

# 'ฟันขาว' ชนะตั้งแต่ยกแรก



นพ. รัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตาร์เต็นท์ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ลุมพินี) มีข้อเสนอแนะว่า โดยปกติแล้วฟันน้ำนมจะมีสีค่อนข้างขาว ฟันแท้จะมีสีออกสีเหลืองนวลหรือเหลืองอ่อน สำหรับสาเหตุที่ทำให้สีฟันมีการเปลี่ยนแปลงนั้นแยกเป็น 2 ประเด็น

1. สีของฟันธรรมชาติ โครงสร้างของฟันนั้นประกอบด้วยชั้นเคลือบฟัน ซึ่งอยู่ด้านนอกเป็นชั้นที่ใส ไม่มีสี ส่วนสีที่เราเห็น คือสีของชั้นเนื้อฟัน ซึ่งในแต่ละคนหรือฟันแต่ละซี่มีความหนาของชั้นเคลือบฟันที่ไม่เท่ากัน ทำให้สีฟันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

เมื่ออายุมากขึ้นฟันถูกใช้งานมานานก็จะเกิดการสึกชั้นเคลือบฟันบางลง เห็นสีของชั้นเนื้อฟันมากขึ้นก็จะดูว่าฟันเหลืองขึ้น แต่ก็มีการที่ฟันแท้ที่ขึ้นมาแล้วมีสีผิดปกติได้ เช่น ผู้ที่ได้รับยาประเภท Tetracycline ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร หรือเด็กที่ได้รับสารฟลูออไรด์มากเกินไป เป็นต้น

2. คราบสีที่มาติดที่ฟัน เกิดจากการดูแลสุขภาพสุขอนามัยช่องปากไม่ดีพอ ทำให้เกิดมีคราบสี คราบหินปูนได้ การได้รับยาบางชนิดก็ทำให้เกิดคราบสีติดตามฟันได้ เช่น น้ำยาบ้วนปากประเภท Chlorhexidine ที่ส่วนใหญ่ทันตแพทย์จะจ่ายให้คนไข้ที่เป็นโรครีทันต์

ถ้าอยากทำให้ฟันขาวขึ้นสามารถทำได้ แต่ต้องประเมินก่อนว่าสีฟันที่คล้ำนั้นเกิดจากสาเหตุใด หากเกิดจากคราบสีและหินปูน เพียงขูดหินปูนและขัดฟันก็ทำให้ฟันขาวขึ้น แต่ได้ผลลัพธ์มากที่สุดเท่ากับสีฟันธรรมชาติของคนไข้เท่านั้น หากต้องการความขาวที่มากกว่าก็จะนำมาสู่การฟอกสีฟัน

### การฟอกสีฟันแบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก

1. การฟอกสีฟันโดยความควบคุมของทันตแพทย์ ใช้น้ำยาความเข้มข้นสูงอาจสร้างความระคายเคืองต่อ

เนื้อเยื่อในช่องปาก จึงต้องทำที่คลินิก แต่ก็เห็นผลเร็ว ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และการฟอกสีฟันที่บ้านภายใต้ความควบคุมของทันตแพทย์หรือ Home Bleaching

วิธีนี้จะต้องพิมพ์ปากทำที่ใส่น้ำยาเฉพาะบุคคลที่คลินิกทันตกรรมก่อน จากนั้นนัดมารับถาดฟอกสีฟัน และน้ำยาฟอกสีฟันกลับไปใช้ที่บ้านตามคำแนะนำของทันตแพทย์ อีกทั้งจะมีการนัดติดตามผลการรักษาด้วย

2. การฟอกสีฟันที่ไม่อยู่ในความควบคุมของทันตแพทย์ ใช้น้ำยาฟอกสีฟันที่จำหน่ายทั่วไป หรือเรียกว่า Over-the-Counter (OTC) มีหลายรูปแบบ เช่น น้ำยาฟอกสีฟันชนิดเจล น้ำยาลบวันปาก หมากฝรั่ง ยาสีฟันแบบแปรงทาโดยตรงที่ฟัน (Paint-on Films) หรือแบบแผ่นแปะที่ฟัน (Strips) และการฟอกสีฟันในร้านเสริมสวยประเภทสปา ซาลอน จุดให้บริการตามห้างสรรพสินค้า สนามบิน หรือในเรือสำราญ

แต่การบริการประเภทนี้ยังไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการในประเทศไทย สำหรับผู้ที่ซื้อชุดฟอกสีฟันมาทำเองที่บ้าน น้ำยาเหล่านี้ถูกควบคุมโดยองค์การอาหารและยาจำกัดความเข้มข้นไว้ไม่เกินความเข้มข้นของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3.5% หรือ 10% คาร์บาไมด์เปอร์ออกไซด์ อยู่ในระดับที่มีความปลอดภัย

### ผลข้างเคียงของการฟอกสีฟัน

อาจจะมีการระคายเคืองของเหงือกและเยื่อเมือบริเวณที่สัมผัสกับน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่จะพบได้ในคลินิก เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำยาสูง ปกติก่อนทำการฟอกสีฟันทันตแพทย์จะป้องกันบริเวณ

ปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ทำให้พินขาวๆ  
เปลี่ยนเป็นสีเหลือง  
จะมีวิธีไหนบ้างที่ปกป้อง  
และดูแลพินให้ขาว

เหล่านี้ให้แล้ว แต่บางครั้งก็จะ  
พบการรื้อรื้อบางตำแหน่งได้  
ส่วนการเสียวพินขณะทำ  
และหลังทำ พบได้ทั้งการฟอก  
สีพินที่คลินิกและที่บ้าน  
ดังนั้น ก่อนทำการฟอกสีพิน

ทันตแพทย์ต้องตรวจพิน หากพบการสึกบริเวณคอพิน  
พินผุหรือมีการรื้อของวัสดุอุดพินในตำแหน่งที่ต้องการ  
ฟอกสีพิน ต้องทำการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนทำการฟอก  
สีพิน เพื่อลดและป้องกันอาการเสียวพินขณะฟอกสีพิน

**สำหรับใครที่อยากมีพินขาวสะอาด โดยไม่ต้อง  
ฟอกสีพิน สามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ**

1. แปรงพินให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ  
ตื่นนอนและก่อนนอน หากแปรงหลังอาหารทุกครั้งได้ด้วย  
จะเป็นการดี แต่ควรหลังอาหารอย่างน้อย 30 นาที  
หากรับประทานอาหารพวกแป้ง น้ำตาลและอาหารที่มี  
ความเป็นกรดสูง
2. ใช้ไหมขัดฟันทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน  
หรือหลังอาหารทุกครั้งจะเป็นการดี
3. หลีกเลี่ยงอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีสีจัด  
เพราะจะเกิดคราบสีเกาะติดที่ผิวพินได้ง่าย หรือบ้วนปาก  
หลังทาน ดื่มน้ำตามมากๆ และแปรงพิน ใช้ไหมขัดฟัน  
หลังรับประทานอาหาร 30 นาที
4. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจพิน ซูดหินปูน  
และขัดพิน ●