



อยาก “ฟันขาว”

ต้องรู้ เคล็ดลับลับดีๆ ที่ช่วยคุณได้



Good Health

ใครๆ ก็อยากมีฟันขาวสะอาด เพราะยิ้มฟันขาวช่วยเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจ แต่ในปัจจุบันมีหลากหลายปัจจัยที่ทำให้ฟันขาวๆ กลับกลายเป็นสีเหลืองได้ง่ายๆ หลายคนจึงพยายามหาวิธีที่จะช่วยทำให้ฟันขาวขึ้น แล้วจะมีวิธีไหนบ้างที่ปลอดภัย และเราสามารถป้องกันและดูแลฟันให้ขาวได้อย่างไร

ทันตแพทย์หญิงรัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์ ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ลุมพินี) ได้มาให้ข้อมูลและแนะนำเรื่องการดูแลฟันขาวว่า โดยปกติแล้วฟันน้ำนมจะมีสีค่อนข้างขาว ฟันแท้จะมีสีออกเหลืองนวลๆ หรือเหลืองอ่อนๆ สำหรับสาเหตุที่ทำให้สีฟันมีการเปลี่ยนแปลง สามารถแยกออกเป็น 2 ประเด็นคือ

1. สีของฟันธรรมชาติ

โครงสร้างของฟันนั้นประกอบด้วย ชั้นเคลือบฟันซึ่งอยู่ด้านบนนอกเป็นชั้นที่ใส ไม่มีสี ส่วนสีที่เราเห็น คือ สีของชั้นเนื้อฟัน ซึ่งในแต่ละคนหรือฟันแต่ละซี่มีความหนาของชั้นเคลือบฟันที่



ไม่เท่ากัน ทำให้สีฟันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เมื่ออายุมากขึ้นฟันได้ถูกใช้งานมานาน ก็จะทำให้เกิดการสึกของฟัน ทำให้ชั้นเคลือบฟันบางลง เห็นสีของชั้นเนื้อฟันมากขึ้นก็จะดูว่าฟันเหลืองขึ้น แต่ก็มีการันที่ฟันแท้ที่ขึ้นมาแล้วมีสีผิดปกติได้ เช่น ผู้ที่ได้รับยาประเภท Tetracycline ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร หรือเด็กที่ได้รับสารฟลูออไรด์มากเกินไป เป็นต้น

2. คราบสีที่มาติดที่ฟัน

เกิดจากการดูแลรักษาสุขอนามัยช่องปากไม่ดีพอ ทำให้เกิดมีคราบสี คราบหินปูนได้ การได้รับยาบางชนิดก็ทำให้เกิดคราบสีติดตามฟันได้ เช่น น้ำยาบ้วนปากประเภท Chlorhexidine ที่ส่วนใหญ่ทันตแพทย์จะจ่ายให้คนไข้ที่เป็นโรคปริทันต์

ถ้าอยากทำให้ฟันขาวขึ้นสามารถทำได้ แต่

ต้องประเมินก่อนว่าสีฟันที่คล้ำนั้นเกิดจากสาเหตุใด หากเกิดจากคราบสีและหินปูน เพียงขูดหินปูนและขัดฟันก็สามารถทำให้ฟันขาวขึ้นได้แล้ว แต่ผลการรักษาที่ได้ผลลัพท์มากที่สุดเท่ากับสีฟันธรรมชาติของคนใช้เท่านั้น หากคนไข้ต้องการความขาวที่มากกว่าสีฟันธรรมชาติของตน ก็ให้นำมาสู่การฟอกสีฟัน

การฟอกสีฟัน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือการฟอกสีฟันโดยความควบคุมของทันตแพทย์ และการฟอกสีฟันโดยไม่อยู่โดยความควบคุมของทันตแพทย์

1. การฟอกสีฟันโดยความควบคุมของทันตแพทย์ จะมีทั้งการฟอกสีฟันที่คลินิก หรือ In Office Bleaching วิธีนี้ต้องใช้ความระมัดระวังสูง เนื่องจากน้ำยาที่ใช้มีความเข้มข้นสูง มีผลระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปากได้ หากน้ำยาล้มใส่โดยตรง จึงต้องทำในความควบคุมของทันตแพทย์ แต่วิธีการนี้เห็นผลได้เร็ว ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และการฟอกสีฟันที่บ้าน โดยอยู่ภายใต้ความควบคุมของทันตแพทย์หรือ Home Bleaching วิธีนี้จะต้องมีการพิมพ์ปากทำที่ใส่น้ำยาเฉพาะบุคคลที่คลินิกทันตกรรมก่อน จากนั้นคนไข้ก็จะนัดมารับถาดฟอกสีฟันและน้ำยาฟอกสีฟันกลับไปใช้ที่บ้านตามคำแนะนำของทันตแพทย์ อีกทั้งจะมีการนัดติดตามผลการรักษา

ด้วย

2. การฟอกสีฟันโดยไม่อยู่โดยความควบคุมของทันตแพทย์ คือ น้ำยาฟอกสีฟันที่บ้านที่จำหน่ายทั่วไป หรือเรียกว่า Over-the-Counter (OTC) มีหลายรูปแบบ เช่น น้ำยาฟอกสีฟันชนิดเจล น้ำยาอมบ้วนปาก หมากฝรั่ง ยาสีฟัน แบบแปรงทาโดยตรงที่ฟัน (Paint-on Films) หรือแบบแผ่นแปะที่ฟัน (Strips) และการฟอกสีฟันในร้านเสริมสวยประเภทสปา ซาลอน จุดให้บริการตามห้างสรรพสินค้า สนามบิน หรือในเรือสำราญ เป็นต้น แต่การบริการประเภทนี้ยังไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการในประเทศไทย สำหรับคนที่ซื้อชุดฟอกสีฟันมาทำเองที่บ้าน น้ำยาเหล่านี้ในประเทศไทยจะถูกควบคุมโดยองค์การอาหารและยา ถูกจำกัดความเข้มข้นไว้ไม่เกินความเข้มข้นของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3.5% หรือ 10% คาร์บาไมด์เปอร์ออกไซด์ อยู่ในระดับที่มีความปลอดภัย

ผลข้างเคียงของการฟอกสีฟัน อาจจะมีการระคายเคืองของเหงือกและเยื่อเมือบริเวณที่สัมผัสกับน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่จะพบได้ในคลินิก เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำยาสูง ปกติก่อนทำการฟอกสีฟัน ทันตแพทย์จะทำการป้องกันบริเวณเหล่านี้ให้แล้ว แต่บางครั้งก็พบการรั่วซึมบางตำแหน่งได้ คนไข้รู้สึกแสบในตำแหน่งดังกล่าว ซึ่งทันตแพทย์จะทำการแก้ไขให้ได้ การเสียวฟันขณะทำและหลังทำ พบได้ทั้งการฟอกสีฟันที่คลินิกและที่บ้าน ดังนั้นก่อนทำการฟอกสีฟัน ทันตแพทย์ต้องทำการตรวจฟัน หากพบการสึกบริเวณคอฟัน ฟันผุ หรือมีการร้าวของวัสดุอุดฟัน ในตำแหน่งที่ต้องการฟอกสีฟัน ต้องทำการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนทำการฟอกสีฟัน เพื่อลดและป้องกันอาการเสียวฟันขณะฟอกสีฟัน

สำหรับใครที่อยากมีฟันขาวสะอาด โดยไม่ต้องฟอกสีฟัน สามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ

1. แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ตื่นนอนและก่อนนอน หากแปรงหลังอาหารทุกมื้อได้ด้วยจะเป็นการดี แต่ควรหลังอาหารอย่างน้อย 30 นาที หากรับประทานอาหารพวกแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีความเป็นกรดสูง
2. ใช้ไหมขัดฟันทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน หรือหลังอาหารทุกมื้อด้วยจะเป็นการดี
3. หลีกเลี่ยงอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่มที่มีสีจัด เพราะจะเกิดคราบสีเกาะติดที่ผิวฟันได้ง่าย หากต้องการรับประทานให้บ้วนปากหลังรับประทาน ดื่มน้ำตามมากๆ และแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟันหลังรับประทาน 30 นาที
4. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจฟัน ขูดหินปูน และขัดฟัน.

ขอบคุณภาพ: sunrisefamilydentists.com, onedaydo.com, trendymods.com