

สมุนไพรไทยกับสุขภาพช่องปาก “คุณค่าที่เลือกได้” Thai herbs and oral health "Selectable value"

บทความวิชาการ (Academic article)

Corresponding author E-mail: Songsak@scphplac.th *

(Received: 2020, February 4; Revised: 2021, June 12;

Accepted: 2021, June 22)

ส่งศักดิ์ สุขสันต์ (Songsak Suksan)^{1*}
สุภาภรณ์ สุดหนองบัว (Supaporn Sudnongbua)²

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพช่องปากเป็นปัญหาที่สำคัญในงานสาธารณสุข และเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย อาการเจ็บปวดจากการมีรอยโรคภายในช่องปากส่งผลให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ หรือการไม่มีฟันบดเคี้ยวอาหาร ส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหาร มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง และยังส่งผลต่อเนื่องไปถึงความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปัจจุบันประชาชนหันมาสนใจการใช้สมุนไพรเพิ่มมากขึ้น จากการสืบค้นข้อมูลพบคุณสมบัติต่าง ๆ ของสมุนไพรที่มีผลต่อสุขภาพช่องปากในการป้องกันและรักษาโรค เช่น สมุนไพรที่ใช้ในการป้องกันโรคฟันผุ หรือบรรเทาอาการอักเสบจากแผลในช่องปาก สมุนไพรลดการอักเสบที่เกิดจากเหงือกอักเสบ บทความนี้จะได้รวบรวมสมุนไพรในการนำมาใช้ให้เกิดผลดีต่อทันตสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ ผลการรวบรวมและเรียงเรียงสมุนไพรตามสรรพคุณสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่ม คือ 1) สมุนไพรที่ช่วยส่งเสริมและป้องกันโรคในช่องปาก 2) สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการที่เกิดขึ้นภายในช่องปาก 3) สมุนไพรที่ช่วยฟื้นฟูสภาพในช่องปาก การส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวันเป็นประโยชน์ทำให้ประชาชนเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรค

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาไทย, สมุนไพร, สุขภาพช่องปาก

1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก คณะสาธารณสุขศาสตร์สหเวชศาสตร์สถาบันพระบรมราชชนก
Sirindhorn College of Public Health, Phitsanulok, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences,
Praboromarajchanok Institute

2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Faculty of Public health, Naresuan University

ABSTRACT

Oral health problems are liable to concern in public health service and affect the physical health. Pain of oral lesions are causing the food mastication problem. The loss of teeth can be affect to result of lacking nutrients, causing the decrease of body muscle mass and muscle strength (Sarcopenia). Also, these problems continue to affect the effective of the main abilities in daily life and effects to the quality of life and increases the risk of death from other complications. Nowadays, people are increasingly interested in using herbs. One of the most important is prevention and treatment of oral diseases such as the prevention of dental caries, relieved the inflammation of oral ulcers or gingivitis. This article therefore compiles herbs in how to use herbs to be promoting a good dental health with various methods. The results of compiling and composing herbs according to the properties of herbs can be grouped into three major groups, as follow 1) Herbs that help to promote and prevent oral diseases. 2) Herbs that help treat symptoms occurring within the mouth. 3) Herbs that help to restore and rehab of oral conditions. The promoting of this value information of using Thai herbs to public can be the important knowledge transmitting that can promote healthy in daily life. Also, can be one of the keys to preventing diseases and developing immunity.

Keywords: Thai wisdom, Herb, Oral health

บทนำ

ในอดีตที่ผ่านมาภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยรวมไปถึงวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของคนในท้องถิ่นพื้นบ้าน ถูกถ่ายทอดและสะสมไว้เป็นองค์ความรู้ ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอดและเพื่อความปลอดภัยสำหรับพื้นฐานการดำรงชีวิต การประยุกต์ใช้ศาสตร์พื้นบ้านต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเองรวมถึงการดูแลสุขภาพช่องปากของคนแต่ละท้องถิ่นได้ถูกนำมาใช้สืบสานกันมาเป็นระยะเวลาช้านาน และได้มีความพยายามนำความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาผสมผสานเพื่อค้นคว้า สร้างวิจัย สร้างองค์ความรู้และสร้างภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยในแต่ละภาค พบว่าองค์ความรู้เหล่านี้เป็นความรู้ที่ไม่ล้ำสมัยและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของเราได้อย่างเหมาะสม (Tanthasit, Sridaket & Wathanathirangkun, 2014)

สำหรับการดูแลสุขภาพช่องปากของคนไทยในอดีตได้มีการนำสมุนไพรต่าง ๆ มาช่วยในการทำความสะอาดฟันหลายรูปแบบ เช่น ไม้สะเดา ไม้ข่อย ขมิ้นผง ฝักมะขามดิบ เป็นต้น หากย้อนไปสามารถพบหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรตอนหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเกี่ยวกับการทำความสะอาดฟันไว้ว่า เมื่อฉันอาหารแล้วพระภิกษุจะต้อง “เคี้ยวไม้ชำระฟัน” ทุกครั้ง หากไม่ปฏิบัติจะถือเป็นการผิดวินัย โดยสมัยนั้นไม้ชำระฟันมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ไม้สะเดา ไม้รากลำพู ไม้ข่อย ไม้โสน สำหรับวิธีใช้คือ “เคี้ยวจนแหลก กัดแบบกัดพลูจิบ

แล้วเคี้ยวจนละเอียด เสร็จแล้วคายทิ้งอย่างชานหมาก ต่อมาใช้ฟันกัดข้างปลายให้แตกแล้วนำเอาส่วนที่แตกเป็นฝอยสีไปตามฟัน ซอกฟัน แล้วเคี้ยวไปเรื่อย ๆ จนแหลกหมดดังกล่าว” และพระพุทธรเจ้าได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเคี้ยวไม้เนื้อไม้ 5 ประการ คือ 1) ช่วยให้ตาสว่างไม่พรางมัว 2) ปากไม่มีกลิ่นเหม็น 3) ประสาทที่ทำหน้าที่รับรสอาหารสะอาดหมดจดดี 4) เสมหะไม่เกิดขึ้นหุ้มอาหาร และ 5) บริโภคอาหารมีรสอร่อย ซึ่งก็จะเห็นได้ว่าในสมัยอดีตที่ผ่านมาจะมีกลวิธีต่าง ๆ ไม่ว่าจะใช้การสร้างความเชื่อ ความตระหนัก ความกลัวและบอกถึงประโยชน์ในการทำสิ่งดังกล่าวเพื่อให้บุคคลได้มีวิธีการดูแลตนเองจนมีสุขภาพดี (Faculty of Pharmacy Ubon Ratchathani University, 2014) อีกทั้งคนสมัยโบราณยังเชื่อว่าสมุนไพรมีสรรพคุณทางยาหลายประการยกตัวอย่างเช่น ช่วยช่วยสมานรากฟันกับเหงือกให้กระชับแน่น แก้กษามะนาด แก้กษามะเนียงเป็นหนอง ระวังอาการปวดฟัน และที่สำคัญคือทำให้กลิ่นปากสะอาดสดชื่น ซึ่งต่อมามีงานวิจัยออกมายืนยันถึงสรรพคุณดังกล่าวแล้ว เช่น งานวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยที่ได้ทำการสกัดสารออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์จากเปลือกข่อยเพื่อใช้เป็นตัวยาฆ่าเชื้อในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางและผสมในยาสีฟันเพื่อป้องกันฟันผุ นอกจากนี้ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้นำสารละลายจากเปลือกข่อยในระดับความเข้มข้นต่าง ๆ กัน มาทดสอบการทำงานของเส้นประสาทขาหลังบในท้องทดลองปรากฏว่าสารละลายดังกล่าวมีฤทธิ์สกัดกั้นการทำงานของเซลล์ประสาทได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์ คล้ายยาชา โดยที่เส้นประสาทสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ดั้งเดิม ผลการทดลองนี้ช่วยยืนยันคุณสมบัติของข่อยที่สามารถระงับอาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี (Office of Plant Genetic Conservation Project under the royal initiative Ratana Rajabhat Institute, 2019) ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะทำให้เห็นว่าภูมิปัญญาชาวบ้านจากอดีตได้ถูกนำมาพิสูจน์โดยการวิเคราะห์ ทดลอง รวมถึงการต่อยอดเป็นงานวิจัยเพื่อสะสมเป็นคลังความรู้ที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อทำให้ประชาชนนำข้อมูลไปใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

บทความนี้ผู้เขียนได้สืบค้นข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) และรวบรวมความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรที่ใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นรายงานผลการศึกษา จากนั้นจึงรวบรวมบททวนและเรียบเรียงจัดเนื้อหาเพื่อนำเสนอในบทความวิชาการนี้ ซึ่งเนื้อหาของบทความวิชาการจะกล่าวถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการใช้สารจากธรรมชาติในการจัดการดูแลสุขภาพในช่องปาก ประกอบด้วย 1) สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก 2) สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก 3) สมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพในช่องปาก โดยมีบทวิจารณ์ และบทสรุป

ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการใช้สารจากธรรมชาติในการจัดการดูแลสุขภาพในช่องปาก

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพืชสมุนไพรนานาชนิด ส่วนประกอบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นราก ดอก ใบ เปลือก ผล เมล็ด ล้วนแล้วแต่นำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งสิ้น นับว่าเป็นความชาญฉลาดของคนไทยในอดีตที่นำพืชแต่ละชนิดมาใช้ประโยชน์เป็นยาในการรักษาโรคและนำมาใช้ดูแลสุขภาพ จากภูมิปัญญาชาวบ้านจึงก่อให้เกิดการวิจัยและรวบรวมข้อมูลสมุนไพรไทยไว้มากมายในปัจจุบัน และพบว่าสมุนไพรไทยหลายชนิดที่มีสรรพคุณช่วยดูแลสุขภาพช่องปากได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาพบว่าจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของคนไทยมายาวนานและมีการบอกต่อสืบทอดใช้กันมาอยู่หลายขนาน บางส่วนยังมีการใช้อยู่ในบางท้องถิ่น และบางส่วนได้มีการผนวกเอาความรู้และวิทยาการสมัยใหม่ รวมทั้งการ

ค้นคว้าวิจัยนำเอาพืชสมุนไพรและสารจากธรรมชาติที่ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้เคยใช้ตั้งแต่อดีตมาปรับปรุงตำรับให้มีความชัดเจน และใช้ได้กับศาสตร์สมัยใหม่มากยิ่งขึ้น (Chanthone, 2008)

สำหรับด้านการดูแลสุขภาพในช่องปากสามารถแบ่งบริเวณของการดูแลรักษาออกเป็น การดูแลฟัน และโพรงประสาทฟัน อีกส่วนหนึ่งคือการดูแลเหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก ทั้งนี้รวมถึงบริเวณกระพุ้งแก้ม และริมฝีปาก ข้อมูลต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นกรรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยที่มีการนำมาใช้จากอดีตและในปัจจุบันโดยเลือกเอาเฉพาะสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งเป็นพืชหรือสารจากธรรมชาติที่หาง่ายและได้แบ่งการใช้สมุนไพรออกเป็น 3 แบบตามระบบบริการสุขภาพของไทย ประกอบด้วย 1) สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก 2) สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก 3) สมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพในช่องปาก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก

พืชผักและสมุนไพรนานาชนิดใช้เป็นอาหารรับประทานเพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากได้เป็นอย่างดี ในสื่อที่ให้ความรู้ทางด้านสุขภาพจัดให้พืชผักพรรณไม้หลายชนิดเป็นอาหารมหัศจรรย์เพื่อความสวย ดังได้ยกตัวอย่างพืชผักผลไม้เหล่านั้นว่ามีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

ขนานที่ 1 สมุนไพรตระกูลป้องกันฟันผุ

ตำรับที่ 1 ข่อย: ในอดีตใช้เพียงเกลือบ้วนปากหรือใช้เกลือถูฟัน หรืออาจใช้ใบข่อยตำให้แหลกผสมเกลือทำความสะอาดแบบง่าย ๆ หรือเอาเปลือกข่อยโดยการตัดกิ่งข่อยความยาวประมาณ 1 คืบ มาลอกเปลือกออกแล้วเคี้ยวให้แหลก ใช้กากที่เคี้ยวได้ถูฟันหรือทุกซี่ให้แหลกเป็นฝอย ๆ แล้วใช้แปรงฟัน วิธีนี้ช่วยให้ฟันสะอาดและยางจากกิ่งข่อยมีส่วนช่วยรักษาฟันให้แข็งแรง ข่อยจึงเป็นเครื่องมือทำความสะอาดฟันในสมัยโบราณแทนแปรงสีฟันที่ใช้ในปัจจุบัน ตำรับที่ 2 เห็ดหอม: ผลการศึกษาพบว่าเห็ดหอมมีสารเลนตินัน (Lentinan) ที่ช่วยลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากที่นำไปสู่การผุและเคลือบฟันกร่อน ฉะนั้นการรับประทานเห็ดหอมเป็นประจำจึงช่วยส่งเสริมและป้องกันฟันผุได้ (Jitaram, Thanawongphokin & Kitsanapun, 2017) ตำรับที่ 3 ถั่ว: ผลการศึกษาพบว่าการรับประทานถั่วที่อุดมด้วยแคลเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพฟันที่ทำให้ฟันแข็งแรงแล้วนั้นถัวยังมีประโยชน์คือทำหน้าที่เหมือนผงขัดฟันหรือสครับช่วยลดคราบฟันป้องกันฟันผุได้อีกด้วย ตำรับที่ 4 งา: เมล็ดงาทำหน้าที่เป็นเหมือนผงขัดหรือสครับที่ช่วยลดคราบฟัน นอกจากนี้ยังให้แคลเซียมซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อมีสุขภาพฟันที่ดี ตำรับที่ 5 มะม่วงหิมพานต์: ใบแก่จากต้นมะม่วงหิมพานต์ สามารถนำมาชยี้และใช้สีฟันทำความสะอาดฟันได้

ขนานที่ 2 สมุนไพรตระกูลป้องกันเหงือกอักเสบ รำมะนาด

ตำรับที่ 1 หมากรุก: ตำรายาไทยเมล็ดหมากรุกช่วยทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง เมื่อนำรากมาต้มในเตีอดจากนั้นให้นำน้ำที่ได้มาอม สรรพคุณจะช่วยถอนพิษถูกสารปรอทตามฟันได้ ตำรับที่ 2 สตอเบอร์รี่: เนื่องจากสตอเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซี มีกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) สามารถรับประทานได้ทั้งเป็นผลสดหรือทำเป็นน้ำรับประทาน หรือนำผลมาล้างใส่น้ำสะอาด ต้มด้วยไฟอ่อนประมาณ 30 นาที กรองเอาแต่น้ำผสมน้ำเชื่อม เติมกรดซิตริกและเกลือเล็กน้อยรับประทานบ่อย ๆ ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ทั้งนี้สตอเบอร์รี่เป็นพืชที่ปลูกมากแถบภาคเหนือของประเทศไทย มีลักษณะแตกต่างจากผลเบอร์รี่สีเข้มของต่างประเทศที่อาจทำให้ฆ่าฟันดำแต่ก็ดำแบบไม่ถาวร กลับกันสตอเบอร์รี่จะไม่ทำให้ฟันเป็นคราบแต่จะช่วยขัดฟัน เมื่อนำสตอเบอร์รี่

ผสมแป้งที่รับประทานได้ทำเป็นครีมแล้วทาลงบนฟันทิ้งไว้สัก 5 นาที จึงล้างออกจะพบว่าฟันสะอาดขึ้น (Sutinakit, 2009)

ขนานที่ 3 สมุนไพรตระกูลป้องกันฟันสึก ฟันกร่อน

บร็อกโคลี่: มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจและยังช่วยปกป้องฟันโดยการสร้างเยื่อบาง ๆ ที่มีฤทธิ์ต้านกรด จึงช่วยปกป้องเคลือบฟันอีกชั้นหนึ่ง บร็อกโคลี่มีส่วนช่วยลดการสึกกร่อนของเคลือบฟันที่เกิดจากน้ำอัดลมได้

ขนานที่ 4 สมุนไพรตระกูลกระตุ้นน้ำลาย

ตำรับที่ 1 แครอท: เป็นผักกรอบที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลายซึ่งเป็นน้ำยาทำความสะอาดตามธรรมชาติและด้วยความกรอบจึงมีสรรพคุณช่วยขจัดคราบออกจากฟัน ตำรับที่ 2 แอปเปิ้ล: เป็นผลไม้กรอบที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลายซึ่งเป็นน้ำยาทำความสะอาดตามธรรมชาติ ด้วยความกรอบของเนื้อแอปเปิ้ลจึงมีส่วนที่ช่วยขจัดคราบออกจากฟันในขณะที่เคี้ยว ตำรับที่ 3 ส้มและสับปะรด: เป็นผลไม้ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำลาย และเมื่อนำเปลือกส้มด้านในมาถูกับฟันจะช่วยลดการสะสมของคราบสกปรกที่ติดตามฟันได้

สมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมทำน้ำยาบ้วนปากและยาสีฟัน

ในบรรดาสมุนไพร พืชผักสวนครัว พันธุ์ไม้ดอกไม้ผล ลำต้นกิ่ง ก้าน ใบล้วนมีสรรพคุณสามารถใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากและป้องกันการเกิดโรคในช่องปากได้ โดยสามารถนำมาผลิตเป็นน้ำยาบ้วนปากและยาสีฟันได้ โดยยกตัวอย่างเช่น สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมใช้แต่งกลิ่นยาสีฟันได้แก่ ลูกจันทร์เทศ ซึ่งใช้แต่งกลิ่นปิยกี้ก ใช้ดอกแห้งแต่งกลิ่น กระวานเทศมีกลิ่นหอมฉุน ใช้ผลสุกและเมล็ดแต่งกลิ่น กานพลูมีกลิ่นหอมเผ็ดร้อนและใช้แต่งกลิ่นยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปาก ในปัจจุบันพบว่ามีการนำฟ้าทะลายโจร ไพลมาพัฒนาสกัดสารที่เป็นส่วนผสมในยาสีฟันเพื่อป้องกันฟันผุ สาระแห่น มีรสเผ็ดเย็นหวาน อาจเรียกให้ทันสมัยว่า รสมิ้นหรือ รสมณฑอล สามารถใช้ใบสาระแห่นเคี้ยวเป็นใบล้างน้ำให้สะอาดแล้วเคี้ยวให้ละเอียดใช้ดับกลิ่นปากได้ ผักชีฝรั่งมีกลิ่นหอมฉุน สามารถใช้ใบเป็นส่วนผสมในน้ำยาบ้วนปากได้ แมงลักให้รับประทานส่วนใบและลำต้นสด ๆ ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ใบฝรั่งสามารถนำใบฝรั่งเป็นส่วนผสมลงในยาสีฟันเพื่อลดแผ่นคราบฟันหรือพลาคว (Plaque) ที่จะเป็นคราบที่ฟันเพื่อป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ (Oliver, Brown & Loe, 1998) ทั้งนี้ยังพบว่ามีพืชผักและสมุนไพรอีกมาก เช่น ขิง เปลือกทับทิม ใบข่อย กระชาย ชะเอมไทย เนียมหูเสือ ว่านหางจระเข้ สีเสียดเหนือ แก่นลำทม เป็นต้น ที่นำมาผสมในยาสีฟัน

2. สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก

โรคในช่องปากเป็นโรคที่เกิดกับอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในช่องปาก ซึ่งที่พบเห็นและเป็นกันมาก เช่น โรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ (โรครำมะนาด) ปากเป็นแผล โรคเรื้อรังที่ริมฝีปาก ซึ่งสามารถนำพืชผักและสมุนไพรมาใช้ในการรักษาได้ (Petersen, 2005) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 โรคฟันผุ

โรคฟันผุเป็นโรคในช่องปากที่มีการทำลายเนื้อเยื่อแข็งของฟันในส่วนที่โผล่ขึ้นมาในช่องปากให้สลายตัวเปื่อยยุ่ยเป็นโพรงหรือรู การทำลายนี้จะเป็นการถาวร คือร่างกายจะไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้เป็นปกติเหมือนเดิมได้ และหากไม่ได้รับการรักษาการผุเพื่อหยุดยั้งการทำลายเนื้อฟัน การผุจะลุกลามถึงโพรงประสาทฟันส่งผลให้มีอาการปวดฟันตามมา เพราะเมื่อโพรงประสาทฟันติดเชื่อจะเกิดการ

อักเสบวมเป็นหนอง และเชื้อโรคจะแพร่กระจายไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ อาการปวดฟันส่วนใหญ่เกิดเนื่องจากฟันผุเป็นรูและลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน ซึ่งมีเส้นประสาทและเส้นเลือดอยู่กันอย่างหนาแน่น ยาที่ใช้ส่วนใหญ่จะใช้ฆ่าเชื้อโรคและทำให้ปลายประสาทชา ยังไม่มียาใด ๆ ที่ยับยั้งฟันผุไม่ให้ลามต่อไปได้ ฉะนั้นเมื่อมีฟันผุจึงควรพบทันตบุคลากรหรือทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาด้วยการอุดฟันก่อนที่จะลุกลามไปจนปวด เพราะเมื่อมีอาการปวดฟันแล้วยากแก้ปวดฟันจะช่วยระงับอาการเท่านั้น เมื่อหายปวดแล้วต้องรีบไปรับการรักษาต่อไป

การใช้พืชผักและสมุนไพรเพื่อลดอาการปวดฟันจากฟันผุเบื้องต้นที่กล่าวมานั้นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้ทุเลาลง สามารถใช้สมุนไพรช่วยในการดูแลบรรเทาอาการและรักษาเบื้องต้นได้ ทั้งนี้การใช้สมุนไพรในการบรรเทาอาการมีหลายขนานสามารถเลือกใช้ได้ตามสภาพที่มี และหาได้โดยจัดกลุ่มตามวิธีการใช้ได้ ดังนี้

ขนานที่ 1 การนำสมุนไพรมาใช้ใส่เข้าไปในโพรงหรือรูฟันที่ผุและมีอาการปวด

ตำรับที่ 1 ชา: นำเหง้าข่าแก่สดที่มีรสเผ็ดร้อนผสมเกลือเล็กน้อย จากนั้นนำมาโขลกให้ละเอียด นำมาใส่รูฟันที่ปวด หรือนำการบูรใส่ในรูฟันที่ปวดซึ่งอาจหาซื้อการบูรได้ตามร้านขายยาแผนโบราณ หรือเอาดอกหรือใบของผักคราดหัวแหวนขี้หรืออบแห้งให้ละเอียดผึ่งตรงฟันที่ปวด จะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้ ตำรับที่ 2 กระเทียม: การนำกระเทียมสดมาสับให้ละเอียด จากนั้นอุดฟันที่ผุเป็นรู จะสามารถช่วยลดอาการปวดฟันจากฟันผุ ตำรับที่ 3 กานพลู: นำกานพลูมาบดเป็นผงนำไปอุดในรูฟันที่ปวด เนื่องจากผลการศึกษาพบว่าในกานพลูมีน้ำมันหอมระเหยที่มีสารยูจินอล ลักษณะคล้ายยาชาจึงช่วยลดอาการปวดลงได้ หรือใช้กานพลูผสมกับเหล้าขาว โดยโขลกกานพลูให้แหลกผสมกับเหล้าขาว ระวังอย่าให้แฉะมาก ใช้อุดฟันตรงที่ปวด จะสามารถบรรเทาอาการได้เช่นกัน

ขนานที่ 2 สมุนไพรใช้สำหรับอมหรือทาในช่องปากเพื่อแก้อาการปวดฟัน

ตำรับที่ 1 ช่อยมีรสฝาด: ช่วยรักษาอาการปวดฟัน โดยใช้เปลือกต้นสดหรือกิ่งสด ๆ ขนาดประมาณ 1 กำมือสับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควร จากนั้นนำมาใส่เกลือให้มีรสเค็ม ต้มต่อประมาณ 10-15 นาที จากนั้นนำเอาน้ำขณะที่ยังอุ่นมาใช้ออมเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน ตำรับที่ 2 กานพลู มีกลิ่นหอม เผ็ดร้อน: ใช้ดอกแห้ง 1-2 ดอก นำมาเคี้ยวแล้วอมไว้ตรงที่ปวดฟัน หรือนำใบสดซึ่งมีรสเผ็ดขม ประมาณ 1 กำมือ มาตำพอแหลก จากนั้นนำมาแช่เหล้าให้พอท่วม จากนั้นนำเอาน้ำยาที่ได้มาทาหรือใส่บริเวณที่ปวดในช่องปากหรือบริเวณฟันที่ปวดจะช่วยบรรเทาอาการได้ ตำรับที่ 3 ตำลึง: นำใบตำลึงประมาณ 2 กำมือมาผสมกับดินสอพอง 2 ก้อนเล็กหรือ 2 แผ่นบาง จากนั้นนำมาโขลกให้เข้ากันระวังอย่าให้แหลกมากจากนั้นเติมน้ำเล็กน้อย นำส่วนผสมที่ได้มาพอกแก้มข้างที่ปวด พอกทิ้งไว้จนแห้งเมื่อแห้งแล้วให้เช็ดออกจากนั้นนำมาพอกใหม่ ทำเช่นนี้ประมาณ 2-3 ครั้งจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ตำรับที่ 4 ผักคราดหัวแหวน: ผักคราดหัวแหวนเป็นผักพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไปทางภาคเหนือ โดยใช้ส่วนของใบ ดอก นำมาตำผสมเกลือจากนั้นจึงคั้นเอาแต่น้ำ นำน้ำที่ได้ใส่ชอกฟันที่กำลังปวดจะทำให้หายปวดฟัน คราดหัวแหวนมีฤทธิ์เป็นยาชา

2.2 โรคเหงือกอักเสบอักเสบ โรคปริทันต์ (โรครำมะนาด)

โรคปริทันต์หรือเรียกว่า โรครำมะนาด นั้นเกิดจากเนื้อเยื่อหรืออวัยวะรอบ ๆ ตัวฟัน ได้แก่ เหงือกเนื้อเยื่อ ปริทันต์ (เยื่อยึดรากฟัน) กระดูกครอบรากฟัน มีสาเหตุเบื้องต้นคือเชื้อแบคทีเรียบางชนิดที่มีอยู่ในช่องปากมีการเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นในสภาวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะเกิดกับคราบอาหารจำพวกแป้งและ

น้ำตาลที่เกาะบนผิวฟันและไม่ได้ทำความสะอาดฟัน ทำให้คราบอาหารเหล่านี้กลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย เมื่อแบคทีเรียเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นจึงแผ่กระจายไปบนผิวฟันเป็นแผ่นคราบ จุลินทรีย์ แบคทีเรียนี้จะกินอาหารพวกแป้งและน้ำตาล ต่อจากนั้นจะปล่อยกรดและสารพิษออกมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบของเหงือก ในระยะแรกๆที่เรียกว่า โรคเหงือกอักเสบ จะพบเหงือกบวมแดงมีเลือดออก เอ็นยึดรากฟันฉีกขาด ระยะต่อมาจะเป็นโรคปริทันต์ มีการทำลายอวัยวะรอบฟัน ทำให้กระดูกหุ้มฟันละลายเหงือกกร่น รากฟันโผล่ ร่องเหงือกจะลึกลงเรื่อย ๆ กระดูกเบ้าฟันละลาย ทำให้ฟันไม่ยึดติดกับเหงือก ก่อให้เกิดหนองในร่องปริทันต์ จะเจ็บเหงือกและมีอาการปวดบวม เมื่อเคาะที่ตัวฟันจะพบฟันโยกคลอนและหลุดในที่สุด การยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากเพื่อช่วยบรรเทาอาการอักเสบและช่วยทำให้เหงือกแข็งแรงนั้นสามารถใช้สมุนไพรเป็นอีกหนึ่งทางเลือกได้ (Kapoor, Malhotra & Grover, 2012) ดังนี้

ตำรับที่ 1 ข่อย: เอาเปลือกต้นข่อยผสมกับเกลือให้เค็ม จัดตรงกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน จากนั้นนำน้ำที่ได้ใส่ขวดเก็บไว้ นำมาอมวันละ 1 ครั้ง ในเวลาเช้าโดยทำเป็นประจำทุกวัน หรือใช้ต้นข่อยรักษาอาการปวดเหงือกจากโรครำมะนาด โดยนำเปลือกต้นสดขนาด 1 ฝ่ามือ สับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควรและใส่เกลือให้มีรสเค็ม นำมาต้มประมาณ 10-15 นาที จากนั้นให้นำน้ำที่ได้อุ่นอมบ่อย ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการ

ตำรับที่ 2 ข่า: ใช้หัวข่าหั่นเป็นแว่น ล้างให้สะอาดโครกกับเกลือจนมีรสเค็มจัด จากนั้นนำมาทำให้ทั่วบริเวณฟันและอมทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที ก่อนแปรงฟันในเวลาเช้า ตำรับที่ 3 มะขามป้อม: น้ำผลมะขามป้อมมาทุบให้แตก จากนั้นนำมะขามป้อมที่ทุบและเกลืออย่างละ 1 ถ้วย ผสมกันต้มเคี่ยวด้วยไฟกลางในปริมาณ 4 เอา 1 จากนั้นนำน้ำที่ได้กรองใส่ขวดใช้อมในเวลาเช้าประมาณ 2-3 วัน จะรักษาฟันเป็นรำมะนาด แก้ฟันโยกคลอนได้ ตำรับที่ 4 ชะพลู: นำต้นชะพลูทั้งราก 6-9 ต้น เกลือ 1 กำมือ มาผสมกัน จากนั้นใส่น้ำให้ท่วมต้มเคี่ยวประมาณครึ่งชั่วโมง จากนั้นให้นำน้ำที่ได้มาอม หรือเอารากชะพลูกับเกลือมาพอกฟัน ตำรับที่ 5 ฝรั่ง: ใบฝรั่งเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะใช้กับโรคเหงือกและฟัน เพราะสรรพคุณสามารถยับยั้งการลุกลามของเชื้อโรค มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้หลายชนิดและมีฤทธิ์ลดการอักเสบของเหงือก ตำรับที่ 6 กระเทียม: นำกระเทียมซึ่งมีรสเผ็ดร้อนประมาณ 7 กลีบ ผสมกับเกลือ 1 ช้อนชา โขลกให้ละเอียด นำส่วนที่ผสมที่ได้มาพอกเหงือกที่ปวด หรือนำผักสั้มกโดยใช้ใบแต่ต้นของผักสั้มกผสมกับเกลือให้พอเค็มขี้ให้พอข้านำมาแปะข้างเหงือกตรงที่ปวดจะช่วยบรรเทาอาการปวด ตำรับที่ 7 มังคุด: ใช้สำหรับลดอาการอักเสบ เจ็บ ปวด บวมที่เหงือก โดยใช้เปลือกมังคุดนำมาต้ม จากนั้นนำน้ำที่มาได้มาอม บ้วนปากแก้ปวดฟัน แก้เหงือกอักเสบ แก้เหงือกบวม แก้แผลร้อนในปาก ทั้งนี้เนื่องจากเปลือกมังคุดมีสารที่มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด มีฤทธิ์รักษาแผล มีฤทธิ์ลดการอักเสบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน ปัจจุบันพบว่ามียาสีฟันที่มีส่วนผสมของเปลือกมังคุดใช้สำหรับทำความสะอาดฟันหลายชนิด

2.3 ปากเป็นแผล

พืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาปากเป็นแผลใช้ได้หลายวิธีเช่น การกิน การอม หรือการทำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

วิธีที่ 1 คือ ด้วยการกิน

ตำรับที่ 1 ฟ้าทะลายโจร: โดยการนำใบฟ้าทะลายโจรที่เริ่มออกดอกตากแห้งบดเป็นผง จากนั้นนำมาปั่นทำน้ำเชื่อมเป็นลูกกลอนขนาดเท่านี้วักย่อย รับประทานครั้งละ 5-8 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง เป็นเวลา 3-5 วัน

ตำรับที่ 2 ลูกยอและเถาวัลย์เปรียง: ใช้ลูกยอและเถาวัลย์เปรียง อย่างละประมาณ 33 ลูก สับให้ละเอียดนำมา

ใส่เกลือเค็มดองตากน้ำค้าง รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3-4 ครั้ง ตำรับที่ 3 มะนาว: ตีมน้ำมะนาวโดยบิบน้ำมะนาว 1 ลูก เติมน้ำให้เต็มแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ตีมันวันละ 3 ครั้ง จะช่วยรักษาการปากเป็นแผลได้

วิธีที่ 2 คือ การอมหรือทา

ตำรับที่ 1 ฝรั่ง: รับประทานฝรั่งสดวันละ 2-3 ผล หรือนำไปฝรั่งมาเคี้ยวจนมีรสฝาดโดยพยายามให้ใบฝรั่งถูกตรงแผลที่เปื่อย จากนั้นจึงบ้วนทิ้งและเคี้ยวใหม่ ทำเช่นนี้วันละ 2-3 ครั้ง ตำรับที่ 2 หมาก: นำเมล็ดหรือรามาท้มกับน้ำเต๋อโต้ออมขณะยังอุ่น รักษาอาการปากเป็นแผลได้ ตำรับที่ 3 มะนาว: ใช้น้ำมะนาว แทรกเกลือเป็นกระสายกวาดหรือซุบสำลีแล้วนำมาอมเป็นยาสมานใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตำรับที่ 4 มะกอก: นำผลมะกอกเผาไฟ 1 ส่วน มะขามป้อมเผาไฟ 1 ส่วน มาบดเป็นผงปั้นเป็นแท่งเก็บไว้ เมื่อต้องการใช้ให้นำมาละลายน้ำผึ้งใช้ทาแผลเพื่อรักษาอาการ

2.4 โรคเรื้อรังที่ริมฝีปาก

พืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนจากโรคเรื้อรังที่ริมฝีปาก ได้แก่ ตำรับที่ 1 ว่านหางจระเข้: นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกออกจะพบวุ้นจำนวนมาก จากนั้นให้นำวุ้นดังกล่าวทาบริเวณที่เป็นแผล ตำรับที่ 2 เสดดพังพอน: นำเสดดพังพอนมาบดขยี้ร่วมกับกลีเซอรินใช้ทาบริเวณที่เป็นแผล

3. สมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพในช่องปาก

การฟื้นฟูสุขภาพภายในช่องปากต้องเริ่มจากการฟื้นฟูสภาพแวดล้อมในปากที่เป็นสาเหตุร่วมของการเกิดโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบและแผลในช่องปาก โดยเริ่มฟื้นฟูสภาพน้ำลายไม่ให้เหนียวข้น การมีน้ำลายเหนียวข้นเป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวได้มากกว่าการมีน้ำลายที่ใส เพราะน้ำลายใสจะชะล้างสิ่งสกปรกและคราบต่าง ๆ ในช่องปากออกได้ดีกว่าการมีน้ำลายข้นเหนียว การใช้พืชผักสมุนไพรจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพน้ำลายในปากช่วย แก้ปัญหาน้ำลายเหนียวข้นและยังช่วยขับเสมหะ (Chanwitheesuk, Teeawutgulrag & Rakariyatham, 2014) ดังนี้

ตำรับที่ 1 มะนาว: นำมะนาว 3-4 ผล หั่นเป็นซีกบิบน้ำมะนาวใส่ถ้วยจากนั้นเติมน้ำผึ้งและเกลือ เติมน้ำต้มสุกผสมให้เข้ากัน หรือปั่นกับน้ำแข็ง หรือใส่แก้วนำไปแช่ตู้เย็น หรือมะนาวผสมกับน้ำร้อนครึ่งถ้วย จิบอุ่นแบบน้ำชาเพื่อฟื้นฟูและบำรุงสุขภาพเงือกและผิวพรรณ อีกทั้งยังบรรเทาอาการไอ เจ็บคอ แก้วหวัด แก้วคลื่นไส้ วิงเวียน ต้านมะเร็งและลดน้ำหนักได้อีกด้วย ตำรับที่ 2 มะยง: นำผลมะยง ใช้แต่เนื้อมะยงสุก ผานเอาแต่เนื้อตีให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าหรือยี่ลงตะแกรง นำเนื้อมะยงที่ยีได้มาผสมน้ำเชื่อมร้อนและเติมเกลือเล็กน้อยรับประทาน ตำรับที่ 3 กล้วยน้ำว่า: รับประทานกล้วยหลังตื่นนอนวันละ 1 ลูก แล้วตีมน้ำตามเป็นเวลาติดต่อกัน 7 วัน จะช่วยรักษาฟันที่มึปัญหาจากลำไส้ได้ ตำรับที่ 4 หมาก: ใช้ผลหมากที่ไม่ใช่หมากยันทรวมกับใบพลูเขียวเพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย ใบพลูเป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาปากฟันไม่ให้เป็นโรคมีฤทธิ์ระงับการเกิดแผ่นฝ้าที่แก้มด้านในลิ้นและเหงือกมีฤทธิ์สมานแผล ตำรับที่ 5 มะดัน: ใช้ส่วนที่มีรสเปรี้ยวรับประทานเป็นผักหรือใช้ประกอบอาหารเป็นต้มส้ม แกง ยำ รับประทาน มีสรรพคุณแก้ น้ำลายเหนียว (Thawornrunroj et al., 2011) ซึ่งตำรับที่กล่าวมาทั้งหมดจะช่วยการฟื้นฟูสุขภาพภายในช่องปาก ช่วยแก้ปัญหาน้ำลายเหนียวข้นและยังช่วยขับเสมหะได้

จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยที่มีการนำสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งเป็นพืชหรือสารจากธรรมชาติที่หาง่ายในท้องถิ่นมาใช้ โดยแบ่งตามระบบบริการสุขภาพของไทย ประกอบด้วย 1) สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก 2) สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก 3) สมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพในช่องปาก นั้นจะพบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านั้นล้วนแล้วแต่ได้รับการพิสูจน์และได้รับการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสนับสนุนว่า พืชและสมุนไพรไทยนั้นมีผลในการป้องกัน ฟันผุ รักษา และดูแลสุขภาพในช่องปากได้จริง เช่น ผลการศึกษาฤทธิ์ทางชีววิทยาช่องปากที่พบว่าสารสกัดเอธานอลจากข่อยมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ โดยมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียกลุ่มสเตรปโตคอคคัส (Streptococci) โดยเฉพาะเชื้อสเตรปโตคอคคัส มิวแทนส์ (Streptococcus mutans) ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ (Mathurasai, Phoolcharoen & Sooampon, 2018) หรือการศึกษาผลของสารสกัดเมธานอลของดอกกานพลูต่อเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุก่อโรคในช่องปาก 4 ชนิด ได้แก่ พอร์ไฟโรโมนเนส จินจิवालิส, ปริโวเทลลา อินเตอมีเดีย, สเตรปโตคอคคัส มิวแทนส์ และแอกติโนมัยเซส วิสโคซัส (Actinomyces viscosus) ที่ผลการศึกษาพบว่าสารสกัดเมธานอลของดอกกานพลูมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อปริโวเทลลา อินเตอมีเดีย และพอร์ไฟโรโมนเนส จินจิवालิส ซึ่งเป็นแบคทีเรียแกรมลบที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคปริทันต์ได้ดี (Cai L & Wu CD, 1996 as cited in Mathurasai et al., 2018) เป็นต้น หรือจากการศึกษาเรื่องผลของการใช้น้ำสมุนไพรบ้วนปากต่ออัตราการเกิดโรคฟันแท้ผุและโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งผลการศึกษาพบว่าอัตราการเกิดโรคฟันแท้ผุในนักเรียนประถมศึกษาหลังการอมน้ำสมุนไพรแต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักเรียนที่อมน้ำสมุนไพรแมงลักมีอัตราการลดลงของโรคฟันแท้ผุมากที่สุด รองลงมาคือน้ำสมุนไพรตะไคร้ และน้ำสมุนไพรสะระแหน่ สำหรับอัตราการเกิดโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนประถมศึกษา พบว่าระดับโรคเหงือกอักเสบระดับ ก (เหงือกปกติ) ในนักเรียนประถมศึกษาหลังการอมน้ำสมุนไพรบ้วนปากแต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักเรียนที่อมน้ำสมุนไพรสะระแหน่มีอัตราการเกิดโรคเหงือกอักเสบระดับ ก (เหงือกปกติ) มากที่สุด รองลงมาคือ สมุนไพรตะไคร้ น้ำสมุนไพรแมงลัก และน้ำเปลา ซึ่งผลการวิจัยสรุปว่าน้ำสมุนไพรแมงลักมีผลดีต่อการป้องกันโรคฟันผุ ส่วนน้ำสมุนไพรสะระแหน่มีผลดีต่อการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ จะเห็นได้ว่าสมุนไพรไทยถือว่ามีศักยภาพที่จะนำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ และเป็นหนึ่งในทางเลือกสำหรับใช้เสริมการจัดการดูแลสุขภาพในช่องปากได้ (Teekayupan et al., 2015) อย่างไรก็ตามหากในอนาคตจะมีการศึกษาถึงสารออกฤทธิ์ในสมุนไพร กลไกการออกฤทธิ์ในระดับเซลล์ ผลข้างเคียง รวมถึง ต้นทุนและผลประโยชน์ (cost benefit) จากการใช้สมุนไพร ถือเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการพัฒนาและประยุกต์ใช้สมุนไพรในทางคลินิกได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการทางทันตกรรม (Mathurasai et al., 2018)

บทสรุป

จากอดีตมาจนถึงปัจจุบันได้มีการพัฒนาและศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยซึ่งมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ และสืบเนื่องจากวิทยาการที่เจริญก้าวหน้าไปอย่างมากในปัจจุบัน ทำให้ได้มาซึ่งความรู้ในเชิงลึกซึ่งแท้จริงแล้วมีหลักฐานมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยในหลาย ๆ ประการ ความพยายามที่จะนำสารจากธรรมชาติ พืชสมุนไพรและผลไม้ของไทยที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ในปัจจุบันนั้นเริ่มมีการคิดค้นอย่างจริงจังและแพร่หลาย ดังจะเห็นได้จากการปัจจุบันเริ่มมีการผสมผสานการรักษา

ระหว่างการรักษาแผนโบราณและการแพทย์แผนปัจจุบันมากขึ้น เริ่มนำเอาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาร่วมกัน เช่น กัญชา ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมและเริ่มมีการคิดค้นสูตรและทำการวิจัยในการใช้บำบัดโรคต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

สำหรับการดูแลสุขภาพช่องปากของคนไทยนั้นนอกจากจะมีการแพทย์แผนปัจจุบันที่ดูแลรักษาประชาชนได้เป็นอย่างดีแล้ว แต่ถ้าพูดถึงความครอบคลุมที่คนไทยทุกคนจะได้เข้าถึงบริการดังกล่าวยังมีบางส่วนที่ตกหล่นไปอยู่บ้าง บทความนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะให้ประชาชนทั่วไปได้นำไปสืบค้นและอ่านทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเองสนใจ จนนำไปถึงการนำสมุนไพรต่าง ๆ มาใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและบุคคลรอบข้าง ในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น 1) สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพในช่องปาก 2) สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคในช่องปาก 3) สมุนไพรที่ใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพในช่องปาก ซึ่งปัจจุบันสมุนไพรหลายตัวได้เริ่มมีการนำมาใช้ในวงการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งได้ผลดีและเป็นที่น่าพึงพอใจอย่างยิ่ง ทำให้ได้ข้อสรุปสำหรับนักวิจัยในปัจจุบันที่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ภูมิปัญญาและองค์ความรู้ท้องถิ่นของไทยเปรียบเสมือนคลังความรู้ที่ลึกซึ้งและมีสิ่งต่าง ๆ ให้คิดค้นและศึกษาวิจัยมากมาย บทความนี้จึงเป็นการใช้สมุนไพรของประชาชนที่เป็นเพื่อการดูแลตนเอง (Self-care) และการทบทวนนี้แสดงให้เห็นถึงมิติของประชาชนที่มีการดูแลตนเอง แต่ด้วยระบบสุขภาพสมัยใหม่ทำให้สิ่งเหล่านี้ด้อยค่าลงจึงควรที่จะต้องนำมาทบทวนและพัฒนา อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรอย่างไม่ใช่แนวคิดการรักษาเชิงเดี่ยวแบบแพทย์หรือยาแผนปัจจุบัน สมุนไพรเป็นองค์รวมดังนั้นจึงควรนำความรู้ที่ได้มาผสมผสานกันและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป (Rangsiyanon, 2012)

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

สมุนไพรไทยมีบทบาทมากขึ้นในการเข้าถึงระบบสุขภาพของประชาชน ในทางเดียวกันประชาชนเริ่มหันมาให้ความสนใจในศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงระบบเดียวไม่สามารถตอบสนองปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม จำเป็นต้องมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพสุขภาพ จึงได้นำเอาการแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศมาเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงขอสรุปวิธีการใช้สมุนไพรให้เกิดประโยชน์มากที่สุดให้ทราบกัน คือควรเก็บสมุนไพรใช้ให้ถูกต้น ถ้าเป็นยารับประทาน ต้องใช้ให้ถูกขนาด ขนาดที่ใช้มีความสำคัญมากเพราะถ้าใช้ผิดขนาดอาจเกิดพิษได้ ส่วนที่นำมาใช้ต้องให้ถูกส่วน เช่น ราก ต้น ใบ ผลแก่ ผลอ่อน หรือเปลือก ต้องใช้ให้ถูกวิธี ตัวอย่างเช่น บางชนิดต้องใช้ต้นสด บางชนิดต้องใช้ต้ม ต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค เป็นต้นว่าเมื่อเกิดอาการท้องผูกต้องใช้ยาที่ช่วยระบายหรือถ่ายท้อง ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะยิ่งทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับความสะอาดของสมุนไพรที่ใช้ ตลอดจนถึงเครื่องมือเครื่องใช้ในการเตรียม เป็นต้น

References

- Chanthone, P. (2008). Drink healthy. Bangkok. Printing base company. (in Thai).
- Faculty of Pharmacy Ubon Ratchathani University. (2014). Herbal medicines database [Online]. Retrieved (2014, July 19). from www.thaicrudedrug.com (in Thai).
- Jitaram, P., Thanawongphokin, T. & Kitsanapun, A. (2017). Fruit & teeth. Thai Dental Nurse Journal, 28(1), 141-148 (in Thai),
- Mathurasai, W., Phoolcharoen, W. & Sooampon, S. (2018). Thai herbs: the potential application in adjunctive periodontal therapy. Journal of the Dental Association of Thailand, 68(1), 1-12. (in Thai).
- Office of Plant Genetic Conservation Project under the royal initiative Ratana Rajabhat Institute. (2014). 200 kinds of medicinal properties. [Online] Retrieved (2014, July 14). from www.rspg.or.th/plants_data/herbs/ (in Thai)
- Rangsiyanon, S. et al. (2012). Thai wisdom and Thai dental applications. Thailand: Srinakharinwirot University. (in Thai).
- Sutinakit, P. (2009). Anti-inflammatory and bone dissolution of khoi leaf extract in human gum fibers on periodontal disease activation. (Master's thesis). Khonkaen University. (in Thai).
- Tanthasit, Y., Sridaket, S. & Wathanathirangkun, A. (2014). Vegetables and herbs for good oral health. Journal of Dental public health, 25(2), 89-98. (in Thai).