

บทรายการวิทยุพื้นทอล์ค

เรื่อง เหงื่อกร่น สาเหตุและการจัดการสาเหตุ

ผู้เขียนบทความ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.สุทธิพลินทร์ สุวรรณกุล

เหงื่อกร่น

คำจำกัดความของเหงื่อกร่น หมายถึง สภาวะที่ขอบเหงื่อนั้นอยู่ต่ำไปทางปลายรากฟันโดยอยู่ต่ำกว่ารอยต่อระหว่างเคลือบฟัน และเคลือบรากฟัน ส่งผลทำให้เกิดการไหลของรากฟันภายในช่องปาก โดยทั่วไปการเกิดสภาวะเหงื่อกร่นนั้นมักจะสัมพันธ์กับ ภาวะการสูญเสียกระดูกหรือ ลักษณะของกระดูก ที่บางหรือเกิดการสลายตัวไปจนเกิดเป็นช่องโหว่ของกระดูกร่วมด้วย

สาเหตุของการเกิดเหงื่อกร่นนั้นมีด้วยกันหลายประการ ได้แก่

1. เหงื่อกร่นที่สัมพันธ์กับภาวะบาดเจ็บ ได้แก่ การแปรงฟันที่ผิดวิธี การได้รับบาดเจ็บที่บริเวณขอบเหงือกโดยตรง เช่น ในผู้ป่วยบางรายใช้เล็บที่แหลมคมทำให้เกิดบาดเจ็บบริเวณขอบเหงือก ฟันปลอมที่มีขอบกดขอบเหงือก การสบฟันที่ผิดปกติ ในกรณีที่ผู้ป่วยมีการสบฟันลึก จนเกิดการบาดเจ็บของเหงือก การสัมผัสกับสารเคมีบางอย่างที่ทำให้เกิดการระคายเคือง จนทำให้เกิดการบาดเจ็บของเหงือก และเมื่อเกิดการหายของแผลจึงทำให้เกิดการร่นของเหงือก

2. ลักษณะที่สัมพันธ์กับการสูญเสียกระดูกโดยเกิดจากพยาธิสภาพต่างๆ ได้แก่ การที่ผู้ป่วยเป็นโรคปริทันต์อักเสบ ทำให้เกิดการสูญเสียการยึดเกาะของเนื้อเยื่อปริทันต์ และทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของแผ่นเหงือก ไปทางปลายรากฟันจนเกิดเป็นเหงื่อกร่นและรากฟันโผล่ หรือผลพวงจากการรักษาโรคปริทันต์อักเสบ เมื่ออาการอักเสบของเหงือกหายดีแล้ว ทำให้เกิดสภาวะเหงื่อกร่นตามมา

3. การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดการสูญเสียกระดูกเป็นปริมาณมาก เมื่อสูบเป็นระยะเวลานานหรือในปริมาณมากจนทำให้เกิดเหงื่อกร่น ตามมาได้

4. เกิดจากปัจจัยเฉพาะที่ ที่ทำให้มีการสะสมของคราบจุลินทรีย์ และทำให้เกิดเหงื่อกร่น หลังจากมีการสะสมคราบจุลินทรีย์ ได้แก่ การที่ผู้ป่วยมีเหงือกยึดเกาะสูง ใกล้เคียงบริเวณขอบเหงือก เกิดการสะสมของหินปูน เกาะบริเวณขอบฟันจนทำให้เกิดการถอยร่นของขอบเหงือกไปทางปลายรากฟัน การที่มีวัสดุบูรณะฟันมีขอบอยู่ใต้ขอบเหงือกจนทำให้เกิดการสะสมของคราบกลิ่น ซึ่งเมื่อเกิดเป็นพยาธิสภาพ จะทำให้เกิดเหงื่อกร่นตามมาภายหลังได้

5. ปัจจัยจากการจัดฟัน การจัดฟันทำให้เกิดการเคลื่อนของฟัน แรงจากการจัดฟันที่มากเกินไป หรือการเคลื่อนฟันไปแนวที่เอียงออกจากแนวแกนมากเกินไป หรือการขยายขากรรไกรมากเกินไป ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดเหงื่อกร่นตามมาภายหลังได้

6. ผู้ป่วยมีภาวะกระดูกโผล่อยู่ภายใต้แผ่นเหงือก จึงทำให้เกิดการร่นลงของเหงือกภายหลังได้ ลักษณะที่อาจจะเกิดตามมา หรืออาการที่จะปรากฏภายหลังจากการเกิดภาวะเหงื่อกร่น

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีอาการกังวลเกี่ยวกับสภาวะเหงื่อกร่น เนื่องจากสภาวะเหงื่อกร่นนั้น ส่งผลต่อความสวยงามและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหลายประการ อาทิ เช่น ผู้ป่วยอาจจะรู้สึกมีอาการเจ็บปวด หรืออาการเสียวฟันจากสภาวะเหงื่อกร่น เพราะมีการออกมาของรากฟัน หรือมีการเผยออกมาของเนื้อฟัน

เหงื่อกร่นส่งผลต่อความสวยงาม โดยเฉพาะในบริเวณฟันหน้า เหงื่อกร่นทำให้เกิดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ และส่งผลทำให้เกิดการอักเสบของเหงือกตามมาได้ เนื่องจากเหงื่อกร่นทำให้เกิดการไหลออกมาของรากฟัน ดังนั้น ผู้ป่วยจึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดรากฟันผุได้ การเกิดการสึกของฟัน เนื่องจากเหงื่อกร่นทำให้เกิดการเผยออกมาของบริเวณเนื้อฟันในช่องปากมากขึ้น หากร่วมกับการดูแลช่องปากที่ผิดวิธี เช่น การแปรงฟันด้วยเทคนิคที่ไม่ถูกต้อง จะยิ่งส่งเสริมทำให้เกิดการสึกของฟันได้มากขึ้น

การแบ่งประเภทของเหงื่อกร่นนั้น มีการแบ่งประเภทมากมายแต่ที่เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับ คือ การแบ่งเหงื่อกร่นออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ตามลักษณะของรูปร่างที่ปรากฏได้แก่

- 1 เหงื่อกร่นที่มีลักษณะ แคบ และตื้น
- 2 เหงื่อกร่นที่มีลักษณะกว้าง และตื้น
- 3 เหงื่อกร่นที่มีลักษณะแคบ และลึก
- 4 เหงื่อกร่นที่มีลักษณะกว้าง และลึก

วิธีการดูแลและการจัดการสภาวะเหงื่อกร่น

วิธีการจัดการจะแบ่งออกเป็น 2 วิธีการใหญ่ๆคือ 1 การกำจัดสาเหตุที่สัมพันธ์กับสภาวะเหงื่อกร่น 2 การแก้ไขอาการ หรือ ลักษณะทางคลินิกที่ตามมาหลังจากการเกิดภาวะเหงื่อกร่น

วิธีการจัดการสาเหตุที่สัมพันธ์กับการเกิดเหงื่อกร่น ได้แก่

1. การดูแลอนามัยในช่องปาก โดยการเลือกเทคนิคการแปรงฟันและการดูแลทำความสะอาดซอกฟันที่เหมาะสม การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการทำทำความสะอาดฟัน ซึ่งไม่ทำให้เกิดภาวะบาดเจ็บต่อเหงือก หรือทำให้เกิดการสึกของฟันมากขึ้น วิธีการแปรงฟันที่ใช้กันในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 ลักษณะของแปรงที่เลือก ควรจะเป็นแปรงที่มีลักษณะหน้าปัดเรียบขนนุ่ม มีด้ามจับถนัดมือ สำหรับแปรงที่ใช้แปรงด้วยมือ และแปรงที่ใช้แปรงไฟฟ้า ควรเลือกชนิดที่มีขนแปรงที่ออกแบบมามีลักษณะนุ่ม เหมาะสำหรับการแปรงฟันในผู้ป่วยที่มีเหงื่อกร่น

2. ในกรณีที่ผู้ป่วยสุขภาพหรือควรได้รับการแนะนำให้งดการสูบบุหรี่เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปริทันต์อักเสบที่จะส่งผลทำให้เกิดการสูญเสียกระดูกจนเกิดเป็นภาวะเหงื่อกร่นตามมา

3. แนะนำให้ผู้ป่วยซึ่งมีพฤติกรรม เช่น การใช้เล็บแคะฟัน อาจจะเสี่ยงต่อการทำให้เกิดภาวะบาดเจ็บที่เหงือก ให้ปรับพฤติกรรมเลิกการกระทำดังกล่าว

4. การวางแผนเรื่องการจัดฟัน อาจจะต้องพิจารณาเลือกขนาดของแรงที่เหมาะสม และพิจารณาลักษณะของเนื้อเยื่อ และตำแหน่งของฟันต่าง ๆ ทันตแพทย์อาจจะพิจารณาปลูกเหงือก เพื่อทำให้เกิดเนื้อเยื่อที่มีความแข็งแรง และปริมาณมากขึ้นก่อนที่จะเคลื่อนฟัน รวมไปถึงทันตแพทย์อาจจะหลีกเลี่ยง วิธีการเคลื่อนฟัน ในกรณีที่ฟันซี่นั้น ๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดสภาวะเหงื่อกร่นตามมาหลังจากการจัดฟัน

5. การออกแบบฟันปลอมและวัสดุบูรณะต่างๆ จะต้องพิจารณาว่าสามารถที่จะรองรับและ กระจายแรง ได้อย่างดี ไม่มีขอบของวัสดุซึ่งกดบริเวณขอบเหงือก หรือ ออกแบบฟันปลอมโดยวางขอบของชิ้นงานบูรณะ บริเวณใต้ขอบเหงือก จึงทำให้เกิดภาวะกระดูกละลายตามมา และทำให้เกิดเหงือกกร่นในภายหลัง ไปถึงจะต้อง นัดหมายผู้ป่วยมารับการรักษาคงสภาพเพื่อตรวจเช็คชิ้นงาน และสภาพเหงือกภายในช่องปาก หลังจากการใช้งานอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคปริทันต์อักเสบจะต้องได้รับการรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสูญเสียกระดูกและทำให้เกิดเหงือกกร่นตามมา และควรวางแผนการรักษาโดยหลีกเลี่ยงวิธีการรักษาซึ่งทำให้เกิดการสูญเสีย เนื้อเหงือก