

ฟลูออไรด์

เป็นเกลือของธาตุฟลูออรีน พบได้ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีทั่วไปในดิน น้ำ อากาศ หินแร่ ในอาหารบางชนิด โดยเฉพาะอาหารทะเล และในพืชผักบางชนิด ตลอดจนมีการผลิตขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ

ฟลูออไรด์สามารถป้องกันฟันผุได้โดย ช่วยยับยั้งกระบวนการสูญเสียแร่ธาตุ และช่วยส่งเสริมกระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุที่ชั้นผิวฟัน นอกจากนี้ยังรบกวนกระบวนการเมตาบอลิซึมของแบคทีเรียในแผ่นคราบจุลินทรีย์อีกด้วย

ประเภทฟลูออไรด์ที่ใช้ป้องกันฟันผุ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. ฟลูออไรด์สำหรับใช้ที่บ้าน (home-use fluoride) ได้แก่

- ฟลูออไรด์ที่ซื้อใช้ตัวเอง คือ ยาสีฟันฟลูออไรด์ (fluoride toothpaste) และ น้ำยาอมบ้วนปากฟลูออไรด์ (fluoride mouth rinse)
- ฟลูออไรด์ที่ทันตแพทย์สั่งจ่ายให้ คือ ฟลูออไรด์เจลสำหรับใช้ที่บ้าน (home-use fluoride gel) และยาเม็ดฟลูออไรด์ (fluoride supplement)

2. ฟลูออไรด์ที่ใช้โดยทันตแพทย์ ได้แก่

- fluoride gel
- fluoride varnish
- silver diamine fluoride

3. ฟลูออไรด์สำหรับชุมชน ได้แก่

- น้ำดื่มผสมฟลูออไรด์ (fluoridated water) ซึ่งไม่มีในประเทศไทย
- นมผสมฟลูออไรด์ (fluoridated milk) มีในนมโรงเรียนในบางจังหวัดเท่านั้น

ใครเหมาะสมที่จะใช้ฟลูออไรด์สำหรับใช้ที่บ้าน

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

เหมาะสำหรับทุกกลุ่มอายุ และทุกระดับความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เพราะเป็นการป้องกันฟันผุขั้นพื้นฐาน

น้ำยาบ้วนปากที่มีฟลูออไรด์

เหมาะสำหรับผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูงและมีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปที่สามารถควบคุมการกลืนและบ้วนทิ้งได้

ฟลูออไรด์เจลสำหรับใช้ที่บ้าน

เหมาะสำหรับผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูงและมีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เช่น ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการฉายรังสีบริเวณใบหน้าและลำคอ

ฟลูออไรด์เสริมชนิดรับประทาน

เหมาะสำหรับเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูง

ในผู้ใหญ่ฟลูออไรด์มีความจำเป็นหรือไม่

จำเป็นในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุในระดับปานกลางและสูง คือ มีฟันผุ 1 – 2 ซี่ หรือมากกว่าในรอบปีที่ผ่านมา รับประทานของหวานบ่อย ๆ ใส่เครื่องมือจัดฟัน มีโรคทางระบบหรือได้รับการฉายรังสีบริเวณศีรษะและคอ ตรวจสุขภาพฟันไม่สม่ำเสมอ สุขภาพฟันและช่องปากอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี บุคคลเหล่านี้ควรจะได้รับฟลูออไรด์ในระบบเฉพาะที่ เช่น ยาสีฟันฟลูออไรด์ ยาบ้วนปากฟลูออไรด์ เคลือบฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์

การใช้ฟลูออไรด์จำเป็นต้องปรึกษาทันตแพทย์ก่อนหรือไม่

จำเป็นต้องปรึกษาทันตแพทย์ก่อน เนื่องจากการได้รับฟลูออไรด์ในขนาดที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ไม่ได้รับผลเต็มที่ในการป้องกันฟันผุ แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็จะทำให้เกิดอันตรายได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

1. ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยฯ. แนวทางการใช้ฟลูออไรด์ 2560
2. ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยฯ. แนวทางการใช้ฟลูออไรด์สำหรับเด็ก 2554
3. ทพญ.นราวัลลภ เชี่ยววิทย์ (2553). ฟลูออไรด์. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl>