



น้ำยาบ้วนปาก'มีประโยชน์จริงหรือไม่ ช่วยรักษาเหงือก-ฟันหรือแค่บ้วนเงินทิ้ง

หากสำรวจผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำความสะอาดอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งสบู่ ยาสระผม ยาสีฟัน จะพบว่ามีมากมายหลายยี่ห้อ ล้วนแต่สรรพคุณที่แตกต่างกันออกไป รวมถึงราคาที่มากน้อยตามแต่การผลิตและกระบวนการทางการตลาด ขณะที่ผลิตภัณฑ์ประกอบอย่างอื่นที่มีมูลค่ามากมายอีกหลายชนิด อาทิ ครีมทาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นตัว น้ำยาบ้วนปาก ฯลฯ แต่เชื่อหรือไม่ว่า ตลาดน้ำยาบ้วนปากมีมูลค่าทางการตลาดมากถึง 1,000 ล้านบาท โดยมีแบรนด์หรือผู้ผลิตอยู่ไม่กี่ราย แต่หากดูจากโฆษณาที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ ณ ปัจจุบัน นับว่ามีการแข่งขันกันสูงมาก และมีผลิตภัณฑ์ออกมาหลากหลาย

ชนิดมากจนสร้างความสับสนให้ผู้บริโภค ที่ไม่ทราบว่าจะมีความจำเป็นต้องใช้หรือไม่ หากต้องการใช้จะเลือกใช้อี่ห้ออะไรดีราคาที่มีความเหมาะสมควรจะเป็นอย่างไร จะได้รับประโยชน์ตามที่มีการโฆษณาจริงหรือไม่ หากไม่ใช้จะเกิดผลต่อปากและฟันอย่างไร ฯลฯ นิติสารฉลาดซื้อ มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค จึงมีการสำรวจตลาดน้ำยาบ้วนปากทุกยี่ห้อ เพื่อเป็นประโยชน์กับผู้บริโภค



น้ำยาบ้วนปากจำเป็นหรือไม่จำเป็น

หากนำคำถามว่า “จำเป็นหรือไม่จำเป็น ให้ไปถามทันตแพทย์” ก็จะได้คำตอบทั้งจำเป็นและไม่จำเป็น โดยมีปัจจัยเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก ด้วยการแปรงฟันมาเป็นตัวตัดสิน กล่าวคือ หากคุณแปรงฟันได้ถูกวิธี ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ น้ำยาบ้วนปากก็ไม่มีมีความจำเป็นอะไรเลย แต่หากคนที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ และแปรงฟันไม่ค่อยถูกวิธี น้ำยาบ้วนปากก็เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการป้องกันปัญหาสุขภาพช่องปากได้บ้าง

อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดปัญหาในช่องปาก ไม่ว่าจะเป็นฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือมีกลิ่นปาก (ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้หลายคนหันมาใช้ น้ำยาบ้วนปาก) ควรต้องพบทันตแพทย์เพื่อ

รักษาอาการเหล่านั้นที่ต้นเหตุเสียก่อน
เพราะน้ำยาบ้วนปากไม่สามารถช่วยอะไรได้
เลย หากไม่รักษาให้ถูกวิธี



ประเภทของน้ำยาบ้วนปาก

การสำรวจตลาดทั่วไปจากห้างค้าปลีกและ
ร้านสะดวกซื้อ นิติสารฉลาดซื้อพบ
ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากหลายชนิด ซึ่งแบ่ง
ประเภทได้ 5 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มที่ช่วยกลบกลิ่นและสร้างความ
สดชื่นในช่องปาก ด้วยน้ำมันหอมระเหย
- 2) กลุ่มที่ผสมสารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ร่วมกับ
ฟลูออไรด์
- 3) กลุ่มที่ผสมสารเพื่อลดปัญหาในช่องปาก
บางประการ เช่น ลดการเสียวฟัน ลดคราบ
หินปูน (ฟันขาว)

4) กลุ่มสำหรับเด็ก

5) ครอบจักรวาล คือรวมกลุ่ม 1-3 ไว้ใน
ขวดเดียวกัน



1) กลุ่มที่ช่วยกลบกลิ่นและสร้างความ สดชื่นในช่องปาก ด้วยน้ำมันหอมระเหย

กลิ่นหอมที่ได้จากน้ำยาบ้วนปากในกลุ่มนี้
ส่วนใหญ่เป็นกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย
(Essential Oil) ซึ่งไม่เพียงให้กลิ่นหอมและ
ความรู้สึกเย็นสดชื่น ยังมีฤทธิ์ระงับการ

เจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ด้วย โดยน้ำมัน
หอมระเหยที่นิยมใช้ได้แก่ Methyl Salicylate,
Thymol, Menthol, Eucalyptol, Peppermint
oil, Clove oil (น้ำมันกานพลู) เป็นต้น

น้ำยาบ้วนปากกลุ่มนี้ช่วยกลบกลิ่นปากได้
ราว 2 - 3 ชั่วโมง หลังใช้ (เนื่องจากน้ำมัน
หอมระเหยช่วยระงับการเจริญเติบโตของ
เชื้อโรค) แต่กลิ่นหอมที่เกิดจากน้ำยาบ้วน
ปากจะอยู่ได้ไม่นานประมาณ 20 นาที ก็จะ
จางไปเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยจะออก
ฤทธิ์ได้ดีในแอลกอฮอล์ น้ำยาบ้วนปากกลุ่ม
นี้ จึงผสมแอลกอฮอล์ในความเข้มข้นที่
10-30 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งทำให้เกิดภาวะแสบ
ร้อนที่ไม่พึงประสงค์ หลายคนจึงใช้น้ำยา
บ้วนปากได้ไม่นานเท่าที่คำแนะนำระบุ ซึ่ง
ทำให้ประสิทธิภาพลดลงไป ปัจจุบันจึงมี
สูตรไร้แอลกอฮอล์ออกมาเป็นทางเลือก



2) กลุ่มที่ผสมสารฆ่า เชื้อจุลินทรีย์ร่วมกับฟลูออไรด์



การเติมสารฆ่าเชื้อหรือระงับเชื้อจุลินทรีย์ลงในน้ำยาบ้วนปาก ก็เพื่อลดจำนวนจุลินทรีย์ในปากลง เนื่องจากจุลินทรีย์ก่อให้เกิดกลิ่นปาก แต่ถ้าใช้ไม่ถูกต้องคือใช้ในระยะเวลาที่ไม่นานพอ ที่สารจะถูกดูดซับไว้ในช่องปาก ก็แทบไม่มีผลอะไรในการระงับเชื้อ ดังนั้นต้องใช้ให้ตรงตามคำแนะนำ

ปัจจุบันสารฆ่าเชื้อหรือระงับเชื้อที่นิยมใช้ได้แก่ กลุ่มน้ำมันหอมระเหย อย่าง ไธมอล หรือ เมนทอล และกลุ่ม Quaternary ammonium salts ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้ดีและไม่เป็นพิษ ในความเข้มข้นที่ใช้ (ไม่เกิน 0.5เปอร์เซ็นต์) ตัวที่ควรรู้จัก คือ Cetylpyridinium chloride (เซทิลไพริดีเนียม คลอไรด์)

น้ำยาบ้วนปากสูตรไธแอลกอฮอล์ หรือที่โฆษณาว่า สดชื่นไม่แสบปาก จะนิยมใส่สาร Cetylpyridinium chloride เพื่อช่วยในการฆ่าเชื้อ แทนการใช้กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะออกฤทธิ์ได้ไม่ดีหากไม่ใช่แอลกอฮอล์ในการทำละลาย ส่วนข้อเสียของ Cetylpyridinium chloride คือจะทำให้รสมติดปาก ดังนั้นในการผลิตจึงต้องมีการใส่วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อช่วยปรับรสชาติ



สำหรับฟลูออไรด์ที่ผสมในน้ำยาบ้วนปาก จะมีผลในการป้องกันฟันผุได้จริง แต่ต้องให้ถูกต้องคือ อมหรือกลั้วปากให้นานอย่างน้อย 1 นาที และไม่บ้วนน้ำตาม (เพื่อเพิ่ม

ประสิทธิภาพไม่ควรดื่มน้ำหรือกินอาหาร หลังการบ้วนปากเป็นเวลา 30 นาทีด้วย)

น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ซึ่งเป็นคำเตือนที่ต้องระบุไว้บนฉลากสินค้า ปกติคนเราจะได้รับฟลูออไรด์จากน้ำดื่ม และยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์อยู่แล้ว (เพราะเราแปรงฟันทุกวัน) การรับเพิ่มจากน้ำยาบ้วนปากก็มีข้อต้องระวังคือ หากรับฟลูออไรด์มากเกินไป อาจเกิดปัญหาฟันตกกระได้ แต่สำหรับในคนที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้ง่าย เช่น มีฟันผุเกิดขึ้นใหม่ทุกปี ต้องไปอุดฟันบ่อย ๆ หรือคนที่กินขนมหวาน น้ำอัดลมมาก ๆ การแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์อย่างเดียวอาจไม่พอ ก็สามารถเพิ่มน้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์ได้ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเหงือกกร่อน การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้น้ำยา



บ้วนปากผสมฟลูออไรด์จะป้องกันฟันผุที่
รากฟันได้ด้วยเช่นกัน

3) กลุ่มที่ผสมสารเพื่อลดปัญหาในช่องปาก บางประการ เช่น เลียวฟัน ลด คราบหินปูน (ฟันขาว)



จากการสำรวจพบว่า น้ำยาบ้วนปากในกลุ่ม
ที่ลดอาการเลียวฟัน จะใช้สาร Potassium
Nitrate เป็นสารออกฤทธิ์สำคัญ ร่วมกับ
การใช้สารฆ่าเชื้อ ซึ่งช่วยบรรเทาอาการเลียว
ฟันได้ แต่ไม่ควรเพิกเฉยต่ออาการเลียวฟัน
ซึ่งสื่อให้เห็นว่าสุขภาพฟันกำลังมีปัญหา
ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษาที่ต้นเหตุ
ด้วย ส่วนกลุ่มที่ลดคราบหินปูน และช่วยลด
คราบต่าง ๆ ที่มาติดฟันจนดูเหมือนว่าช่วย
ทำให้ฟันขาวขึ้น นิยมใช้ สาร Zinc
Chloride, Zinc Lactate หรือ Zinc Citrate
เป็นสารออกฤทธิ์สำคัญ

4) น้ำยาบ้วนปากสำหรับเด็ก

กลุ่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันฟันผุ
สำหรับเด็ก สารออกฤทธิ์ที่สำคัญจึงเป็น
สารฟลูออไรด์ ซึ่งจะไม่มีการฆ่า
เชื้อจุลินทรีย์ และไม่มีแอลกอฮอล์ผสม และ
เนื่องจากผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดปัจจุบัน
แทบไม่มีที่ผสมแต่เพียงฟลูออไรด์อย่างเดียว
โดยไม่ผสมสารฆ่าเชื้อร่วมด้วย ดังนั้นหาก
ไม่ต้องการใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีสารฆ่าเชื้อ
ลินทรีย์ ต้องการแต่ฟลูออไรด์เพื่อป้องกัน
ฟันผุอย่างเดียว ก็สามารถเลือกใช้น้ำยาบ้วน
ปากในกลุ่มสำหรับเด็กได้ ห้ามใช้ในเด็กที่
อายุต่ำกว่า 6 ปี และสำหรับเด็กที่ฟันผุมาก
ผู้ปกครองอาจเสริมด้วยน้ำยาบ้วนปาก
สำหรับเด็กหลังการแปรงฟันได้ แต่ถ้าเด็ก
ได้รับการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างดีแล้ว
น้ำยาบ้วนปากก็ไม่จำเป็น

5) กลุ่มครอบจักรวาล (Total care)



กลุ่มนี้เรียกตัวเองว่า โทเทิล แคร์ คือดูแล
หมดทุกอย่าง ทั้งฆ่าเชื้อ ทำให้ปากสดชื่น
ป้องกันฟันผุ ลดคราบหินปูน และลดเลียว
ฟัน ซึ่งไม่จำเป็นเท่าไร ควรเลือกใช้ให้ตรง
ตามความต้องการดีกว่า



น้ำยาบ้วนปาก'เริ่มมีมาตั้งแต่ เมื่อไหร่



จากหนังสือพิมพ์ Periodontology 2000 ระบุว่า น้ำยาบ้วนปากตัวแรก เกิดขึ้นที่ประเทศจีน ประมาณ 2,700 ปีก่อนคริสตกาล ในยุคนั้นการรักษาปัญหากลิ่นปากเรื้อรัง ที่เกิดจากโรคเหงือกอักเสบ แพทย์ได้แนะนำให้กลั้วปากด้วยปัสสาวะเด็ก

ที่กรีก ฮิปโปเครติส บิดาแห่งการแพทย์ แนะนำให้กลั้วปากด้วยส่วนผสมของเกลือ สารส้มและน้ำส้มสายชู ในคู่มือทันตกรรมที่มีชื่อเสียง ซึ่งตีพิมพ์ในประเทศเยอรมนีในปี ค.ศ.1530 เขียนถึงสิ่งที่ทำงานใกล้เคียงกับน้ำยาบ้วนปากในปัจจุบัน โดยระบุว่า “หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ให้กลั้วปากด้วยไวน์หรือเบียร์ เพื่อชะล้างสิ่ง

ที่ติดฟันและทำให้ฟันผุ ผลตกกลิ่นเหม็นและทำลายฟัน”

ย้อนไปปี ค.ศ. 1895 เมื่อ Joseph and Jordan Lambert นำของเหลวที่ช่วยกำจัดเชื้อโรค ที่นำมาจากการฆ่าตัดและไปผลิตเป็นน้ำยาบ้วนปาก การผสมผสานของ thymol, menthol, eucalyptol และ methyl salicylate จึงเกิดขึ้น นักธุรกิจผู้นี้ใช้ชื่อน้ำยาบ้วนปากว่า Listerine และขายให้แก่ทันตแพทย์ในปีนั้นเอง

“Listerine ถูกผลิตขึ้นในศตวรรษที่ 19 เพื่อฆ่าเชื้อโรค มันถูกกลั่นออกมาในรูปแบบของน้ำยาทำความสะอาดฟันและรักษาโรคหนองใน”



TCIJ
สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ

**ใช้น้ำยาบ้วนปาก 1 ครั้ง
เสียเงินเท่าไร ?**

โดยน้ำยาบ้วนปากทุกยี่ห้อที่มีขนาด 500 มิลลิลิตร

	คอลเกต พลัส ไรท์ ไวท์ ใช้ 20 มล./30 วัน/ครั้ง	4.76 บาท
	มายบาซิน รสชาเขียวผสมฝรั่ง สูดอร์ ทเวนตีโฟร์อวส์ ใช้ 15-20 มล./30 วัน/ครั้ง	3.96 บาท
	มายบาซิน โกกอล 15 ใช้ 15-20 มล./30 วัน/ครั้ง	3.96 บาท
	ออร์ล บี เปอร์ออกไซด์ กูเอนด์กัมแคร์ สเปียร์มินต์ ใช้ 15 มล./30 วัน/ครั้ง	3.84 บาท
	มายบาซิน สูดอร์ไวท์ ฟรอกชั่น ใช้ 15-20 มล./30 วัน/ครั้ง	3.44 บาท
	ฟลูโอคาร์ล เอ็กซีดรา เอ็นอีพี พีโอเพอร์เฟกต์ ใช้ 10-15 มล./60 วัน/ครั้ง	2.10 บาท
	ฟลูโอคาร์ล 40+ เนเจอร์แคร์ ใช้ 10-15 มล./60 วัน/ครั้ง	2.10 บาท
	ซิสเก็นมา สูดส์ Quick care ใช้ 10 มล./20 วัน/ครั้ง	2.00 บาท
	ฟลูโอคาร์ล ออร์ล 123 ใช้ 10-15 มล./120 วัน/ครั้ง	1.97 บาท
	ฟลูโอคาร์ล 0% แอลกอฮอล์ พลัส ชิฟัส ใช้ 10-15 มล./30-60 วัน/ครั้ง	1.90 บาท
	ซิสเก็นมา มิโตอัลก์ แพนดาซี ใช้ 10 มล./20 วัน/ครั้ง	1.90 บาท
	ซิสเก็นมา มิโตอัลก์ พาราไดซ์ ใช้ 10 มล./20 วัน/ครั้ง	1.90 บาท



แอลกอฮอล์ในน้ำยาบ้วนปาก

เคยมีผู้สงสัยว่า น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม อาจจะเป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งในช่องปากหรือไม่ เพราะโรคมะเร็งในช่องปากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ การสูบบุหรี่ รongลงมาคือ การดื่มแอลกอฮอล์มาก ๆ ณ ปัจจุบันผลการวิจัยที่ออกมายังไม่สามารถฟันธงได้ เพราะผลการวิจัยมีทั้งที่ระบุว่า อาจเป็นปัจจัยเสี่ยง และระบุว่าไม่เป็นปัจจัยเสี่ยง ในประเทศไทยจึงยังไม่มี การสรุปในประเด็นดังกล่าว แต่ผู้ที่เกี่ยวข้องมีข้อเสนอแนะว่า สำหรับคนที่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปากอยู่แล้ว ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์ผสม

ประสิทธิภาพในการลดกลิ่นปาก



จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ประสิทธิภาพของน้ำยาบ้วนปาก จะช่วยลดกลิ่นปากได้ชั่วคราว โดยจะควบคุมกลิ่นปากได้ประมาณ 3 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่ใช่ใช้ตอนเช้าควบคุมได้ไปจนถึงเย็น เพราะฉะนั้นอาจใช้น้ำยาบ้วนปากได้เป็นครั้งคราว กรณีที่ต้องการความมั่นใจ แต่หากจะใช้เพื่อระงับกลิ่นปาก ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นปาก ควรป้องกันด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การทำความสะอาดลิ้น เพราะฝ้าขาวบนลิ้นเป็นสาเหตุสำคัญของกลิ่นปาก ขณะเดียวกันควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันทุกวัน ถ้ามีกลิ่นปากก็ต้องหาสาเหตุว่ามาจากตรงไหน เช่น ฟันผุ เป็นโรคเหงือก โรคระบบทางเดินอาหาร ทอนซิลอักเสบ หรือ

ไซนัส ก็ควรแก้ที่ต้นเหตุจะดีกว่า เพราะน้ำยาบ้วนปาก เพียงระงับกลิ่นปากชั่วคราว แต่ไม่ได้แก้ที่สาเหตุของการเกิดกลิ่นปาก



น้ำยาบ้วนปากกับเด็ก

เด็กไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้น้ำยาบ้วนปาก โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากเลยทุกประเภท ไม่ว่าจะมีแอลกอฮอล์หรือไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะการควบคุมการกลืนยังไม่ดี ขณะที่บ้วนปาก

เด็กอาจกลืนกินน้ำยาบ้วนปากลงไปด้วย
น้ำยาบ้วนปากที่มีแอลกอฮอล์ผสม จึงมีคำ
เตือนห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ซึ่ง
ความจริงน้ำยาบ้วนปากของเด็ก มักจะใช้
ชนิดที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ โดย
ผู้ปกครองจะซื้อให้เด็กใช้ในกรณีที่ถูกฟันผุ
มาก ๆ แต่อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้ก็ได้ หาก
ให้เด็กแปรงฟันให้สะอาด ใช้ยาสีฟันที่มี
ส่วนผสมของฟลูออไรด์ (ข้อมูลจาก ท.ญ.
นนทินี ตั้งเจริญดี ทันตแพทย์ชำนาญการ
พิเศษ กลุ่มพัฒนาการคุ้มครองผู้บริโภคด้าน
ทันตสุขภาพ สำนักทันตสาธารณสุข กรม
อนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อย่างไรก็ตามหากผู้บริโภคดูแลสุขภาพ
เหงือกและฟันให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้
เป็นโรคเกี่ยวกับฟัน ฟันผุ หรือเป็นโรค
เกี่ยวกับเหงือกแล้ว เชื่อว่าน้ำยาบ้วนปากจะ
เป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่เกินความจำเป็นก็

เป็นได้ เนื่องจากราคาต่อขวดนับว่าสูงอยู่
ทีเดียว ซึ่งไม่ต่างอะไรกับการบ้วนเงินทิ้งไป
เปล่า ๆ นั่นเอง

