

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

บทความโดย

ศาสตราจารย์คลินิก ทพญ.พจมาน ศรีนรินทร์

ภาควิชาทันตกรรมประดิษฐ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีความสำคัญกับทุกวัย และยิ่งสำคัญเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะฟันของผู้สูงอายุที่เหลือน้อย มีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้งานมายาวนาน หรือมีโรคที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุ มีการสูญเสียฟัน เกิดช่องว่าง ทำให้การดูแลรักษาความสะอาดทำได้ยากกว่าฟันทั่วๆ ไป ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดี (รูปที่ ๑) จะช่วยให้รู้สึกสบาย รับประทานอาหารได้อร่อยและหลากหลายประเภท มีร่างกายแข็งแรง ช่วยการพูดออกเสียงได้ชัดเจน ไม่ต้องกังวลในการเข้าสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าสุขภาพช่องปากไม่ดีจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้ เพราะจุลินทรีย์จากการติดเชื้อในช่องปากอาจผ่านเข้าสู่กระแสเลือดไปทั่วใจ โดยเฉพาะในผู้ที่มีประวัติความผิดปกติของหัวใจหรือเข้าสู่ทางเดินหายใจ



รูปที่ 1 : ผู้สูงวัยอายุ 84 ปี
มีสุขภาพช่องปากดีมีฟันธรรมชาติครบทุกซี่

ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียฟัน ทั้งโรคฟันผุและเหงือกอักเสบหรือปริทันต์อักเสบมีสาเหตุจากคราบจุลินทรีย์ (plaque) คราบจุลินทรีย์คือแผ่นคราบนิ่มๆ สีขาวที่มีเชื้อแบคทีเรีย คราบนี้สะสมที่ฟันและขอบเหงือก (รูปที่ ๒) ดังนั้นการกำจัดคราบจุลินทรีย์โดยแปรงฟันให้สะอาดทุกวันจะช่วยป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ และลดการติดเชื้อในช่องปากได้



รูปที่ 2 : คราบจุลินทรีย์
ที่เกาะอยู่ที่คอฟันใกล้ขอบเหงือก

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่มีฟันธรรมชาติ

- แปรงฟันให้สะอาดด้วยแปรงชนิดขนแปรงนุ่มร่วมกับยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ เช้าและก่อนนอน

- ควรเลือกแปรงที่มีด้ามจับถนัดมือ หรือดัดแปลงด้ามจับให้มีขนาดเหมาะสมกับมือผู้สูงอายุ

- พยายามแปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน เพื่อกำจัดคราบอาหารและคราบจุลินทรีย์ (รูปที่ ๓)

รูปที่ 3



ฟันหลังล่างด้านแก้ม



ฟันหลังล่างด้านลิ้น



ฟันหลังล่างด้านบดเคี้ยว



ฟันหน้าล่างด้านลิ้น



ฟันหน้าบนด้านริมฝีปาก



ฟันหน้าบนด้านเพดานปาก



แปรงลิ้นด้วยแปรงสีฟัน

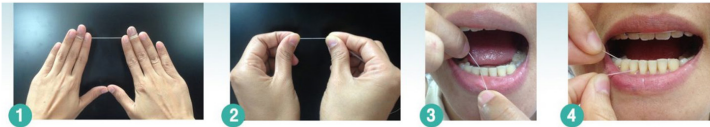
- ใช้แปรงที่มีหัวแปรงขนาดเล็ก แปรงฟันซี่ที่อยู่โดดๆ (รูปที่ ๔)



รูปที่ 4 : การใช้แปรง
กระจุกเดียวทำความสะอาด
ฟันกรามซี่บนที่อยู่โดดๆ

- ใช้ไหมขัดฟัน (dental floss) เช็ดทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน(รูปที่ ๕) เพราะขนแปรงสีฟันทั่วไปไม่สามารถเข้าถึงบริเวณนี้ หรืออาจเลือกใช้แปรงซอกฟัน (proxabrush) ที่มีขนาดเหมาะสมกับซอกฟันตามคำแนะนำของทันตแพทย์ (รูปที่ ๖-๗)

รูปที่ 5



รูปที่ 6,7

- ใช้ผ้าก๊อชพับเป็นแถบขนาดเล็กโอบเช็ดฟันด้านที่ติดกับช่องว่างที่ถอนฟันไปโดยเช็ดให้ชิดกับขอบเหงือก (รูปที่ 8)



รูปที่ 8

๑. ช่องว่างจากการสูญเสียฟันกรามน้อยและฟันกรามบนขวา
๒. แสดงวิธีการทำความสะอาดด้านข้างของฟันที่ติดช่องว่างโดยผ้าก๊อช