

โรคฟันในเด็ก

ทพญ.นราวัลลภ เชี่ยววิทย์

งานทันตกรรม รพ.ศิริราช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคฟันผุเป็นโรคติดเชื้อที่เกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ เชื้อแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ตัวฟันที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เช่น ฟันที่มีหลุมร่องลึก ฟันที่เรียงตัวชิดกัน ฟันที่มีโครงสร้างผิวเคลือบฟันที่ไม่แข็งแรง

ขบวนการเกิดฟันผุเริ่มจากการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เชื้อแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์จะย่อยน้ำตาลเหล่านั้นแล้วผลิตกรดออกมา ทำให้ช่องปากของเราเปลี่ยนสภาพเป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะทำให้เกิดการละลายแร่ธาตุจากผิวเคลือบฟันออกไป หากเรารับประทานวันละหลาย ๆ ครั้ง ก็ทำให้เคลือบฟันถูกละลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ทันได้ดูซึมแร่ธาตุกลับคืนไป ก็จะทำให้ผิวเคลือบฟันแตกออก เกิดเป็นรูให้เห็นเป็นรอยฟันผุ

วิธีการดูแลและป้องกันเพื่อให้เด็กมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง

คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงเด็กควรเป็นคนทำความสะอาดฟันให้จนกระทั่งเด็กอายุ 6 ปี โดยทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตั้งแต่แรกเกิด โดยการเช็ดในช่องปาก บริเวณเหงือก เพดาน และลิ้น ด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด เพื่อให้เด็กทารกเคยชินกับการให้ผู้ใหญ่ทำความสะอาดในช่องปาก เมื่อเริ่มมีฟันขึ้น ให้ใช้แปรงสีฟันร่วมกับการเช็ดด้วยผ้า และควรแปรงทั้งด้านนอกและด้านในของฟัน บริเวณที่ต้องไม่ลืมทำความสะอาดในเด็กเล็กที่ฟันเพิ่งขึ้นก็คือ ด้านในของฟันหน้าบน เนื่องจากบริเวณนี้มักจะมีคราบนมติดอยู่ และน้ำลายชะล้างไม่ถึง มักจะเกิดฟันผุได้ง่าย

เมื่อเด็กหยิบจับของได้ เด็กอาจจะต้องการแปรงเองบ้าง ผู้ปกครองก็อาจจะให้เด็กได้ฝึกชยับแปรงไปมา แต่หลังจากนั้นผู้ปกครองก็ควรแปรงซ้ำให้สะอาดอีกครั้งหนึ่งด้วย โดยการชยับแปรงไปมาในแนวนอน และควรทำให้ได้เป็นกิจวัตรทุกวันไม่ให้ขาด เพื่อแสดงให้เด็กเห็นว่าการทำความสะอาดฟันนั้นมีความสำคัญ แล้วเด็กก็จะเคยชินติดเป็นนิสัยไปจนโต นอกจากการแปรงฟันแล้วควรจะใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วยเมื่อมีฟันขึ้นชิดกันเพื่อให้สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ทั่วถึง

เมื่อเด็กอายุมากกว่า 6 ปี ผู้ปกครองก็ควรควบคุมดูแลให้เด็กแปรงฟันเองอย่างใกล้ชิด และคอยตรวจความสะอาดของฟันและลิ้นทุกวันก่อนนอน หากพบว่าเด็กแปรงไม่สะอาดผู้ปกครองก็ควรแปรงซ้ำให้สะอาดทันที และช่วยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดระหว่างซอกฟันให้แก่เด็กทุกวัน

นอกจากการทำความสะอาดที่ดีแล้ว เด็กควรได้รับฟลูออไรด์เสริม เพื่อให้เคลือบฟันแข็งแรง ฟลูออไรด์ที่ใช้นั้นมีหลายรูปแบบ เช่น ยาเม็ดฟลูออไรด์ โดยปริมาณฟลูออไรด์ที่ได้รับประทานขึ้นกับปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มที่เด็กดื่มเป็นประจำ และอายุของเด็ก ดังนั้นควรจะไปปรึกษาทันตแพทย์ก่อนตัดสินใจให้ลูกรับประทานฟลูออไรด์เสมอ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าจะแนะนำให้ใช้ โดยในเด็กเล็กให้ใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์ 500 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้ปริมาณน้อย (แค่เป็ยกขนแปรงเล็กน้อย) แล้วเช็ดฟองออกถ้าเด็กยังไม่สามารถบ้วนน้ำได้ เมื่อเด็กอายุ 3-6 ปี ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเม็ดธัญพืช เมื่อแปรงฟันเสร็จให้บ้วนน้ำออกเล็กน้อย (1-2 ครั้ง) สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปสามารถใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์ 1000 ส่วนในล้านส่วน (เท่าของผู้ใหญ่) ได้ นอกจากนั้น การใช้ยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าจะแนะนำให้ใช้ในเด็กที่อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป หรือเด็กที่ควบคุมการกลืนได้ดีแล้วและผู้ปกครองมั่นใจว่าเด็กจะไม่กลืนยาบ้วนปากเข้าไป

การไปพบทันตแพทย์เพื่อขัดฟัน และเคลือบฟลูออไรด์ ก็เป็นการใช้ฟลูออไรด์ชนิดเข้มข้น เพื่อให้มีการดูดซึมเข้าไปในผิวเคลือบฟันที่เริ่มมีการสูญเสียแร่ธาตุ ก็สามารถป้องกันฟันผุได้ผลดีเช่นกัน ทั้งนี้ความถี่ในการไปพบทันตแพทย์ขึ้นกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กแต่ละคน ซึ่งทันตแพทย์จะเป็นผู้ประเมินและแนะนำ

จะเห็นว่าการใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุในปัจจุบันนั้น เน้นที่ผลเฉพาะที่ของฟลูออไรด์ นั่นคือการใช้ฟลูออไรด์ได้สัมผัสกับผิวฟัน ทำให้เกิดการคืนกลับของแร่ธาตุให้ผิวฟัน หากได้รับฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นต่ำๆ และได้รับบ่อยๆ ก็จะทำให้การป้องกันฟันผุมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นความสำคัญในการดูแลสุขภาพฟันของเด็กๆ นั้น จึงอยู่ที่การดูแลรักษาที่บ้าน โดยผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กเป็นหลัก

อาหารที่ทำให้เกิดฟันผุ

การดูแลให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดฟันผุ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะช่วยลูกได้ ควรจัดอาหารที่มีธรรมชาติ และไม่เติมน้ำตาล ให้รับประทานอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างให้เป็นเวลา เด็กเล็กไม่ควรให้เด็กดูนมแล้วหลับคาขวด เมื่อเด็กอายุประมาณ 1 ปี ควรฝึกให้เด็กดูนมจากกล่องหรือแก้ว และควรเลิกดูขวดนมเมื่อเด็กอายุประมาณ 1.5 ปี หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมจิบจำพวก ลูกอม ช็อกโกแลต ที่เหนียวติดฟันระหว่างมื้ออาหาร เนื่องจากทุกครั้งที่เรารับประทานอาหารที่มีรสหวาน เชื้อโรคในช่องปากก็จะย่อยน้ำตาลเหล่านั้น แล้วเกิดกรดทำให้ช่องปากของเราเปลี่ยนสภาพเป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะทำให้เกิดการละลายแร่ธาตุจากผิวเคลือบฟันออกไป หากรับประทานวันละหลายครั้ง ก็ทำให้เคลือบฟันถูกละลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ทันได้ดูดซึมแร่ธาตุกลับคืนไป ก็จะทำให้เกิดฟันผุ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนลูกเกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง บอกสาเหตุของการเกิดฟันผุให้ลูกทราบ และพยายามไม่ซื้อขนมและของขบเคี้ยวให้ลูก สอนให้ลูกรับประทานผักและ

ผลไม้ หรืออาหารว่างอื่นๆที่ไม่ทำให้เกิดฟันผุ ควรเริ่มสอนตั้งแต่เล็กๆ และสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานอาหารเป็นเวลา

เด็ก ๆ ควรดื่มนมรสจืด ปัจจุบันมีนมหลากหลายรูปแบบ และรสชาติ คุณพ่อคุณแม่บางท่านที่เห็นลูกไม่ค่อยดื่มนม จึงพยายามเอานมที่มีรสชาติต่างๆมาหลอกล่อให้เด็กดื่มนมที่มีรสชาติหวานๆเหล่านี้มักมีน้ำตาลสูงรวมทั้งนมเปรี้ยวก็เป็นนมที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเช่นกัน ดังนั้นหากเด็กสามารถดื่มนมรสจืด ก็จะเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุได้

การป้องกันไม่ให้เกิดโรคที่ก่อให้เกิดฟันผุ

เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญเช่นกัน เนื่องจากเชื้อโรคที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ มักจะมาจากผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดกับเด็ก ดังนั้นจึงควรแยกช้อนและแก้วน้ำของเด็กเป็นส่วนตัว ไม่ควรชิมอาหารโดยใช้ช้อนที่ป้อนเด็ก หรือเคี้ยวอาหารให้เด็ก หากระมัดระวังในเรื่องเหล่านี้ และสร้างเป็นนิสัยให้เด็กตั้งแต่ยังเล็ก ก็จะสามารถป้องกันการติดเชืโรคชนิดอื่น ๆ อีกมากมายด้วย

ผู้ปกครองควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น ซึ่งการมาพบทันตแพทย์ตั้งแต่วัยเด็ก ๆ และไม่มีอาการ มักจะไม่ค่อยมีปัญหาในการทำฟัน เพราะจะเป็นงานในเชิงป้องกันฟันผุมากกว่า เช่น การขัดฟัน เคลือบฟลูออไรด์ เคลือบหลุมร่องฟัน ซึ่งจะทำให้เด็กได้ทำความรู้จัก คุณเคยและยอมรับการทำฟันได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำฟัน และการดูแลสุขภาพช่องปากในอนาคต การพาเด็กไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เพื่อให้ทันตแพทย์ทำการตรวจฟันอย่างละเอียด ร่วมกับการถ่ายภาพรังสีเพื่อตรวจหาฟันผุ เพื่อเฝ้าระวังรอยผุที่อาจเกิดขึ้นบริเวณซอกฟัน เมื่อตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ และรักษา ก็เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดฟันผุลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟัน นอกจากนี้ ทันตแพทย์จะแนะนำเกี่ยวกับการดูแลรักษาฟัน การทำความสะอาดฟันในแต่ละวัย ประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ ปริมาณฟลูออไรด์ที่ควรได้รับ และควรพบทันตแพทย์เป็นระยะๆ ทุก 3-6 เดือน ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

การดูแลรักษาฟันน้ำนมเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากฟันน้ำนมช่วยในการบดเคี้ยวอาหารและรักษาช่องว่างไว้สำหรับฟันแท้ นอกจากนี้ยังช่วยในการออกเสียงและให้ความสวยงาม ฟันน้ำมนั้นจะค่อยๆทยอยหลุดออกและมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ตั้งแต่เด็กมีอายุ 6 ปี จนกระทั่งอายุ 12-13 ปี ฟันแท้ก็จะขึ้นครบ หากมีปัญหาเกิดขึ้นกับฟันน้ำนม เช่น มีฟันผุทะลุโพรงประสาทฟันแล้วปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา เด็กก็จะปวดฟัน เป็นหนองบริเวณปลายรากฟัน และอาจลุกลามกลายเป็นการติดเชื้อบริเวณอวัยวะข้างเคียง รวมทั้งอาจมีผลทำให้การสร้างของหน่อฟันแท้ที่อยู่ข้างใต้ผิดปกติไป นอกจากนี้หากเราปล่อยให้ฟันผุลุกลามจนไม่สามารถรักษาได้ จำเป็นต้องถอนฟันออกก่อนเวลาอันควร ก็จะทำให้ที่ว่างสำหรับฟันแท้ที่จะขึ้นนั้นเล็กลง ทำให้เกิดการซ้อนเกของฟันแท้ได้ ดังนั้น คุณพ่อ คุณแม่ต้อง

คอยดูแลรักษาฟันน้ำนมของลูกให้ดี และพาเด็กไปพบทันตแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อให้ฟันน้ำนมแต่ละซี่หลุดไปตามอายุที่สมควร และเมื่อมีฟันแท้แต่ละซี่ขึ้นมาใหม่ก็ควรจะได้รับ การป้องกันโดยการเคลือบฟลูออไรด์เพื่อเสริมความแข็งแรงของผิวเคลือบฟัน รวมถึงได้รับการเคลือบหลุมร่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุบริเวณด้านบดเคี้ยวที่มีหลุมร่องฟันลึกที่มีโอกาสเกิดฟันผุได้ง่าย การดูแลฟันน้ำนมให้ดีก็จะส่งผลถึงฟันแท้ที่ดีต่อไปในอนาคต

วิธีการแปรงฟันในเด็ก

ก่อนการแปรงฟัน ควรเลือกแปรงสีฟันให้เหมาะกับปากเด็ก ท่าที่เหมาะสมสำหรับการแปรงฟันในเด็กเล็ก คือ ผู้ใหญ่อยู่ด้านหลังเด็ก โดยอาจให้เด็กนอนให้ศีรษะเด็กหนุนตักผู้ใหญ่ หรือในเด็กที่ร่วมมือในการแปรงฟันอาจให้เด็กยืนพิงผู้ใหญ่ เด็กเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย และใบหน้าของเด็กหันไปทางเดียวกับผู้ใหญ่ ใช้นิ้วมือด้านที่ไม่ได้จับแปรงช่วยแหวกกระพุ้งแก้ม ริมฝีปากเบาๆ เพื่อทำให้เห็นฟันบริเวณที่จะแปรงได้ชัดเจน หรืออาจนอนแปรงฟันบนพื้นเตียงได้ ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน แบบถูไปมา โดยขนแปรงควรจะคลุมฟันประมาณ 2-3 ซี่ ควรแปรงฟันให้ครบทุกซี่ทุกด้านทั้งด้านนอก ด้านในและด้านบนของฟัน

วิธีการใช้ไหมขัดฟันในเด็ก

ท่าที่เหมาะสมสำหรับการใช้ไหมขัดฟันในเด็กเป็นท่าเดียวกันกับการแปรงฟัน คือ ผู้ใหญ่อยู่ด้านหลังเด็ก โดยอาจให้เด็กนอนให้ศีรษะเด็กหนุนตักผู้ใหญ่ หรืออาจให้เด็กยืนพิงผู้ใหญ่ เด็กเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย และใบหน้าของเด็กหันไปทางเดียวกับผู้ใหญ่ ดึงไหมขัดฟันให้มีความยาวประมาณ 1 ฟุต ให้ฟันไหมขัดฟันเข้าที่นิ้วกลางเพื่อให้สามารถใช้นิ้วชี้ และนิ้วโป้งจับไหมขัดฟันให้แน่นและดึง จากนั้นสอดไหมเข้าไประหว่างชอกฟันจนถึงจุดลึกสุดของร่องเหงือก โอบไหมรอบซี่ฟันและถูไหมขัดฟันไปมาสั้นๆ เพื่อทำความสะอาด แล้วถูออกมาทางปลายฟัน ซึ่งควรจะต้องทำทุกชอกฟันที่ฟันเรียงตัวชิดกัน