

## การดูแลสุขภาพช่องปาก

(Oral Health Care)

ณัฐพงศ์ การดำริห์ (Nattapong Kandumri)<sup>1</sup>

### 1. เกริ่นนำ

การดูแลสุขภาพช่องปากนั้น เปรียบเสมือนวิธีการทำความสะอาด ช่องทางที่เป็นส่วนในการลำเลียงอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งช่องปากนั้นมีอวัยวะส่วนหนึ่งที่ใช้ในการบดเคี้ยวอาหารนั้นก็คือ ฟัน เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย มีหน้าที่หลักในการบดเคี้ยวอาหารที่คนเรานั้นรับประทานเข้าไป และยังช่วยในการออกเสียง หรือเพื่อความสวยงาม เป็นต้นแรกๆที่อาหารนั้น จะผ่านเข้าสู่ร่างกาย ถ้าฟันถูกทำลายย่อมจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออวัยวะอื่นๆ ในร่างกายด้วย ดังนั้นเราจึงควรระมัดระวัง และดูแลรักษาฟันทุกซี่ รวมไปถึงจนถึงบริเวณช่องปากทั้งหมด ซึ่งการไปดูแลสุขภาพช่องปาก อาจจะนำมาสู่โรคต่างๆ

โรคต่างๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้สุขภาพช่องปากนั้นแย่ลง ได้แก่ โรคฟันผุ โรคปริทันต์อักเสบ(เหงือกอักเสบ) เป็นต้น อันมีสาเหตุมาจากการไม่ดูแลสุขภาพช่องปาก มีการสะสมจากแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคราบแป้ง สีเหลืองเกาะติดผิวฟัน โดยแผ่นคราบจุลินทรีย์นี้เกิดขึ้นได้ทุกวันและไม่สามารถบ้วนน้ำให้หลุดออกได้ ซึ่งการสะสมเป็นจำนวนมากและไม่ได้ได้รับการดูแลทำความสะอาด ก็จะทำให้เกิดโรคในช่องปากตามมา

ดังนั้น การดูแลสุขภาพช่องปากให้ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะช่วยทำให้สภาวะช่องปากนั้นสะอาด ไม่มีคราบสกปรก ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ซึ่งการทำความสะอาดนั้นมีหลากหลายวิธี และควรดูแลอย่างต่อเนื่อง ถูกวิธี และสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี และการปราศจากโรคที่ไม่พึงประสงค์ในช่องปาก

### 2. สุขภาพช่องปาก คืออะไร

สุขภาพช่องปาก หมายถึง สภาวะของฟัน เหงือก และเนื้อเยื่ออ่อนอื่นๆ ภายในช่องปากที่มีความแข็งแรง สะอาด ปราศจากโรคต่างๆ เช่น ฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ<sup>[3]</sup>

---

<sup>1</sup> นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหอม อำเภอเมืองฯ จังหวัดสมุทรสาคร

สุขภาพช่องปาก หมายถึง การดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี ช่วยให้การดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น เช่น การพูด การสัมผัส การบดเคี้ยวเคี้ยว และการกลืนอาหาร ให้สามารถรับประทานอาหารอร่อยขึ้นและได้รับคุณค่าทางโภชนาการได้ครบถ้วน และช่วยให้สามารถแสดงความรู้สึกผ่านการแสดงออกของใบหน้า เช่น การยิ้ม ได้ หากมีการปกป้องสุขภาพช่องปากที่ดี เช่น การแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟัน ก็สามารถเพิ่มโอกาสในการเก็บรักษาฟันไว้ได้ตลอดชีวิต [6]

สภาวะสุขภาพช่องปาก หมายถึง ลักษณะทางช่องปากที่ปกติและผิดปกติ ซึ่งผิดปกติคือการมีอาการที่ผิดปกติ การเกิดโรครภายในช่องปาก [3]

องค์การอนามัยโลก กล่าวว่า “สุขภาพ เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายภาพ จิตใจ และสังคม และไม่ใช่เฉพาะการไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น” สุขภาพช่องปาก จะหมายถึง “การมีสภาวะช่องปากที่สมบูรณ์ซึ่งประกอบไปด้วย มีฟันครบ 32 ซี่ ที่ไม่ผุ เรียงตรงตามแนวและไม่มี ความผิดปกติหรือรอยโรคใด ๆ ของเนื้อเยื่อปริทันต์และเนื้อเยื่อช่องปากซึ่งทำให้เกิดความปกติ สุขทาง กายภาพ จิตใจ และสังคม” [1]

### 3. ช่องปากและโรคในช่องปาก

ช่องปาก (oral cavity) คือ ส่วนที่อยู่ถัดจากริมฝีปากเข้าไปจนถึงลิ้นไก่ ช่องปากเป็นพื้นที่ส่วนแรกสุดที่รับอาหารเข้าสู่ร่างกาย และเป็นจุดเริ่มต้นของระบบย่อยอาหารในร่างกายมนุษย์ โดยมีฟันเป็นอวัยวะสำคัญและแข็งแรงที่สุด ทำหน้าที่ตัด ขบ และบดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ หลังจากนั้นอาหารจะถูกส่งต่อไปยังส่วนต่างๆ ในกระบวนการย่อยอาหารที่สมบูรณ์ต่อไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากของตนเองให้ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติ ซึ่งสุขภาพช่องปากประกอบไปด้วย

1) “ฟัน” ซึ่งจัดเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย โดยมีความแข็งแรงมากกว่ากระดูกเป็นอวัยวะเดียวที่ไม่มีการเติบโต เพิ่มขนาด หรือเปลี่ยนรูปร่าง หลังจากขึ้นมาในช่องปากแล้ว แต่ฟันนั้นยังเป็นอวัยวะที่รับความรู้สึก และรับการตอบสนองได้ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างเช่นการสึกกร่อนหรือถูกทำลายของตัวฟัน เนื้อฟัน โดยธรรมชาติมนุษย์นั้นมีฟันอยู่ 2 ชุด ชุดแรก คือฟันน้ำนม มี 20 ซี่ ฟันชุดที่สอง เรียกว่า ฟันแท้ หรือฟันถาวร มี 32 ซี่ [8]

ฟันนั้นมีหน้าที่ เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างมากของร่างกาย ใช้ในการกัด ตัด ฉีก และเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของระบบย่อยอาหาร ทั้งนี้ฟันยังทำหน้าที่ช่องปากป้องกันอวัยวะในช่องปาก ไม่ให้ได้รับอันตราย ช่วยในการสื่อสาร การพูด การออกเสียงให้ชัดเจน และยังช่วยให้เกิดความสวยงามของใบหน้าของคนเราได้อีกด้วย โดยฟันมีลักษณะของโครงสร้าง

ฟัน คือ โครงสร้างภายนอกและโครงสร้างภายใน แบ่งได้ดังนี้ โครงสร้างภายนอกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ตัวฟัน (Crown) และรากฟัน (Root) โดยมีแนวคอฟันเป็นเกณฑ์ในการแบ่งแยกกับโครงสร้างภายใน ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ส่วน คือ เคลือบฟัน (Enamel) เป็นส่วนที่แข็งที่สุดของฟัน คลุมอยู่รอบนอกสุดของตัวฟันโดยตลอด มีความหนามากที่สุด และจะบางลงในบริเวณใกล้คอฟัน ซึ่งทำหน้าที่หุ้มฟันเพื่อช่วยปกป้องอันตรายแก่ตัวฟัน ให้แก่ส่วนเนื้อฟันและเยื่อโพรงประสาทฟัน เคลือบฟันจะมีลักษณะมันวาว ต่อมาเนื้อฟัน (Dentine) คือ ส่วนที่อยู่ถัดจากชั้นเคลือบฟัน มีสีเหลือง มีความแข็งแรงเป็นอันดับ 2 รองจากเคลือบฟัน เคลือบรากฟัน (Cementum) เป็นส่วนที่คลุมภายนอกของรากฟันโดยตลอด มีสีเหลืองอ่อนและทึบแสง เนื้อเยื่อในโพรงประสาทฟัน (Dental Pulp) เป็นเนื้อเยื่ออ่อน (Soft Tissue) ซึ่งจะประกอบไปด้วยหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองและเส้นประสาท ซึ่งผ่านเข้าโพรงประสาททางรูปิดที่ปลายรากฟัน อวัยวะเหล่านี้จะอยู่ในช่องว่างใจกลางรากฟัน ซึ่งเรียกว่า โพรงประสาทฟัน (Pulp Cavity) ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงฟันและรับความรู้สึกจากฟันไปสู่สมอง<sup>[10]</sup>

2) อวัยวะปริทันต์ จัดเป็นส่วนประกอบหน้าที่ช่วยในการหุ้มตัวฟันและยึดตัวฟันเอาไว้ประกอบไปด้วย เหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์ และกระดูกเบ้าฟัน เปรียบเสมือนที่รองรับตัวฟันไม่ให้เคลื่อนไหว มีหน้าที่ดังนี้

- เหงือก เป็นเนื้อเยื่อที่คลุมบางส่วนของฟันและกระดูกขากรรไกร ปกติจะมีสีชมพูหรือคล้ำตามสีผิว เนื้อแน่น ขอบบาง แนบไปกับคอฟันพอดี เหงือกที่อยู่ระหว่างชอกฟันจะเติมเป็นรูปร่างเหลี่ยมยอดแหลม ขอบเหงือกกับตัวฟันจะมีร่องโดยรอบ และมีความลึกประมาณ 1-2 มิลลิเมตร

- เนื้อเยื่อปริทันต์ เป็นเนื้อเยื่อรอบรากฟันที่ยึดหยุ่นได้เล็กน้อย ทำหน้าที่ยึดรากฟันให้ติดกับกระดูกเบ้าฟันและช่วยกระจายแรงบดเคี้ยวไปยังกระดูกขากรรไกร

- กระดูกเบ้าฟัน เป็นส่วนของกระดูกขากรรไกรที่รากฟันฝังตัวอยู่ มีรูปร่างเว้าไปตามลักษณะรากฟันแต่ละซี่<sup>[8]</sup>

3) อวัยวะอื่นๆ ภายในช่องปาก ได้แก่ ลิ้น จะมีเส้นเลือด เส้นประสาทเป็นจำนวนมากไวต่อการสัมผัส มีตุ่มเล็ก ๆ ใช้สำหรับรับรส ช่วยกวาดรวมอาหารต่างๆ ให้ฟันบดเคี้ยวได้สะดวก และยังช่วยในการพูดออกเสียง ต่อม้ำลาย ต่อมขนาดใหญ่อยู่บริเวณใต้ลิ้น หน้าใบหู และใต้ขากรรไกร และมีต่อมเล็ก ๆ กระจายทั่วไปในช่องปาก ต่อม้ำลายจะถูกกระตุ้นให้หลั่งน้ำลายเฉลี่ยประมาณวันละ 1-2 ลิตร เพื่อช่วยรักษาความชุ่มชื้นแก่อวัยวะในช่องปากและยังมีเอนไซม์ช่วยผสมผสานอาหารให้พร้อมสำหรับการกลืน สุดท้ายจะเป็นเยื่อช่องปาก ได้แก่ เนื้อเยื่อ

บริเวณผนังของกระพุ้งแก้ม ริมฝีปาก ด้านใน ช่วยให้การทำงานของอวัยวะอื่นในขณะบดเคี้ยวให้มีประสิทธิภาพ<sup>[10],[11]</sup>

#### 4. วิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก

สุขภาพอนามัยช่องปากเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือโรคต่าง ๆ การดูแลสุขภาพช่องปาก ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทันตสุขภาพที่ดี มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

##### 4.1 การแปรงฟัน

การทำความสะอาดช่องปากโดยการแปรงฟันที่ถูกวิธี ช่วยทำให้ปากสะอาดเป็นการกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซี่ฟันซอกฟัน ลิ้น ไม่ให้หมักหมม บูดเน่า เหม็น และเป็นการขจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ หากไม่แปรงฟันจะส่งผลทำให้เกิด กลิ่นปาก คือ ลมหายใจที่ผ่านช่องปากมีกลิ่นเห็นเป็นครั้งคราวหรือมีกลิ่นตลอดเวลาที่ว่าได้ คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก อาจทดสอบด้วยตัวเองโดยการใช้มือบังบริเวณปาก และจมูก แล้วหายใจออกทางปาก ตามด้วยการหายใจเข้าทางจมูกก็จะได้กลิ่นปาก และยังส่งผลให้เกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบซึ่งเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน บั่นทอนสุขภาพร่างกายและจิตใจ หากเกิดในเด็กจะส่งผลถึงภาวะทุพโภชนาการการเจริญเติบโต<sup>[3]</sup>

##### 4.1.1 การเลือกแปรงสีฟัน

การเลือกแปรงสีฟันควรเลือกให้เหมาะสมตามอายุ มีขนาดความยาวพอเหมาะ ด้ามจับถนัดมือ แปรงมีขนนุ่ม หน้าที่ดเรียบตรง และควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อขนแปรงบานหรือ ควรเปลี่ยนทุกๆ 3 เดือน

แปรงสีฟันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำความสะอาดช่องปาก การใช้แปรงสีฟันที่ด้อยคุณภาพ นอกจากไม่มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดช่องปากแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพช่องปากด้วย ได้แก่ ขนแปรงสีฟันที่แข็งเกินไปจะทำให้ฟันสึก และเกิดการระคายเคืองต่อขอบเหงือก อาจทำให้เกิดแผลในช่องปาก แร้งยึดขนแปรงกับหัวแปรงต่ำกว่ามาตรฐาน อาจทำให้ขนแปรงหลุดจากหัวแปรงในขณะที่ใช้งานตามปกติ หรือการใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่กว่าช่องปากมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถทำความสะอาดซี่ฟันด้านในได้ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะ<sup>[5]</sup> ดังนี้

- หัวแปรงสีฟันขนาดพอเหมาะกับช่องปากของตน ความกว้างหัวแปรงสีฟันผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 1.5 เซนติเมตร การใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่กว่าช่องปากมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถทำความสะอาดซี่ฟันด้านในได้

- ขนแปรงชนิดปานกลาง (medium) นุ่ม (soft) หรือนุ่มพิเศษ (extra soft) เพื่อลดการทำอันตรายต่อผิวฟัน และขอบเหงือก

- ด้ามจับแปรงสีฟันยาวพอเหมาะ จับได้ถนัดมือ

- ปลายขนแปรงแบบมนกลมหรือเรียวแหลม

- ลักษณะปลายขนแปรงเรียบเสมอกัน ไม่ซิกแซก เพื่อให้แปรงสีฟันแนบกับผิวฟัน บริเวณคอฟันมากที่สุด เนื่องจากบริเวณคอฟัน เป็นตำแหน่งที่พบคราบอาหารมากที่สุดบนผิวฟัน

#### 4.1.2 การเลือกยาสีฟัน

โดยทั่วไปยาสีฟันมีหลากหลายชนิด และมีส่วนประกอบมากมาย เช่น ยาสีฟันส่วนผสมฟลูออไรด์ จะช่วยป้องกันฟันผุและฟันแข็งแรง หรือยาสีฟันบางชนิดช่วยลดปัญหาการอักเสบของเหงือก แต่การเลือกยาสีฟันที่ไม่มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาด เช่น ยาสีฟันที่ผงขัดน้อยหรือหยาบเกินไป อาจทำให้การขัดทำความสะอาดบริเวณตัวฟันนั้นไม่ดีพอ อาจเกิดคราบสิ่งสกปรกทำความสะอาดไม่ออกและไม่สะอาด หรือการใช้ผงขัดที่หยาบเกินไปทำให้ผิวฟันบางลง เกิดปัญหาการสึกกร่อนของผิวฟัน และเป็นสาเหตุของหารเกิดโรคต่างๆในช่องปากตามมา ดังนั้นจะมีวิธีการเลือกยาสีฟันที่เหมาะสมกับผู้ใช้งาน<sup>[12]</sup> ดังนี้

- ยาสีฟันสำหรับผู้ที่มีรอยแผลหรือรอยโรคในช่องปากบ่อยๆ ควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดที่ปราศจากสารโซเดียมลอริลซัลเฟต (Sodium lauryl sulphate) เพราะอาจส่งผลกระทบต่อรอยแผลหรือโรคในช่องปากให้มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น โดยการเลือกยาสีฟันนั้นมักจะระบุที่ข้างหลอดหรือกล่องบรรจุว่า ปลอดภัยร่อยแผลหรือรอยโรคในช่องปาก

- ยาสีฟันสำหรับฟันที่ขาวสะอาด ควรเลือกยาสีฟันที่มีคุณสมบัติสารขัดคราบที่ติดฝังแน่นบริเวณผิวฟัน เช่น คราบบุหรี่ยา กาแฟ ซึ่งคราบเหล่านี้จะทำให้ผิวฟันนั้นสีเหลือง ซึ่งการเลือกยาสีฟันชนิดนี้จะช่วยให้ฟันสะอาดและมีความขาวของเนื้อฟันปรากฏชัดขึ้น แต่ไม่ได้มีผลในการฟอกสีฟันให้ขาว

- ยาสีฟันสำหรับลดอาการเสียวฟัน ควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดที่ป้องกันการเสียวฟัน ซึ่งเนื้อยาสีฟันนั้นจะประกอบไปด้วยสารโปรตัสเซียมไนเตรทที่ออกฤทธิ์กับอาการเสียวฟันลดปริมาณผงขัดฟัน และสารฟลูออไรด์สูง โดยส่วนประกอบเหล่านี้จะไปเสริมรูพรุนของเนื้อฟัน ป้องกันปลายเส้นประสาทไม่ให้สัมผัสกับความร้อนความเย็นจากอาหาร

- ยาสีฟันสำหรับผู้ที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ ควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารโซลิทอล ซึ่งเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ ช่วยให้เกิดความสมดุลของความเป็นกรดและด่างในช่องปาก และด้วยสถานะที่ไม่มีความเป็นกรดนั้นจะต้านการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในช่องปาก ช่วยลดอาการเหงือกอักเสบได้ดี ดังนั้นควรผู้ที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับเหงือกอักเสบควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของโซลิทอลสูงๆ จะช่วยให้อาการของเหงือกอักเสบลดลง

- ยาสีฟันสำหรับขจัดคราบหินปูน ซึ่งการสะสมของหินปูนจะส่งผลให้เกิดโรคเหงือกอักเสบตามมา ยาสีฟันที่มีผงขัดแบบหยาบจะช่วยเอาคราบหินปูนออกได้ แต่ก็ไม่ได้มีประสิทธิภาพ แกรมเมื่อใช้เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ยังส่งผลให้ผิวฟันบางลง ดังนั้นการกำจัดหินปูน ควรจะไปให้ทันตบุคลากรช่วยกำจัดออก ด้วยการขูดหินปูน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และหมั่นทำความสะอาด แปรงฟันอยู่เป็นประจำ รวมทั้งควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จะช่วยป้องกันฟันผุและทำให้สุขภาพช่องปากและฟันนั้นดีขึ้นอีกด้วย

- ยาสีฟันสำหรับเด็ก วิธีการเลือกเช่นเดียวกับกันผู้ใหญ่ ยาสีฟันที่ดีสำหรับเด็ก ควรจะมีองค์ประกอบที่ปราศจากน้ำตาล เพื่อป้องกันฟันผุและต้องผสมสารฟลูออไรด์ รวมทั้งสารขัดฟันที่เนื้อละเอียด เนื่องจากเด็กเล็กมีโอกาสที่จะกลืนยาสีฟันเข้าไประหว่างการสีฟัน ทางสมาคมทันตแพทย์ศาสตร์<sup>[7]</sup> จึงแนะนำให้ผู้ปกครองหลีกเลี่ยงการใช้ยาสีฟันในทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 18 เดือน และแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ในปริมาณน้อย สำหรับเด็กอายุระหว่าง 18 เดือน ถึง 6 ปี เพื่อป้องกันการสะสมของสารฟลูออไรด์ที่มากเกินไปในเนื้อฟัน เสี่ยงเกิดโรคฟันตกกระ (fluorosis) ซึ่งโรคฟันตกกระนี้มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ป่วยได้รับปริมาณฟลูออไรด์มากกว่าปกติในช่วงฟันเริ่มพัฒนา ทำให้เกิดความผิดปกติ ในการสะสมแร่ธาตุในตัวฟัน และแสดงลักษณะทางคลินิก คือมีแถบหรือจุดสีขาว สีเหลืองเข้ม หรือสีน้ำตาลเข้ม ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ยาสีฟันในปริมาณที่เหมาะสม<sup>[4]</sup> ดังนี้

- ช่วงอายุ ฟันซี่แรกขึ้น - อายุต่ำกว่า 3 ปี ควรใช้ปริมาณยาสีฟัน ขนาด 0.1 กรัม หรือแค่แตะขนแปรงพอเปียก/เท่าเมล็ดข้าวสาร มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 1,000 ppm ซึ่งถ้ารับเกินกว่านั้น ตั้งแต่ 0.1 มิลลิกรัมฟลูออไรด์ ขึ้นไป หรือในปริมาณ 1,400 –1,500 ppm อาจเสี่ยงเกิดโรคฟันผุได้สูงมาก ดังนั้นการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ในช่วงอายุนี้นี้ จึงควรมีผู้ปกครองคอยผู้แปรงให้และเช็ดฟองออก

- ช่วงอายุ 3 ปี - อายุต่ำกว่า 6 ปี ควรได้รับปริมาณยาสีฟัน ขนาด 0.25 กรัม หรือเท่ากับความกว้างของแปรง/เท่าเมล็ดข้าวโพด มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 1,000 ppm ซึ่งถ้ารับเกินกว่านั้น ตั้งแต่ 0.25 มิลลิกรัมฟลูออไรด์ ขึ้นไป หรือในปริมาณ 1,400 –1,500

ppm อาจเสี่ยงเกิดโรคฟันผุได้สูงหรือสูงมาก ดังนั้นการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ในช่วงอายุนี้ จึงควรมีผู้ปกครองคอยป้อนยาสีฟันให้ ช่วยแปรงฟันหรือสังเกตการณ์แปรงฟันอย่างใกล้ชิด อาจไม่ต้องบ้วนน้ำหรือบ้วนน้ำ 1 ครั้ง ประมาณ 1 ทุ่มมือ

- ช่วงอายุ 6 ปี ขึ้นไป ควรได้รับปริมาณยาสีฟัน ขนาด 1 กรัม เท่ากับความยาของแปรงสีฟัน มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 1,400 – 1,500 ppm ดังนั้นการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ในช่วงอายุนี้ หลังแปรงฟัน ให้บ้วนยาสีฟันและฟองออกทั้งหมด โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตามหรือบ้วนน้ำตาม 1 ครั้ง ประมาณ 1 ทุ่มมือ<sup>[2],[12]</sup>

#### 4.1.3 การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

การแปรงฟันเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันออก เพื่อให้ฟันสะอาดและมีสุขภาพช่องปากที่ดี วิธีการแปรงฟันมีหลายวิธีเช่น วิธีบาส (Bass technique) คือ ขยับแปรงไปมา เบาๆ ในช่วงสั้นๆ วิธีหมุน (Roll technique) วิธีสครับ (Scrub technique) ส่วนมากใช้ในเด็กที่ยัง ไม่มีความพร้อมในการใช้มือโดยวางแปรงให้ตั้งฉากกับตัวฟันขยับถูไปถูมาสั้นๆ และวิธีการแปรงฟัน ขยับปิด (Modified bass technique) ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ โดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือก ทำได้โดยวางแปรงให้ทำมุม 45 องศากับตัวฟัน วางแปรงอยู่บริเวณคอฟันและขอบเหงือกออกแรงกดเล็กน้อยเพื่อให้ขนแปรงเข้าไปอยู่ในร่องเหงือกและซอกฟันให้มากที่สุด จากนั้นขยับแปรงไปมาเบาๆ ในช่วงสั้นๆ 10-15 ครั้ง พยายามให้ปลายขนแปรงอยู่ในร่องเหงือก ซอกฟันและคอฟันอยู่ตลอดเวลา การออกแรงกดไม่ควรกดแรงเกินไปเพราะอาจทำอันตรายเหงือกและฟันได้ การขยับนั้นควรขยับเบาๆ และเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะถ้าขยับลากไปมาจะทำให้คอฟันสึกและเหงือกร่นได้ จากนั้นบิดข้อมือปิดลงในฟันบนและปิดขึ้นในฟันล่างแล้วเคลื่อนไป บริเวณนั้นสะอาดแล้วส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา ส่วนการแปรงฟันด้านหน้าที่ติดกับลิ้นหรือเพดานให้ วางแปรงในแนวตั้ง การแปรงควรแปรงให้เป็นระบบต่อเนื่องเพื่อป้องกันการหลงลืม<sup>[8]</sup>

การแปรงฟันทุกวิธีเมื่อแปรงเสร็จแล้วควรแปรงลิ้นด้วยเพื่อกำจัดจุลินทรีย์คราบอาหารและเศษอาหารต่างๆ ออกจากลิ้น การบ้วนปากแรง ๆ จะช่วยกำจัดเศษอาหารขึ้นที่ค่อนข้างโต ได้บ้าง ในการบ้วนปากให้ม้วนน้ำไว้ในปากด้วยปริมาณที่พอเหมาะ ปิดริมฝีปากให้แน่น เป่าลมเข้าออกจากลำคอ 3-4 ครั้งด้วยแรงพอเหมาะที่กล้ำมเนื้อจะทนแรงตึงได้แล้วจึงบ้วนทิ้ง การแปรงฟันควร แปรงตามสูตร 222 คือ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง หลัง แปรงฟันควรรงดขนมหวาน น้ำอัดลม 2 ชั่วโมง<sup>[3]</sup>

#### 4.2 การใช้ไหมขัดฟัน (Dental floss)

ไหมขัดฟันเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ช่วยทำความสะอาดผิวฟันทั้งส่วนที่อยู่เหนือเหงือกและใต้ เหงือกด้านซอกฟัน ไหมขัดฟันที่จำหน่ายโดยทั่วไปจะมี 2 แบบคือ แบบเคลือบขี้ผึ้ง เหมาะสำหรับผู้เริ่มใช้งานครั้งแรก ผู้ที่มีฟันชิดติดกันแน่น และแบบไม่เคลือบขี้ผึ้ง เหมาะกับฟันที่สัมผัสกันไม่แน่นมากนัก การใช้ไหมขัดฟันทำได้ ดังนี้ คือ ดึงไหมขัดฟัน ยาวประมาณ 15-18 นิ้ว พันด้านปลายที่ นิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของแต่ละข้างเป็นตัวบังคับลากไหมขัดฟัน วางไหมขัดฟันระหว่างด้านข้างของฟัน 2 ซี่ ที่อยู่ชิดกันออกแรงถูไปมาเล็กน้อย เส้นใยจะแทรกตัวผ่านบริเวณที่ฟันสัมผัสกัน ใช้นิ้วมือบังคับให้เส้นใยโอบรอบซี่ฟัน เส้นใยจะแผ่เป็นแถบกว้างและทำความสะอาดได้ รอบซี่ฟัน ควรใช้เป็นประจำอย่างน้อยวันละครั้งหลังการแปรงฟันหรือก่อนนอน [9]

#### 4.3 การใช้ไม้จิ้มฟัน

การใช้ไม้จิ้มฟันเพื่อกำจัดเศษอาหารหลังรับประทานอาหาร ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันดันหรือแคะเศษอาหารอย่างรุนแรง หรือเสียบไม้จิ้มฟันทะลุซอกฟันจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งแล้วหมุนหรือจัด เพราะจะทำให้เกิดปัญหาซอกฟันโหว่เป็นโพรงฟันห่าง เหงือกกรัน คอฟันหรือผิวยางฟัน สึกได้ หากมีวัสดุอุดฟันอยู่ก็อาจทำให้ชำรุดและเกิดปัญหาเสียวฟัน ฟันผุ การใช้ไม้จิ้มฟันแนะนำให้ใช้ไม้ครูดฟัน ซึ่งมีลักษณะปลายใช้งานแบนเหมือนใบพายปลายเรียวแหลมรูปสามเหลี่ยม เพื่อให้แนบตามซอกฟันและเหงือกได้ดี โดยนำไม้จิ้มฟันตัดปลายแหลมออก แล้วทุบปลายไม้ให้แตกเป็นฝอยฟูให้เส้นใยไม้ไม่เรียงกันคล้ายกับฟูกันอันเล็กๆ ใช้สำหรับครูดตามความยาวของฟัน เพื่อเชี่ยหรือปิดเศษ อาหารออกจากฟัน [9]

#### 4.4 การใช้แปรงซอกฟัน (Interdental Brush)

แปรงซอกฟัน เป็นแปรงทำความสะอาดซอกฟันได้ดี เฉพาะซอกที่ช่องว่างขนาดใหญ่ หรือใช้ทำความสะอาดบริเวณช่องระหว่างรากฟันของฟันที่มีรากฟันโผล่จากการที่เหงือกกรัน ลักษณะแปรงซอกฟันจะมีรูปร่างคล้ายแปรงล้างขวดอันเล็กๆมี 2 แบบคือ แบบต้นสน (Taper) และแบบ ทรงกระบอก (Cylinder) มีหลายขนาดให้เลือกตามขนาดช่องว่างของซอกฟัน โดยสอดแปรงเข้าไปในซอกระหว่างซี่ฟัน ให้แนบกับซี่ฟันด้านใดด้านหนึ่งก่อนถูเข้าถูออก 4-5 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปแนบกับฟันอีกซี่หนึ่งในลักษณะเดียวกัน ไม่ควรใช้แปรงซอกฟันในบริเวณที่เหงือกปกติ และมีเหงือกอยู่เต็มซอกฟัน [9]

#### 4.5 การตรวจฟันด้วยตนเอง

การตรวจฟันด้วยตนเองนั้นเป็นวิธีการที่ควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยง่าย ช่วยให้เราได้รับรู้ปัญหาการเกิดโรคในช่องปากของตนเอง เพื่อที่จะเริ่มการ



ดูแลและระวัง ร่วมถึงรักษาป้องกันไม่ให้โรคในช่องปาก หรือรีบไปรับการรักษากับทันตบุคลากร การตรวจฟันด้วยตนเองควรทำหลังจากแปรงฟันเสร็จแล้วโดยอาศัยกระจกเงาในห้องน้ำหรืออาจใช้กระจกเงาบานเล็กๆ ช่วยสะท้อนในปากตรงบางมุมที่ยาก การตรวจนี้จะทำให้เห็นว่าเราแปรงฟันได้สะอาดจริงหรือไม่ มีฟันที่เริ่มมีลักษณะผิปกติ คือมีรอยดำ มีฟันผุบ้างแล้วหรือไม่ หรือเหงือกบริเวณไหนมีการบวมแดงอักเสบเกิดขึ้น ซึ่งหากพบปัญหาจะได้รับแก้ไข ก่อนที่จะมีอาการรุนแรง ซึ่งวิธีการตรวจฟันด้วยตนเองสามารถทำได้ ดังนี้

- ตรวจฟันหน้าบนและฟันล่าง โดยการยิ้มยื่นฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้าทั้งหมด และตรวจทั้งตัวฟันและเหงือก

- ตรวจฟันกรามด้านติดแก้มทั้ง 2 ข้าง โดยยิ้มให้ปากกว้างไปถึงฟันกราม หรืออาจใช้นิ้วมือช่วยดึงบริเวณมุมปากเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น

- ตรวจฟันกรามล่างด้านใน โดยก้มหน้าอ้าปากกว้าง กระจกหันขึ้น เพื่อตรวจดูฟันด้านที่อยู่ติดกับลิ้น และตรวจฟันกรามด้านบน ในส่วนบนคี่ด้วยโดยอ้าปากดูด้านบนคี่ของฟันล่าง

- ตรวจฟันบนด้านเพดานและด้านบนคี่ด้วย โดยให้เงาหน้าอ้าปากดูในกระจก ส่วนฟันหน้าด้านเพดานอาจใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนให้เห็นในกระจกส่องหน้านอกจากการตรวจดู ความสะอาดของฟันและเหงือกแล้ว ควรจะดูความสะอาดของลิ้นด้วยเพราะลิ้นมีลักษณะผิวที่ไม่เรียบ บางคนมีลิ้นที่เป็นร่องลึก อาจมีเศษอาหารตกค้าง และเป็นที่ยึดของเชื้อโรคได้ จำเป็นต้องได้รับการดูแลทำความสะอาด โดยการแปรงลิ้นทุกครั้งภายหลังการแปรงฟัน<sup>[9]</sup>

#### 4.6 การมารับบริการทันตกรรม

ควรไปพบทันตบุคลากรทุกๆ 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อให้ทันตบุคลากรได้ตรวจ สุขภาพช่องปากและทำการรักษาโรคในช่องปาก แม้ไม่มีอาการแสดงของโรค เพราะโรคในช่องปากมีลักษณะการดำเนินโรคแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก ในผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรีบไปพบทันตบุคลากร เมื่อเกิดรอยแผล<sup>[9]</sup> และควรปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอและต่อเนื่อง<sup>[8]</sup>

#### 4.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพช่องปากตามมา การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของปาก ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทุกระบบสวนอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพช่องปาก คือ อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั่วไปด้วยการบริโภคแป้ง และน้ำตาลจำนวนมากเป็น

ปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ น้ำตาลเป็นสารที่เชื้อจุลินทรีย์ ในช่องปากใช้สร้างกรดและสร้างสารที่ช่วยให้เชื้อจุลินทรีย์ยึดติดกับผิวฟัน น้ำตาลที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้มากที่สุด คือ น้ำตาลซูโครสหรือน้ำตาลทราย ส่วนน้ำตาลกลูโคส มอลโตส ฟรุคโตส อาจทำให้เกิดฟันผุรองลงมา และน้ำตาลแลคโตส ทำให้เกิดฟันผุน้อยที่สุด สำหรับอาหารจำพวกแป้งจะถูก เอนไซม์อะไมเลส (Enzyme amylase) ในน้ำลายย่อยสลายให้เป็นน้ำตาลซึ่งเชื้อจุลินทรีย์นำมาสร้างกรดได้ ในด้านความถี่ของการบริโภคอาหารและระยะเวลาที่อาหารตกค้างหรือสัมผัสช่องปากเป็นระยะเวลาสั้น มีส่วนทำให้เกิดโรคฟันผุ โดยอาหารบางส่วนจะถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ บางส่วน ถูกดูดซึมผ่านเยื่อช่องปาก บางส่วนถูกย่อยสลายโดยเอนไซม์ในน้ำลาย และคลุกเคลาไปกับน้ำลาย ถูกกลืนลงไปในกระเพาะอาหารในรูปแบบของแข็งหรือของเหลวเหนียวขึ้น แต่ก็ยังคงอยู่ในช่องปากนานกว่าอาหารที่อยู่ในรูปแบบของเหลวเป็นน้ำ การรับประทานจุบจิบ รับประทานอาหารเหนียวติดฟัน เช่น แดงเม ทอฟฟี่ ผลไม้กวน มะขามหวาน รวมทั้งขนมถุง อาหารเหล่านี้จะอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน จุลินทรีย์จึงสร้างกรดได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผิวฟันสูญเสียแร่ธาตุไปมาก ซึ่งเกิดการสึกกร่อน ในอาหารจำพวกแป้ง เช่น เบเกอรี่ต่าง ๆ ที่รวมตัวกับน้ำลายเป็นก้อนและ ๆ จะขจัดออกได้ยาก และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคฟันผุได้มากกว่าน้ำตาล เพราะตกค้างในปากได้นานกว่า ดังนั้นขนมที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ที่มีรสหวานจะทำให้เกิดฟันผุได้มากยิ่งขึ้น<sup>[3],[8],[9]</sup>

## 5. บทสรุป

สุขภาพช่องปากเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการผลิตเพลินในชีวิตอย่างเต็มที่ เพราะมันช่วยให้เราสามารถพูดได้อย่างชัดเจน สนุกกับอาหารที่อร่อยและโภชนาการ และแสดงออกถึงความรู้สึกผ่านการยิ้มและท่าทางของใบหน้าได้ โดยการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างดี เช่น การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอ เราสามารถเพิ่มโอกาสในการเก็บฟันไว้ตลอดชีวิตได้ด้วย สุขภาพช่องปากยังหมายถึงการมีสภาวะช่องปากที่สมบูรณ์ ที่ไม่มีความผิดปกติใด ๆ ของเนื้อเยื่อปริทันต์และเนื้อเยื่อช่องปาก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพทั้งกายภาพ จิตใจ และสังคม การดูแลสุขภาพช่องปากมีผลต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างมาก ต้องการมีสภาวะช่องปากที่ดีเพื่อความสุขที่แท้จริงในทุกๆ ด้านของชีวิต

ช่องปากเป็นส่วนที่สำคัญของร่างกายที่รับอาหารเข้าสู่ร่างกายและเริ่มกระบวนการย่อยอาหาร ฟันเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยในการตัด ขบ และบดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ ฟันมีโครงสร้างภายนอกและภายในที่มีหน้าที่ต่าง ๆ เช่น เคลือบฟันที่หุ้มและปกป้องฟัน

และเนื้อเยื่อในโพรงประสาทฟันที่มีหน้าที่เลี้ยงฟันและส่งความรู้สึกไปยังสมอง นอกจากนี้ยังมี  
อวัยวะอื่น ๆ เช่น เหงือก ลิ้น และต่อมน้ำลายที่มีบทบาทในการช่วยย่อยอาหารและส่งเสริมการ  
ดูแลสุขภาพช่องปากให้เป็นอย่างดี การรักษาสุขภาพช่องปากเป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้ความสำคัญ  
เนื่องจากมีผลต่อสุขภาพร่างกายและความสวยงามของใบหน้าด้วย

ดังนั้นสุขภาพช่องปากจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรักษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรค  
ฟันผุ แผลเหงือก และอาการหรือโรคที่อาจเกิดขึ้นภายในช่องปาก การส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อ  
สุขภาพช่องปากและการรักษาความสะอาดช่องปากอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง รวมถึง  
วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง จะช่วยกำจัดเศษอาหารและเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุและ  
แผลเหงือก ช่วยลดการเกิดหินปูนซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาทางช่องปาก กลิ่นปาก ซึ่งมีผลต่อ  
ความไม่สบายของกายและจิตใจ การละเว้นการดูแลสุขภาพช่องปากนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ  
ซึ่งจะไม่ใช่แค่การส่งผลกระทบต่อสุขภาพช่องปากอย่างเดียวเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย  
ดังนั้นการดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น แปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน และตรวจสุขภาพช่องปากด้วย  
ตนเองหรือทันตบุคลากรประจำ ส่งผลให้ลดความเสี่ยงของโรคและการบาดเจ็บในช่องปากได้

## 6. เอกสารอ้างอิง

- 1) National Institute of Dental and Craniofacial Research. (2023). Oral Hygiene. Retrieved from <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/oral-hygiene>.
- 2) ศิริรักษ์ นครชัย และคณะ. (2566). แนวทางการใช้ฟลูออไรด์ในทางทันตกรรม. วารสารทันตแพทยศาสตร์ 73(2), 92-103.
- 3) อรรถพร ฝาเจริญ. (2565). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของประชากรก่อนสูงวัย (50-59 ปี) ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- 4) ไศภิตา บุญมี. (2565). การจัดกิจกรรมทันตสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 3 อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- 5) สำนักทันตสาธารณสุข. (2562). วิธีการเลือกแปรงสีฟัน. ทันตสาธารณสุข. สืบค้นจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/how-to-select-a-toothbrush/>.
- 6) Schmidt, K., Orcutt, R., Kraft, L. (2020). Oral Hygiene and Dental Care. (Rev. Ed.) Minot, ND: North Dakota Center for Persons with Disabilities a University Affiliated Program at Minot State University.
- 7) ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2560). แนวทางการใช้ฟลูออไรด์. สืบค้นจาก <https://www.thaidental.or.th/main/download/upload/upload-20190213213340.pdf>
- 8) วิชุตตา คงเหมือนเพชร. (2559). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเองของผู้มารับบริการทันตกรรมในโรงพยาบาลจังหวัดอ่างทอง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- 9) ศิริพันธ์ หอมแก่นจันทร์. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในเขตอำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 10) คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2548). พันดี ชีวีมีสุข ขอนแก่น. โรงพิมพ์ศิริภรณ์ ออฟเซต.
- 11) ดาวเรือง แก้วขันดี. (2546). ความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก. วิทยาลัยทันตสาธารณสุข. 30. 182-92.
- 12) พิมลพรรณ พิทยานุกุล. การดูแลสุขภาพช่องปาก และความรู้เรื่องยาสีฟัน. ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.