

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 25 กุมภาพันธ์ 2562
เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์
ผู้ดำเนินรายการ นางสาวนฤมล สังข์ทอง

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันนฤมล สังข์ทอง รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น. เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนที่รับฟังรายการมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลสุขภาพช่องปากของตัวเองได้ค่ะ

สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ คือเรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์ เรียบเรียงโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร. ศศิมา ภูวนันท์ อาจารย์ประจำภาควิชาสาขาวิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เนื่องจากระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาของความกังวลใจของคุณแม่ เพราะจะมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยของลูกน้อย กังวลเรื่องของความแข็งแรงสมบูรณ์ของทารกที่จะคลอดมา การดูแลสุขภาพช่องปากระหว่างตั้งครรภ์ ก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่าการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆของร่างกายนะคะ โดยพบว่าความมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างโรคเหงือกและการคลอดของทารกก่อนกำหนด คือ คลอดก่อน 38 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ รวมไปถึงทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานด้วยนะคะ

ก่อนที่จะรับฟังเนื้อหา เพื่อเตรียมความพร้อมให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจ ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ระหว่างตั้งครรภ์ รับฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

คุณผู้ฟังอยู่กับรายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวรอยู่นะคะ ช่วงที่แล้วได้เกริ่นไว้ว่าวันนี้จะพูดคุย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์ คุณผู้ฟังทราบหรือไม่ที่เราจะ**ทำอย่างไรเพื่อให้มั่นใจได้ว่ามีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ระหว่างการตั้งครรภ์?**

คำแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับหญิงมีครรภ์ก็คือ ควรหมั่นไปตรวจเช็คสุขภาพฟันกับทันตแพทย์เป็นประจำ และรับการรักษาปัญหาในช่องปากให้หายก่อนที่จะตั้งครรภ์ หากอยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ ฟันและเหงือกของหญิงตั้งครรภ์ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ควรแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำเพื่อลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ การทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพฟันเป็นประจำจะช่วยลดการเกิดปัญหาทางทันตกรรมระหว่างการตั้งครรภ์ได้

โดยปกติโรคเหงือกอักเสบเกิดเนื่องจาก จากคราบจุลินทรีย์ที่ก่อตัวบริเวณตัวฟัน สร้างความระคายเคืองให้แก่เหงือก ทำให้แสดงอาการคือ อาการบวมแดง และเลือดออกบริเวณเหงือก ในภาวะของหญิงตั้งครรภ์จะเป็นการเพิ่มของระดับฮอร์โมนทำให้เหงือกเกิดอาการระคายเคืองต่อคราบจุลินทรีย์ที่รุนแรงกว่าปกติ

อย่างไรก็ตามสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเหงือกอักเสบก็คือ คราบจุลินทรีย์โดยรอบตัวฟัน ไม่ใช่ปริมาณของฮอร์โมนในร่างกาย ดังนั้น การหมั่นดูแลสุขภาพฟันของคุณผู้ฟังให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะบริเวณขอบเหงือก จะช่วย

ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือกอักเสบระหว่างการตั้งครรภ์ได้อย่างมาก นอกจากนี้แล้ว การทานอาหารที่ทดแทนของหวาน อย่างเช่น นม ผักและผลไม้สด จะเป็นผลดีต่อสุขภาพฟันของคุณด้วยค่ะ

คิดว่าคุณผู้ฟังบางท่านอาจจะกำลังสงสัยอยู่เนอะว่า ระยะใดควรไปพบทันตแพทย์ระหว่างการตั้งครรภ์?

คำตอบก็คือ ควรจะไปพบทันตแพทย์ในช่วงที่อายุครรภ์อยู่ในช่วง 4-6 เดือน เนื่องจากในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาสำคัญของทารกในครรภ์ที่จะทำการพัฒนาส่วนต่างๆของร่างกาย และในช่วงสามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ความเครียดที่เกิดจากการเข้าพบทันตแพทย์สามารถที่จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเกิดความยุ่งยากต่อทารกในครรภ์ รวมถึงการหายใจที่ลำบากของหญิงตั้งครรภ์หากต้องนอนหงายขณะทำการรักษาทางทันตกรรม ดังนั้นในการนัดพบทันตแพทย์ควรแจ้งให้ทันตแพทย์รู้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์อยู่และบอกอายุครรภ์ให้ทราบด้วยค่ะ

ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อเนอะค่ะว่าการรักษาทางทันตกรรมใดบ้างที่เราสามารถทำได้ในระหว่างตั้งครรภ์ สักครู่เดียวค่ะ

.....เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงที่แล้วได้พูดคุยกันไปว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถเข้ารับบริการทางทันตกรรมได้เช่นกัน แต่ว่าต้องมีอายุครรภ์ระหว่าง 4-6 เดือนเนอะ ช่วงนี้มารับฟังกันต่อค่ะว่า การรักษาทางทันตกรรมใดบ้างที่เราสามารถทำได้ระหว่างตั้งครรภ์?

ถ้าหากคุณจำเป็นต้องมีการนัดพบทันตแพทย์อย่างเร่งด่วน ควรแจ้งเรื่องถึงการตั้งครรภ์และอายุครรภ์กับทางคลินิกหรือสถานพยาบาล ล่วงหน้าก่อนที่จะไปพบทันตแพทย์ ควรบอกถึงเรื่องความเครียด เรื่องประสบการณ์การแท้งบุตร หรือการทานยาต่างๆในปัจจุบัน เพราะข้อมูลเหล่านี้จะมีผลต่อการตัดสินใจของทันตแพทย์ในการทำการรักษา ทันตแพทย์อาจจำเป็นต้องติดต่อกับแพทย์ประจำตัวของท่านก่อนที่จะลงมือทำการรักษา

โดยปกติแล้ว การถ่ายภาพรังสี การใช้ยาชาในการทำฟัน การทานยาแก้ปวดบางชนิด หรือ การใช้ยาปฏิชีวนะ โดยเฉพาะตัวยาในกลุ่มเตตราไซคลินเป็นสิ่งที่แพทย์ไม่ควรทำในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ นอกจากว่าจะเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องเร่งรักษา หากเป็นการรักษาตามปกติอาจทำการรักษาทางทันตกรรมภายหลังการคลอดบุตร ในระหว่าง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ การไปนั่งรอนานๆในคลินิกทันตกรรมหรือการนอนบนเก้าอี้ทำฟันระหว่างการรักษา ถือเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกสบายนักสำหรับหญิงตั้งครรภ์ค่ะ

หากมีข้อสงสัยหรือความกังวลใดๆ ควรปรึกษาทั้งทันตแพทย์และแพทย์ประจำตัวเพื่อการปลอดภัยต่อตัวมารดาและทารกในครรภ์ค่ะ

ขอบคุณคุณผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการของเรานะคะ และคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ศศิมา ภูวนันท์ เป็นอย่างมากสำหรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในวันนี้ค่ะ คุณผู้ฟังทางบ้านที่ติดตามรับฟังรายการของเราแล้วมีข้อสงสัย หรือต้องการสอบถามข้อมูลบริการทางทันตกรรม สามารถติดต่อเข้ามาได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 ทางโรงพยาบาลทันตกรรม มีทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญพร้อมให้คำปรึกษา และคำแนะนำ

ตอนนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ดิฉันนฤมล สังข์ทอง ต้องนำรายการจากกันไปก่อน พบกับรายการฟันทอล์คได้อีกครั้ง ในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ ด้วยความปรารถนาดีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ

