

ใครที่เป็นโรคเหงือกและฟันสมุนไพรไทยช่วยได้นะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552

โรคเหงือกและฟันกับสมุนไพรไทย

ยาสีฟันในลักษณะบีบหลอดที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ เพิ่งเป็นที่นิยมใช้กันในระยะเวลาไม่นานจะเกิน 50 ปีมานี้เอง ส่วนการบันทึกเรื่องการสีฟันนั้น มีมานานนับตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ (400ปีก่อนคริสตกาล) โดยใช้เกลือแคลเซียมคาร์บอเนตในการขัดสีฟัน

มีรายงานว่ายาสีฟันเมื่อ 2000 ปีก่อนนั้น มีส่วนประกอบของปะการัง หินอ่อน ผงซีถ้าจากการเผาพืชหรือสัตว์ นำมาบดให้ละเอียดแล้วนำมาสีฟัน

ในยุโรปเองยาสีฟันแบบเดิมๆ ที่ทุกวันนี้ยังคงมีใช้กันอยู่ คือ เกลือแกง เกลือโซเดียมคาร์บอเนตหรือที่เราเรียกกันในนามของผงฟู ผสมกับผงเขมา นำส่วนผสมเหล่านี้มาบดให้ละเอียดใช้เป็นยาสีฟันแบบผง ในบ้านเราเอง มีการสีฟันด้วยเกลือแกง หรือเกลือแกงบดรวมกับสารส้ม และยังมีการใช้พืชพรรณบางชนิดมาใช้สีฟัน พืชพรรณที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในเมืองไทยเห็นจะไม่พ้นข่อย กล่าวกันว่า การใช้กิ่งข่อยสีฟันมีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล โดยใช้กิ่งข่อยที่ทุบให้แตกตอนปลายๆ นำมาสีฟันเป็นทั้งยาสีฟันและแปรงสีฟัน เวลาแปรงก็จะเคี้ยวเนื้อไม้ไปด้วย

ส่วนพรรณไม้ที่นิยมใช้อีกชนิดหนึ่ง คือ สีฟันคนทาซึ่งใช้กิ่งไม้ทำยาสีฟันเช่นเดียวกับข่อย และยังมีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่มีการใช้รักษาโรคเหงือกและฟัน

ยาสีฟันที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนั้น ส่วนประกอบสำคัญก็ยังคงเป็นแคลเซียมคาร์บอเนต หรือเกลือแคลเซียม เกลืออลูมิเนียม ตัวอื่นที่มีหน้าที่ขัดฟัน และยังประกอบด้วยสารทำความสะอาด ที่นิยมใช้คือ โซเดียมลอริลซัลเฟต ที่มีความสามารถในการทำความสะอาดได้ดีกว่าสบู่ โดยใช้ในการปริมาณที่น้อยไม่เกิน 2% เพื่อขจัดคราบและเศษอาหารในปากและฟัน

นอกจากนี้ยังมีสารเพิ่มความหนืด สารเพิ่มความชุ่มชื้น สารแต่งรส สารกันบูด หลักการของยาสีฟันที่มีขายในท้องตลาดในขณะนี้ คือ การทำความสะอาด และการขัดคราบที่ติดฟันอยู่

ปัจจุบันมียาสีฟันมากมายหลายยี่ห้อในท้องตลาด ทั้งของภายในประเทศและต่างประเทศ มีการผสมสมุนไพรใส่ลงไปในยาสีฟัน ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค สมุนไพรที่มีฤทธิ์ดับกลิ่นปาก สมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ สมุนไพรที่มีฤทธิ์ฟาดเสมาน

ทั้งนี้เพื่อยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก ช่วยบรรเทาอาการเหงือกอักเสบ ช่วยทำให้เหงือกแข็งแรง เป็นต้น สมุนไพรที่นิยมใช้กัน ได้แก่

เปลือกมังคุด ดนยุคก่อนมีการใช้เปลือกมังคุดในการต้ม อบบ้วนปากแก้ปวดฟัน แก้เหงือกอักเสบ แก้เหงือกบวม แก้แผลในปาก ปัจจุบันมีการค้นคว้าศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของเปลือกมังคุดมากมาย พบว่าสารสกัดจากเปลือกมังคุด มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด มีฤทธิ์รักษาแผล มีฤทธิ์ลดการอักเสบ มีฤทธิ์ฟาดเสมาน การผสมเปลือกมังคุดไปในยาสีฟัน จึงได้ประโยชน์หลายอย่าง ทั้งการฆ่าเชื้อแบคทีเรียในปาก และลดการอักเสบของเหงือก และรสฝาดทำให้เหงือกแข็งแรง

✘✘ ไบฝรั่ง ไบฝรั่งเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่นิยมใช้กับโรคเหงือกและฟัน โดยนิยมเคี้ยวไบฝรั่งเพื่อดับกลิ่นสุราในปาก ใช้เคี้ยวดับกลิ่นปาก ใช้ไบฝรั่งต้มนำใส่เกลือเล็กน้อย ออมแก้ปวดฟัน ปัจจุบันจากการศึกษาวิจัยพบว่า ไบฝรั่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้หลายชนิด มีฤทธิ์ลดการอักเสบของเหงือก มีฤทธิ์พลาซที่จับเป็นคราบที่ฟัน การใช้ไบฝรั่งผสมลงไปในยาสีฟันจึงมีประโยชน์ตามที่กล่าวมาแล้ว

ไบพลู ไบพลูเป็นสมุนไพรที่คนไทยโบราณใช้เคี้ยวกินกับหมาก ด้วยเชื่อว่า จะรักษาปากฟันไม่ให้เป็นโรคแก้มกิ้นฟัน มีการวิจัยพบว่าไบพลูมีฤทธิ์ที่สนับสนุนการใช้ดังกล่าวมากมาย เช่น มีฤทธิ์ฆ่าแบคทีเรียและราได้หลายชนิด มีฤทธิ์ระงับการเกิดแผ่นฝ้าที่แก้มดานในลิ้นและเหงือก มีฤทธิ์เร่งการสมานแผล และยังมีน้ำมันหอมระเหยช่วยให้กลิ่นปากหอมสดชื่น ไบพลูจึงเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมที่จะผสมลงไปในยาสีฟัน

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวมาแล้ว สมุนไพรที่นิยมนำมาผสมลงไปในยาสีฟันได้แก่ **ขิง เปลือกทับทิม ไบข่อย กระชาย ชะเอมไทย เนียมหูเสือ ว่านหางจระเข้ สีเสียดเหนือ แก่นลำทม** เป็นต้น สมุนไพรที่ส่วนใหญ่ผสมลงไปล้วนแล้วแต่ต้องการฤทธิ์ตามที่ได้กล่าวมา คือ ฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ฤทธิ์ลดการอักเสบ ฤทธิ์ฝาดสมานช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาแผล

คนทั่วไปนั้นสามารถที่จะทำยาสีฟันใช้เอง **จากการใช้เกลือแกงผสมผงฟู หรือผสมสารส้มสีฟัน** โดยไม่ต้องใช้ยาสีฟันจากหลอด ก็ไม่มีใครว่าถ้ายันหนอยอาจจะไปหาสมุนไพรที่ตัวเองชอบ มาตากแห้งบดเป็นผงผสมลงไปด้วย เติมฟิมเสน การบูรให้สดชื่นสบายใจลงไปด้วยก็ได้อย่างที่รู้จักนั่นเอง ประกอบของยาสีฟันคือผงขัดกับสารซักฟอก เราก็เพียงแปร่งฟันให้นานหนอยแปร่งฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

แต่ถ้าใครที่อยากใช้ยาสีฟันสมุนไพรก็หาซื้อได้มากมายหลายยี่ห้อ และล่าสุดโรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี ได้ทดลองพัฒนาตำรับสมุนไพรเปลือกมังคุด ไบพลู ไบฝรั่ง ใส่สารส้มและเกลือลงไปด้วย ใครเป็นแฟนสมุนไพรของโรงพยาบาลนี้ ก็ติดตามลองหามาใช้กันดู คนที่เคยลองใช้แล้วฝากมาบอกต่อว่าสีของเนื้อยาสีฟันยี่ห้อนี้เหมาะกับท่านที่รักสมุนไพรจริงๆ

คนไทยนั้นรู้จักนำพืชพรรณธรรมชาติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันมาแต่โบราณ การสืบสานวิถีชีวิตประเพณีเหล่านี้จึงเปรียบเสมือนพันธกิจของพวกเราทุกคนในยุค "คิดใหม่ ทำใหม่"

การนำข้อมูลไปเผยแพร่ต่อ กรุณาทำลิงค์กลับมายังเว็บให้ด้วยนะครับ

บทความนี้มาจาก สมุนไพร-->สมุนไพรดอกท่อม

<http://www.samunpri.com>