

วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ

Oral Health Care For The Elderly

ปณิธาน สनพะเนา

Panitan Sonpanao

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

Poansung Health Promoting Hospital, Muang District, Nakhonratchasima Province.

โทรศัพท์ : 0-4427-1894; E-mail : Poansung@gmail.com

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญที่ควรดูแลสุขภาพช่องปาก เนื่องจากเป็นวัยที่มักพบปัญหาในช่องปาก เช่น โรคปริทันต์ โรคฟันผุ ฟันสึก รวมถึงผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้น้อยและไม่ได้ ควรจำเป็นต้องมีความรู้ รวมทั้งทักษะที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับการดูแลสุขภาพช่องปาก วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากที่สำคัญที่สุดคือ การแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ใช้เวลาแปรงอย่างน้อยครั้งละ 2 นาทีอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน คือตอนเช้าและก่อนเข้านอน หากลักษณะของฟันไม่สามารถที่จะทำความสะอาดได้หมดแค่เพียงใช้แปรงสีฟัน อาจจำเป็นต้องมีอุปกรณ์เสริมในการช่วยทำความสะอาด ไม่ว่าจะเป็นไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน เป็นต้น ในประเด็นของการรับประทานอาหาร ควรรงคของหวาน แข็ง เหนียวติดฟัน หรือน้ำอัดลม และอาหารที่เป็นกรดที่มักส่งผลเสียต่อฟัน ควรหันมารับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวานน้อย จำพวกผักและผลไม้ที่มีเส้นใยเพื่อเป็นตัวช่วยในการขัดฟัน

ทั้งนี้ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล ควรหมั่นที่จะตรวจสภาพของช่องปากว่ามีความผิดปกติหรือไม่ เช่น เสียวฟัน ปวดฟัน ฟันสึก หรือฟันเป็นรู

เพื่อที่จะเป็นสิ่งที่ชี้แนะว่าควรที่จะไปพบทันตบุคลากรในการตรวจ วินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อเป็นการคงสภาพฟันและดูแลสุขภาพช่องปากโดยรวมให้ดีที่สุดต่อไป

คำสำคัญ : สุขภาพช่องปาก; ผู้สูงอายุ

Abstract

The elderly are one age group that is important to take care and maintain oral health. Because it is the age that often finds problems in the oral , whether it is periodontitis, dental caries, abrasion, erosion teeth. Including the elderly who take care of themselves less and not should have knowledge and correct and appropriate skills for oral health care. The most important oral health care method is brushing teeth properly by choosing to use toothpaste containing fluoride, take a brush at least 2 minutes at a time, at least 2 times a day, in the morning and before going to bed. If the appearance of the teeth cannot be cleaned, just use a toothbrush. May require additional equipment to help clean up such as

dental floss or brushing the teeth, etc. On the issue of eating, should refrain from hard sticky desserts on teeth or soft drinks and acidic foods that often negatively affect teeth. Should eat foods that are less sweet Such as vegetables and fruits that have fiber to help in dental polishing

The elderly or caregivers should always check the condition of the mouth whether it is abnormal, such as tooth sensitivity, toothache, dental caries, In order to be a guideline that should go to see dentist in the examination, diagnosis and correct and proper treatment. In order to maintain the teeth and maintain overall oral health for the best.

Keywords : Oral Health; Elderly

บทนำ

องค์การสหประชาชาติ (united nations : UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (older person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ^[1] ได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากร

ทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (super - aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

ทั้งนี้ องค์การสหประชาชาติ คาดการณ์ว่า ในช่วงปี 2001 – 2100 เป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ การโภชนาการ^[1]

สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ สรุปว่าไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2005 โดยมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศและคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในช่วงปี 2024 – 2025

ผลจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น มีความเป็นอยู่ที่ดี มีโภชนาการทางอาหารที่ถูกหลักอนามัย ประชากรมีมาตรฐานชีวิตที่ดี มีการศึกษา มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการแพทย์ ซึ่งจะส่งผลให้ทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น อัตราการตายลดลง ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวจนทำให้โลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จะเห็นได้จากปิรามิดของประชากรโลก โครงสร้างของประชากรโลกเปลี่ยนไป ในช่วงของผู้สูงอายุขยายมากขึ้น ตั้งแต่ ปี 2010^[1] โดยในปัจจุบันประเทศไทยของเราเริ่มเดินหน้าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามหลังประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศ

ญี่ปุ่น ประเทศทางยุโรป นับจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นในทุก ๆ ปี โดยเฉลี่ยแล้วทุกปี ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นประมาณปีละ 1 แสนคน โดยที่นับที่เกณฑ์อายุเริ่มต้นที่ 65 ปี เป็นต้นไป ทั้งหมดจึงกล่าวได้ว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว^[7] ทางด้านระบบทางสาธารณสุขของไทยได้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้จึงได้จัดเตรียมแผน และโครงการต่าง ๆ รองรับผู้ให้บริการซึ่งเป็นผู้สูงอายุเหล่านั้น โดยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความแตกต่างจากอายุอื่นเป็นอายุบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสาธารณสุข และสังคมจึงแตกต่างจากอายุในวัยอื่น^[2] ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะมีความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย คือ สภาพร่างกายมีความเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น หากผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกายและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องก็จะช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายได้^[4] เช่นเดียวกับทางทันตกรรม หรือทางทันตสาธารณสุขก็มีมาตรการหรือโครงการต่าง ๆ เพื่อรองรับเช่นกัน เนื่องจากผู้ป่วยในกลุ่มนี้ไม่เพียงแต่เป็นผู้ป่วยที่มีปัญหาในช่องปากเพียงอย่างเดียว แต่ผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดัน โลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมด้วย เป็นต้น แม้จะเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพใด ๆ แต่ผู้สูงอายุก็มีความเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย รวมทั้งเนื้อเยื่อกระดูกและฟัน และอวัยวะที่รองรับฟัน ต่อม้ำลาย และเยื่อเมือกต่าง ๆ ในช่องปาก เหล่านี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุ เกิดโรคและปัญหาต่าง ๆ ในช่องปากได้ง่าย ซึ่งแบ่งออกเป็น ปัญหาสุขภาพช่องปากหลัก ๆ 7 ประการ ได้แก่ (1) ฟันผุและรากฟันผุ (2) โรคเหงือกอักเสบและปริทันต์อักเสบ (3) ฟันสึก (4)

น้ำลายแห้ง (5) การสูญเสียฟันและปัญหาจากการใส่ฟันปลอม (6) มีแผลหรือรอยโรคมะเร็งในช่องปาก และ (7) ปัญหาเรื่องระบบการบดเคี้ยว ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมาพบทันตแพทย์^[3] เพราะหากเกิดโรคและสูญเสียฟันไปแล้ว จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทั้งยังส่งผลต่อกาดำเนินชีวิตประจำวันด้านบุคลิกภาพ การเข้าสังคม การพูดคุย การเคี้ยวอาหาร การรับรสชาติ เป็นต้น^[5] ทั้งนี้ได้มีการกำหนดคุณภาพชีวิตด้านทันตสุขภาพว่าคนเราเมื่ออายุเกิน 60 ปี ควรจะมีฟันที่ใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี่ มีฟันกรามสบกันดีทั้งซ้ายขวาอย่างน้อยข้างละ 2 คู่ นอกจากนี้ยังต้องมีเหงือกแข็งแรงไม่เป็นโรคเหงือกอักเสบจึงจะถือว่าเป็นผู้มีสุขภาพช่องปากดี^[6]

ความจำเป็นของการดูแลสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้สูงอายุ

เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพในช่องปากแล้วถึงแม้ว่าจะมีการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ แต่เมื่ออายุย่างเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุ อาจจะเจอปัญหาภายในช่องปากบางประการได้ เช่น การใส่ฟันปลอม การกินยาบางประเภท และปัญหาสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป ปัญหาเหล่านี้พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ โดยสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและโรคทางระบบปัญหาสุขภาพในช่องปาก ซึ่งช่องปากถือว่าเป็นประตูแห่งการติดเชื้อโรค เนื่องจากช่องปากของคนเรามีเชื้อโรค และจุลินทรีย์อยู่มาก เป็นแหล่งของการติดเชื้อ อาจแพร่กระจายสู่อวัยวะอื่น ๆ นำไปสู่การติดเชื้ออวัยวะสำคัญของร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อมสำหรับผู้สูงอายุอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร

ด้วย^[8] โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพในช่องปาก อย่างยิ่ง^[10] ปัญหาภายในช่องปากที่พบบ่อยในกลุ่ม ผู้สูงอายุ ได้แก่

1. ปัญหาฟันที่บริเวณพื้นผิวของรากฟัน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ดังนั้นการแปรง ฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ การใช้ ไหมขัดฟัน และการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพฟันเป็น ประจำ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก^[9]

2. ปัญหาเสียวฟันมีโอกาสดังกล่าวมากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น เหงือกจะค่อย ๆ ร่นไปตาม ธรรมชาติ ทำให้ส่วนของฟันที่ไม่ได้มีสารเคลือบ ป้องกันไหลออกมาเพิ่มขึ้น บริเวณเหล่านี้เป็น บริเวณที่มีโอกาสเกิดอาการเจ็บปวดได้ง่าย เนื่องมาจากการรับประทานอาหารหรือการดื่ม เครื่องดื่มที่ร้อน หรือเย็น ในกรณีที่เป็กรุนแรง อาการเสียวฟันก็สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อฟันสัมผัส ความเป็นกรด หรือการรับประทานอาหารหรือการดื่ม เครื่องดื่มที่เปรี้ยวหรือหวาน เมื่อเริ่มมีอาการเสียว ฟัน ควรใช้ยาสีฟันที่ช่วยป้องกันอาการเสียวฟัน หากอาการยังไม่ลดลง ควรปรึกษาทันตแพทย์ เพราะอาการเสียวฟันอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึง ปัญหาที่รุนแรงตามมาได้ เช่น การเกิดการผุกร่อน รอยแยก หรือรอยร้าวของฟัน เป็นต้น

3. ปัญหาปากแห้ง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ในผู้สูงอายุซึ่งการเกิดอาจมีสาเหตุมาจากการกินยา หรืออาการป่วยบางอย่าง อาการปากและคอแห้ง สามารถทำลายสุขภาพฟันได้หากปล่อยทิ้งไว้ โดย ไม่ได้ได้รับการรักษา ทันตแพทย์มีวิธีการรักษากักเก็บ ความชุ่มชื้นภายในช่องปากได้หลายวิธี รวมถึง การรักษา และการจ่ายยาที่เหมาะสม เพื่อช่วย ป้องกันปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมาได้

4. ปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระดูกอื่น ๆ สามารถ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพช่องปากได้ ควรที่จะแจ้ง รายละเอียดเรื่องสุขภาพให้ทันตแพทย์ได้รู้ อย่าง ละเอียด เพื่อทันตแพทย์จะได้เข้าใจถึงสถานภาพ ร่างกายทั้งหมดอย่างชัดเจน และสามารถช่วยรักษา ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม^[9]

5. ปัญหาการใส่ฟันปลอมช่วยทำให้ ผู้สูงอายุสะดวกมากขึ้น แต่ฟันปลอมเหล่านี้ก็ ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ดังนั้นควรทำตาม คำแนะนำของทันตแพทย์อย่างเคร่งครัด และควรไป ปรึกษาทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น การตรวจฟัน ปลอมเป็นประจำทุกปีจัดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ ที่ใส่ฟันปลอม

6. ปัญหาโรคเหงือกเป็นปัญหารุนแรง สามารถพบได้ทุกกลุ่มวัย แต่โรคนี้มักจะพบมากใน บุคคลที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยปัจจัยที่สามารถทำให้ โรคเหงือกมีอาการรุนแรงขึ้นมีดังต่อไปนี้ คือ

6.1 อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

6.2 ช่องปากที่ขาดความสะอาด

6.3 โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคกระดูก

6.4 ปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ เป็นต้น

6.5 การรับประทานยาที่มีอิทธิพลต่อสภาพ เหงือก

อาการช่วงแรกของการเริ่มเป็นโรคเหงือก นั้น ยังสามารถที่จะรักษาให้เหงือกกลับมาเป็นปกติ ได้ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องสังเกตความ ผิดปกติของเหงือกให้เร็วที่สุด การตรวจสุขภาพฟัน เป็นประจำจะช่วยให้เห็นความผิดปกติของเหงือก ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถทำการรักษาได้

ทันทั่วทั้งที่ แต่สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือกก็คือ การดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากที่ถูกวิธีและเหมาะสม ในส่วนของการครอบฟันและการใส่ฟันปลอมเป็นการรักษาที่สร้างขึ้นเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับฟันที่ถูกทำลาย หรือทำขึ้นเพื่อทดแทนฟันที่สูญเสียไป การครอบฟัน คือ การทำฟันปลอมมาครอบซี่ที่เสียหายหรือการปรับปรุงรูปทรงของฟัน ส่วนการใส่ฟันปลอมคือการทำฟันซี่ใหม่ขึ้นมาทดแทนซี่ที่สูญเสียไป^[9]

วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

1. การทำความสะอาดฟันและช่องปาก

1.1 การเลือกใช้แปรงสีฟัน ควรเลือกใช้แปรงที่มีด้ามจับได้ถนัดมือ ยาวพอเหมาะ ส่วนตัวแปรงไม่เล็กหรือใหญ่เกินไปเมื่อเทียบกับขนาดช่องปาก มีขนแปรงที่นุ่ม ปลายมน และควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อขนแปรงบาน หรือมีอายุการใช้งาน 2 – 3 เดือน กรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาหากล้ามเนื้อมือ หรือไม่สามารถควบคุมการใช้มือในการแปรงฟันแบบธรรมดาได้ดี อาจแก้ไขได้โดย เลือกใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าเพื่อผ่อนแรง หรือปรับปรุงขนาดของด้ามแปรงสีฟันทั่วไป ให้จับได้เหมาะสมมือ เช่น ปรับปรุงส่วนของด้ามแปรง ให้เหมาะกับการกำ เช่น ใช้ยางที่เป็นมือจับของจักรยานสวมทับด้ามแปรงสีฟัน ยึดด้วยกาวหรือดินน้ำมัน หรืออาจเพิ่มสายรัดยึดแปรงไว้กับมือ โดยใช้วัสดุแน่นหนาเบา ไม่ดูดซับน้ำ เช่น หลอดพลาสติก หรือสายน้ำเกลือผูกติดกับด้ามแปรง โดยปลายหนึ่งผูกไว้ทางด้านขนแปรง และอีกปลายผูกที่ปลายด้ามแปรง^[3]

1.2 วิธีแปรงฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ร่วมกับการใช้ยาสีฟันชนิดครีมที่ผสมฟลูออไรด์ นานประมาณ 2 นาที

โดยแปรงให้ทั่วถึง ทุกซี่ ทุกด้าน โดยเฉพาะคอฟันและซอกฟัน หลังแปรงฟันแล้ว อาจจะแปรงทำความสะอาดลิ้นเบา ๆ และเลือกใช้อุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ที่เหมาะสมร่วมด้วย เช่น ไม้จิ้มฟัน ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน แปรงกระจุยเดียว เป็นต้น^[3]

1.3 ไม้จิ้มฟัน ลักษณะ เป็นเส้นแบน มีทั้งขนาดเล็กและใหญ่ ให้เลือกใช้ตามขนาด ความกว้างของซอกฟัน ใช้ช่วยทำความสะอาดซอกฟัน โดยใช้ควบคู่กับการแปรงฟัน อย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง การใช้จะดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 12 นิ้ว ใช้นิ้วกลาง ฟันแต่ละปลายไว้ ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้จับเส้นไหม จากนั้นนำไหมขัดฟันค่อย ๆ ผ่านลงในซอกฟัน พยายามอย่าให้บาดเหงือก กวาดดูไหมขัดฟันขึ้นลงในแนวดิ่งเพื่อขจัดเอาคราบจุลินทรีย์ออก ถ้ารู้สึกไหมขัดฟันติดให้ปล่อยปลายข้างหนึ่งแล้วค่อย ๆ ดึงออกด้านข้าง^[3]

1.4 แปรงซอกฟัน ใช้ทำความสะอาดซอกฟันที่เป็นช่อง หรือฟันห่าง ได้ดี การใช้ เลือกขนาดแปรงให้ส่วนที่เป็นขนแปรงมีขนาดใหญ่กว่าซอกฟัน ที่จะทำความสะอาดเล็กน้อย จุ่มน้ำให้ขนแปรงอ่อนนุ่ม สอดเบา ๆ เข้าไประหว่างซอกฟันในทิศที่เฉียงไปทางปลายฟัน ขยับเข้าออกแนวนอน^[3]

1.5 แปรงกระจุยเดียว ลักษณะคล้ายแปรงสีฟันปกติ แต่มีขนแปรงเพียงกระจุยเดียว ใช้ทำความสะอาดในจุดลึก ๆ หรือแคบ เช่น ด้านหลังฟันกรามซี่ สุดท้ายที่แปรงสีฟันปกติแปรงได้ไม่ถึง ไม่ถนัด หรือใช้แปรง วนรอบฟันซี่ที่เหลือเดียว ๆ ไม่มีฟันข้างเคียง^[3]

1.6 ไม้จิ้มฟัน ช่วยทำความสะอาด ขจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่ระหว่างซอกฟัน และช่วยแยกเศษอาหารออก แต่มักใช้ได้ถนัดในฟันหน้า ที่มีเหงือกกรัน มีช่องเห็นชัด หรือช่องระหว่างแยกราก

ฟัน ไม้จิ้มฟันควรมีลักษณะด้ามตรง แบน เรียบ บาง ไม่มีเหลี่ยม ใช้โดยสอดเข้าไปในซอกฟัน ระวังอย่าให้เป็นอันตรายต่อเหงือก กรณีใช้ทำความสะอาด สะอาดคอฟัน ถ้าเป็นไม้จิ้มฟันปลายแหลมควรกัด ปลายให้แตกเป็นฟูก่อน แล้วค่อย ๆ ใช้ครูดไปตาม คอฟันขอบเหงือกไม้จิ้มฟันใช้ง่ายกว่าไหมขัด ฟัน แต่มีข้อจำกัดมากกว่า ตรงที่ใช้ได้เฉพาะผู้ที่ มีช่องว่างระหว่างซี่ฟัน ไม่สามารถใช้ขัดทำความสะอาด ตรงมุมโค้งของฟัน และซอกฟันปกติ เพราะโอบรอบฟันไม่ได้^[3]

1.7 น้ำยาบ้วนปาก น้ำยาบ้วนปากบางชนิด ช่วยลดการเกิดคราบจุลินทรีย์และขจัดเชื้อโรค แต่ ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อนใช้ ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงสมดุลในช่องปาก^[3]

1.8 การทำความสะอาดเยื่อช่องปากและ ลิ้น เพื่อขจัดคราบอาหาร และคราบจุลินทรีย์ ที่ตกค้างอยู่บริเวณเยื่อช่องปาก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก ด้านบนของลิ้น โดยทำความสะอาด ทุกครั้งหลังอาหาร โดยวางแปรงสีฟัน หรืออาจใช้ไม้ กวาดลิ้น วางลงบนผิวลิ้น กวาดจากโคนลิ้นออกมา ด้านปลายลิ้น ทำซ้ำ 4 – 5 ครั้ง ส่วนเยื่อช่องปาก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก อาจใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม หรือใช้นิ้วมือกวาดเบา ๆ^[5]

2. วิธีการดูแลรักษาฟันปลอม

2.1 ฟันปลอมชนิดถอดได้ หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ ควรถอดฟันปลอมออกมา ทำความสะอาด โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนกับน้ำ สบู่ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ห้ามใช้ผงขัด ขณะล้าง ควรมีภาชนะรองรับ เพื่อกันฟันปลอมตกแตก ถ้ามี คราบฝังแน่นติดฟันปลอมสามารถแช่น้ำยาแช่

ฟันปลอม หรือน้ำผสมเม็ดฟูสำหรับฟันปลอมช่วย ขจัดคราบและฆ่าเชื้อโรคได้และที่สำคัญก่อนนอน ต้องถอดฟันปลอม เพื่อให้เหงือกได้พักผ่อน และ เอาฟันปลอมแช่น้ำไว้เสมอ ไม่ให้ฟันปลอมแตก แห้ง^[3] นอกจากนี้ ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอน ทุกครั้ง ทั้งกลางวัน และกลางคืน เพื่อให้เหงือกได้ พักผ่อน และฟันปลอมที่ถอดออกต้องล้างให้ สะอาด และแช่น้ำไว้ทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ฐาน พลาสติกของฟันปลอมแห้ง ซึ่งจะ ทำให้แตกชำรุด ได้^[5]

2.2 ฟันปลอมชนิดติดแน่น ควรใช้ไหมขัด ฟันสอดเข้าทำความสะอาดใต้ฟันปลอมและขอบ เหงือกด้วย

ข้อควรปฏิบัติสำหรับการใส่ฟันปลอมใน ผู้สูงอายุ

1. ห้ามนำฟันปลอมแช่ในน้ำเดือด น้ำ ร้อน เพราะจะทำให้บิดเบี้ยว และไม่ควรเอา ฟันปลอมไปตากแห้ง เพราะอาจทำให้ แตกร้าวได้ ฟันปลอมบางชนิดมีอายุการใช้ งานตามสภาพของวัสดุและการดูแลรักษา อาจต้องซ่อมแซม หรือเปลี่ยนใหม่ ถ้ามีการ แตกหัก

2. ฟันปลอมที่ทำให้เกิดการระคาย เคืองต่อเหงือก และเนื้อเยื่อช่องปาก ควร ได้รับการแก้ไข หากทิ้งไว้ อาจเป็นสาเหตุ หนึ่งที่ทำให้ เกิดแผลมะเร็งในปากได้^[5]

3. การเลือกรับประทานอาหาร

3.1 ควรเลือกอาหารประเภทโปรตีน ย่อยง่าย ผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูง รสไม่หวาน จัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิล เป็นต้น

3.2 ควรลดอาหารที่หวานจัด นี้ม ละเอียดมาก ๆ หรือเหนียวติดฟัน เพราะจะ เกิดการตกค้างได้มาก ทำความสะอาดยาก เกิดฟันผุง่าย^[3]

3.3 ควรรับประทานอาหารให้เป็นมือ ไม่ ควรกินจุบจิบ โดยเฉพาะช่วงก่อนนอน เพื่อลด การตกค้างของเศษอาหาร

3.4 สำหรับผู้ใส่ฟันปลอม ควรระมัดระวัง เป็นพิเศษในการรับประทาน โดยเฉพาะอาหาร เหนียวและแข็ง เช่น ก้อนน้ำแข็ง กากหมู เป็นต้น

3.5 ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ ซึ่งมีสารพวกคาเฟอีนที่เป็นอันตรายต่อระบบ การทำงานของหัวใจ และความดันโลหิต น้ำอัดลม ที่มีน้ำตาล และความเป็นกรดสูง ส่งผลต่อการเกิด ฟันผุ การสึกกร่อนของฟัน ควรเปลี่ยนเป็นนมสด หรือน้ำผลไม้ จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย มากกว่า^[5]

ข้อควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพช่องปาก ผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยหรือไม่ได้

ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่ สามารถเคลื่อนไหวได้ ต้องนอน หรือนั่งอยู่ กับที่ หรือมีภาวะป่วยทางจิต ที่ไม่สามารถ ดูแลตนเองได้ จำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือ ดูแล สุขภาพช่องปากให้ ซึ่งการดูแลช่องปาก สามารถทำได้ใน 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี และ ป้องกันโรค โดยการแปรงฟัน มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกช่องปากสะอาดสดชื่น ทำ ให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ป้องกัน การเกิดแผล และลดการติดเชื้อใน

ช่องปาก เช่น เชื้อรา ซึ่งอาจมีผลต่อความ รุนแรงของโรคทางร่างกายลดความเสี่ยงต่อ การเกิดรอยโรค เช่น ฟันผุ ปริทันต์ ลดความ เจ็บปวด หรือความรู้สึกไม่สบาย เพราะการ เจ็บปวด ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม จะส่งผล ต่อระบบการทำงานของร่างกาย ความวิตก กังวล ซึมเศร้า และรู้สึกโดดเดี่ยวทางจิตใจ

2. การฟื้นฟูสุขภาพช่องปาก โดยการ ช่วยบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น และต่อม น้ำลาย เพื่อช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพการกลืน การพูด การแสดงความรู้สึกทางใบหน้า รวมถึงกระตุ้นการผลิตน้ำลาย^[5] โดยมี รายละเอียดดังนี้

2.1 การดูแลเพื่อการคงสุขภาพช่อง ปากที่ดี และป้องกันโรค

กรณีผู้สูงอายุสามารถจับแปรง และ เคลื่อนไหวมือได้ ควรให้ผู้สูงอายุแปรงฟันเอง หรือช่วยจับมือ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเอง มีความสามารถ มีอิสระอยู่ แต่อาจช่วยหา อุปกรณ์ที่ทำให้จับด้ามแปรงได้ถนัดมือยิ่งขึ้น หรือใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า กรณีผู้สูงอายุไม่ สามารถช่วยเหลือ เคลื่อนไหวตัวเองได้ แต่ยัง รับรู้ได้ จะช่วยดูแลช่องปากได้ดังนี้

2.1.1 การช่วยแปรงฟัน ต้องยกศีรษะ ผู้สูงอายุขึ้นจากกระนาบแนวนอนพอประมาณ เพื่อกันการสำลัก โดยให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่าครึ่ง นั่งครึ่งนอน โดยอาจใช้หมอนหนุนบนเตียง หรือถ้าผู้สูงอายุศีรษะไม่นิ่ง ควรให้ผู้สูงอายุ นั้ง ให้ศีรษะพิงผู้ดูแล ซึ่งยืนอยู่ด้านหลังก็ได้ โดยวิธีช่วยแปรงฟันเริ่มด้วยการให้ผู้สูงอายุ จิบน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ช่องปากมีความชื้น จากนั้นใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟัน

ผสมฟลูออไรด์เล็กน้อยแปรงฟัน และเหงือกเบา ๆ โดยจับมือผู้สูงอายุแปรง หรือแปรงให้ให้ครบทุกซี่ แต่ควรระวังอย่าใช้แปรงขนาดใหญ่ หรือสอดเข้าไปในด้านลำคอลึกเกินไป เพราะอาจทำให้อาเจียน จากนั้นหยุดพักให้ผู้สูงอายุบ้วนน้ำลาย หรืออมน้ำเล็กน้อย บ้วนลงในชามอ่างใบเล็ก ก่อนแปรงต่อ สลับการหยุดพัก 2 – 3 ครั้ง หรืออาจใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์ อมบ้วนปากกรณีที่มีฟันเหลืออยู่ในปาก เพื่อป้องกันฟันผุ สำหรับน้ำยาบ้วนปากผสมคลอเฮกซิดีน หรือแบบฆ่าเชื้อโรค ควรปรึกษาทันตบุคลากรก่อนใช้

2.1.2 การดูแลริมฝีปาก ควรดูแลริมฝีปาก โดยเฉพาะมุมปากไม่ให้แห้ง มีรอยแตกเป็นแผล โดยการทาวาสลีนหลังแปรงฟัน หลังรับประทานอาหาร

2.1.3 การดูแลภายในช่องปากให้ชุ่มชื้น ถ้าช่องปากแห้ง ควรให้จิบน้ำอุ่น

2.1.4 กรณีใส่ฟันปลอม ควรมีการถอดออกทำความสะอาดทั้งฟันปลอม และช่องปากของผู้สูงอายุทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร

ข้อควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

การทำความสะอาดช่องปากโดยใช้ไม้กดลิ้นเปิดช่องปากผู้สูงอายุ ใช้ปากทิชชูผ้าก๊อช สำลี ที่ชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม ใต้ลิ้น หรือใช้นิ้วพันผ้านุ่มชุบน้ำหมาด เช็ดในปากให้ทั่วก็ได้ นอกจากนี้ ผู้ดูแลควรระวังสังเกตความผิดปกติอื่น ๆ ในช่องปากผู้สูงอายุ ขณะทำความสะอาดด้วย โดยดูว่าฟัน

ปลอมของผู้สูงอายุที่ใส่อยู่หลวม หรือเสื่อมสภาพแตกหักไปบางส่วน บาดเนื้อเยื่อในช่องปากเป็นแผลหรือไม่ มีการอักเสบบริเวณใต้ฟันปลอมหรือไม่ ตรวจดูในปากว่ามีรอยโรคลักษณะอื่น ๆ เช่น ฝ้าขาว แผล เนื้องอกเป็นก้อนที่ผิดปกติ เชื้อราหรือไม่ ถ้าสงสัยให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรม เพื่อทำการรักษาต่อไป^[5]

สรุป

การดูแลสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นกลุ่มวัยที่มีอัตราการสูญเสียฟันจากโรคฟันผุ และปริทันต์อย่างมาก ดังนั้นการดูแลเพื่อคงสภาพฟันให้อยู่อย่างถาวร จึงเป็นวิธีที่ควรปฏิบัติ โดยเน้นที่ การแปรงฟันอย่างถูกต้อง เหมาะสม อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 2 นาที โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยสร้างเสริมผิวเคลือบฟันให้แข็งแรง หากมีอาการขึ้นที่ผิดปกติ ควรรีบไปพบทันตบุคลากรเพื่อประเมิน วินิจฉัย และทำการรักษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- [1] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สังกมผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. (2557). [เข้าถึงเมื่อวันที่ 12 เมษายน 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html>.

- [2] ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คุณตาคุณยาย เนอร์สซิ่งโฮม. นิยามผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. (2560). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 9 มีนาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <https://www.kuntakunyay.com/content/>.
- [3] สุทธิพลินทร์ สุวรรณกุล. ผู้สูงอายุกับปัญหาในช่องปาก และวิธีการป้องกันดูแลรักษา. [ออนไลน์]. (2558). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 12 เมษายน 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.info.dent.nu.ac.th/dentalHospital/index.php/2012-09-18-18-57>.
- [4] สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. การดำเนินงาน ส่งเสริม และป้องกันโรคในช่องปากผู้สูงอายุ. นนทบุรี : สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2556.
- [5] สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. (2559). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 9 มีนาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://dental.anamai.moph.go.th/elderly/P/R/E-book/elderly/keld04.html>.
- [6] สำนักบริหารการสาธารณสุข. กรอบการพัฒนาระบบบริการทันตสุขภาพ (Oral Health Service Plan, 4 – 9.). แผนพัฒนาระบบบริการสุขภาพช่องปาก. กรุงเทพฯ : สำนักบริหารการสาธารณสุข; 2558.
- [7] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2557.
- [8] Bureau of Dental Health, Department of Health. Oral Health Tips for Elderly. Bangkok : Veterans Administration Organization. (in Thai); 2015.
- [9] Colgate. การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงวัย. [ออนไลน์]. (2562). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 9 มีนาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <https://www.colgate.com/th-th/oralhealth/life-stages/oral-care-age-up/oral-health-for-seniors>
- [10] Southerland, J., Mos, K. & Offenbacher, S. Periodontitis and Diabetes Associations with Measures of Atherosclerosis and CHD. Atherosclerosis 2012, 222(1) : 196 – 201.