



ยาสีฟัน เพื่อนสนิทใกล้ชิดตอนเช้าและก่อนนอน

ปภัสนสร ผลโพธิ์
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ของใช้สำคัญที่เราต้องเจอกันทุกวัน และเป็นสิ่งที่เราต้องเลือกให้เหมาะสมกับเรามากที่สุด หนึ่งในนั้นก็คือ ยาสีฟัน ปัจจุบันนี้มียาสีฟันหลากหลายยี่ห้อ หลากหลายสูตรที่ผลิตออกมาให้ผู้บริโภคได้เลือกใช้กันอย่างมากมาย แต่...จะรู้ได้อย่างไรว่ายาสีฟันแบบไหนจึงจะดี และเหมาะสมกับสุขภาพฟันของเรา ???

รู้จักยาสีฟัน

ยาสีฟัน จัดเป็นเครื่องสำอางที่ไว้ทำความสะอาดช่องปากและฟัน ซึ่งยาสีฟันแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **ยาสีฟันชนิดหลอด** ซึ่งอยู่ในรูปของเหลวข้นแบบครีม (Tooth paste) และของเหลวข้นแบบใส (Gelatine or Translucent tooth paste)

ส่วนประกอบ

- สารขัดสี เป็นส่วนประกอบที่ช่วยทำความสะอาดผิวฟัน ซึ่งจะต้องใช้ในยาสีฟันทุกชนิด แล้วแต่จะใช้สารใดเป็นสารขัดสี ซึ่งมักเป็นสารประกอบของพวก อลูมิเนียม แคลเซียม หรือ ซิลิกา เป็นต้น
- สารขัดเงา เป็นตัวขัดและเคลือบเงาให้แก่ตัวฟัน ทำให้ฟันลื่น เช่น Calcium phosphate เป็นต้น
- สารลดแรงตึงผิว เป็นตัวช่วยทำความสะอาด โดยขจัดคราบสกปรกและเศษอาหารจากปากและยังเป็นตัวที่ทำให้เกิดฟองด้วย เช่น Sodium Lauryl Sulfate เป็นต้น
- สารปรุงแต่งกลิ่นหรือรส เช่น Peppermint oil, Menthol เป็นต้น

- สารอื่นๆ ที่ทำให้ยาสีฟันคงรูปได้ดี เช่น สารให้ความชื้นแก่เนื้อยาสีฟัน สารเพิ่มความหนืด สารเพิ่มเนื้อยาสีฟันและสารกันเสีย เช่น Sorbitol, Gumtragacath, Sodium benzoate เป็นต้น
 - สารอื่นๆ เพื่อวัตถุประสงค์พิเศษ เช่น การใส่สารฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ สารช่วยลดแผ่นคราบจุลินทรีย์ สารช่วยลดการเกิดคราบหินปูน เป็นต้น
2. **ยาสีฟันชนิดผง (Tooth powder)** มีส่วนประกอบของสารขัดสีมากที่สุด ผู้ใช้ยาสีฟัน ประเภทนี้เป็นประจำ ควรระวังเพราะอาจทำให้ผิวเคลือบฟันสึกได้
- ส่วนประกอบ**
- วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต จะได้มาจากธรรมชาติ เช่น ดินสอพอง แป้งนวล ข่อย เกล็ดอง เป็นต้น

เลือกใช้ตามความต้องการ

การเลือกใช้ยาสีฟันนั้นควรใช้ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ตามชนิดของยาสีฟัน ได้แก่

- 1 **ยาสีฟันช่วยป้องกันฟันผุ** จะใช้ได้ผลดีเมื่อใช้เป็นประจำ สารที่ออกฤทธิ์ช่วยป้องกันฟันผุ ได้แก่ ฟลูออไรด์ ถึงแม้ว่าไม่สามารถป้องกันฟันผุได้ 100% แต่สามารถลดอัตราการเกิดฟันผุได้ประมาณ 20 –35 %
- 2 **ยาสีฟันช่วยลดอาการเสียวฟัน** ยาสีฟันชนิดนี้จะลดอาการเสียวฟันที่เกิดจากการสึกของเนื้อฟันหรือเหงือกกร่นได้บ้าง แต่จะไม่สามารถลดอาการเสียวฟันเนื่องจากฟันผุ
- 3 **ยาสีฟันที่ใส่สารกำจัดคราบบุหรี่ย** จะประกอบด้วยผงขัดที่หยาบกว่าปกติ
- 4 **ยาสีฟันที่มีเอนไซม์** จะมีการใช้เอนไซม์เพื่อช่วยลดแผ่นคราบจุลินทรีย์ หรือคราบหินปูน
- 5 **ยาสีฟันสำหรับเด็ก** ส่วนใหญ่จะปรุงแต่งด้วยกลิ่น สีส รส เพื่อให้เหมาะสมกับเด็กและดึงดูดให้เด็กๆ อยากรับประทาน

การเลือกใช้ยาสีฟัน ควรเลือกใช้ตามความเหมาะสมของฟัน ยกตัวอย่างเช่น หากผู้ใช้มีปัญหาฟันผุ ก็ควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ส่วนยาสีฟันสำหรับเด็ก ทันตแพทย์มักแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ด้วยเช่นเดียวกัน สำหรับคนทั่วไปที่ฟันแข็งแรง ควรจะเลือกใช้ตามความพอใจ โดยใช้หลักว่ายาสีฟันนั้นเมื่อใช้แล้วทำให้ผิวเคลือบฟันสะอาด กำจัดเศษอาหาร

คราบสีและแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้ดี ไม่ระคายเคืองเยื่ออ่อนในช่องปาก ไม่ทำให้เหงือกเป็นแผล รวมทั้งมีกลิ่นและรสชาติดีผู้ใช้ หรืออาจจะคำนึงถึงเรื่องราคาอีกประการหนึ่งด้วย

เลือกใช้อย่างปลอดภัย

1. เลือกยาสีฟันให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการใช้ เพราะในปัจจุบันยาสีฟันมีส่วนผสมของสารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษอื่นๆ มากมาย เช่น ยาสีฟันที่ช่วยลดอาการเสียวฟัน ยาสีฟันที่มีเอนไซม์
2. เมื่อเลือกชนิดของยาสีฟันที่เหมาะสมกับผู้ใช้แล้ว ควรพิจารณาฉลากของยาสีฟันว่ามีฉลากครบถ้วนตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดหรือไม่ โดยยาสีฟันมีข้อกำหนดต่างๆ กัน ดังนี้
 - 2.1 ยาสีฟันทั่วไป กำหนดว่าต้องมีชื่อยาสีฟัน ชื่อผู้ผลิตและแหล่งผลิตที่ชัดเจน, วิธีใช้และปริมาณสุทธิ, แสดงบนฉลากเป็นภาษาไทยอย่างชัดเจน
 - 2.2 ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนผสม นอกจากจะต้องแสดงฉลากเหมือนกับยาสีฟันทั่วไปแล้ว ยังต้องแสดงเลขทะเบียนตำรับ และคำเตือน “เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ควรใช้ปริมาณยาสีฟันแต่น้อย ไม่ควรกินหรือกลืน” อีกด้วย
 - 2.3 ยาสีฟันที่มีเอนไซม์เป็นส่วนผสม ต้องแสดงฉลากเหมือนยาสีฟันทั่วไป และต้องแจ้งปริมาณและชนิดของเอนไซม์ที่ใช้ระบุ วันเดือนปี ที่หมดอายุ (Expired date) ของเอนไซม์ยาสีฟัน
3. เลือกยาสีฟันที่ไม่ทำให้เกิดอาการผิปกติใดๆ กับปากและฟัน เช่น ยาสีฟันบางชนิดมีส่วนผสมของสารขัดสีที่มากเกินไป ทำให้รู้สึกว่ายาสีฟันเสียด ก็ควรเปลี่ยนไปเลือกใช้ยาสีฟันที่ให้การขัดสีที่เหมาะสมกับฟันตัวเอง เป็นต้น

บิบบ...บิบบ ยาสีฟัน

ยังมีผู้เข้าใจผิดว่าฟันสะอาดได้จะต้องบิบบยาสีฟันให้ยาวเต็มพื้นที่แปรงตามทีเห็นในโฆษณา แต่แท้ที่จริงแล้วเพียงแคบิบบยาสีฟันให้ยาวประมาณครึ่งเซนติเมตร หรือใช้ในปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว ก็เพียงพอที่จะขจัดคราบอาหารและทำให้ฟันสะอาดได้แล้ว หากบิบบยาสีฟันมากเกินไป นอกจากสิ้นเปลืองแล้วอาจเกิดปัญหาได้ เช่น เด็กที่เขี่ยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ หากเด็กกินหรือกลืน

ยาสีฟันโดยไม่ได้ตั้งใจ และได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปอาจนำมาซึ่งปัญหาฟันตกกระ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทันตแพทย์ในปัจจุบันกังวลกันมาก

ประโยชน์ของฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์เป็นส่วนเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับฟันและป้องกันฟันผุ โดย

1. ฟลูออไรด์ที่กินเข้าไปจะถูกดูดซึมและเข้าไปอยู่ในเลือด และถูกนำไปใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน ในการสร้างฟันฟลูออไรด์จะรวมตัวกับแคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นสารประกอบฟลูออไรด์ไฮดรอกซีอะปาทาइट อยู่ในตัวฟัน จึงทำให้ฟันแข็งแรงไม่เกิดโรคฟันผุง่าย
2. ฟลูออไรด์ที่ทำโดยตรงที่ผิวเคลือบฟัน จะแทรกเข้าไปในผิวเคลือบฟันบางส่วน จะรวมกับแร่ธาตุในผิวเคลือบฟัน กลายเป็นสารประกอบฟลูออไรด์ไฮดรอกซีอะปาทาइटอยู่ในผิวเคลือบฟัน ทำให้ฟันทนทานต่อกรดยิ่งขึ้น

การใช้ฟลูออไรด์

การใช้ฟลูออไรด์ให้ได้ผลดีในการป้องกันฟันผุจะต้องใช้ทั้งชนิดกิน และชนิดทา เฉพาะที่ในเวลาที่เหมาะสมโดยให้แพทย์หรือทันตแพทย์เป็นผู้แนะนำเท่านั้น คือ

1. เด็กแรกเกิด – 2 ปี ขณะที่ยังไม่มีฟันในช่องปาก ให้กินฟลูออไรด์ชนิดน้ำ วันละ 0.25 มิลลิกรัม เมื่อฟันขึ้นแล้วและเคี้ยวอาหารเป็น จึงเปลี่ยนเป็นชนิดเม็ดในปริมาณเท่ากัน โดยให้เคี้ยวหรืออมยาให้ค่อยๆ ละลายในปากจะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งเฉพาะที่ และดูดซึมผ่านทางเดินอาหาร
2. อายุ 2 – 3 ปี ให้กินฟลูออไรด์ชนิดเม็ดวันละ 0.5 มิลลิกรัม โดยให้เคี้ยวหรืออมให้นานๆ ก่อนกลืน เวลาที่เหมาะสมที่ให้กินคือก่อนเข้านอน
3. อายุ 3 – 13 ปี ให้กินฟลูออไรด์ชนิดเม็ด วันละ 1 มิลลิกรัม โดยให้เคี้ยวหรืออมเช่นเดิม และให้ทันตแพทย์เคลือบฟันด้วยน้ำยาฟลูออไรด์ซึ่งทันตแพทย์จะใช้ น้ำยาที่มีความเข้มข้น 1% ทาฟันเด็ก การทาฟลูออไรด์นี้ควรทำปีละครั้ง และต้องให้ทันตแพทย์เป็นผู้ทำให้เท่านั้น ห้ามใช้น้ำยาฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1% นี้กับลูกหลานด้วยตนเอง

ฟลูออไรด์ เมื่อร่างกายได้รับเข้าไปเป็นปริมาณมากๆ จะเป็นสารที่มีทั้งประโยชน์และ

โทษ เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุข จึงประกาศกำหนดให้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เป็นเครื่องสำอางที่ควบคุมซึ่งผู้ผลิตและผู้นำเข้าจะต้องขออนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ในการผลิตหรือนำเข้าแล้วแต่กรณี โดยจะต้องขออนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับเครื่องสำอาง โดยกำหนดให้ใช้ไม่เกิน 0.11% โดยคิดในรูปของ แอ็กทีฟฟลูออไรด์ ไอออน (1100 ส่วนในล้านส่วน) และจะต้องแสดงคำเตือน “เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ควรใช้ปริมาณแต่น้อยไม่ควรกินหรือกลืน” ไว้ที่ฉลาก สำหรับฟลูออไรด์ ที่นิยมใช้ในยาสีฟัน ได้แก่ โซเดียมฟลูออไรด์ ฟอสเฟต MEP, แสตนนัสฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์ในน้ำยาบ้วนปากและยาสีฟัน

น้ำยาบ้วนปากและยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนผสม เมื่อใช้สม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของฟันได้ เพราะฟลูออไรด์ในช่องปากและบริเวณรอบผิวเคลือบฟันจะลดการเกาะติดของโปรตีนจากน้ำลายบนผิวเคลือบฟันทำให้ลดการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียและเศษอาหารที่ทำให้เกิดการครุดมาทำลายฟัน

ความเข้มข้นของฟลูออไรด์ในน้ำยาบ้วนปากโดยทั่วไปจะเป็น 0.02 – 0.1% ส่วนยาสีฟันจะมีฟลูออไรด์ประมาณ 0.1% ทันตแพทย์บางท่านแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นประจำ และใช้น้ำยาบ้วนปากสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 5 นาที

มีทันตแพทย์บางท่านมีความเห็นว่าแม้ว่าฟลูออไรด์ในน้ำยาบ้วนปากและยาสีฟัน จะมีส่วนช่วยให้ฟันแข็งแรงไม่ผุง่าย แต่ถ้าแปรงฟันถูกวิธี ไม่ปล่อยให้หมักน้ำตาลหรือเศษอาหารค้าง อยู่บนผิวเคลือบฟันหรือในช่องปากนานๆ และฟันไม่มีปัญหา คือไม่กร่อนหรือผุง่ายแล้ว การใช้ยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากที่มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ก็ไม่จำเป็น ในทางกลับกันหากบุคคลที่ฟันผุง่าย โครงสร้างฟันไม่แข็งแรง ฟลูออไรด์ในยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากจะช่วยให้ฟันผุลดน้อยลงได้
