

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง ฟันเทียมชนิดถอดได้ คำแนะนำและการดูแลรักษา

เรียบเรียงบทความโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร. เจษฎา ผลาสุข

ปัจจุบันสัดส่วนของประชากรไทยวัยสูงอายุมีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยภายในปี พ.ศ. 2573 ผู้สูงอายุจะมีจำนวนถึงประมาณร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรไทยทั้งหมด พบว่าผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก มีการสูญเสียฟันในช่องปากหลายซี่ หรือปราศจากฟันธรรมชาติเพื่อใช้ในการบดเคี้ยว ดังนั้น การใส่ฟันเทียมหรือฟันปลอมจึงมีความสำคัญเพื่อประโยชน์ในการบดเคี้ยว ป้องกันฟันข้างเคียงหรือฟันคู่สลับมาสู่บริเวณช่องว่าง ส่งผลให้ระบบบดเคี้ยวโดยรวมทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงไปจากสภาวะสมดุล และการใส่ฟันยังช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจในการเข้าสังคมอีกด้วย

ฟันเทียมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ ฟันเทียมชนิดถอดได้และฟันเทียมชนิดติดแน่น ในวันนี้จะมาพูดถึงฟันเทียมชนิดถอดได้ การให้คำแนะนำและการดูแลฟันเทียมชนิดถอดได้

คุณลักษณะทั่วไปของฟันเทียมชนิดถอดได้ คือ ผู้ป่วยสามารถถอดใส่ได้ด้วยตนเอง นำออกมาล้างทำความสะอาดนอกช่องปากได้ ฟันเทียมชนิดนี้ต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยในการใช้งานและการปรับตัว เนื่องจากองค์ประกอบของฟันเทียมจะมีขนาดใหญ่กว่าฟันธรรมชาติที่สูญเสียไป ฟันเทียมชนิดนี้สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็นฟันเทียมถอดได้ฐานโลหะ และฟันเทียมถอดได้ฐานอะคริลิกหรือฐานพลาสติก อะคริลิก ก็คือฐานฟันเทียมสีชมพูที่เราพบเห็นในฟันเทียมนั่นเอง

ข้อดีของฟันเทียมชนิดถอดได้ คือ สามารถทำความสะอาดได้ง่าย โดยการถอดฟันเทียมออกมาแปรงทำความสะอาดนอกช่องปาก ช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร ราคาถูกกว่าฟันเทียมชนิดติดแน่น และเหมาะสำหรับการใส่ฟันหลายๆซี่ แต่ข้อเสียหลักของฟันเทียมชนิดถอดได้ คือ ประสิทธิภาพในการบดเคี้ยวจะต่ำกว่าฟันเทียมชนิดติดแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีการสูญเสียฟันจำนวนหลายซี่ ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถเคี้ยวอาหารบางชนิดได้สะดวก เช่น อาหารแข็งหรือเหนียว เมื่อเทียบกับฟันธรรมชาติหรือฟันเทียมชนิดติดแน่น นอกจากนี้ ฟันเทียมชนิดถอดได้จะมีขนาดใหญ่กว่าฟันธรรมชาติ หรือฟันเทียมชนิดติดแน่น ซึ่งอาจเกิดความรู้สึกรำคาญในขณะพูดหรือการเคี้ยวอาหาร และอาจจะมองเห็นตะขोที่ใช้เกี่ยวกับฟันธรรมชาติได้

ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ฟันเทียมชนิดถอดได้ สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น 2 ชนิด คือ ฟันเทียมถอดได้ฐานโลหะ และฟันเทียมถอดได้ฐานพลาสติก ฟันเทียมฐานโลหะจะมีอายุการใช้งานที่นาน มีขนาด ความหนา และการปกคลุมฟันที่น้อย ประสิทธิภาพการบดเคี้ยวดีกว่าฟันเทียมฐานพลาสติก จึงนิยมใช้เป็นฟันเทียมถาวร แต่ก็จะมีค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าและการทำที่ซับซ้อนมากกว่า ส่วนฟันเทียมฐานพลาสติกนั้นจะมีอายุการใช้งานที่สั้น (ไม่เกิน 5

ปี) อาจเกิดแตกหักได้ง่ายกว่า ไม่แข็งแรง จึงนิยมนำมาใช้เป็นฟันเทียมชั่วคราว จะเห็นได้ว่าฟันเทียมแต่ละชนิดจะมีรายละเอียดข้อดี-ข้อเสียที่แตกต่างกันไป รวมทั้งมีข้อบ่งใช้ในผู้ป่วยแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นควรตรวจและปรึกษากับทันตแพทย์ เพื่อพิจารณาก่อนเลือกว่าฟันเทียมแบบใดที่เหมาะสมกับเรา

ภายหลังการใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้เข้ากับฟันเทียม โดยปัญหาที่พบได้บ่อยหลังและคำแนะนำภายหลังการใส่ฟันเทียมขึ้นใหม่ ได้แก่

1. ฟันเทียมกดเนื้อเยื่อ เจ็บ เป็นแผล ฟันเทียมเคี้ยวอาหารแข็งไม่ได้ หรือเคี้ยวแล้วเจ็บ กรณีที่เกิดการกดเนื้อเยื่อหรือเคี้ยวอาหารไม่ได้ แนะนำให้ผู้ป่วยใส่ฟันเทียม เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน แต่ไม่จำเป็นต้องใส่ขณะเคี้ยวอาหาร หรือถ้าหากไม่สามารถใส่ได้เลย เช่น ใส่แล้วเกิดการอาเจียน ให้ผู้ป่วยถอดฟันเทียมทำความสะอาดและแช่น้ำไว้และกลับมาพบทันตแพทย์เพื่อทำการแก้ไข โดยปกติแล้วฟันเทียมชนิดถอดได้จำเป็นต้องมีการแก้ไข 2-3 ครั้งเป็นอย่างน้อย และผู้ป่วยไม่ควรแก้ไขฟันเทียมด้วยตัวเอง
2. ห้ามใส่ฟันเทียมนอน เพื่อให้เหงือกได้พัก ผู้ป่วยควรถอดฟันเทียมทำความสะอาดและแช่น้ำเปล่า หากผู้ป่วยไม่ยอมถอดฟันเทียมกลางคืนจะทำให้เหงือกอักเสบ แดง และติดเชื้อราในช่องปากได้
3. ในระยะแรกผู้ป่วยควรพยายามปรับตัวให้เข้ากับฟันเทียม โดยระยะแรกให้เคี้ยวอาหารนุ่มๆชิ้นเล็กๆ เคี้ยวช้า ๆ หลีกเลี่ยงอาหารเหนียวและแข็ง ในกรณีฟันหน้า ไม่ควรใช้ฟันเทียมซี่หน้าในการกัดหรือฉีกอาหาร เพราะอาจทำให้ซี่ฟันเทียมหลุดออกมาได้ ควรตัดอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆและใช้ฟันหลังบดเคี้ยวแทน
4. หากรู้สึกปวดไม่ชัดหรือไม่ถนัด ควรฝึกพูดคำที่รู้สึกปวดไม่ชัดบ่อย ๆ หรือการอ่านออกเสียงคำต่างๆ อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อเริ่มคุ้นชินกับการใส่ฟันเทียม
5. ผู้ใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ในช่วงแรก ๆ อาจมีน้ำลายไหลออกมาก แนะนำให้กลืน และไม่บ้วนน้ำลายทิ้ง โดยร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัวภายใน 2 - 3 วัน น้ำลายจะลดลงเองตามธรรมชาติ
6. หลังรับประทานอาหารควรถอดฟันเทียมออก และทำความสะอาดทั้งฟันธรรมชาติและฟันเทียม
7. ในการหยิบจับฟันเทียมแต่ละครั้ง ควรทำด้วยความระมัดระวังเนื่องจากหากทำตก ฟันเทียมสามารถแตกหักเสียหายได้ และเมื่อไม่ได้ใช้งาน เช่น เวลากลางคืน ก่อนเข้านอนควรทำความสะอาดฟันเทียมและแช่ฟันเทียมไว้ในน้ำอุณหภูมิห้อง

คำแนะนำในการทำความสะดวกฟันเทียม

1. ถอดฟันเทียมออกก่อนทุกครั้ง ก่อนทำความสะอาดฟันธรรมชาติ
2. ผู้ป่วยสามารถทำความสะอาดฟันเทียมได้โดย
 - 2.1 ใช้แปรงสีฟันขนนิ่มร่วมกับการใช้น้ำสบู่ จากนั้นล้างน้ำให้สะอาด หรือ
 - 2.1. ใช้แปรงสีฟันขนนิ่มร่วมกับยาสีฟันชนิดครีม จากนั้นล้างน้ำให้สะอาด ไม่ควรใช้ยาสีฟันชนิดผง หรือมีส่วนผสมของผงขัด เพราะจะทำให้ฟันเทียมสึกเร็ว หรือ
 - 2.2. กรณีฟันเทียมติดคราบสีน้ำตาลหรือคราบอาหาร ให้ใช้เม็ดทำความสะอาดฟันเทียมช่วย หรือ ถ้าฟันเทียมมีหินปูนเกาะ แนะนำให้แช่น้ำส้มสายชู ผสมน้ำอัตราส่วน 1:1 (ประมาณ 6-8 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับปริมาณหินปูน) พอนิ่มแล้วก็แปรงออก แต่ไม่ควรใช้กับฟันเทียมที่มีโครงโลหะหรือตะขอ เนื่องจากน้ำส้มสายชูมีฤทธิ์กัดกร่อนชิ้นส่วนโลหะของฟันเทียม
 - 2.3. การใช้แปรงสีฟันทำความสะอาดฟันเทียม ควรแปรงให้ทั่วทุกด้าน ทั้งด้านนอกด้านในและควรมีภาชนะใส่น้ำเปล่ารองรับไว้เสมอ หากฟันเทียมตก ก็จะตกลงในน้ำ ไม่ตกลงที่พื้นซึ่งไม่ทำให้เกิดการแตกหักหรือชำรุด
 - 2.4. หลังทำความสะอาดควรแช่ฟันเทียมไว้ในน้ำเปล่าเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ฟันเทียมแห้ง หรือบิดเบี้ยว
3. ควรกลับมาพบทันตแพทย์เป็นประจำทุกๆ 6 เดือนเพื่อตรวจดูสุขภาพช่องปาก ฟัน และฟันเทียม เนื่องจาก หลังการใส่ฟันจะมีการละลายตัวของกระดูกขากรรไกร ทำให้ฟันเทียมอาจหลวมหรือไม่พอดี จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข