

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 7 ตุลาคม 2562
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของช่องปากในผู้สูงอายุ
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. ออกอากาศประจำวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. ดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ วันนี้ดิฉันนำความรู้ที่เป็นประโยชน์มาฝากกันเหมือนเช่นเคย คือเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของช่องปากในผู้สูงอายุ” ที่มาจากหนังสือ โรคเยื่อเมือกในช่องปากผู้สูงอายุ เรียบเรียงโดย รศ.ทพญ.ดร.รัชดาภรณ์ เค้ามงคลกิจ ค่ะ ก่อนที่จะรับฟังเนื้อหาที่เตรียมมาฝาก รับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราก่อนค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ฟังเพลงจากทางรายการผ่านกันไปแล้ว กลับเข้าสู่เนื้อหาที่เตรียมมาฝากกันนะคะ เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของช่องปากในผู้สูงอายุ เนื่องจากสุขภาพช่องปากเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพองค์รวมของร่างกาย อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าประชากรผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้น ลักษณะและสภาพโครงสร้างทางกายวิภาคในช่องปาก เช่น ลิ้น เพดาน เหงือก และฟันเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงภาวะสุขภาพทั่วไปของบุคคลได้ โดยในผู้สูงอายุก็พบการเปลี่ยนแปลงของช่องปากตามวัย ซึ่งในวันนี้ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงช่องปากในผู้สูงอายุมาพูดคุยกันแล้วนะคะ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดูแลผู้ป่วยสูงอายุได้อย่างเหมาะสมนั่นเองค่ะ ซึ่งจะกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของช่องปากที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนตามวัย ทั้งในส่วนเนื้อเยื่ออ่อน เนื้อเยื่อแข็ง และเนื้อเยื่อรอบช่องปาก รับฟังกันเลยนะคะ

พบว่าเยื่อผิวช่องปากของผู้สูงอายุจะมีลักษณะบางและพบการผ่อ ทำให้เยื่อเมือกช่องปากมีลักษณะเรียบ แห้ง และมีความยืดหยุ่นลดลง ประกอบกับภาวะการตอบสนองทางระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลงในผู้สูงอายุ ส่งผลให้มีภูมิไวรับเพิ่มขึ้นในการติดเชื้อ และการบาดเจ็บของเยื่อเมือกช่องปาก เยื่อผิวช่องปากที่มีความไวเพิ่มขึ้นในการบาดเจ็บมักจะเกิดรอบปากซ้ำได้ง่ายเมื่อมีการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังพบการสูญเสียการยึดของอวัยวะปริทันต์ ซึ่งสัมพันธ์ กับอายุที่เพิ่มขึ้น พบการเกิดเหงือกกรัน ซึ่งก็เป็นการเปลี่ยนแปลงตามวัยเช่นเดียวกับเนื้อเยื่ออื่นของร่างกาย อย่างไรก็ตามระดับของการเกิดเหงือกกรันสัมพันธ์กับหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ การเคลื่อนฟัน การเปลี่ยนแปลงจากการอักเสบซึ่งเป็นผลจากโรคเหงือกอักเสบ หรือโรคปริทันต์อักเสบ นิสัยการดูแลช่องปาก และพันธุกรรม ซึ่งผู้สูงอายุที่มีเหงือกกรันและผิวด่างฟันโผล่ จะมีโอกาสเกิดรากฟันผุได้มากขึ้น

ตอนนี้ขอพักกันสักครู่ก่อนนะคะ ช่วงหน้ากลับมาติดตามการเปลี่ยนแปลงภายในช่องปากด้านอื่นๆของผู้สูงอายุกันต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในช่องปากของผู้สูงอายุ ในส่วนของลิ้นกันบ้างค่ะ โดยลิ้นเป็นตำแหน่งเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปากที่พบการเปลี่ยนแปลงได้บ่อย ที่พบได้บ่อยที่สุดคือ การหายไปของปุ่มบนลิ้น ที่บริเวณปลายลิ้น ทำให้ลิ้นมีลักษณะเรียบและเป็นมัน เป็นสาเหตุให้ภาวะรับรสผิดปกติหรือรับรสได้น้อยลง โดยเฉพาะรสเค็มและรสขม

เพราะฉะนั้นไม่ต้องแปลกใจเลยนะคะ สำหรับใครที่ให้ผู้สูงอายุที่บ้านทำกับข้าวนะคะ เพราะรสชาติอาจจะเปลี่ยนไปด้วยสาเหตุนี้เองค่ะ โดยมีรายงานว่าเริ่มภาวะรับรู้สติในผู้ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป และภาวะดังกล่าวส่งผลให้มีความอยากอาหารลดลงด้วย นอกจากนี้ยังมีภาวะต่างๆ อย่างอื่นอีกด้วย เช่น ภาวะการกลืนลำบาก ลิ้นมีขนาดใหญ่ขึ้นหรือลิ้นโต อาการลิ้นแสบร้อน อาการเจ็บลิ้นซึ่งก็เป็นอาการที่เราจะพบได้บ่อยหรือได้ยินผู้สูงอายุบ่นบ่อยๆ ขอให้คุณผู้ฟังทราบไว้เลยนะคะว่าอาการเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นเองนะคะ

ในส่วนของริมฝีปาก และผิวหนังรอบช่องปากก็เป็นส่วนที่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยผู้สูงอายุจะยิ้มได้กว้างขึ้นตามแนวขวางและแคบลงในแนวตั้ง เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการยิ้มทำงานได้น้อยลง กล้ามเนื้อที่เป็นวงอยู่รอบปากจะบางลงและฝ่อตามอายุ จำนวนริ้วรอยรอบช่องปากจะเพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น และเริ่มเห็นริ้วรอยชัดเจนในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

พูดถึงตอม้้น้ำลายกันบ้างนะคะ พบว่าการศึกษาในปัจจุบันระบุว่า การไหลของน้ำลายลดลงในผู้สูงอายุเป็นผลมาจากโรคหรือผลทางเภสัชวิทยาของยาที่ผู้สูงอายุได้รับมากกว่าผลจากการเปลี่ยนตามวัยนะคะ โดยน้ำลายมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและเคมี โดยเอนไซม์อะไมเลสจะมีปริมาณลดลง และน้ำเมือกมีปริมาณเพิ่มขึ้นทำให้น้ำลายมีความหนืดเพิ่มขึ้น นอกจากนี้พบว่าอาการปากแห้งเหตุน้ำลายน้อยมักพบร่วมกับภาวะกระเพาะอาหารไม่หลั่งกรด ซึ่งเป็นสาเหตุของกระเพาะอาหารอักเสบ สามารถกล่าวโดยรวมว่าอาการปากแห้งเหตุน้ำลายน้อย ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรปรึกษากับแพทย์ประจำตัวผู้ป่วยเพื่อเปลี่ยนยาหรือปรับขนาดยา ที่สัมพันธ์กับอาการปากแห้งเหตุน้ำลายน้อย นอกจากนี้ควรพิจารณาถึงการให้น้ำลายทดแทนสารขับน้ำลาย การใช้ฟลูออไรด์ในระยะยาว และการรักษานามัยช่องปากของผู้ป่วยนะคะ ตอนนี้อยากพักกันก่อนนะคะ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงของกระดูกและฟันในผู้สูงอายุกันค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงของกระดูกและฟันในผู้สูงอายุ พบว่าการเปลี่ยนแปลงของฟันตามอายุที่เพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถแสดงให้เห็นถึงลักษณะการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น ประวัติการได้รับบาดเจ็บ การแปรงฟันผิดวิธี นิสัยช่องปาก และชนิดของอาหารที่รับประทาน การเปลี่ยนแปลงของฟันที่พบบ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ การสึกเหตุขัดเคี้ยว การสึกเหตุขูดถู และการสึกกร่อน หากสังเกตจะพบว่าความใสของเนื้อฟันจะลดลง มีการติดคราบสีได้ง่าย พบรอยบิ่นและรอยร้าวซึ่งทำใหฟันมีความไวในการแตกหักเพิ่มขึ้น มีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุและฟันผุกลับซ้ำบริเวณตัวฟัน มีเหงือกกร่นและผิวยางฟันโผล่เป็นสาเหตุให้เกิดรากฟันผุมากกว่าคนวัยอื่น ตำแหน่งที่พบรากฟันผุมากที่สุด คือ บริเวณฟันกรามล่าง ฟันกรามน้อยล่าง และฟันเขี้ยวบน โดยโรคฟันผุเป็นสาเหตุที่พบได้มากที่สุดที่ทำให้เกิดการสูญเสียฟันในผู้สูงอายุ หากไม่ได้รับการรักษาอาจนำไปสู่ภาวะที่รุนแรงขึ้น เช่น การอักเสบเฉียบพลันแพร่กระจาย ฝี หรือโพรงหนอง และภาวะเลือดมีแบคทีเรีย อย่างไรก็ตามการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ยังคงเป็นวิธีการสำคัญในการป้องกันฟันผุ นอกจากนี้การประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุในผู้สูงอายุแต่ละรายมีความจำเป็นในการป้องกันและรักษาโรคฟันผุอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งไปยังปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคฟันผุในผู้ป่วยแต่ละรายและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ได้แก่ การใส่ยา โดยเฉพาะยาที่มีผลต่อการยับยั้งของน้ำลาย เหงือกกร่น และอนามัยช่องปากไม่ดี ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำร่วมกับการใช้ฟลูออไรด์ชนิดเฉพาะที่แบบอมบ้วน หรือเจล หรือวานิช สำหรับในผู้สูงอายุที่มีปัญหาในด้านกระบวนการรู้คิดและการสั่งการของร่างกายควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเป็นประจำทุกวันเพื่อให้สามารถรักษาสุขภาพช่องปากให้อยู่ในระดับที่ดีได้ค่ะ

ในเรื่องของกระดูก พบว่าการสูญเสียกระดูกขากรรไกรมีความสัมพันธ์กับกระบวนการเปลี่ยนตามวัย และการสูญเสียฟัน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการสูญเสียกระดูกเฉพาะที่ในขากรรไกรบน และขากรรไกรล่าง โดยการสูญเสียกระดูกขากรรไกรล่าง

จะเกิดมากกว่าในชากรรไกรบน 4 เท่า และในผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกพรุนจะพบความเสี่ยงสูงในการเกิดการละลายของกระดูก
เบ้าฟัน นอกจากนี้อาจพบปุ่มกระดูกเพดานปาก ปุ่มกระดูกขากรรไกรล่าง และกระดูกงอกได้ด้วยนะคะ
ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาติดตามรับฟังรายการของเรากันต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการกันแล้วนะคะ คิดว่าคุณผู้ฟังที่บ้านที่รับฟังอยู่คงได้รับความรู้เกี่ยวกับการ
เปลี่ยนแปลงของช่องปากในผู้สูงอายุแล้วนะคะ และสุดท้ายก็จะขอเน้นย้ำกันในส่วนของการ

1. เริ่มจากการดูแลตนเองหรือการดูแลจากคนใกล้ชิด เริ่มจากการดูแลเรื่องโภชนาการอาหาร การดูแลสุขภาพ
อนามัยช่องปาก การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2. การไปพบทันตแพทย์อย่างน้อย 6 เดือน 1 ครั้ง เพื่อให้ทันตแพทย์แนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี
และการรักษาโรคบางอย่างที่ผู้สูงวัยไม่สามารถที่จะทำได้เองได้ เช่น การขูดหินปูนหรือการอุดฟัน

3. การบูรณะฟันในช่องปากให้ใช้ได้ปกติมากที่สุด เนื่องจากการสูญเสียฟันนั้นส่งผลถึงหลายๆ อย่างนอกจากการ
ขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นอาการทางอ้อมแล้ว ปัญหาในช่องปาก เช่น การล้มของฟัน การสบฟันที่เปลี่ยนไป การเคี้ยวอาหารไม่
สะดวก รวมถึงการปวดข้อต่อขากรรไกรด้วย ดังนั้น การบูรณะฟันนอกจากอุดฟันแล้ว การใส่ฟันปลอมก็ช่วยทำให้คุณภาพ
ชีวิตดีขึ้นในหลายๆ ด้าน

4. และสุดท้ายในภาวะอื่นๆ เช่น น้ำลายน้อย ปากอักเสบ มีแผลในช่องปากเป็นแล้วหายยาก นั้นควรมาพบทันต
แพทย์โดยตรงเพื่อที่จะส่งเสริม รักษา และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากให้ใช้งานได้ปกติที่สุด

เนื่องจากวัยสูงอายุ ร่างกายเสื่อมถอยไปเรื่อยๆ การดูแลและรักษาสุขภาพกายและช่องปากนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญนะคะ
ที่จะทำให้เกิดความสุขได้ นอกจากนี้ช่องปากเหมือนเป็นทางเข้าของร่างกาย เมื่อสุขภาพช่องปากไม่ดีก็อาจจะส่งผลให้สุขภาพ
ร่างกายและสุขภาพจิตไม่ดีไปด้วย ดังนั้นการพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือนจึงเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ขอขอบพระคุณ คุณผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด พบกับ
รายการฟันทอล์คได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สำหรับวันนี้สวัสดีค่ะ