

จะอย่างไรให้ฟันขาว

ทพญ.พิรมล เทพมงคล

งานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช

ฟันเหลืองเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ฟันคนเราปกติจะมีสีขาวเป็นมันวาว แต่บางคนจะมีฟันเหลือง หรือดำ คัล้า แลดูไม่สวย งาม โดยอาจจะเป็นเพียงบางซี่ หรือทุก ๆ ซี่ก็ได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ฟันคนเราไม่ขาวก็มาจากหลายสาเหตุด้วยกัน คือ

1. การที่คนเรารับประทานอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีสี เป็นประจำ เช่น ชา กาแฟ การอมลูกอม สูบบุหรี่ ร่วมกับการที่เราแปรงฟันไม่สะอาดพอ จึงทำให้มีคราบอาหาร คราบแบคทีเรีย และหินปูน มาเกาะติดสะสมทีละน้อย ๆ จนเห็นเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีดำติดตามซอกฟัน

2. เกิดจากฟันผุ ซึ่งมักจะมีสีเหลืองเข้ม หรือสีน้ำตาล โดยเฉพาะฟันที่อยู่ด้านหน้าทำให้ มองเห็นได้ชัดเจน

3. เกิดจากฟันตาย ซึ่งหมายถึง ฟันที่ไม่มีเลือด และประสาทฟันมาหล่อเลี้ยงทำให้ฟันมีสี ทึบ ไม่โปร่งเหมือน ฟันที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งจะเกิดขึ้นกับฟันที่ผุมาก ๆ และทิ้งไว้เป็นระยะเวลานาน จนฟันผุลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน หรืออาจเกิดขึ้นกับฟันที่ได้รับอุบัติเหตุ หรือถูกกระแทกอย่างแรง จนมีการฉีกขาดของเส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงฟัน เมื่อทิ้งไว้นาน ๆ โดยไม่มีการดึงประสาทฟันออก ฟันจะยังมีสีคล้ำมากขึ้น

4. ฟันมีสีผิดปกติมาตั้งแต่กำเนิด เนื่องมาจากโรคบางอย่าง หรือการได้รับยาบางชนิด มากเกินไป เช่น ยาเตตราไซคริน ซึ่งการกินยาดังนี้ จะมีผลต่อสีของฟัน โดยเฉพาะในช่วงที่มีการก่อตัวหรือสร้างฟันเท่านั้น คือ ฟันน้ำนม ในเด็กอายุ 3-9 เดือน และฟันแท้ในเด็กอายุ 3-12 ปี ทำให้ฟันแทบทุกซี่มีสีค่อนข้างเหลือง หรือเป็นสีเทาดำ นอกจากนี้อาจเกิดจากการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไป จะมีจุดสีน้ำตาลบนฟัน ที่เรียกว่า ฟันตกกระ

วิธีใดบ้างที่จะทำให้ฟันขาว มีวิธี

วิธีที่จะทำให้ฟันขาวนั้นมีอยู่หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสาเหตุ และลักษณะของสีฟันที่ผิดปกติไป

วิธีแรกที่ย่างมากก็คือ การแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงหลังอาหารทุกมื้อ ร่วมกับการไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อขูดหินปูนและขัดฟัน ซึ่งการขัดฟันจะไม่ทำให้ฟันบางลงอย่างที่บางคนเข้าใจ ถ้าเกิดการมีฟันผุก็จัดการให้เรียบร้อย ในฟันหน้าทันตแพทย์จะกรอส่วนที่ผุ มีสีดำ หรือสีเหลืองออก แล้วอุดด้วยวัสดุที่มีสีเหมือนฟัน เท่านั้น ฟันก็จะ มีสีขาวสะอาดได้เหมือนปกติ

การฟอกสีฟัน คืออะไร

การฟอกสีฟันในปัจจุบัน คือการฟอกสีฟันทั้งปาก ได้รับความนิยมนอกคนทั่วไป และมีการวิวัฒนาการของยา ที่ฟอกสีฟัน ทำให้ใช้ได้สะดวกและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การฟอกสีฟันทั้งปาก ทำให้ 2 วิธี

วิธีแรก เป็นวิธีที่จะต้องทำในคลินิก โดยทันตแพทย์จะเป็นผู้ทำ โดยใช้สารฟอกสี ซึ่งส่วนใหญ่ คือ สารประเภท Peroxide ที่มีความเข้มข้น 30-35 % ระยะเวลาในการทำในแต่ละครั้ง คือประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง

วิธีที่สอง คือ คนไข้สามารถนำสารฟอกสีกลับไปทำเองได้ที่บ้าน โดยทันตแพทย์จะเตรียมอุปกรณ์ให้ แต่คนไข้ต้องกลับมาตรวจเป็นระยะตามที่ทันตแพทย์นัดสารฟอกสีที่ใช้ก็จะเป็นประเภทเดียวกับที่ทำในคลินิก แต่จะมีความเข้มข้น น้อยกว่า คือ ประมาณ 2-10% ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย วิธีฟอกก็ไม่ยาก เพียงแต่บิบบสารฟอกสีลงในถาดฟันยางที่ทันตแพทย์ทำเฉพาะไว้สำหรับแต่ละคน จำนวนน้ำยาที่ใส่ลงในถาดก็ประมาณเพียง 1 ใน 3 ของถาด แล้วสวมฟันยางไว้วันละ 1-2 ชม. ทุกวันและจะต้องกลับไปพบทันตแพทย์ตามกำหนดนัด
ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษามากน้อยแค่ไหน

ระยะเวลาที่ใช้ก็นับขึ้นอยู่กับสีและคราบคล้ำของฟัน ถ้าฟันมีสีเหลืองไม่มากก็อาจจะ ฟอกให้ขาวได้ในเวลา 2-3 สัปดาห์ แต่ถ้าหากฟันมีสีเหลืองเข้ม หรือสีเทาอ่อนก็อาจจะต้องฟอกให้ขาวได้นานพอสมควร แต่ใช้เวลาในการฟอกมากขึ้นเป็น 4-5 สัปดาห์

สารฟอกสีมีอันตรายหรือผลข้างเคียงต่อเหงือกหรือฟันหรือไม่

อันตรายหรือผลข้างเคียงต่อเหงือกหรือฟัน ก็มีบ้างโดยเฉพาะชนิดที่ทำในคลินิกเพราะมีความเข้มข้นสูง แต่ทันตแพทย์ผู้ทำเขาจะระมัดระวังและป้องกันเป็นอย่างดี ส่วนชนิดที่ทำที่บ้านนั้น จะต้องมีความเข้มข้นน้อย จึงไม่ค่อยมีอันตราย ถึงแม้ว่าเราอาจจะกลืนสารฟอกสีลงไปบ้างเล็กน้อย เพราะสารฟอกสีจะสลายตัวกลายเป็นน้ำได้ง่าย

ส่วนอาการที่จะเกิดขึ้นก็อาจจะมีอาการแสบเหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก เนื่องจากการระคายเคืองโดยตรงที่สัมผัสกับน้ำยา และอีกอาการหนึ่งก็อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ก็คือ การเสียวฟันหลังจากฟอกสี แต่ประสาทฟันจะมีการป้องกันตัวเองโดยธรรมชาติและอาการก็จะค่อย ๆ ทุเลาลงและหมดไปเมื่อเราหยุดฟอกสี นอกจากนี้ทันตแพทย์ก็อาจเคลือบได้ การเคลือบฟลูออไรด์ การฟอกสีฟันทั้งปากไม่ได้ทำให้ฟันสึกกร่อนหรืออ่อนแอลงแต่อย่างใด

ถ้าทำการรักษาเรียบร้อยแล้วจะต้องทำอีกหรือไม่ มีการทำแบบถาวรหรือไม่

การฟอกสีฟันเมื่อฟอกแล้วสีก็กลับมาเหมือนเดิมหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับสภาพก่อนฟอก ถ้า เดิมสีค่อนข้างคล้ำ โอกาสคืนกลับสู่สีเดิมจะเป็นไปได้สูง ในเวลา 1-2 ปี แต่การฟอกสีฟันที่สีเหลืองอ่อน จะขาวได้นานประมาณ 3-4 ปี ทั้งนี้ต้องขึ้นกับความระมัดระวังป้องกันการติดสีจากคราบอาหารด้วย และเมื่อสีฟันคล้ำลงอีกก็สามารถใช้ยาฟอกสีฟันซ้ำได้อีก

ส่วนวิธีอื่น ๆ ที่จะทำแบบถาวรก็มี เช่น

- การทำเคลือบฟัน โดยทันตแพทย์จะกรอแต่งผิวเคลือบฟันด้านหน้าออกเล็กน้อย แล้ว ปิดทับด้วยวัสดุอุดสีขาว หรือสีเหมือนฟัน ตกแต่งให้ได้รูปร่างสวยงาม ซึ่งวิธีนี้ จะทำให้ฟันขาวค่อนข้างถาวรกว่าการฟอกสี แต่ก็ยังมีโอกาสเสื่อมได้ คือ อาจจะมีรอยแตก กะเทาะของวัสดุที่ทำเคลือบเมื่อใช้ไม่ระมัดระวัง แต่สามารถซ่อมแซมหรือทำใหม่ได้ไม่ยากนัก แต่วิธีนี้โดยทั่วไปค่าใช้จ่ายก็จะแพงกว่าการฟอกสีฟัน นอกจากนี้ก็ยังมีอีกวิธีหนึ่ง คือ

- การทำครอบฟัน ทันตแพทย์จะกรอแต่งผิวเคลือบฟันออกทั้งซี่ ให้เหลือเป็นแกนแล้ว ทำฟันปลอมครอบทับลงไปติดแน่นด้วยเซรามิคทันตกรรม ฟันที่ดำหรือแตก บิ่น สามารถทำครอบที่มีสีและรูปร่างให้สวยงามได้ดี จึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนสีฟันได้อย่างถาวร แต่ค่าใช้จ่ายจะแพงกว่าการทำเคลือบฟัน และการฟอกสีฟัน

ในเด็กสามารถทำได้หรือไม่

ในเด็กก็สามารถทำได้ แต่ไม่มีความจำเป็นต้องทำ ปกติเด็กก็จะมีฟันแท้ขึ้น อายุประมาณ 6-7 ปี ฟันแท้ที่ขึ้นมามักจะมีฟันเหลืองกว่าฟันน้ำนมอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็เป็นที่ที่เป็นธรรมชาติจึงไม่จำเป็นต้องฟอกสีฟัน นอกจากรอยที่มีความปกติจริง ๆ เท่านั้น

ในกรณีใดบ้างที่ไม่สามารถทำได้ มีข้อห้ามบ้างหรือไม่

ข้อห้ามนั้น ไม่มี แต่บางทีการจะตัดสินใจว่าจะฟอกสีฟันใหม่หรือไม่นั้น ก็จะขึ้นอยู่กับ ความจำเป็นด้วย บางคนคิดว่าตัวเองมีฟันสีเหลือง แต่จริง ๆ แล้วยังเป็นสีโทนปกติของฟัน

การฟอกสีฟันด้วยตนเองที่มีขายตามท้องตลาดนั้น สามารถทำเองได้หรือไม่

ยาฟอกสีฟันชนิดที่วางขายตามร้านค้า บุคคลทั่วไปสามารถซื้อไปฟอกเองที่บ้านได้ และ ยาสีฟันที่ทำให้ฟันขาวก็ ออกมาสู่ท้องตลาดมากขึ้น ซึ่งเป็นประเภทที่นอกเหนือจากการดูแลของทันตแพทย์ จึงยังไม่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป

.....