

บทรายการวิทยุทันตศาสตร์

เรื่อง การดูแลสุขภาพและอนามัยช่องปากของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านในช่วง COVID-19

ผู้เขียนบทความ ผศ.ทพญ.ดร.จุฑารัตน์ นิยมเรือง

การดูแลอนามัยช่องปากของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านในช่วง COVID-19 ลูกหลานและผู้ดูแลสามารถสังเกตอาการของผู้สูงอายุหรือมีโรคประจำตัวอื่นร่วม เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอด เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโรค COVID-19 ได้มากขึ้นและมีอาการรุนแรงกว่าผู้ป่วยโควิดทั่วไป ซึ่งผู้สูงอายุมักมีอาการไม่ตรงไปตรงมาเมื่อมีความเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน คือ ผู้สูงอายุได้รับเชื้อโควิด 19 แต่ไม่มีไข้ การช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ซึมลงหรือสับสนในเวลาอันสั้น ญาติต้องรีบนำส่งผู้ป่วยพบแพทย์หรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 ส่วนอาการป่วยโควิด-19 ของผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม เช่น กังวล กระสับกระส่าย ซึม กินไม่ได้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหารหรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ เป็นต้น การแยกตัวผู้สูงอายุสมองเสื่อมที่ป่วยโควิด19 ให้ห่างออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมหรือผู้ดูแลหลัก จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัย เหงา เบื่อ นอนไม่หลับ วิตกกังวล และหงุดหงิดก้าวร้าวได้

ลูกหลานและผู้ดูแลของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ควรรักษาอุณหภูมิห้องของผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้านให้อบอุ่น ไม่เย็นเกินไป หมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยหยิบจับบ่อย เช่น ลูกบิดประตู หากคนในบ้านที่มีความเสี่ยงต่อโรคโควิด ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังควรลดการมาโรงพยาบาล โดยให้ญาติมารับยาแทน แนะนำให้ญาติเก็บข้อมูลที่จำเป็นหรือบันทึกเป็นวิดีโอคลิปสั้นๆ โดยรวมของผู้สูงอายุมาให้แพทย์พิจารณา ขอแนะนำง่าย ๆ 5 ข้อ สำหรับการป้องกันผู้สูงอายุติดเชื้อโควิด ได้แก่ 1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย 3.อารมณ์ดี 4.เอนกายพักผ่อนให้เพียงพอ และ 5.ออกกำลังกาย ออกเป็นโอกาสที่ลูกหลานที่ได้ work from home หรือทำงานที่บ้านจะได้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุจำเป็นต้องอยู่ในแหล่งผู้คนแออัดนอกบ้านก็ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือแมสก์ปิดปากคลุมจมูก แล้วให้ล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี ลูกหลานหรือญาติสามารถดูข้อมูลการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หรือเว็บไซต์สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย

อนามัยช่องปาก (oral hygiene) เป็นดัชนีชี้วัดอย่างหนึ่งของภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพช่องปาก ย่อมส่งผลต่อภาวะทุพโภชนาการ การติดเชื้อในช่องปาก ในระบบทางเดินหายใจ รวมไปถึง

การกลืนลำบาก สำลักได้ง่าย ในการดูแลอนามัยช่องปากนั้น ถือเป็นการปฏิบัติพื้นฐานที่สำคัญโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ช่องปากสะอาด ลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แนวปฏิบัติในการดูแลอนามัยช่องปากของผู้สูงอายุที่บ้านหรือมีภาวะพึ่งพิงช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ได้แก่ ผู้ดูแลท่านอน จัดให้นั่งบนเตียงยกศีรษะสูง แล้วตะแคงหน้าด้านใดด้านหนึ่งใช้ขามรูปไทรองเวลาทำความสะอาด ตรวจสอบประเมินอาการเจ็บหรือไม่สบายในช่องปาก ปัญหาบดเคี้ยว ปัญหาการกลืนของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ยังมีฟันธรรมชาติในช่องปากควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้นไม่เกิน 5000 พีพีเอ็ม (ppm) แปรงยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ปริมาณเล็กน้อย แปรงให้ทั่วทั้งปาก แล้วดูดฟองหรือของเหลวออก หรือซับด้วยผ้าก๊อชให้สะอาด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ ถ้าไม่มีฟันธรรมชาติ ให้ใช้แปรงสีฟันขนอ่อนหรือผ้าก๊อชพันนิ้วมือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเหงือก กระจุกแก้มด้วยน้ำยาทำความสะอาดช่องปากที่มีส่วนผสมของ 0.12 % คลอเฮกซิดีน (chlorhexidine) ถ้าผู้สูงอายุขยับนั่งเอน 30-45 องศาจากเตียงได้แล้วสามารถอมกลั้วให้ทั่วทั้งปาก ประมาณ 30 มิลลิลิตร อย่างน้อย 30 วินาทีแล้วบ้วนทิ้ง ไม่บ้วนน้ำหรือดื่มน้ำ เครื่องดื่ม หรือกินอาหารหลังจากบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากอย่างน้อย 30 นาทีหรือครึ่งชั่วโมง เพื่อช่วยลดปริมาณแบคทีเรียในช่องปาก ป้องกันการสะสมของคราบจุลินทรีย์และลดการอักเสบของเหงือกได้ ส่วนผู้สูงอายุที่มีภาวะปากแห้งแนะนำให้ใช้ยาสีฟันสำหรับคนปากแห้ง แล้วใช้เจลหรือน้ำลายเทียม ใช้ทาหรือพ่นบริเวณกระจุกแก้ม และบนลิ้นให้ทั่วหรือตามคำแนะนำของทันตแพทย์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นในปาก

สำหรับผู้สูงอายุติดเชื้อโควิด-19 แยกกักตัวอยู่บ้าน (Home Isolation) ที่ช่วยเหลือตนเองได้ ควรจัดเตรียมอุปกรณ์การแปรงฟันประจำตัว ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แก้วน้ำ และผ้าเช็ดหน้า ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน แปรงฟันโดยมีระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนแปรงฟัน ออมกลั้วด้วย 0.2% โพวิโดไอโอดีน 1 นาทีแล้วบ้วนทิ้งเพื่อเป็นการลดเชื้อในช่องปาก แปรงฟันด้วยสูตร 2-2-2 ได้แก่ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป แนะนำการแปรงฟันแห้ง โดยบ้วนยาสีฟันทิ้งในแก้วน้ำ และนำไปเททิ้งในอ่างล้างมือหรือใส่ถุงแดงเพื่อเป็นการกำจัดเชื้อ ล้างแปรงสีฟันและแก้วน้ำให้สะอาด เลี่ยงการฟุ้งกระจายของน้ำลายบริเวณพื้นที่แปรงฟัน จัดเก็บอุปกรณ์แปรงฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท แยกเป็นส่วนตัว ไม่ปะปนกับผู้อื่น และไม่กินอาหารหรือเครื่องดื่มหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง ขอขอบคุณข้อมูลวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากเมื่ออยู่โรงพยาบาลสนามของสำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเปราะบางที่จำเป็นต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นอย่างยิ่ง ถ้ายังไม่สามารถควบคุมอาการเจ็บป่วยประจำตัวไม่ได้ หรืออาการไม่คงที่ หรือได้ยากดภูมิคุ้มกันควรปรึกษาแพทย์ก่อนฉีด

วัคซีน อย่าลืมจองสิทธิ์การฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน อาจเว้นระยะการฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่ให้ห่างจากวัคซีนโควิด-19 อย่างน้อย 1 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามหลังจากฉีดวัคซีนโควิด-19 ผู้สูงอายุควรรอก่อน 2-3 วันไม่เกิน 1 สัปดาห์จึงไปทำฟัน เพื่อแยกสังเกตอาการผู้สูงอายุว่าเกิดจากผลข้างเคียงของวัคซีนหรือจากการไม่พึงประสงค์หลังถอนฟันหรือทำฟันไป กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินสามารถทำฟันได้หรือใช้ยาชาเฉพาะที่ในช่องปากได้เลยไม่ว่าจะฉีดวัคซีนวันใด หากสงสัยติดต่อสอบถามทางโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้บ้านหรือโรงพยาบาลทันตกรรมมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 055-96-6866 หรือ 055-96-7480 เพื่อนัดหมายล่วงหน้าหรือขอคำปรึกษาสุขภาพช่องปากเบื้องต้นจากทันตแพทย์ได้

เอกสารอ้างอิง

1. พัชวรารณ ศรีศิลปนันท์, บรรณาธิการ. (2564). *แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการดูแลอนามัยช่องปากของผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, 2564.
2. สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม. 2564. *แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19 (A Guideline to Care for Older Persons during the COVID19- Pandemics)*. วารสารวารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 19 (1): มกราคม-เมษายน, 5-8.
3. สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย. (2564) คำแนะนำเรื่องการฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). เผยแพร่เมื่อ 25 พ.ค.64 สืบค้นทาง <http://www.thaigeron.or.th/>
4. สำนักทันตสาธารณสุข. (2564). *แนวทางการส่งเสริมทันตสุขภาพขณะเข้าพักในโรงพยาบาลสนาม. กระทรวงสาธารณสุข . เผยแพร่เมื่อ 3 พ.ค. 64 สืบค้นทาง <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/dental-care-in-the-field-hospital/>*
5. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). COVID-19 Vaccination and Other Medical Procedures. Date Published March 12, 2021 Retrieve from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/other-procedures.html>
6. The Royal College of Surgeons of England. (2021). Vaccinated patients guidance. Date Published January 22, 2021 Retrieve from <https://www.rcseng.ac.uk/coronavirus/vaccinated-patients-guidance/>