

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 6 มกราคม 2563

เรื่อง “ฟันยางสำหรับนักกีฬา ลดอันตรายต่อฟันและช่องปาก”

ผู้เรียบเรียงบทความ อ.ทพญ.ดร.ศศิมา ภูวนันท์

ผู้ดำเนินรายการ นวณเจนตา นันเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันเจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลาประมาณ 18.30-19.00 น. โดยนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง

สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ เรื่อง ฟันยางสำหรับนักกีฬา ลดอันตรายต่อฟันและช่องปาก เรียบเรียงข้อมูลโดย อ.ทพญ.ดร.ศศิมา ภูวนันท์ อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน สาขาวิชาทันตกรรมสำหรับเด็ก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ก่อนจะมารับฟังเนื้อหาที่ท่านอาจารย์ได้เตรียมมาฝากกัน รับฟังเพลงจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้ว่า วันนี้เราจะมาพูดถึงการกีฬากับสุขภาพช่องปากกันค่ะ เป็นที่รู้กันดีว่าเด็กเล่นกีฬาก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง พัฒนาสมองให้รู้จักวางแผนกลยุทธ์ต่างๆ เพื่อเอาชนะคู่แข่ง พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็ง อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย อย่างไรก็ตามยังมีภัยร้ายแอบแฝงมาจากการเล่นกีฬา ที่ทำให้ผู้ปกครองต้องหาอุปกรณ์ต่างๆ มาป้องกันลูกน้อยของเรา

นอกจากการบาดเจ็บของส่วนต่างๆ ทางร่างกาย เช่น แขน ขา เข่า มือ ข้อศอกแล้ว ยังมีการบาดเจ็บของอวัยวะภายในและภายนอกช่องปาก เช่น การกระแทกหรือฟันหลุดออกจากเบ้า จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา มีรายงานอุบัติเหตุจากการกีฬา ทำให้สูญเสียฟันจากการกระแทกหรือฟันหลุดออกจากเบ้ามากถึงปีละ 5 ล้านซี่ เนื่องจากกีฬาหลายๆ ชนิดในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น มีความรุนแรงจากการปะทะสูงมากไม่ว่าจะเป็น กีฬา รักบี้ บาสเก็ตบอล ชกมวย สำหรับในประเทศไทย ทันตแพทย์หลายๆ คน ได้รายงานมาว่า พบเห็นฟันแตก หัก บิ่น จากกิจกรรมที่เป็นกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา เช่น การเล่นปั่นจักรยาน สเก็ต เป็นต้น ทันตแพทย์หลายๆ คนที่ทำงานแถบทะเล จะพบคนไข้มีอุบัติเหตุต่อฟันจากการเล่น Banana boat เจ็ตสกี อาจเกิดการชนกระแทกกันในขณะที่เล่นกีฬานั้นๆ

สำหรับประเทศไทยนั้น ยังไม่มีความตื่นตัวในการใช้ฟันยางระหว่างเล่นกีฬา เนื่องจากความรู้ดังกล่าวยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ในระบบการกีฬาของประเทศ ในปัจจุบัน ประเทศไทยเรามีการพัฒนาการกีฬาที่มากขึ้น กีฬาหลายๆ ประเภทสามารถเข้าสู่การแข่งขันระดับโลกได้ โดยเฉพาะมวยไทย และมวยสากล ซึ่งกีฬาดังกล่าว นักกีฬาจะต้องสวมใส่ฟันยางในระหว่างชกบนเวที เพราะฟันยางนอกจากจะช่วยป้องกันฟันแล้ว ยังช่วยกันกระแทกและผ่นแรงที่เกิดขึ้น ให้มีผลต่อสมองและกล้ามเนื้อน้อยลง เพราะแรงด้อยที่กระทำต่อใบหน้า โดยเฉพาะหมัดที่มากกระแทกโดยตรงต่อขากรรไกรล่าง จะสามารถทำให้ข้อต่อขากรรไกรหักได้ และอาจทำให้สมองกระทบกระเทือนอย่างหนัก ทำให้เป็นอัมพาตหรือทุพพลภาพอย่างถาวร จากสมองถูกทำอันตรายจากแรงชกดังกล่าว

ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุย เกี่ยวกับการใส่ฟันยางในนักกีฬากันต่อนะคะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ปัจจุบันได้มีการแนะนำให้เด็กที่เล่นกีฬาใส่ฟันยาง หรือ (mouth-guard) เพื่อช่วยลดแรงปะทะและความเสี่ยงของการบาดเจ็บรุนแรง

ฟันยางสำหรับนักกีฬา คือแผ่นยางหนา (มิลลิเมตร 4 ประมาณ) ที่ขึ้นรูปให้สวมที่ฟันบนจากตำแหน่งฟันหน้าไปฟันหลัง หรือแผ่นยางหนาที่ขึ้นรูปให้สวมครอบฟันบนและฟันล่างพร้อมกัน จากตำแหน่งฟันหน้าไปฟันหลัง แผ่นยางด้านหน้าจะลดแรงกระแทกจากแรงที่มากระทำทางฟันหน้า (เช่น หัว ข้อศอก เท้า หรือมือ กระแทกเข้าโดยตรงที่ปาก) แผ่นยางด้านหลังจะลดแรงกระแทกจากแรงที่มากระทำจากขากรรไกรล่าง เช่น หัว ข้อศอก เท้า หรือมือ กระแทกเข้าที่) แผ่นยางหนา (ปลายกว้าง 4 มิลลิเมตร) นี้จะกันการกระแทกของฟัน และจะผ่อนลดแรงที่มากระทำลงในระดับหนึ่งที่ยาง ทำให้แรงกระทำเหลือน้อยลง ไม่เหลือแรงไปกระทำต่อข้อต่อขากรรไกร ฐานสมอง หรือสมองโดยตรง สามารถลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุได้อย่างดีเยี่ยม ได้ แรงกระแทกที่รุนแรงมาก อาจส่งผลให้เกิดอันตรายได้ ตั้งแต่ ฟันหัก ฟันหลุด ขากรรไกรหัก ข้อต่อขากรรไกรหัก และบอบช้ำ หูดับ สมองช้ำ สลบ ไม่รู้สึกตัว ชัก ก้านสมองถูกทำลายและอาจถึงตายได้ เราอาจได้ยินข่าว นักแสดงชาวต่างประเทศประสบอุบัติเหตุตกม้าและคอหักเป็นอัมพาตตั้งแต่ส่วนคอลงไป หรือนักมวยโลกที่มีอาการทางสมองเมื่ออายุมากขึ้น เป็นต้น นี่ยังไม่รวมถึงนักอเมริกันฟุตบอล ที่ประสบอุบัติเหตุในสนามแข่งขันเป็นอัมพาตไปหลายคน เพราะการกระแทกนั้นรุนแรงมากๆ

อุบัติเหตุต่อฟันอาจทำให้ฟันหักได้ และพบเสมอๆ ว่าเศษฟันอาจจะฝังเข้าสู่เนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก หรือริมฝีปากได้ ทำให้เกิดความซับซ้อนในการรักษาเพิ่มขึ้น ฟันยางนั้นจะป้องกันอันตรายต่อฟัน และถึงแม้เกิดอันตรายต่อฟัน ฟันยางก็จะช่วยไม่ให้เศษฟัน หลุดฝังในเนื้อเยื่ออ่อนได้

ฟันยางในปัจจุบันมี 3 ชนิดได้แก่

1. ฟันยางสำเร็จรูป (stock/preformed mouth-guards)

เครื่องป้องกันฟันชนิดนี้หาซื้อง่าย สำเร็จรูป ราคาถูกกว่าชนิดอื่น แต่มักขัดขวางต่อการพูดและการหายใจมากกว่าชนิดอื่น เครื่องป้องกันฟันสำเร็จรูปไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กเล็ก เนื่องจากขาดความแนบสนิทและหลุดออกได้ง่าย

2. ฟันยางแบบเม้าท์ฟอร์ม (mouth formed mouth-guards)

เครื่องป้องกันฟันชนิดที่ขึ้นรูปจากช่องปาก วัสดุทำมาจากพลาสติกที่เปลี่ยนรูปร่างในอุณหภูมิสูง และคงตัวเมื่ออุณหภูมิลดลง (thermoplastic type) วิธีการใช้งานคือ นำเครื่องป้องกันฟันแช่ในน้ำร้อน (75 องศาเซลเซียส) ซึ่งจะนิ่มแล้วนำไปใส่ในปากโดยใช้ลิ้นและนิ้วคลำให้เข้ากับช่องปากและฟัน เครื่องป้องกันฟันชนิดนี้มีการรองรับและความแนบสนิทที่ดีพอใช้ อย่างไรก็ตามทันตแพทย์ควรติดตามผลและดูแลเป็นระยะๆ เนื่องจากผู้ป่วยเด็กอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงชุดฟันจึงเหมาะกับเครื่องป้องกันฟันชนิดนี้ที่สามารถปรับใช้กับการสบฟันใหม่ได้ง่าย

3. ฟันยางเฉพาะบุคคล (custom fitted mouth-guards)

เครื่องป้องกันฟันที่ทำมาจากรอยพิมพ์ปากเฉพาะบุคคล เป็นชนิดที่ให้การปกป้องได้ดีที่สุดบรรเทาต่อการหายใจ การพูดน้อยที่สุด และควรแนะนำให้เด็กใช้ แต่เป็นชนิดที่มีราคาแพงที่สุด เครื่องป้องกันฟันที่ดีต้องคลุมฟันทุกซี่ในขากรรไกรบน ยกเว้นเด็กที่มีขากรรไกรล่างยื่น (mandibular prognathism) ให้ทำเครื่องป้องกันฟันคลุมฟันล่างทุกซี่แทน

รับฟังมาจนถึงตอนนี้ คิดว่าคุณผู้ฟังคงจะเห็นประโยชน์ของฟันยางว่ามีมากมายแล้วใช่ไหมคะ เพราะฉะนั้นนักกีฬาจึงไม่ควรประมาทโดยการไม่ใช้ฟันยาง เมื่อเล่นกีฬาที่เกิดความเสี่ยงตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนะคะ

ช่วงนี้ขอพักกันสักครู่วางหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

กลับมาพูดคุยกันต่อในช่วงสุดท้ายของรายการฟันทอล์คกันแล้วนะคะ ขอสรุปสั้นๆเกี่ยวกับการดูแลรักษาเครื่องป้องกันฟัน เครื่องป้องกันฟันทุกชนิดควรหมั่นทำความสะอาดเป็นประจำด้วยน้ำเย็นหรือน้ำอุ่น และเก็บรักษาในภาชนะพลาสติก เพื่อป้องกันการโดนความร้อนหรือความเย็นที่มากเกินไปซึ่งมีผลต่อรูปร่างของคุณภาพของเครื่องป้องกันฟัน

นอกจากนี้ไม่แนะนำให้เด็กเจาะเนื้อเยื่อภายในช่องปาก ผิวหนังรอบช่องปากและใบหน้า เพื่อสวมใส่เครื่องประดับ เนื่องจากอาจทำให้เกิดรอยแผลเป็น ฟันบิ่นหรือหัก อาการแพ้ และอาจเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียที่เยื่อหุ้มหัวใจในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงอยู่แล้ว

สำหรับสมาคมทันตแพทย์แห่งอเมริกาได้ออกข้อแนะนำให้ผู้เล่นสวมใส่ ฟันยางเฉพาะบุคคล ในกีฬาต่อไปนี้ กายกรรม ยิมนาสติก บาสเกตบอล ชกมวย ฮอกกี้ ฮอกกี้น้ำแข็ง อเมริกันฟุตบอล แอนด์บอล สเก็ตน้ำแข็ง เบสบอล แร็กเก็ตบอล สกี สเก็ตล้อ สเก็ตบอร์ด รักบี้ ศิลปะป้องกันตัวต่างๆ กระโดดสูง ฟุตบอล วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ กีฬาสควอช ไคคูลีน โปโลน้ำ ชีจี้รยาน

ดังนั้นผู้ปกครองควรดูแลปรึกษากับทันตแพทย์เพื่อเตรียมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาที่บุตรหลานชื่นชอบ เพื่อความปลอดภัยในบุตรหลานของท่านเองค่ะ

ตอนนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้วดิฉันเจนตา บัวเทศ ต้องนำรายการจากกันไปก่อน พบกับรายการฟันทอล์คได้อีกครั้ง ในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ ด้วยความปรารถนาดีจากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร