

## Toothpaste or Dentifrice

# "คุณหมอมียาสีฟันอะไร จะแนะนำบ้างไหมคะ"



เป็นคำถามที่ถูกถามหลังจากทำฟันเสร็จบ่อยครั้งมาก โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่ ถูกหมอดูเรื่องมีฟันผุมากหรือมีเหงือกอักเสบมาก ซึ่งคงไม่มียาสีฟันชนิดใดที่จะผลิตมา ให้เหมาะกับทุกคนได้เพราะแต่ละคนก็มีปัญหาในช่องปากที่แตกต่างกันไป

โรคที่เกิดในช่องปากต่างๆ จะเกิดจากเชื้อโรคต่างชนิดกัน แต่แหล่งที่เชื้อโรค สะสมอยู่เป็นที่เดียวกันหมด คือ ในแผ่นคราบจุลินทรีย์ (plaque) ซึ่งจะถูกกำจัดออกได้ ด้วยการแปรงฟันและทำความสะอาดช่องฟันอย่างถูกวิธี โดยมียาสีฟันเป็นตัวช่วยให้การ แปรงฟันมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### \*\*ส่วนประกอบพื้นฐานในยาสีฟัน\*\*

- ฟลูออไรด์ (Fluoride) : เช่น Sodium fluoride, Sodium monofluorophosphate ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกิน 1,000 ppm (ตามข้อกำหนดของ ออย. หรือADA) โดยจะเข้าไป ทำให้เคลือบฟันแข็งแรง ป้องกันการถูกกัดกร่อนจากกรดที่เชื้อแบคทีเรียสร้างขึ้น
- สารขัดฟัน (Mild Abrasive) : เช่น Calcium carbonate, Dehydrated silica gels, Hydrated aluminium oxides, Magnesium carbonate, Phosphate salts, silicates เป็นผงละเอียดช่วยกำจัดคราบอาหารและคราบสีบนตัวฟัน
- สารเพิ่มความชื้น (Humectants) : เช่น Glycerol, Propylene Glycol, Sorbitol
- สารเพิ่มความข้นเหนียว (Thickening Agent or Binder) : เช่น Mineral colloids, Natural gums, seaweed colloids, Synthetic cellulose
- สารชำระล้าง (Detergent) : เช่น Sodium lauryl sulfate, Sodium N-Lauryl sarcosinate ทำให้เกิดฟอง
- สารเพิ่มรส (Flavoring Agent) : เป็นสารให้ความหวานแต่ไม่ทำให้ฟันผุ เช่น Saccharin, Xylitol, Sorbitol

### \*\*สารปรุงแต่งอื่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในยาสีฟัน\*\*

- สารลดการเสียวฟัน เช่น Potassium nitrate, Strontium chloride
- สารลดการอักเสบของเหงือก เช่น Triclosan, Stannous fluoride, สมุนไพรต่างๆ
- สารป้องกันการเกิดคราบหินปูน เช่น Pyrophosphates, Zinc citrate, Tricolsan
- สารขัดคราบบนตัวฟัน เช่น Modified silica abrasives or enzymes
- สารช่วยซ่อมแซมผิวเคลือบฟัน เช่น Calcium Sodium phosphosilicate, Casein phosphopeptide and amorphous calcium phosphate (CPP-ACP), Arginine bicarbonate and calcium carbonate, Tri-Calcium Phosphate (TCP)

การพิจารณาเลือกยาสีฟันที่เหมาะสม ผู้ใช้ ต้องทราบปัญหาในช่องปากที่มีอยู่ก่อน และใช้ยาสีฟัน ช่วยป้องกันเพิ่ม แต่ต้องใช้ควบคู่ไปกับการรักษาความ สะอาดที่ถูกต้องวิธีและไปพบหมอฟันตามปกติ ยาสีฟัน ที่คนอื่นบอกว่าดีอาจไม่ดีกับเราถ้าใช้แล้วเกิดอาการ ผิดปกติหลังจากใช้สักระยะหนึ่ง เช่น การรับรสอาหาร เปลี่ยนไป เยื่อช่องปากหรือริมฝีปากแห้ง/แดง เยื่อช่องปากลอกเป็นเยื่อขาวๆ ปวดแสบปวดร้อนเวลา ทานอาหารรสจัด ปวดไปทั้งปากระบู่สีฟันไม่ได้แต่ เคี้ยวอาหารได้ปกติ ฯลฯ ดังนั้นจึงควรทดลอง ใช้ยาสีฟันทีละอย่างจะได้ระบุได้ว่าเกิดอาการไม่ พึงประสงค์จากยี่ห้อใด

### \*\*เอกสารอ้างอิง\*\*

- [ada.org](http://ada.org)
- [webmd.com](http://webmd.com)

