

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2563
เรื่อง ความเครียดและรอยโรคที่พบในช่องปาก
ผู้เรียบเรียงบทความ อ.ทพญ.ดร. ทศน์ทวี เข็มวงษ์
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

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

สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ คือเรื่อง ความเครียดและรอยโรคที่พบในช่องปาก เรียบเรียงข้อมูลโดย อ.ทพญ.ดร. ทศน์ทวี เข็มวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมวินิจัย สาขาวิชาเวชศาสตร์ช่องปาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ ก่อนที่จะมารับฟังเนื้อหา ฟังเพลงเพราะๆจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

ตามที่บอกไปว่าวันนี้จะมาพูดคุยกันถึงเรื่องความเครียด ซึ่งมีผลกับการเกิดรอยโรคในช่องปากของเราได้ด้วยนะคะ ซึ่งในปัจจุบันความเครียดกับสังคมไทยดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กัน สามารถเกิดความเครียดได้ตั้งแต่วัยเด็กโดยเกิดจากการเรียนที่มีความแข่งขันสูงขึ้น ภาระงานที่มีภาระและค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นแต่รายรับเท่าเดิม และวัยผู้สูงอายุบางครอบครัวที่อาศัยอยู่บ้านอย่างโดดเดี่ยว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างปัจจัยที่เพิ่มความตึงเครียดให้กับสังคมมากขึ้นนั่นเอง จะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีคนเข้าพบจิตแพทย์เพิ่มขึ้นด้วยอาการเครียด หลีกหนีสังคม หรือภาวะซึมเศร้าค่ะ

เนื่องจากร่างกายมนุษย์นั้นควบคุมด้วยหลายๆ ระบบ ที่ส่งตรงจากสมอง ได้แก่ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ การแสดงออกทางอารมณ์ หรือทางอ้อมโดยผ่านทางระบบฮอร์โมน เช่น การเผาผลาญ ระบบภูมิคุ้มกันนั้น ในสภาวะตึงเครียดการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมองเป็นเวลานาน นอกจากจะส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์โดยตรงแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายด้วย โดยอาการเริ่มแรกที่เราเห็นได้ชัดได้แก่ อาการปวดหัว ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร เบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้อาการที่พบได้คือ

1. มีความผิดปกติของการรับรู้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่สามารถตัดสินใจได้ มองโลกในแง่ลบ มีความกังวลตลอดเวลา
2. ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขี้รำคาญ ความคุมอารมณ์โกรธได้ยาก ไม่สามารถพักผ่อนได้ รู้สึกโดดเดี่ยว และมีภาวะซึมเศร้า
3. อาการทางด้านร่างกาย มีอาการเจ็บปวด ท้องเสีย มึนหัว หัวใจเต้นแรง ภาวะตัวเย็น Physical symptoms
4. พฤติกรรมเปลี่ยนไป รับประทานมากหรือน้อยกว่าปกติ นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ และอยากอยู่คนเดียว

ที่กล่าวมาก็เป็นอาการที่สามารถพบได้หากเกิดความเครียดนะคะ ตอนนี้พักกันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

รอยโรคในช่องปากมักจะเป็นอาการแสดงแรกๆ ของโรคทางระบบหลายๆ โรค ซึ่งมักแสดงออกมาในลักษณะของแผลร้อนใน เหงือกอักเสบ อาการแสบปาก น้ำลายน้อย หรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การนอนกัดฟัน เคี้ยวสิ่งใกล้ตัวเช่นดินสอ หรือปากกา ส่งผลให้ฟันสึก ฟันเปลี่ยนตำแหน่ง หรือความผิดปกติของระบบการเคี้ยวและข้อต่อขากรรไกรเป็นต้น มีการศึกษาพบว่า พบรอยโรคในช่องปากของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งสัมพันธ์กับช่วงสอบ นอกจากนี้และในกลุ่มวัยกลางคนมักพบรอยโรค Lichen planus ซึ่งเป็นโรคหนึ่งที่เกิดจากการแพ้ภูมิตนเอง ปัจจัยส่วนหนึ่งนั้นมาจากความเครียด ต่อมาได้มีการศึกษาพบว่า ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อที่ใช้บดเคี้ยวเกิดอาการเกร็งและทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าและหดตัวเกร็งในที่สุด

การนอนหลับที่ผิดปกติก็เป็นสาเหตุหนึ่งส่งผลทำให้เกิดสภาวะทางจิตเปลี่ยนไป มักจะแสดงออกมาในรูปแบบของการนอนกัดฟัน และเกิดภาวะปากแห้งเนื่องจากการหลั่งน้ำลายน้อยลง ได้เช่นกัน

รอยโรคที่พบในช่องปากไม่ได้มีเพียงฟันผุ และเหงือกอักเสบ และรอยโรคที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากแบคทีเรียในช่องปากหรือความผิดปกติที่มีมาแต่กำเนิดเท่านั้น สภาวะจิตใจก็เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และส่งผลต่อสุขภาพช่องปากด้วย การป้องกันและรักษานั้นเริ่มต้นจากการดูแลตัวเอง และเมื่อพบว่ามีความผิดปกติหรืออาการที่กล่าวไปข้างต้นนั้น แนะนำให้เข้าพบแพทย์หรือทันตแพทย์เฉพาะทางเพื่อปรึกษาและรักษาอาการของโรคที่พบ เพื่อที่จะได้รู้สาเหตุและแก้ไขปัญหานั้นตรงจุดค่ะ ตอนนี้พักกันสักครู่ฟังเพลงจากทางรายการของเราก่อนค่ะ

เพลง

ผู้ดำเนินรายการ

เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการแล้วนะคะ มีข่าวฝากประชาสัมพันธ์จากทาง คณะทันตแพทยศาสตร์ ม.นเรศวรค่ะ โดยคณะฯ ประกาศรับสมัครผู้จบการศึกษาชั้นม.6 หรือเทียบเท่าเพื่อเข้าศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยทันตแพทย์ เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ 8 พฤษภาคม 2563 หากคุณผู้ฟังท่านใดสนใจ สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 055-966033 ค่ะ วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว พบกับรายการฟันทอล์คอีกครั้งในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ