั่วก็เพียงพอแล้ว!

การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ขนาดเท่าเมล็ดถั่ววันละ 2 ครั้งก็เพียงพอแล้วที่จะช่วยลดอุบัติการณ์ในการเกิดฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ต้องคอยระมัดระวังปริมาณยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ เนื่องจากการกลืนยาสีฟันดังกล่าวลงไปปริมาณมากจะทำให้เกิด “ฟันดกกระ” ซึ่งส่งผลต่อความสวยงามของฟันได้ ผู้ปกครองจึงควรเลือกยาสีฟันสำหรับเด็กให้กับบุตรหลานของตน ซึ่งยาสีฟันเหล่านี้จะมีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ที่ต่ำกว่า และควรดูแลให้บุตรหลานของท่านบ้วนยาสีฟันทิ้งให้หมด อย่ากลืนลงไป

ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์!

โดยส่วนมาก

การดื่มน้ำที่เติมฟลูออไรด์และการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ก็จะให้ฟลูออไรด์ที่เพียงพอต่อการต้านทานกรดและป้องกันการเกิดฟันผุได้แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ก็ได้

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ

การใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ก็จะช่วยให้เกิดผลดียิ่งขึ้นได้ ซึ่งก็คือ

- ผู้ที่มีฟันผุลุกลาม
- ผู้ที่ได้รับการจัดฟัน
- ผู้ที่ได้รับรังสีบำบัด และมีการหลั่งน้ำลายที่ลดลง

ถึงกระนั้น บุคคลดังกล่าวควรใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ตามคำแนะนำของทันตแพทย์