

พืชสมุนไพรใกล้เหงือกและฟัน

โดย...อ.ดร. ปัญจพร วงศ์วิทยากุล

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพืชพันธุ์นานาชนิด เนื่องจากสภาพภูมิอากาศเหมาะสมต่อการเจริญงอกงาม พืชที่สามารถนำมาใช้เป็นยาในการบำบัดโรคและบำรุงร่างกายจะถูกเรียกว่า “พืชสมุนไพร” พืชสมุนไพรในประเทศไทยมีอยู่มากมายหลายชนิดมีทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการเพาะปลูก เมื่อชะเง้อมองรอบๆบ้านก็จะพบเห็นพืชสมุนไพรเจริญเติบโตอยู่ทั่วไป ถ้าต้องการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรชนิดใดก็ไม่ยากเลยที่จะเก็บมาใช้โดยไม่ต้องเสาะแสวงหาหรือตัดต้นไม้ไปไกลถึงในป่าสักเลย

ส่วนประกอบต่างๆของต้นพืชสมุนไพรไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด ก็นำมาใช้ประโยชน์ในการทำเป็นยาได้ทั้งสิ้น แต่จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน บางทีผลแก่ ผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จะต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้ หากนำมาใช้ผิดส่วนก็ไม่เกิดผลดีในการบำบัดรักษาโรคได้เท่าที่ควร ขั้นตอนและช่วงเวลาการเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพรที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของตัวยาที่จะมาใช้ประโยชน์เช่นกัน ควรเก็บพืชสมุนไพรให้ถูกต้อง เหมาะสม ในช่วงเวลาที่สมควรเก็บ เก็บแล้วจะได้พืชสมุนไพรที่มีปริมาณของตัวยาสูง มีคุณค่า มีสรรพคุณทางยามาก ดีกว่าเก็บในช่วงที่ไม่เหมาะสม

นับว่าเป็นความชาญฉลาดของคนไทยในอดีตที่นำพืชมาใช้ประโยชน์เป็นยาในการรักษาโรค จากภูมิปัญญาชาวบ้านก่อให้เกิดการวิจัยและรวบรวมข้อมูลของสมุนไพรไทย ตั้งแต่ลักษณะทางกายภาพของพืชสมุนไพรและสรรพคุณทางยา มาตีพิมพ์เป็นบทความและหนังสือเกี่ยวกับพืชสมุนไพรไทยไว้มากมาย และพบว่าสมุนไพรไทยหลายชนิดที่มีสรรพคุณที่ดีต่อการดูแลสุขภาพช่องปาก



“ช่อย” เป็นพืชสมุนไพรชนิดแรกๆที่ถูกนึกถึงเมื่อกกล่าวถึงสมุนไพรที่ใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก คนไทยในอดีตนำกิ่งสดขนาดเล็กนำมาทุบใช้สีฟัน ทำให้เหงือกและฟันทน นอกจากนี้นำกิ่งสดของ

ข่อยมาทันแล้วต้มใส่เกลือเคี่ยวให้งวดจนเหลือ น้ำแค่ครึ่งเดียว นำน้ำต้มกึ่งข่อยที่ได้นั้นมาอมทั้งเช้าและเย็น ช่วยทำให้ฟันทน
แข็งแรง ฟันไม่ผุ ไม่ปวดฟัน เปลือกต้นก็นำมาต้มใส่เกลือให้เค็มใช้รักษาโรครามะนาด แก้กโรคฟัน รักษาฟันให้แข็งแรง แถมยัง
แก้ปวดฟันได้อีกด้วย ส่วนเมล็ดของข่อยก็ยังช่วยฆ่าเชื้อในช่องปากและทางเดินอาหารได้ โดยใช้เมล็ดรับประทาน หรือนำ
เมล็ดต้มน้ำใช้อมบ้วนปาก และในปัจจุบันก็มีงานวิจัยของคณะวิจัยจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แสดงว่า
“ใบข่อย” มีสารอันเป็นประโยชน์ในการลดการอักเสบในเหงือก ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
ในช่องปากได้ และได้พัฒนาสารสกัดจากใบข่อยเป็นเจลสำหรับใส่ในร่องฟันโดยทดสอบในอาสาสมัครพบว่ามีความปลอดภัย
ทางคลินิก สามารถลดการอักเสบของเหงือกและสามารถลดเชื้อโรคเหงือกอักเสบได้ ซึ่งขณะนี้ทางคณะวิจัยได้จดอนุสิทธิบัตร
ไว้แล้ว

นอกจากข่อยแล้ว “มังคุด” ซึ่งเป็นราชินีผลไม้ของไทย ก็มีสรรพคุณที่ดีต่อการดูแลสุขภาพช่องปากเช่นกัน ด้วยภูมิ
ปัญญาของคนไทยในอดีต ได้นำเปลือก
มาอมบ้วนปากแก้ปวดฟัน แก้เหงือก
แผลในปาก จากงานวิจัยก็พบว่า
(Xanthones) ซึ่งมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ
เชื้อไวรัส และต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี ยาสีฟันสมุนไพรที่วางขายในท้องตลาดหลายยี่ห้อจึงใช้สารสกัดจากเปลือกมังคุด
เป็นส่วนประกอบด้วย



มังคุดมาต้ม และใช้น้ำต้มเปลือกมังคุด
อักเสบ แก้ เหงือกบวม ตลอดจนแก้
เปลือกของมังคุดมีสารที่ชื่อ แซนโทน
หลายอย่าง โดยเฉพาะในช่องปาก มี
ฤทธิ์ต้านเชื้อรา ต้านการอักเสบ ต้าน



พืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณที่ดีในการระงับกลิ่นปาก คือ
“ใบฝรั่ง” โดยนิยมเคี้ยวใบฝรั่ง เพื่อระงับกลิ่นปากที่เกิดจากการสะสมของเชื้อ
แบคทีเรีย หรือแม้แต่เพื่อดับกลิ่นสุราในปาก หากนำใบฝรั่งต้มน้ำใส่เกลือ
เล็กน้อย ก็สามารถนำน้ำต้มใบฝรั่งมาอมแก้ปวดฟันได้ ปัจจุบันจากการ
ศึกษาวิจัยพบว่า ใบฝรั่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้หลายชนิด มีฤทธิ์ลดการอักเสบของ
เหงือก บรรเทาอาการเหงือกบวม จึงไม่น่าแปลกใจที่ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพช่อง
ปาก ไม่ว่าจะเป็นยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปาก จะมีใบฝรั่งเป็นส่วนประกอบ และใช้เป็นคำโฆษณาให้ผู้บริโภคเลือกใช้ผลิตภัณฑ์
นั้น

“ใบพลู” ก็เป็นพืชสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณที่ดีต่อการดูแลสุขภาพช่องปาก คนไทยโบราณเคี้ยวใบพลูกินกับหมาก ด้วยเชื่อว่า จะรักษาฟันไม่ให้เป็นโรค แก่แมงกินฟันได้ และในปัจจุบันก็มีงานวิจัย ยืนยันว่าใบพลูมีฤทธิ์ฆ่าแบคทีเรียและเชื้อราได้หลายชนิด มีฤทธิ์ระงับการเกิดแผ่นฝ้าที่แก้มด้านในลิ้นและเหงือก มีฤทธิ์เร่งการสมานแผล และยังมี น้ำมันหอมระเหยช่วยให้กลิ่นปากหอมสดชื่นอีกด้วย



พืชสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ดีต่อการดูแลสุขภาพช่องปาก ยังมีพืชสมุนไพรอีกหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้รักษาดูแลเหงือกและฟันได้ ตัวอย่างเช่น จิง เปลือกทับทิม กระชาย ชะเอมไทย เนียมหูเสือ ว่านหางจระเข้ สีเสียดเหนือ และแก่นลำทม เป็นต้น โดยพืชสมุนไพรที่ยกตัวอย่างมาเหล่านี้ก็นิยมนำมาผสมลงไปในยาสีฟันสมุนไพร โดยหวังผลให้มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ฤทธิ์ลดการอักเสบ ฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยทำให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาแผลในช่องปาก

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของพืชสมุนไพรมีมากมาย แถมหาง่าย ราคาถูก แล้วเราจะไม่สนใจใช้เพื่อดูแลรักษาเหงือกและฟันของเราได้อย่างไร?

