

รายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ
ผู้เขียนบทความ ทันตแพทย์หญิง ดร.ปวีณา คงคอน

ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุที่สำคัญ

ระบบร่างกายในผู้สูงอายุ มักมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอย โดยเฉพาะในฟันและเนื้อเยื่อในช่องปาก ดังนี้
ฟัน ผิวเคลือบฟันมีความเปราะมากขึ้น เมื่อมีแรงกระทำมากทำให้ฟันอาจแตกบิ่นได้ง่าย รวมทั้ง
สีของฟันเข้มขึ้นจากสีของอาหาร หรือเครื่องดื่ม ชา กาแฟ สีเนื้อฟันเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่มากขึ้น หรือ
เกิดการสูญเสียฟันไปเนื่องจากดูแลที่ไม่เหมาะสม

เหงือก เหงือกกร่น จากการสูญเสียการยึดเกาะของเยื่อปริทันต์ หรือเป็นโรคปริทันต์ ทำให้ฟันดูยาวขึ้น
รวมทั้งจากการแปรงฟันแบบผิดวิธีการถูไปมาซ้ำ หรือใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็ง ล้วนส่งผลให้เหงือกกร่นได้
มากขึ้น ซึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับโรคทางระบบต่าง ๆ

เอ็นยึดปริทันต์ เอ็นยึดปริทันต์เป็นกลุ่มเนื้อเยื่อที่ช่วยยึดรากฟันไว้กับกระดูกเบ้าฟัน ถ้าเป็นโรค
ปริทันต์อักเสบ จะถูกทำลายได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้เกิดฟันโยกมากขึ้น ปัจจัยที่ทำให้โรครุนแรงขึ้น คือ โรค
ทางระบบต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคกระดูกพรุน ยาที่ใช้รักษาโรค การสูบบุหรี่

กระดูกเบ้าฟัน กระดูกเบ้าฟันจะเปราะบางจากการสูญเสียแคลเซียม อาจแตกหักได้ง่าย ถ้าถูก
กระแทกแรง ๆ ต่อมาน้ำลาย เซลล์ของต่อมน้ำลายที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำลายมีจำนวนน้อยลง ทำให้มีกลิ่นอับการปาก
แห้ง

น้ำลาย จากการหลั่งน้ำลายลดลง และอาจเกิดจากการรับประทานยารักษาโรคทางระบบหลายชนิด
เป็นเวลานาน ภาวะปากแห้งทำให้เคี้ยว กลืน พูดลำบาก เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ อาจพบการติดเชื้อรา และ
มีอาการปวดแสบปวดร้อนในปาก

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

1. การทำความสะอาด

1.1 ฟันและช่องปาก

- **การเลือกใช้แปรงสีฟัน** ควรเลือกใช้แปรงที่มีด้ามจับได้ถนัดมือ ยาวพอเหมาะ ส่วนตัวแปรง
มีขนาดเหมาะสม เมื่อเทียบกับขนาดช่องปาก ขนแปรงนุ่ม ปลายมน และควรเปลี่ยนแปรงเมื่อขนแปรงบาน
หรือมีอายุการใช้งาน 2 - 3 เดือน และควรใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดคราบฟัน

กรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาถ้ามือน้อยหรือไม่สามารถควบคุมการใช้มือในการแปรงฟันแบบ
ธรรมดาได้ อาจแก้ไขได้โดย เลือกใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าเพื่อผ่อนแรง หรือใช้ร่วมกับเครื่องฉีดน้ำทำความสะอาด
ฟัน

- **วิธีแปรงฟัน** ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ร่วมกับการใช้ยาสีฟันชนิด
ครีมที่ผสมฟลูออไรด์ นานประมาณ 2 นาที โดยแปรงให้ทั่วถึง ทุกซี่ ทุกด้าน โดยเฉพาะคอฟัน และซอกฟัน
หลังแปรงฟันแล้ว อาจจะใช้แปรงทำความสะอาดลิ้นเบา ๆ และเลือกใช้อุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ที่เหมาะสมร่วมด้วย
เช่น ไม้จิ้มฟัน ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน แปรงกระจุกเดียว

- **การดูแลฟันเพิ่มเติม** สามารถใช้ร่วมกับน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ และแบบที่ทันตแพทย์เป็น
ผู้ให้บริการ คือ ฟลูออไรด์เข้มข้นแบบเจลวานิช ทาเคลือบที่ฟัน

1.2 ฟันปลอม

- **ฟันปลอมชนิดถอดได้** หลังรับประทานอาหารทุกมื้อ ควรถอดฟันปลอมออกมาทำความสะอาด โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนกับน้ำสบู่ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ยาสีฟันซึ่งมีผงขัด ขณะทำความสะอาด ควรมีภาชนะรองรับ เพื่อกันฟันปลอมตกแตก เก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด ถ้ามีคราบฝังแน่นติดฟันปลอม สามารถแช่ในน้ำยาแช่ฟันปลอม หรือน้ำผสมเม็ดฟูสำหรับฟันปลอมช่วยขจัดคราบและฆ่าเชื้อโรคได้และที่สำคัญก่อนนอนต้องถอดฟันปลอม เพื่อให้เหงือกได้พักผ่อน และเอาฟันปลอมแช่น้ำไว้เสมอ ไม่ให้ฟันปลอมแตกแห้ง

- **ฟันปลอมชนิดติดแน่น** ควรใช้ไหมขัดฟันสอดเข้าทำความสะอาดใต้ฟันปลอมและขอบเหงือกด้วย หรือใช้ร่วมกับเครื่องฉีดน้ำทำความสะอาดฟัน

2. การเลือกรับประทานอาหาร

- ควรเลือกอาหารพวกโปรตีนย่อยง่าย ผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูง รสไม่หวานจัดหรือเค็มจัด
- ควรลดอาหารที่หวานจัด นิมละเอียดยาก ๆ หรือเหนียวติดฟัน เพราะจะเกิดการตกค้างได้มาก ทำความสะอาดยาก เกิดฟันผุง่าย
- ควรลดอาหารเปรี้ยวจัด หรือน้ำอัดลม เพราะมีกรดทำให้ฟันสึกกร่อน
- สำหรับผู้ใส่ฟันปลอม ควรระมัดระวังเป็นพิเศษในการรับประทาน โดยเฉพาะอาหารเหนียวและแข็ง

แม้ในวัยสูงอายุ ก็ยังสามารถรักษาสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี และคงสภาพการใช้งานให้นานที่สุดได้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่เพียงพอ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งสำคัญนอกเหนือจากการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุกๆ 6 เดือน คือ การเอาใจใส่ดูแลอนามัยช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง:

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เรื่องนำรู้สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http:// dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/PR/E-book/elderly/keld.html](http://dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/PR/E-book/elderly/keld.html). (วันที่ค้นข้อมูล: 29 มกราคม 2556).