

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2562
เรื่อง กลืนปากแรง..ทำอย่างไรดี
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้เขียนบทความ ..นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ โดยนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง สำหรับวันนี้ดิฉันได้นำเรื่อง “กลืนปากแรงทำอย่างไรดี” หากคุณผู้ฟังไม่มั่นใจบุคลิกตัวเอง คิดว่าตัวเองมีกลืนปาก จนเกิดความกังวลแล้ว วันนี้ดิฉันจะพูดถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดกลืนปาก และวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสังคมยิ่งขึ้น เนื้อหาที่นำมาพูดคุยกันวันนี้จากหนังสือรักปาก รักฟันค่ะ ก่อนรับฟังรายละเอียดกัน ฟังเพลงจากทางรายการสักเพลงก่อนค่ะ

เพลง

เมื่อพูดถึงเรื่องกลืนปากก่อนอื่นเราต้องมาดูที่ตัวเองก่อนนะคะ เพราะปากเป็นต้นทางของอาหารที่จะนำไปสู่ระบบย่อยอาหารทั้งหมด ในขณะเดียวกันก็เป็นทางผ่านของระบบการหายใจร่วมกับจมูก อวัยวะที่มาเกี่ยวข้องด้วยผ่านทางระบบหายใจ สูงจากปากก็คือจมูก ต่ำจากปากลงไปก็จะสิ้นสุดที่ปอด ส่วนระบบย่อยอาหารจะเป็นกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และเข้าสู่ระบบขับถ่าย ฉะนั้นกลืนไม่พึงประสงค์ในปากของคน นอกจากปัจจัยในปากแล้ว หากมีภาวะผิดปกติกับอวัยวะในระบบหายใจและระบบย่อยอาหารก็จะส่งผลทำให้เกิดกลืนปากได้เช่นกัน

ปัจจัยในช่องปากที่สำคัญก็คือ ฟันและเหงือกจะมีลื่นและตอมน้ำลายเป็นส่วนร่วมด้วยนะคะ ร้อยละ 90 ของกลืนปากมาจากเหงือกและฟัน ส่วนการติดเชื้อที่ลิ้น เช่น เชื้อรา เป็นฝ้าขาวที่ลิ้น การแปรงฟันแล้วไม่แปรงลิ้น ก็จะทำให้มีคราบอาหารติดค้างอยู่บนลิ้นทำให้เกิดกลืนได้เช่นกัน การอักเสบของตอมน้ำลายในปาก มีการอุดตันที่ปลายเปิดหรือตอมน้ำลายไม่ทำงาน น้ำลายเหนียวแห้ง ทานน้ำน้อย ภาวะพักผ่อนน้อย อดหลับอดนอน เอนไซม์ย่อยอาหารออกมา มากกว่าปกติ ภาวะสมดุลในปากผิดปกติ เหล่านี้ก็เป็นสาเหตุร่วมด้วยเช่นกันค่ะ

ส่วนสาเหตุจากกรณีฟันผุเป็นรูยังไม่ถึงประสาทฟัน จะมีเฉพาะกลืนของอาหารที่ติดค้างในรูฟันเหล่านั้น ยิ่งปล่อยไว้นานๆโดยไม่สามารถเอาออกมาได้ กลืนก็จะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ รอยผุของฟันก็จะขยายใหญ่ขึ้น จนถึงประสาทฟัน เซลล์ประสาทฟันตายก็จะมีกลิ่นเน่าของเนื้อเยื่อเซลล์ที่ตายแล้ว เมื่อเริ่มมีน้ำเสียเป็นหนอง ก็จะมี ความรุนแรงของกลิ่นและอาการปวด ขณะที่ตัวฟันผุแตกหักเหลือแต่ตอฟัน จะกลายเป็นที่กักเศษอาหารและมีกลิ่นของเซลล์ที่ตายแล้วเน่าเสียรวมถึงหนองปลายรากฟันส่งกลิ่นร่วมออกมาด้วย บ่อยครั้งที่พบว่าเมื่อมีการอักเสบของรากฟัน โดยที่ตัวฟันมีรอยผุไม่มาก แต่คนไข้มีกลิ่นปากที่แรงมาก อันเนื่องมาจากมีถุงหนองจากเซลล์กระดูกที่ตายไปมากบริเวณปลายรากฟันนั่นเอง

สาเหตุมาจากเหงือกอักเสบ การอักเสบของเหงือกมีจุดเริ่มเกิดขึ้นบริเวณรอบคอฟัน เริ่มจากการสะสมของคราบอาหารติดค้างสะสมนานเข้าจะกลายเป็นก้อนแข็ง เกิดได้ทั้งบริเวณตัวฟันและเหงือก โดยจะเริ่มมีกลิ่นปากตั้งแต่เป็นคราบอาหารแล้วเมื่อเป็นมากๆก็จะมีอาการทำลายกระดูก เหงือกร่น บวมแดง เซลล์กระดูกและเนื้อเยื่อที่ตายรวมถึง กลิ่นหนองที่เกิดขึ้นก็จะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ตัวฟันจะเริ่มโยกกระเทาะแล้วเจ็บ เคี้ยวอาหารไม่ได้

การเรียงตัวของฟันในช่องปากก็มีส่วนสำคัญมากในการตักของเศษอาหาร โดยเฉพาะคนที่ฟันซ้อนเก ไม่
เป็นระเบียบการแปรงฟันอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอจะ ควรใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันร่วมด้วย ในรายที่มีการ
ถอนฟันออกบางซี่จะเกิดการล้มเอียงของฟันซี่ข้างเคียง และย่นยาวของฟันคู่สบเกิดเป็นซอกฟันให้เศษอาหารติดได้ ส่วน
ฟันคู่ที่ขึ้นบางส่วนหรือได้เต็มซี่ก็ตาม มักจะมีช่องระหว่างฟันซี่ที่ติดกันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นฟันบนหรือฟันล่างก็ตาม ทันต
แพทย์แนะนำให้เอาออกทั้ง 4 ตำแหน่ง (บน ล่าง ซ้าย ขวา) เพราะทำความสะอาดยาก เป็นสาเหตุของฟันผุเหงือก
อักเสบด้วย พร้อมกับกลืนปากจากเศษอาหารตกค้างค่ะ ในช่วงหน้าจะสรุปสาเหตุจากภายนอกช่องปากที่ได้รับทราบ
กันค่ะ ตอนนี้ขอพักกันสักครู่ก่อนนะคะ

เพลง

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ สามารถสรุปสาเหตุจากภายนอกช่องปากได้ 2 ทาง คือ

1. กลืนปากที่มาจากกระบวนการหายใจ เกิดจากการติดเชื้อของโพรงจมูก และกระดุก ที่เราเรียกว่าไซนัส
อักเสบ และการติดเชื้อที่ปอด เช่น มะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง บางครั้งก็เกิดจากการอักเสบที่บริเวณ
ลำคอ หลอดลม กล้องเสียง
2. กลืนปากที่มาจากระบบทางเดินอาหาร มักจะพบกับคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารไม่ย่อย ท้องอืด และโรค
กรดไหลย้อน เป็นต้น กลืนปากจะมาจากน้ำย่อยที่ตกค้างในปาก และกลืนอาหารที่ตกค้างในกระเพาะ
อาหาร

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็คือ กลืนปากที่เกิดกับคนส่วนใหญ่ ทั้งที่คนไข้รู้สึกเอง และคนใกล้ชิดรู้สึกได้ โดยสาเหตุ
หลักก็คือ การขาดการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควรและไม่พิถีพิถันในเรื่องความเป็นไปในช่องปาก โดยจะรวมาพบหมอก
ก็ต่อเมื่อมีอาการเจ็บปวด เคี้ยวอาหารแล้วไม่ได้นั่นเอง แต่ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีพฤติกรรมตรงข้ามกับกลุ่มนี้คือ กลุ่ม
วัยรุ่น คนทำงานสำนักงานที่ต้องพบปะผู้คนตลอดเวลา พนักงานธนาคาร ส่วนมากคนเหล่านี้จะมีการดูแลเอาใจใส่
สุขภาพช่องปากของตนเองเป็นอย่างดี หมั่นพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำซึ่งบางครั้งยังพบว่า
กลืนปากได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ได้เกิดจากเศษอาหารตกค้างในปาก อาจมีกลืนปากสาเหตุอื่นร่วมด้วย เช่น การนอนดึก
ทานน้ำน้อย อยู่คนเดียวนานๆโดยไม่พูดคุยกับใคร การใช้น้ำยาบ้วนปากยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งเป็นเวลานานๆแล้วเลิกใช้ทันที
การเกิดกรดไหลย้อนในคนที่ชอบดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมหรือเป็นโรคกระเพาะ มีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย เหล่านี้ล้วน
ส่งผลให้เกิดกลืนปากได้ทั้งสิ้นนะคะ

สุดท้ายแล้วหากคุณผู้ฟังมีข้อสงสัย หรือต้องการปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก สามารถเข้ามารับ
บริการได้ที่โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ทางโรงพยาบาลมีทันตแพทย์เชี่ยวชาญ
แต่ละสาขาคอยให้บริการแก่คุณผู้ฟังอยู่นะคะ วันนี้เวลาหมดแล้วดิฉันต้องนำรายการจากกันไปก่อน พบกันอีกครั้งในวัน
จันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ