

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง อ้าปากจำกัด ปัญหาที่กวนใจ
ผู้เขียนบทความ ทันตแพทย์หญิงกิงกมล ทองทิพย์

การอ้าปากอย่างจำกัด คือ ความสามารถในการเคลื่อนที่ของขากรรไกรได้จำกัดหรือน้อยลง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย ครอบคลุมการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ทั้งการรับประทานอาหาร การพูด และการดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก รวมถึงภาวะนี้ยังอาจส่งผลต่อผู้ป่วยในการเข้ารับการรักษาทางทันตกรรมที่จะต้องมีการอ้าปากเป็นระยะเวลานานได้อีกด้วย

การอ้าปากอย่างจำกัดเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น

- การบาดเจ็บบริเวณศีรษะและใบหน้า
- การติดเชื้อ
- ภาวะความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร
- การฉายรังสีรักษาบริเวณช่องปากและใบหน้า หรือการทำเคมีบำบัด
- โรคบางอย่าง เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์
- การรับประทานยาบางชนิด
- เนื้องอก เป็นต้น

โดยทั่วไประยะการอ้าปากปกติจะอยู่ที่ประมาณ 4 เซนติเมตรขึ้นไป หรือมีวิธีเช็คง่าย ๆ โดยระยะการอ้าปากจะต้องมากกว่าความกว้างของ 3 นิ้วมือ คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง สามารถเอาเข้าปากพร้อมกันได้ ถ้าหากผู้ป่วยไม่สามารถอ้าปากได้ในระยะปกติ คือผู้ป่วยมีการอ้าปากน้อยกว่า 4 เซนติเมตร หรืออ้าปากได้น้อยกว่าความกว้าง 3 นิ้วมือ จะถือว่ามีอาการอ้าปากอย่างจำกัด

อาการที่พบบ่อยในผู้ป่วยที่มีการอ้าปากได้อย่างจำกัดที่ต้องเข้ารับการรักษา ได้แก่ อ้าปากได้น้อย อ้าปากเจ็บ อ้าปากได้ลำบาก มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ไม่สามารถเคี้ยวหรือกัดอาหารแข็ง ทำความสะอาดฟันได้ยาก มีการบวมบริเวณใบหน้าหรือมีไข้ได้ในกรณีที่มีการติดเชื้อ เป็นต้น ถ้าหากผู้ป่วยมีอาการเหล่านี้ควรมาพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและให้การรักษาที่ถูกต้อง อย่างเช่น ในผู้ป่วยบางคนที่ฟันคุดกำลังขึ้นและมีเหงือกอักเสบ อักเสบบวมแดงก็อาจส่งผลให้อ้าปากได้จำกัด การรักษาก็คือถอนหรือผ่าฟันคุดที่มีปัญหาออก หรือผู้ป่วยบางรายอาจจะประสบอุบัติเหตุทำให้มีการแตกหักของกระดูกขากรรไกรและใบหน้า ส่งผลให้อ้าปากได้จำกัด กรณีนี้ก็ควรมาพบทันตแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้านเพื่อรับการรักษาต่อไป

คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยที่มีการอาาปากได้อย่างจำกัด ได้แก่

- หาสาเหตุที่แน่ชัด และทำการแก้ไขหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งอาจจำเป็นต้องพบทันตแพทย์เพื่อรับการประเมิน
- สังเกตปัจจัยที่กระตุ้นหรือทำให้เกิดอาการดังกล่าว และหลีกเลี่ยง
- รับประทานอาหารอ่อน หลีกเลี่ยงอาหารเหนียวแข็ง
- ประคบอุ่นบริเวณที่ปวด
- รับประทานยาแก้ปวดตามที่ทันตแพทย์สั่ง
- การพักผ่อนที่เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมกระตุ้นการเคี้ยวอาหารข้างเดียว การกัดเล็บ หรือการกดแน่นฟันระหว่างวัน