

Review article

Fruit & Teeth

Parinya Jitaram

Senior Lecture, Sirindhorn
College of Public Health
Suphanburi Province

Thanakrit Thanawongphokin

Lecture, Faculty of Public Health,
Eastern Asia University

Apaporn Kitsanapun

Senior Lecture, Sirindhorn
College of Public Health
Suphanburi Province

Abstract

Fruits are important and healthy nutritious substances for human living. Currently, fruits are fashionably consumed and apparently affect to oral health, especially “teeth”. For example, fruits with sour or soft taste are capable of sticking to human teeth. In addition, fruits that are modified to other types, such as, blending or juicing fruits and fruit ice cream plausibly damage the teeth. Appropriate selecting fresh fruits or the products of fruit to consume possibly affect to dental health. Moreover, personal hygiene after eating is likewise important.

Keywords: fruit; teeth

บทความปริทัศน์ (Review article)

ผลไม้กับฟัน

ปริญญญา จิตอร่าม

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดสุพรรณบุรี

ธนกฤต ธนวงศ์โกศล

อาจารย์ประจำ
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

อภาพร กฤษณพันธุ์

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

ผลไม้ เป็นอาหารที่มีความสำคัญและการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ผลไม้ที่นิยมรับประทานกันในปัจจุบันนี้ อาจมีผลต่อสุขภาพในช่องปากโดยเฉพาะ “ฟัน” เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือผลไม้ที่มีลักษณะเนื้อที่นุ่มสามารถเกาะติดฟัน รวมทั้งการนำผลไม้มาดัดแปลงเพื่อสร้างความสนใจในการรับประทาน เช่น น้ำผลไม้ปั่น ไอศกรีมผลไม้ ดังนั้นการเลือกรับประทานผลไม้รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มาจากผลไม้ ที่ถูกจึงมีผลดีต่อสุขภาพฟัน และการปฏิบัติตนหลังรับประทาน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

คำสำคัญ :ผลไม้; ฟัน

บทนำ

อาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอ จะทำให้ร่างกาย อยู่ภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งในการเลือกอาหารสำหรับการรับประทานในแต่ละครั้งนั้นจะมีปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ประเพณี และที่สำคัญ คือ สภาพความ “หิว” ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนขอใช้คำในภาษาอังกฤษว่า “Need” และ “ความอยาก” หรือ “Want” ซึ่งดูจะให้ความหมายที่ชัดเจน ความต้องการของร่างกาย และจิตใจของมนุษย์โดยพบว่ามนุษย์มีความต้องการในการเลือกรับประทานอาหาร¹ ที่แตกต่างกันจากการรับรู้ความจริงที่มีต่อ รูปลักษณ์และคุณค่าของอาหารที่แปรผันไปตามการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยตามสังคมมนุษย์ในสังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพสุขภาพ

หนึ่งในอาหารที่มนุษย์เชื่อกันว่าเป็นอาหารสุขภาพ คือ “ผลไม้” ซึ่งเป็นหนึ่งในเมนูสำคัญของอาหารสุขภาพที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ ประโยชน์ของผลไม้ต่อสุขภาพมีอยู่มากมาย

ทั้งประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม และประโยชน์เฉพาะด้านในการป้องกันโรคสำคัญ ๆ ต่างๆ เป็นที่ทราบกันดีถึงประโยชน์ของผลไม้ที่ช่วยในการป้องกันโรคนั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ² เมื่อชาวยุโรปเริ่มเดินทางท่องเที่ยวไปยังดินแดนไกลๆ และเป็นเวลานานๆ ซึ่งพบว่ากลาสีเรือหลายคนป่วยเป็นโรคที่กลับที่คนในยุคนั้นไม่รู้จักอย่างหนึ่ง แต่ในปัจจุบันมีชื่อที่เรียกขานกันว่า “โรคลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน (Scurvy)” กันเป็นจำนวนมาก แต่ทว่าโรคนี้จะหายทันทีที่ที่เหล่ากลาสีกลับขึ้นบก แล้วได้รับประทานผลไม้และผักสด ต่อมากองทัพเรือของสหราชอาณาจักร ได้ค้นพบวิธีแก้ไขและป้องกันโรคนี้ โดยให้นำส้มและมะนาวไปด้วยมากๆ สำหรับพวกกลาสีรับประทานในเรือก็ปรากฏว่าในการเดินเรือไกลๆ และนานๆ ไม่มีใครเกิดโรคนี้ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เมื่อกล่าวถึงการรับประทานผลไม้ “ช่องปาก” คือ อวัยวะแรกของร่างกายที่เป็นจุดสัมผัสกับผลไม้ก่อนที่เซลล์ต่างๆ จะนำเอาสารอาหารที่เป็นประโยชน์ของผลไม้ไปใช้ในการเสริมสร้าง และซ่อมแซมร่างกาย ในบทความนี้ “ช่องปาก” หมายถึง ฟันและอวัยวะปริทันต์ทั้งหลาย ที่เป็นอวัยวะที่มีการสัมผัสกับผลไม้โดยตรงทั้งในขณะที่ยอดเคี้ยวและคลุกเคล้าผลไม้ในปาก และโดยทางอ้อม คือ ผลไม้ที่รับประทานเข้าไปในร่างกายจะผ่านกระบวนการย่อย แล้วถูกนำไปใช้ในการเจริญเติบโต พัฒนาความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงฟันและอวัยวะปริทันต์ทั้งหลายถ้าหากร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดที่มีอยู่ในผลไม้จะมีผลทำให้ ในขณะที่ร่างกายมีการสร้างฟัน ฟันอาจไม่สมบูรณ์ เนื้อฟันไม่แข็งแรง มีผิวขรุขระ อ่อนเปราะ³ และเหงือกมีความต้านทานต่ำ เมื่อสัมผัสอาหาร

ขณะบดเคี้ยว จะเกิดการตกค้างของคราบจุลินทรีย์เกาะติดบนผิวฟัน ทำให้เกิด โรคฟันผุ และเหงือกอักเสบได้ง่าย และอีกส่วนในการรับประทานผลไม้บางชนิด บางประเภท เช่น ผลไม้ที่มีรสหวาน รสเปรี้ยว หรือผลไม้ที่มีเนื้อเหนียว ก็อาจมีผลต่อการสึกกร่อนของ เนื้อฟันได้เช่นกัน

ดังนั้น การป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะเช่นนี้ขึ้น จะต้องให้ความสำคัญ ต่อการเลือกรับประทานผลไม้ที่ดี มีประโยชน์ และในขณะเดียวกัน ก็ควรให้ความสนใจ ดูแลความสะอาด ไม่ให้มีเศษผลไม้ตกค้างในปาก ควบคู่กันไปด้วย จึงจะเป็นการป้องกันโรคฟันผุ และเหงือกอักเสบ ที่ได้ผลที่สุด บทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงวิธีการรับประทานผลไม้ ทั้งผลไม้สด ผลไม้แห้ง หรือ การนำผลไม้มาปรุงแต่งเป็นน้ำผลไม้ หรือน้ำปั่นผลไม้ หรือไอศกรีมผลไม้ ที่อาจมีผลทำให้เกิดการทำลายเนื้อฟันเช่นกัน

ประโยชน์และโทษของผลไม้ที่มีต่อฟัน

มีผลไม้หลายชนิดที่เป็นอาหารที่น่าสนใจที่สามารถป้องกันฟันผุได้ เนื่องจากในผลไม้มีเส้นใย ที่ช่วยในการทำความสะอาดฟัน ในระหว่างรับประทาน เช่น พุทรา มันแกว ฝรั่ง ชมพู แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผลไม้ทุกชนิดที่สามารถทำความสะอาดตัวได้ เพราะผลไม้บางอย่าง เช่น กล้วย แอปเปิ้ล กลับมีความสามารถในการทำลายเนื้อฟัน และพวกผลไม้แห้ง เช่น ลูกเกดที่ทำจากผลองุ่นตากหรืออบแห้ง อินทผลัมกลับมีความสามารถทำให้เกิดฟันผุได้พอๆ กับน้ำตาล เพราะประมาณของน้ำตาลเกินครึ่งหนึ่งของเนื้อผลไม้ และความสามารถของผลไม้ในการทำความสะอาดจะมีประสิทธิภาพเพียงส่วนที่ อยู่เหนือความเคี้ยวของฟันเท่านั้น ในการรับประทานผลไม้เพื่อเป็น

ตัวช่วยในการทำความสะดวกฟันก็ต้องพิจารณาในเรื่องนี้ให้ด้วย

นอกจากนั้นแล้วผลไม้เปรี้ยวๆ บางชนิด เช่น มะยม มะม่วง จะมีความเป็นกรดสูง³ ภายหลังรับประทานแล้ว จะรู้สึกเข็ดฟัน หรือ เสียวฟันได้ เพราะกรดไปละลายผิวเคลือบฟัน ออก ทำให้ประสาทฟัน รับความรู้สึกไวขึ้น ทำให้ เสียวฟัน โดยเฉพาะมะขาม ที่มีทั้งน้ำตาลและ กรด อยู่ในเนื้อของผลไม้ที่มีความสามารถในการยึดเกาะกับผิวฟันได้ดี ดังนั้นภายหลังจาก รับประทานผลไม้แล้วควรบ้วนน้ำแรงๆ เพื่อชะ ล้างเอากรดต่างๆ ออก แต่ใน ทางที่ดี ควรต้อง หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีลักษณะเช่นนี้เพราะอาจจะ เกิดผลเสีย แก่เหงือกและฟันได้

จะเห็นได้ว่า ผลไม้แต่ละชนิด มีทั้งใน ส่วนที่ส่งเสริม และต่อต้านการเกิดโรคฟันผุ และ โรคปริทันต์แตกต่างกันไป และจากการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง⁴ของผลไม้กับฟัน จะพบว่า การรับประทานผลไม้ทำให้เกิดกรดในคราบ จุลินทรีย์ได้น้อยกว่าน้ำตาลซูโครสผลการศึกษา ทางระบาดวิทยาพบว่า การรับประทานผลไม้ไม่ ทำให้เกิดโรคฟันผุอย่างมีนัยสำคัญแต่อย่างไรก็ดี มีผลการวิจัยที่การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า หากรับประทานผลไม้มากเกินไปอาจจะทำให้เกิด โรคฟันผุได้การป้องกันอันตรายของผลไม้ที่มีต่อ ฟันนั้นนอกจากจะต้องรับประทานผลไม้ให้ เพียงพอในช่วงวัยที่ฟันกำลังพัฒนาแล้วควร ร่วมกับการรักษาสุขอนามัยภายในช่องปากให้ สะอาดเสมอ และใช้ฟลูออไรด์ร่วมด้วย สิ่งสำคัญ ที่สุด คือ การปรับพฤติกรรม การรับประทาน ผลไม้ให้เหมาะสม โดยเฉพาะผลไม้ที่มีความ หวาน มีปริมาณน้ำตาลที่สูง ควรมีการลด ความถี่ จำกัดระยะเวลา และปริมาณให้ เหมาะสม ในแต่ละ มื้ออาหาร

การเลือกรับประทานผลไม้

เนื่องจากในผลไม้ จะมีน้ำตาลและกรด วิตามินซีเป็นจำนวนมาก เมื่อรับประทานผลไม้ เข้าไป กรดวิตามินซีเหล่านั้น สามารถที่จะเข้าไป ทำลายเคลือบฟัน(Enamel)ให้บางลง เช่น ส้ม มะม่วง มะนาว สลหรืหรือระกำ แต่ไม่ใช่ผลไม้ ทุกชนิดจะมีกรดวิตามินซีที่สามารถทำลาย เนื้อฟันแต่ต้องเป็นผลไม้ที่มีกรดสูงๆ จะอยู่ใน ช่องปากของเราเป็นเวลานาน และสามารถ ส่งผลโดยตรงต่อเคลือบฟัน โดยปกติเคลือบฟัน ของมนุษย์จะเป็นสีขาว แต่เมื่อถูกทำลายไปก็จะ เห็นเนื้อฟัน ซึ่งเป็นสีเหลือง อาจมีผลทำให้เสีย บุคลิกภาพ และทำลายความมั่นใจ ในบทความ นี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึงผลไม้ที่มีผลต่อการทำลาย เคลือบฟันและเนื้อฟัน ดังนี้

ผลไม้ที่มีรสชาติเปรี้ยว ผลไม้ที่มี

รสเปรี้ยวจัด จะประกอบด้วยคุณสมบัติของกรด ที่มีความสามารถในการทำให้เกิดการสึกกร่อน ของเคลือบฟันสามารถสังเกตได้ภายหลังจากที่ รับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมากๆ จะมี ความรู้สึกที่เรียกว่า“เสียวฟัน” เป็นเพราะกรด ได้ซึมผ่านเข้าไปในตัวฟัน ถึงประสาทรับ ความรู้สึก ทำให้เกิดความรู้สึกเสียวฟันขึ้นได้ การรับประทานของผลไม้เปรี้ยว ยังมีผลทำให้ เกิดปฏิกิริยาของกรดกัดกร่อนตัวฟัน เกิดการ สูญเสียเคลือบฟัน⁵ทำให้เคลือบฟันบางลงไป และเมื่อกัดกร่อนเคลือบฟันจนเข้าใกล้ชั้น เนื้อฟัน มีผลทำให้ฟันมีความรู้สึกต่อสิ่งที่เข้ามา สัมผัสกับฟันมากขึ้นด้วย เพราะถัดชั้นเนื้อฟัน เข้าไปนั้น จะเป็นชั้นที่อยู่ของประสาทรับ ความรู้สึก ถ้าในช่องปากมีการสัมผัสกับอาหารที่ มีรสหวาน เปรี้ยวหรือเย็น ก็จะรับความรู้สึกได้ ง่ายขึ้น “กรด”ที่มาจากผลไม้ นั้น มีรสเปรี้ยวจัด ยังมีผลต่อเคลือบฟันและเนื้อฟัน ทำให้ “ฟันสึก” โดยมักพบมากที่บริเวณด้านบดเคี้ยว

ของฟัน เพราะเป็นบริเวณที่อาหาร มีการสัมผัส ฟัน และรับกับการบดเคี้ยวของฟันในขณะที่รับประทาน จะพบว่า ยอดของฟันด้านเคี้ยวจะสึกต่ำลงไป ถ้ามีการสึกมาก จะเห็นสีของฟันด้านใน เป็นชั้นของเนื้อฟัน ซึ่งจะมีลักษณะเป็นสีเหลืองกว่าเคลือบฟัน

ในทางที่ดี ควรลดการรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด หรือรับประทานในปริมาณที่น้อยลง หรือ รับประทานควบคู่ไปกับบร็อกโคลี่ ผักสดบร็อกโคลี่ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และยังช่วยปกป้องฟันและเคลือบฟัน ช่วยลดการสึกกร่อนของเคลือบฟันโดยการสร้างเยื่อบาง ๆ ที่มีฤทธิ์ต้านกรดจึงช่วยลดฟันสึกได้ นอกจากนั้นการรับประทาน เห็ดหอม¹ รวมถึงก็ช่วยป้องกันการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากที่นำไปสู่ฟันผุ และเคลือบฟันกร่อนเพราะความลึบอยู่ใต้น้ำตาลเลนตินิน (Lentinan) ของเห็ดหอมที่ช่วยลดการสะสมของแบคทีเรีย ดังกล่าว นั่นเองอย่างไรก็ตาม ภายหลังจากรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแล้ว ให้บ้วนปาก หรือทำความสะอาดช่องปากทุกครั้ง หลังรับประทาน ก็สามารถที่จะช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้บ้าง

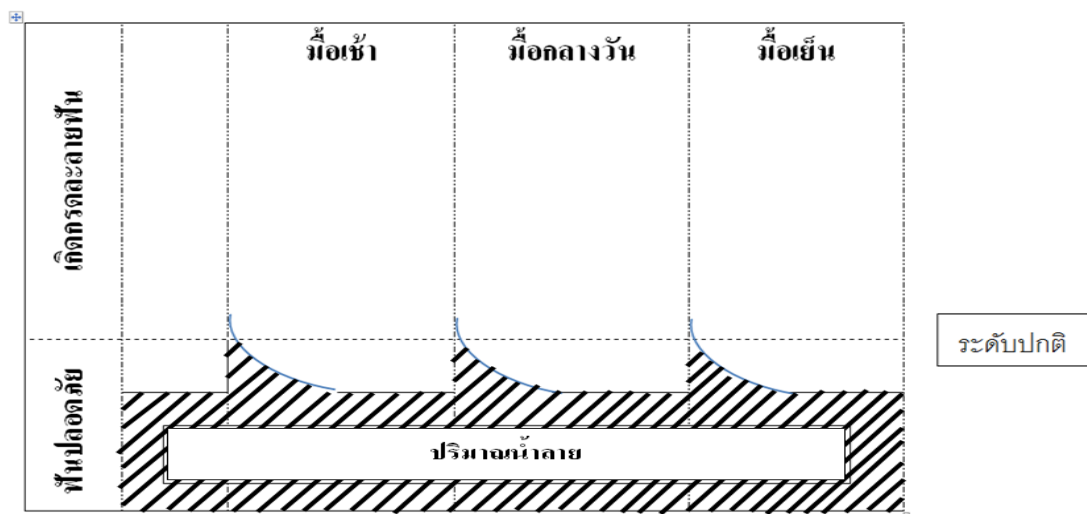
ผลไม้หมักดอง ผลไม้หมัก ดอง มักจะมี ส่วนประกอบของกรดอยู่ในเนื้อผลไม้ การรับประทานผลไม้ประเภทนี้บ่อยครั้งจะมีผลทำให้เกิดปัญหาฟันได้เช่นเดียวกับผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยวแต่ที่แย่กว่า คือ ผลไม้ที่นำไปหมัก ดอง ส่วนใหญ่นั้น คุณค่าทางอาหารของผลไม้จะเปลี่ยนแปลงไป สำหรับผู้ที่ชอบรับประทานผลไม้ประเภทหมัก ดองนั้น มักเกิดจากความชอบในรสชาติ และรสสัมผัสในความกรอบของเนื้อผลไม้ ดังนั้นจึงควรปรับความคิด และปรับพฤติกรรมใหม่โดยให้ความสำคัญกับ

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์ทางโภชนาการย่อมส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างบำรุงร่างกาย ได้มากกว่าอาหารที่มีคุณค่าน้อย เช่น ผลไม้หมักดอง ถ้าทำได้เช่นนี้ การรับประทานผลไม้ก็จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ก่อให้เกิดโรคอันเกิดจากอาหารได้อย่างดี

น้ำปั่นผลไม้ และไอศกรีมผลไม้ น้ำผลไม้ปั่น ที่มีความหวานเย็นหรือที่เรียกกันติดปากว่า “สมูทตี้ผลไม้” และ “ไอศกรีมผลไม้” ที่มักจะนำมาเป็นของหวาน หลังรับประทานอาหารมื้อหลัก ซึ่งเป็นที่นิยมในการรับประทานตามกระแสการรักสุขภาพและความงามที่ได้รับความนิยมของสังคมไทยในปัจจุบันนี้³ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงาน ที่เชื่อกันว่าจะได้รับประโยชน์จากผลไม้ที่นำมาใช้เป็นวัตถุดิบสำคัญในการผลิตน้ำผลไม้ปั่นหรือสมูทตี้รวมทั้งไอศกรีมผลไม้ ซึ่งประโยชน์ที่ได้ก็เป็นไปตามที่เชื่อแต่อาจมีโทษแฝงเข้ามาด้วยเพราะการรับประทานสมูทตี้ผลไม้และไอศกรีมผลไม้ นั้นอาจเป็นเหตุที่ทำให้ขึ้นเคลือบฟัน บางลงๆ และเป็นสาเหตุของฟันผุได้ในที่สุด เพราะในอาหารเหล่านั้น ส่วนมากแล้วมักจะผสมน้ำเชื่อมหรือน้ำตาลในปริมาณที่ค่อนข้างมาก อีกทั้งยังมีกรดที่สูง กว่าที่เราจะดื่มหรือรับประทานหมดต้องใช้เวลานานและกิจกรรมการรับประทานที่มาก ทั้งการจิบดื่ม และเคี้ยวเป็นเวลานาน ก่อนที่จะกลืน จึงมีผลทำให้เกิดการทำลายเคลือบฟันได้มากตามไปด้วย ดังนั้นการเลือกการรับประทานผลไม้สดนอกจากจะให้สารอาหารได้มากกว่าการนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ปั่นหรือไอศกรีมแล้ว ก็ยังทำอันตรายช่องปากน้อยกว่า น้ำผลไม้ปั่นหรือไอศกรีมที่มีน้ำตาลสูงอีกด้วย

ผลกระทบของการรับประทานผลไม้ต่อฟัน

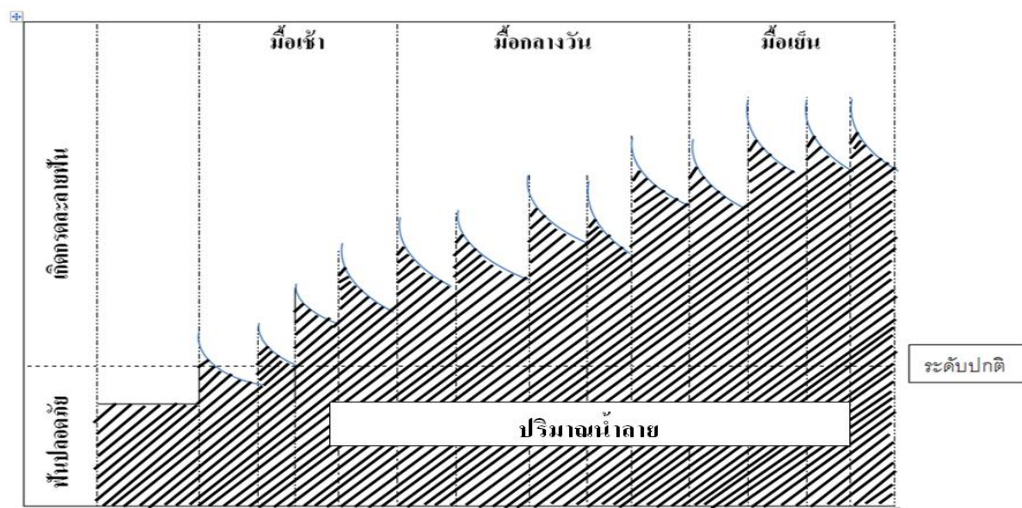
โดยปกติแล้ว อาหารที่มีรสชาติดีหวาน เมื่อเข้าสู่ช่องปากแล้ว ร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในการกำจัดออกโดยน้ำลาย แต่ถ้ารับประทานถี่ๆ ขึ้น ปริมาณของน้ำตาล และกรดที่อยู่ในน้ำลาย จะมีปริมาณที่สูงอยู่ตลอดเวลา ส่งผลทำให้เนื้อฟันถูกทำลายอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีฟันผุมากขึ้น การชะล้างของน้ำลาย จะทำได้ดีในช่วงของมื้ออาหาร ซึ่งน้ำลายถูกกระตุ้น ให้ไหลสู่ในช่องปากมากที่สุด เพราะฉะนั้น การกินอาหารตามมื้อ จะมีส่วนช่วยให้การชะล้าง น้ำตาล และกรดโดยน้ำลายที่เกิดเร็วขึ้น ส่งผลให้เกิดการทำลายเนื้อฟันน้อยลง แสดงดังภาพประกอบที่ 1



ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข, กรมอนามัย⁶

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นถึงปริมาณของกรดที่เกิดขึ้นในระหว่างการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของวัน จากการรับประทานตามมื้ออาหารปกติ 3 มื้อ

หากว่าในแต่ละวันเรารับประทานอาหารนอกจากอาหาร 3 มื้อหลักแล้ว อาทิ ขนมขบเคี้ยว หรือแม้แต่น้ำผลไม้จะมีการหลั่งน้ำลายอย่างต่อเนื่องตลอด จนมีการสะสมของกรด จะมีผลต่อการทำลายเคลือบฟัน แสดงดังภาพประกอบ 2



ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข, กรมอนามัย⁶

สำหรับการดำรงชีวิตตามปกติ มนุษย์จะรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อนี้ซึ่งเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ในความเป็นจริงคนจำนวนหนึ่งจะรับประทานอาหารหลากหลายกว่านั้นเป็นอาหารระหว่างมื้ออาหารจุกจิกขนมขบเคี้ยวอาหารว่างรวมทั้งผลไม้ซึ่งอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่มักมีรสหวานหรือมีน้ำตาลทรายเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารระหว่างมื้อบางชนิดอาจจะมีอิทธิพลต่อการเกิดฟันผุได้สูงมาก พฤติกรรมการรับประทานอาหารระหว่างมื้อจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญมากต่อสุขภาพในช่องปาก พฤติกรรมการรับประทานอาหารมักจะผันแปรไปตามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของบุคคลข้างเคียง อาทิ เช่น พ่อแม่พี่น้องญาติๆหรือเพื่อนๆรวมไปถึงวิธีการรับประทานด้วย

สรุป.....รับประทานผลไม้ให้เป็น

การรับประทานผลไม้ให้ได้คุณค่า ให้มีความอร่อย และปลอดภัยต่อสุขภาพฟันนั้น มีวิธีที่ง่าย ๆ เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน คือ เมื่อจะรับประทานผลไม้เปรี้ยวควรศึกษาว่าจะลดกรดที่อยู่ในผลไม้เปรี้ยวๆ ที่ทำให้ฟันสึกกร่อนได้อย่างไรบ้าง เช่นอาจหาตัวช่วย รับประทานควบคู่ไปกับผักสดเช่น บล็อกโครีหรือรับประทานอาหารที่มีสารปกป้องฟันสึก เช่น อาหารที่มีเห็ดหอมเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น และภายหลังจากการรับประทานผลไม้ทุกชนิด เพียงแค่ดื่มน้ำเปล่าตามมาก ๆ และควรเว้นระยะเวลาหลังจากรับประทานผลไม้ประมาณครึ่งชั่วโมงเพราะหลังรับประทานผลไม้แล้ว หากแปรงฟันทันที จะมีผลทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพของฟัน เพราะกรดจะเข้าไปทำให้ฟันอ่อนตัวลง⁷ การแปรงฟันทันทีเท่ากับทำลายเคลือบฟันไปโดยไม่รู้ตัว และเมื่อฟันไม่มีสิ่งปกป้องก็เกิดอาการเสียวฟันและผุได้ง่าย เมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ตัวฟันก็จะสึกและสึกลงไปเรื่อย ๆ แต่หากพบว่าใครที่ฟันถูกกรดผลไม้ทำลายเคลือบฟันไปแล้วควรไปพบทันตแพทย์เพื่อทำการรักษา ซึ่งอาจจะเริ่มมีตั้งแต่อุดฟันไปจนถึงครอบฟันแต่หากใครไปตรวจฟันแล้วพบว่า ฟันถูกกรดผลไม้ทำลายเคลือบฟัน จากบทความข้างต้นทำให้มีความเข้าใจและมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ฟันกับผลไม้ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ความเข้าใจในเรื่องนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถเลือกรับ รับประทานผลไม้ที่ไม่ส่งเสริมให้เกิดโรคฟันได้ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

- 1 ญัฐกฤตา นันทะสิน. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความรักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ใน “*กระแสวัฒนธรรม*” 58(1) : 3-8.
- 2 Wikipedia. *โรคลักปิดลักเปิด*. [ออนไลน์]2559 [อ้างเมื่อ 5 กรกฎาคม 2559] จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/โรคลักปิดลักเปิด>.
- 3 ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคนอื่นๆ. การบริหารการตลาดยุคใหม่ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ : *ธรรมสาร* ; 2556.
- 4 Saxena, Sudhanshu; Oberoi, Sukhvinder Singh; Tiwari, Sonia. *Effect of fresh fruit juices on pH of dental plaque*. Annals & Essences of Dentistry . 2010;2(4): 36-40.
- 5 ทิพวรรณ ธาราพัฒนานนท์ ชูติมา ไตรรัตน์วรกุล. *อาหารโภชนาการและสุขภาพช่องปาก ใน “ทันตกรรมป้องกันในเด็กและวัยรุ่น”* กรุงเทพฯ : ภาควิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551: 312-320.
- 6 สำนักทันตสาธารณสุข, กรมอนามัย. *อาหารกับสุขภาพช่องปาก*. [ออนไลน์]2559[5 กรกฎาคม 2559] จาก <http://dental.anamai.moph.go.th/elderly/happysmile/media/family/f06.htm>.
- 7 จัตุรแก้ว โตษยานน. *ผลไม้ต้านเหตุฟันผุ ใน “เคล็ดลับสุขภาพ”*. [ออนไลน์]2559[อ้างเมื่อ 5 กรกฎาคม 2559] จาก <http://women.thaiza.com/-ผลไม้-ต้านเหตุฟันผุ-/248820>
- 8 ยลฤดี ตันพลสิทธิ์ เสาวลักษณ์ ศรีตาเกษ อมร วัฒนธีรางกูร. ฟิชค์และสมุนไพร เพื่อสุขภาพในช่องปากที่ดี. *วารสารทันตภิบาล* 2557; 25(2): 91-92.