บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562

เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ร่วมดำเนินรายการ อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ทัศน์ทวี เข็มวงษ์

ผู้ดำเนินรายการ : สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์ เวลา 18.30-19.00 น. โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเองได้นะคะ สำหรับวันนี้รายการฟันทอล์คของเรามีแขกรับเชิญมาร่วมพูดคุยกันในรายการของเราด้วย ขอต้อนรับอาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร. ทัศน์ทวี เข็มวงษ์ อย่างเป็นทางการค่ะ อาจารย์แนะนำตัวกับคุณผู้ฟังทางบ้านค่ะ อาจารย์เป็นทันตแพทย์ประจำสาขาวิชา ภาควิชาอะไรคะ ในส่วนของภารกิจด้านการเรียนการสอนยังไงบ้างคะ วันนี้อาจารย์นำสาระน่ารู้เรื่องอะไรมาพูดคุยกันคะ

อาจารย์ : การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ (บทความจากนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในปี 2014)

เนื่องด้วยประเทศไทยเริ่มมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี และเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้การดูแลสุขภาพร่างกายและอนามัยปากสมัยนี้ นอกจากจะส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากตามวัยที่เหมาะสมแล้ว ยังมุ่งเน้นไปที่ผู้สูงอายุอีกด้วย เนื่องจากการแพทย์ปัจจุบันนั้นทันสมัย ทำให้การคนมีอายุยืนยาวมากขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่า สุขภาพนั้นดีทั้งหมด ด้วยการแพทย์นั้น อาจจะรักษาให้หายได้ในบางกรณี แต่ก็มีอีกหลายกรณีที่ได้แค่รักษาและประคองอาการ เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพที่เริ่มต้นด้วยตัวเองนั้น สำคัญที่สุด

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนจะเข้าสู่เนื้อหาที่อาจารย์ได้เตรียมมา ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง .....

ผู้ดำเนินรายการ : คุณผู้ฟังอยู่กับรายการฟันทอล์คอยู่นะคะ ซึ่งในช่วงที่แล้วคุณหมอทัศน์ทวี ได้เกริ่นไว้แล้วว่าจะนำเรื่องการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุมาพูดคุยกัน ซึ่งเหมาะกับคุณผู้ฟังทางบ้านที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุอย่างมากเลยนะคะ ขอเรียนเชิญอาจารย์ค่ะ

อาจารย์ : คำถามแรกคือ อายุเท่าไหร่ถึงหมายถึงวัยผู้สูงอายุ ที่กล่าวไปข้างต้นนั้นเมื่อคนอายุยืนยาวมากขึ้นจึงแบ่งผู้สูงอายุเป็นสามช่วงคือ ผู้สูงอายุช่วงต้นเริ่มต้นที่อายุ 65-74 ปี ช่วงกลางเริ่มจาก 75-84 ปี และช่วงปลาย 85 ปีขึ้นไป

ต่อมาปัญหาที่พบในผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

1. การขาดสารอาหาร เนื่องจากผู้สูงอายุอาจจะเนื่องด้วยสุขภาพช่องปากที่ไม่ค่อยดี หรือสูญเสียฟันไปจำนวนมาก และเป็นธรรมชาติของวัย ทำให้การบริโภคอาหารนั้นลดลง ซึ่งนอกจากจะส่งผลโดยตรงทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลถึงสุขภาพจิตและสุขภาพช่องปาก โดยผู้สูงอายุที่ขาดสารอาหารนั้นมีอาการให้เห็นที่ช่องปากหลายอย่าง เช่น แผลร้อนในทั้งขนาดเล็กและอาการแสบปาก น้ำลายน้อย การทำงานของกล้ามเนื้อใช้เคี้ยวอ่อนแรง นอกจากนี้เมื่อได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ก็ส่งผลถึงภูมิคุ้มกันที่เปลี่ยนไป โรคทางระบบเพิ่มมากขึ้น เช่นโรคแพ้ภูมิตัวเอง สังเกตได้จากมีแผลในช่องปาก หลายตำแหน่ง แผลเป็นแล้วเป็นซ้ำ ไม่หายเอง ด้วยปัจจัยนี้ก็ส่งเสริมทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากอาหารเพิ่มขึ้น จึงทำให้ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นไปด้วย
2. ฟันโยกหรือฟันหลุดออกไป โรคที่มาพร้อมกับผู้สูงอายุนั้นมีหลายอันหนึ่งในนั้นคือภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมลดลง ถึงแม้จะบริโภคในปริมาณมากก็ตาม ทำให้มวลกระดูกลดลง และในกรณีที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากไม่ดี มีฟันผุเยอะและเป็นโรคปริทันต์อักเสบ (อธิบายภาวะโรคเหงือกอักเสบและปริทันต์อักเสบ) มีภาวะฟันโยก หรือฟันผุจนไม่สามารถรักษาได้นอกจากต้องถอนออกไป ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ บริโภคอาหารได้ลำบาก

3. ปากแห้งหรือน้ำลายน้องลง ในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีโรคทางระบบ เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูงและโรคอื่นๆ นั้นก็ได้รับยาหลายตัวซึ่งอาจจะส่งผลทำให้การหลั่งน้ำลายน้อยลง ผลที่เกิดต่อมาคือ ช่องปากขาดภาวะหล่อลื่นในช่องปาก ทำให้เกิดภาวะฟันผุและโรคปริทันต์อักเสบได้ เนื่องจากในน้ำลายนั้นมีสารประกอบหลายอย่าง ที่ร่างกายหลั่งออกมาเพื่อควบคุมเชื้อโรคในช่องปากให้อยู่ในภาวะสมดุล นอกจากนี้ยังสามารถพบโรคอื่นๆ ได้อีก เช่น การติดเชื้อราในช่องปาก ลิ้นอักเสบ เยื่อเมือกช่องปากอักเสบได้

4. เยื่อเมือกช่องปากบางลง ในวัยผู้สูงอายุ นอกจากผิวกายแล้วยังมีเยื่อเมือกช่องปากที่บางลง ทำให้การรับความรู้สึกบางอย่างนั้นไวขึ้น เช่น อาการแสบปากหลังจากรับประทานอาหารเผ็ด นอกจากนี้ การผลัดเปลี่ยนเนื้อเยื่อในช่องปากก็เป็นไปได้ช้า ทำให้การรักษาโรคบางชนิดที่เกิดในช่องปากเช่น แผลร้อนใน หรือแผลที่เกิดจากการทำลายของเนื้อเยื่อตนเอง แผลเชื้อรา ต้องใช้เวลานานกว่าเมื่อเทียบกับคนที่มีอายุน้อยกว่า อีกทั้งการได้รับสารก่อมะเร็งก็ทำให้เกิดเป็นปัจจัยเสียงที่สามารถทำให้เกิดมะเร็งในช่องปากมากกว่าวัยอื่นๆ สารพวกนี้ได้แก่ สุรา บุหรี่ ยาเส้น หมากพลู เป็นต้น

5. โครงสร้างฟันที่เปลี่ยนไป ในผู้สูงอายุนั้น ฟันได้รับการใช้งานมานาน จึงมีการผุกร่อนเป็นเรื่องปกติ การมีเคลือบฟันที่บางลงหรือเห็นสีฟันเปลี่ยนเป็นสีเหลืองมากขึ้นเป็นเรื่องปกติ ภาวะคอฟันสึกอาจจะเกิดจากการแปรงฟันแรง หรือมีแรงมากระทบกับฟันในทิศทางที่ผิดปกติ อาจจะทำให้ฟันหักหรือฟันแตกได้ และนอกจากโครงสร้างฟันที่เปลี่ยนไป อวัยวะรอบๆ ฟันก็เปลี่ยนไปเช่นกัน เช่นมีภาวะเหงือกร่อน ฟันโยก ซึ่งอาจจะเกิดจากลักษณะอาการตามอายุแล้ว โรคปริทันต์อักเสบก็เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้

6. ภาวการณ์รับความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ในผู้สูงอายุนั้นมีหลายๆ ท่านที่มีการรับรสชาติเปลี่ยนไปจากเดิม หรือมีอาการแสบปากเกิดขึ้นเองได้ทั้งๆ ที่ไม่มีรอยแผลในช่องปาก อาจจะเกิดจากการอักเสบหรือการเสื่อมถอยของเส้นประสาทที่มารับความรู้สึกในช่องปาก

จากปัญหาที่อาจารย์ได้กล่าวมาทั้งหมด เราสามารถรักษาอาการต่างๆเหล่านี้ได้บ้างไหม

อาจารย์ :

ผู้ดำเนินรายการ : ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ช่วงหน้ากลับมาติดตามเนื้อหากันต่อค่ะ

.....เพลง .....

ผู้ดำเนินรายการ : กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ ช่วงที่แล้วคุณหมอได้ทิ้งท้ายไว้ว่าจะพูดคุยเกี่ยวกับการรักษาอาการต่างๆในผู้สูงอายุ ได้อย่างไรบ้างคะ

อาจารย์ : การรักษาอาการเหล่านี้ทำได้อย่างไร

1. เริ่มจากการดูแลตนเองหรือการดูแลจากคนใกล้ชิด เริ่มจาก การดูแลเรื่องโภชนาการอาหาร การดูแลสุขภาพอนามัยช่องปาก การแปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง

2. การไปพบทันตแพทย์อย่างน้อย 6 เดือน 1 ครั้ง เพื่อที่ให้ทันตแพทย์แนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธีและการรักษาโรคบางอย่างที่ผู้สูงวัยไม่สามารถที่จะทำเองได้ เช่นการขูดหินปูนหรือการอุดฟัน

3. การบูรณะฟันในช่องปากให้ใช้ได้ปกติมากที่สุด เนื่องจากการสูญเสียฟันนั้นส่งผลถึงหลายๆ อย่างนอกจากการขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นอาการทางอ้อมแล้ว ปัญหาในช่องปากเช่น การล้มของฟัน การสบฟันที่เปลี่ยนไป การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก รวมถึงการปวดข้อต่อขากรรไกรด้วย ดังนั้นการบูรณะฟันนอกจากอุดฟันแล้ว การใส่ฟันปลอมก็ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในหลายๆ ด้าน

4. ในภาวะอื่นๆ เช่น น้ำลายน้อย ปากอักเสบ มีแผลในช่องปากเป็นแล้วหายยาก นั้นควรมาพบทันตแพทย์โดยตรงเพื่อที่จะส่งเสริม รักษา และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากให้ใช้งานได้ปกติที่สุด

ผู้ดำเนินรายการ : สุดท้ายอาจารย์มีข้อมูลอะไรอยากฝากให้กับผู้ฟังทางบ้านอีกบ้างไหมคะ

อาจารย์ : เนื่องจากวัยสูงอายุ ร่างกายเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ การดูแลและรักษาสุขภาพกายและช่องปากนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความสุขได้ นอกจากนี้ช่องปากเหมือนเป็นทางเข้าของร่างกาย เมื่อสุขภาพช่องปากไม่ดีก็อาจจะส่งผลให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตไม่ดีไปด้วย ดังนั้นการพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือนจึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ด้วยความห่วงใยจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้ดำเนินรายการ : สำหรับคุณผู้ฟังที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพช่องปาก หรือต้องการติดต่อเข้ารับบริการทางทันตกรรมสามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือนัดหมายได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรม มีทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญพร้อมให้คำปรึกษา และคำแนะนำค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ต้องขอขอบคุณ อาจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ทัศน์ทวี เข็มวงษ์ เป็นอย่างมากนะคะที่มาร่วมพูดคุย ให้ความรู้แก่ประชาชนผ่านทางรายการฟันทอล์คของเรานะคะ ขอบคุณอาจารย์มากๆค่ะ..... คุณผู้ฟังสามารถพบกับรายการของเราได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สำหรับวันนี้เรา 2 คน ลาไปก่อนนะคะ....สวัสดีค่ะ