

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง สูงวัยสุขภาพดี 80 ปีฟันดี 20 ซี่
ที่มาบทความ : สาระสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สุขภาพช่องปากและฟันที่ดีมีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการเคี้ยวและการกลืนอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน ยังมีผลต่อการเกิดโรคที่มักพบอยู่เป็นประจำ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดอักเสบ เป็นต้น

นับเป็นเรื่องที่น่ายินดี โดยทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และเครือข่ายวิชาชีพด้านทันตกรรม 26 องค์กร จัดเวทีเสวนาขับเคลื่อนนโยบาย “80 ปี ฟันดี 20 ซี่ เติมเต็มคุณภาพชีวิต” เพื่อสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ

ดร.สุปรีดา อุดยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส. ให้ข้อมูลว่า ในปี 2565 ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ ซึ่งจะมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 หรือ 1 ใน 5 ของประชากรไทยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่เรากำลังต้องช่วยกันดูแลคุณภาพชีวิต โดยสามารถเริ่มจากเรื่องของสุขภาพช่องปากและฟัน ซึ่งพบว่าเป็นปัญหาอย่างมากของคนกลุ่มนี้



ดร.สุปรีดา บอกว่า ปัญหาช่องปากหรือมีฟันไม่เพียงพอ สร้างความทุกข์ให้กับผู้สูงอายุ จากข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุวัย 60-75 ปี มีฟันแท้เหลือใช้งาน 20 ซี่ ร้อยละ 54 แต่พอเข้าสู่วัย 80-85 ปี จะเหลือฟันไว้ใช้งานเพียงร้อยละ 22 เท่านั้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเคี้ยวอาหาร การกลืน สำลักอาหารบ่งชี้เสี่ยงต่อการเสียชีวิต การขาดความมั่นใจไม่กล้ายิ้มเมื่อเข้าสังคม เกิดเป็นปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต นอกจากนี้สุขภาพช่องปากยังส่งผลไปถึงกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งทำให้การควบคุมโรคยากขึ้น



“การรณรงค์ 80 ปี ฟันดี 20 ปี เป็นการตั้งเป้าหมายที่เข้าใจผู้สูงอายุและสามารถทำได้จริง ซึ่งในเรื่องนี้ประเทศญี่ปุ่นทำสำเร็จมาแล้ว ดังนั้น สสส.เห็นความสำคัญและพร้อมสนับสนุนจนบรรลุเป้าหมาย สำหรับในเรื่องการเตรียมรองรับสังคมสูงวัย สสส.จะเน้นทำงานต้นน้ำที่จะทำให้สุขภาพช่องปากดีเหลือฟันไว้ใช้งานให้มากที่สุด อย่างน้อย 20 ซี่ รวมไปถึงลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ลดการบริโภคน้ำตาล รณรงค์เรื่องหวานน้อย เด็กไทยไม่กินหวาน โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม เอน้ำตาลออกจากนมผง การปรับขึ้นภาษีน้ำตาล รวมไปถึงรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ เพราะมีผลต่อสุขภาพช่องปากและฟันโดยตรง” ผู้จัดการกองทุน สสส. กล่าว

ด้าน ทพญ.วรางคณา เวชวิทย์ ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เล่าว่า จากการสำรวจพบว่าจำนวนฟันในคนวัยทำงาน 35 – 44 ปี มีฟันเฉลี่ย 28 ซี่ แต่พอถึงอายุ 56 ปี ฟันเฉลี่ยเหลือแค่ 18 ซี่ และเมื่ออายุ 80 ปี จะเหลือฟันไว้ใช้งานแค่ 10 ซี่เท่านั้น จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นวัยที่สูญเสียฟันไปมากที่สุด

ทพญ.วรางคณา เล่าต่อว่า ผู้สูงอายุหากมาตอนที่มืออากรมากแล้ว เมื่อเจอกับการรักษาที่ยุ่งยากและมีค่าใช้จ่าย ก็มักจะเลือกที่จะไม่เก็บฟันไว้ ดังนั้นถ้าเราตั้งเป้าหมาย 80 ปี ฟันดี 20 ปี ก็ต้องหาทางนำผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเข้าสู่ระบบการตรวจสุขภาพฟัน โดยรณรงค์ให้มารับบริการตรวจก่อนมีอาการและต้องทำให้เข้าถึงง่ายขึ้น เช่นสามารถไปรับบริการได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือสถานีนานามัยใกล้บ้าน



“ประชาชนต้องมีความรู้ในการดูแลรักษาฟันเบื้องต้นก่อนจะถึงวัยสูงอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน ที่ให้ความสำคัญกับการหารายได้จนอาจละเลยการดูแลสุขภาพฟัน นอกจากนี้ควรมีการเข้าพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพราะบางครั้งโรคในช่องปากไม่มีอาการ หรือแสดงอาการช้า จึงต้องพยายามรณรงค์ให้มาตรวจก่อนมีอาการ เพื่อลดการสูญเสียฟันเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” ทพญ.วรางคณา กล่าว



สำหรับวิธีการดูแลสุขภาพฟัน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แปรงฟันให้สะอาดทั่วทั้งปาก ร่วมกับการใช้อุปกรณ์เสริมที่จำเป็น เช่น แปรงซอกฟัน ไหมขัดฟัน
2. ทำความสะอาดฟันแท้และฟันเทียมหลังอาหารทุกมื้อ เพื่อไม่ให้เป็นสาเหตุของแผลหรือการอักเสบ
3. พบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ อย่างน้อยปีละครั้ง
4. กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ เน้นกินผักผลไม้ที่มีกากใย
5. ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา หลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก

สุขภาพฟันดีเป็นจริงได้กับคนทุกวัยเพียงใส่ใจดูแล สสส. ขอส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี เชื่อว่านโยบาย 80 ปีฟันดี 20 ปีที่ สสส. และภาคีเครือข่ายได้ร่วมกันขับเคลื่อน จะช่วยให้กลุ่มผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีและมีฟันใช้งานไปได้อีกยาวนาน