

เรื่องของช่องปาก

1. ไหมขัดฟันสำคัญอย่างไร

ถึงแม้การแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ปากและฟันของเราสะอาดขึ้น แต่การแปรงฟันก็ยังมีข้อจำกัดในการทำความสะอาดบางบริเวณ เช่น ระหว่างซี่ฟัน หรือบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไปไม่ถึง ไหมขัดฟันจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ ไหมขัดฟันมีลักษณะเป็นเส้นใยเหนียว หนาประมาณ 0.13 มิลลิเมตร จึงสามารถสอดแทรกเข้าไประหว่างซี่ฟันได้ดี และช่วยขจัดคราบฟันได้ดีกว่าไหมขัดฟัน ไม่ทำให้ฟันห่างหรือเหงือกกร่น ควรใช้ไหมขัดฟันวันละ 1 ครั้ง เพราะไหมขัดฟันจะสามารถกำจัดคราบฟันที่เกิดขึ้นมาไม่เกิน 24 ชั่วโมง เท่านั้น คราบฟันที่เกิดขึ้นมานานจะมีแร่ธาตุต่างๆมาจับสะสมเป็นหินปูน ไม่สามารถกำจัดได้เอง ด้วยการแปรงฟันหรือการใช้ไหมขัดฟัน ต้องไปให้ทันตแพทย์เป็นผู้ขูดหินปูนออกให้

2. ยาสีฟันช่วยป้องกันฟันผุได้อย่างไร

ฟันผุเกิดจากแผ่นคราบฟัน (plaque) ที่มีเชื้อจุลินทรีย์เกาะติดอยู่ โดยเชื้อจุลินทรีย์จะใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารแล้วปล่อยกรดออกมา ทำลายผิวฟัน ทำให้เกิดกระบวนการดึงแคลเซียมออกจากฟัน (decalcification) จึงเกิดเป็นร่องรอยที่ผิวฟัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะลุกลามไปถึงเนื้อฟัน และโพรงรากฟัน การป้องกันฟันผุทำได้โดย

1. กำจัดเศษอาหาร และแผ่นคราบฟันให้หมดไป ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธีหลังการรับประทานอาหาร ส่วนในบริเวณระหว่างซี่ฟัน หรือบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไปไม่ถึงควรใช้ไหมขัดฟันช่วยในการทำความสะอาด
2. เพิ่มความต้านทานของผิวฟันให้ทนต่อการกัดกร่อนของกรดให้ดีขึ้น ด้วยการใช้น้ำยาสีฟัน หรือน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์ที่นิยมใช้ในรูปโซเดียม ฟลูออไรด์ (sodium fluoride) หรือ โซเดียม โมโนฟลูออโรฟอสเฟต (sodium monofluorophosphate)
3. ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก ด้วยการใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีสารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

การแปรงฟันอย่างถูกวิธีด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์สามารถช่วยป้องกันฟันผุได้เป็นอย่างดี ยาสีฟันประเภทนี้เข้าข่ายเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ ที่ฉลากภาษาไทยจะต้องระบุสาระสำคัญไว้อย่างครบถ้วนในตนเอง เดียวกันกับเครื่องสำอางทั่วไป คือ

ชื่อเครื่องสำอาง

ประเภทหรือชนิด

ส่วนประกอบสำคัญ
ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
วันเดือนปีที่ผลิต
วิธีใช้ และ
ปริมาณสุทธิ

แต่มีลักษณะพิเศษเพิ่มเติม คือ จะมีข้อความว่า "**เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ**" ใกล้เคียงเลขทะเบียนที่แสดงไว้ในกรอบ
เครื่องหมาย **อย**

3. แปรงสีฟันไฟฟ้าจำเป็นหรือไม่

แปรงสีฟันเป็นเครื่องมือทำความสะอาดช่องปากและฟัน โดยจะทำความสะอาดผิวฟัน กำจัดเศษอาหาร กำจัดแผ่นคราบฟัน ชะลอการเกิดหินปูน การแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะช่วยป้องกันฟันผุ และกระตุ้นเหงือกให้แข็งแรง อันจะนำไปสู่สุขภาพที่ดีในช่องปาก การแปรงฟันอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการทำความสะอาดฟัน จึงควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยแปรงฟันในทิศทางที่ฟันงอกออกมา (ฟันล่างใช้แปรงปัดขึ้นบน ส่วนฟันบนใช้แปรงปัดลงล่าง) แปรงฟันให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้าน ซึ่งจะใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 3-5 นาที ในปัจจุบันมีแปรงสีฟันชนิดไฟฟ้ามาให้เลือกใช้ แต่เดิมผลิตภัณฑ์นี้สร้างขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของมือได้ตามปกติ แต่หากคนทั่วไปจะนำมาใช้บ้างก็ไม่เสียหาย จากรายงานผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพในการทำความสะอาดฟัน ไม่แตกต่างจากการใช้แปรงสีฟันธรรมดา

4. การเลือกซื้อยาสีฟัน

ผลิตภัณฑ์ยาสีฟันประกอบด้วยสารหลายชนิด เช่น

1. สารขัดสี จะทำหน้าที่ขจัดสิ่งสกปรกติดอยู่บนผิวฟัน ทั้งเศษอาหาร และแผ่นคราบฟัน
2. สารขัดเงา จะช่วยขัดและเคลือบเงาให้ผิวฟัน ทำให้ฟันดูเป็นประกายแวววาว สดใส
3. สารปรุงแต่งอื่นๆ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีความคงตัว และนำไปใช้ เช่น สารลดแรงตึงผิว สารเพิ่มความหนืด สารแต่งกลิ่น รส สารกันเสีย
4. สารเพื่อวัตถุประสงค์พิเศษ เช่น ฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ

ยาสีฟันที่วางจำหน่ายในท้องตลาดนั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ยาสีฟันที่ไม่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จัดเป็นเครื่องสำอางทั่วไป ที่หลากหลายภาษาไทยจะต้องระบุข้อมูลที่เป็นไว้อย่างครบถ้วน ได้แก่ ชื่อเครื่องสำอาง, ประเภทหรือชนิด, ส่วนประกอบสำคัญ, ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต, วันเดือน

ปีที่ผลิต , วิธีใช้ และ ปริมาณสุทธิ

2. ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จัดเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ จะต้องระบุข้อมูลในทำนองเดียวกันกับเครื่องสำอางทั่วไป แต่มีลักษณะพิเศษเพิ่มเติม คือ จะมีข้อความว่า "เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ" ใกล้กับเลขทะเบียนที่แสดงไว้ในกรอบเครื่องหมาย **อย**

5. เลือกยาสีฟันให้เหมาะกับการใช้งาน

หากจะแบ่งประเภทของยาสีฟันออกตามกลุ่มผู้ใช้ ก็อาจแบ่งได้ดังนี้

1. ยาสีฟันสำหรับบุคคลทั่วไป มีจุดมุ่งหมายหลักคือใช้ในการทำความสะอาดช่องปากและฟัน
2. ยาสีฟันสำหรับขจัดคราบหรือคราบชา กาแฟ ยาสีฟันประเภทนี้จะผงขัดที่หยาบกว่ายาสีฟันธรรมดา เพื่อที่จะได้ขจัดคราบเหล่านี้
3. ยาสีฟันสำหรับเด็ก จะมีการปรุงแต่งสี กลิ่น รส เพื่อให้เด็กๆชอบและไม่ปฏิเสธการแปรงฟัน
4. ยาสีฟันที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ เช่น ช่วยลดการเสียวฟัน ผู้ที่มีปัญหาในช่องปากเกี่ยวกับเหงือกและฟัน เช่น มีอาการเสียวฟัน ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากทันตแพทย์เสียก่อนว่า เกิดจากสาเหตุใด แล้วจึงใช้ผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำของทันตแพทย์ จะได้ผลดีและปลอดภัยกว่าตัดสินใจด้วยตนเอง

แต่อย่างก็ตามยาสีฟันนั้นมีทั้งชนิดที่จัดเป็นเครื่องสำอางทั่วไป และเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ โดยจะสังเกตได้ง่ายๆว่า ถ้าเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษจะต้องมีข้อความว่า "เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ" อยู่ใกล้กับเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมายอย. เครื่องสำอางประเภทนี้มีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ จึงควรอ่านฉลากให้ละเอียด ปฏิบัติตามวิธีใช้ และคำเตือนบนฉลากอย่างเคร่งครัด

6. น้ำยาบ้วนปาก

น้ำยาบ้วนปากเป็นสารละลายที่ใช้ข้อมกลิ้วปาก และคอ แล้วบ้วนทิ้งไป ใช้เพื่อกลบหรือขจัดกลิ่นปาก ช่วยให้ลมหายใจและกลิ่นปากสะอาด หอม สดชื่นขึ้น ปกติแล้วคนเราจะมีกลิ่นปากเฉพาะตัวเช่นเดียวกับกลิ่นกาย แต่บางครั้งก็มีกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

1. มีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน ถ้าทำความสะอาดไม่ดีพอ เศษอาหารหมักหมมบูดเน่าเกิดกลิ่นเหม็น
2. การรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น หอม กระเทียม สะดอ
3. สูบบุหรี่
4. ฟันผุ โรคติดเชื้อในช่องปาก โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ระบบการย่อยอาหารบกพร่อง การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุจะได้ผลดีที่สุด ส่วนการใช้ น้ำยาบ้วนปากนั้นก็อาจช่วยได้บ้าง

น้ำยาบ้วนปากที่จัดเป็นเครื่องสำอางนั้น ประกอบด้วยน้ำ แอลกอฮอล์ สารแต่งกลิ่น (มักจะใช้น้ำมันหอมระเหย) แต่งรส แต่งสี บางชนิดจะมีสารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ด้วย เช่น ไทมอล , เซทิลไพริดีนียม คลอไรด์ เป็นต้น น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารควบคุมพิเศษ เช่น ฟลูออไรด์ หรือ เซทิลไพริดีนียม คลอไรด์ จะเข้าข่ายเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ ต้องมาขึ้นทะเบียนให้เรียบร้อยก่อนวางจำหน่าย จะสังเกตได้ง่ายๆว่าเครื่องสำอางประเภทนี้ที่ฉลากจะมีข้อความว่า **"เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ"** ใกล้เคียงเลขทะเบียนที่แสดงไว้ในกรอบเครื่องหมาย **อย**