สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรละเลย

บทความโดย
ศาสตราจารย์คลินิก ทพญ.พจมาน ศรีนวรัตน์
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บุคคลที่ทำงานมาจนถึงวัยเกษียณนับเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ มีคุณค่าต่อหน่วยงาน องค์กร สถาบัน และประเทศชาติ เมื่อถึงวัยเกษียณ นับเป็นก้าวแรกที่เริ่มเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ แม้ว่าความเสื่อมของร่างกายจะเกิดขึ้นได้ตามวัย แต่ทุกคนปรารถนาที่จะใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่มีโรครุนแรง ดำเนินชีวิตอยู่กับครอบครัวโดยดูแลตนเองได้ และสามารถทำประโยชน์ต่อสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การเข้าสู่วัยเกษียณจึงต้องเตรียมใจให้พร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างอิสระและเป็นสุข เตรียมการเงินให้เพียงพอตามวิถีชีวิตแต่ละคน และที่สำคัญคือการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการตรวจร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพดี ไม่ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพาให้ได้ยาวนานที่สุด

สุขภาพช่องปากมีความเกี่ยวข้องกับร่างกายโดยรวม เพราะช่องปากเป็นทางติดต่อกับอวัยวะภายใน ถ้าละเลยการทำความสะอาดฟันปล่อยให้มีคราบจุลินทรีย์สะสม ย่อมมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากในช่องปากไปยังอวัยวะอื่นๆ ตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของหัวใจเช่นลิ้นหัวใจปิดไม่สนิท เชื้อนี้อาจไปที่หัวใจทำให้เกิดเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรืออาการสำลักที่พบบ่อยๆในผู้สูงอายุอาจทำให้เชื้อในช่องปากเข้าสู่ทางเดินหายใจเกิดภาวะปอดอักเสบติดเชื้อ ในผู้ป่วยเบาหวานและ

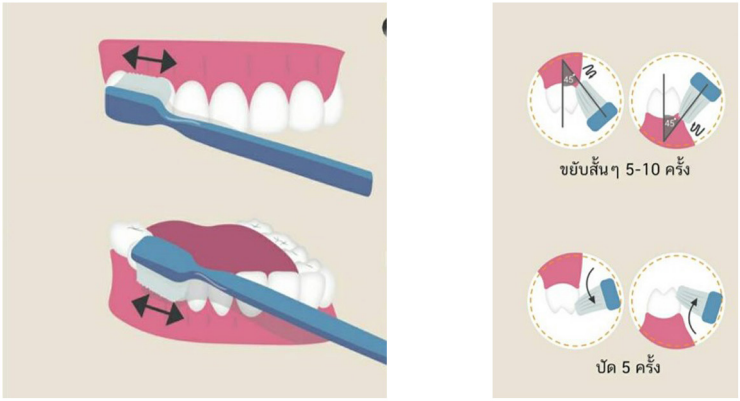
ดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดีอาจทำให้มีเหงือกอักเสบลุกลามมากยิ่งขึ้นฟันอาจโยกเพราะเกิดการทำลายของกระดูกที่รองรับรากฟันและต้องถอนฟันออก ผู้สูงอายุจะเคี้ยวอาหารลำบากต้องเลือกแต่อาหารนิ่มๆเคี้ยวง่ายซึ่งมักจะเป็นอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล มีผลให้ไม่สามารถควบคุมโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ ยาหลายชนิดที่ผู้สูงอายุได้รับ เช่น ยาลดความดัน ยาสำหรับโรคพาร์กินสัน ยารักษาอาการทางจิตเวชบางชนิด มีผลให้น้ำลายลดน้อยลง ผู้ที่มีปากแห้งน้ำลายน้อยจะเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เหงือกอักเสบ และติดเชื้อราในช่องปากเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพช่องปากให้ดีอย่างสม่ำเสมอ

“ฟัน” เมื่อใช้งานนานวันก็จะมีความเสื่อม เช่นเดียวกับความเสื่อมที่เกิดกับอวัยวะส่วนอื่นๆของร่างกาย แต่หากฟันของเราได้รับการใส่ใจใช้งานอย่างระวังและดูแลมาอย่างดีตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุก็ย่อมสามารถชะลอความเสื่อมลงได้ และยังช่วยป้องกันการสูญเสียฟันจากโรคที่เกิดในช่องปาก

ความเสื่อมของฟันส่วนใหญ่เกิดจากการใช้งานมากเกิน ยกตัวอย่าง เช่น การใช้ฟันกัด หรือเคี้ยวอาหารที่แข็งมาก ได้แก่ ก้อนน้ำแข็ง กระดูกอ่อน ทำให้ด้านบดเคี้ยวของฟันสึก ฟันอาจเกิดรอยร้าว หรือเกิดฟันแตกได้ นอกจากนี้ การแปรงฟันไม่ถูกวิธี ใช้แปรงที่มีขนแปรงแข็ง จะทำให้ฟันสึก โดยเฉพาะบริเวณคอฟันใกล้ขอบเหงือก ผู้ที่มีฟันสึกไม่ว่าจะเป็นที่ด้านบนของฟันคือด้านที่ใช้เคี้ยวหรือที่คอฟัน นอกจากจะทำให้ฟันมีรูปร่างเปลี่ยนไปแล้ว ยังทำให้มีอาการเสียวฟันเวลารับประทานอาหารรสเปรี้ยวหรือดื่มน้ำเย็นเพราะผิวเคลือบฟันซึ่งทำหน้าที่ปกป้องเนื้อฟันถูกขัดสีออกไปเหลือแต่ส่วนเนื้อฟัน ยิ่งกว่านั้นสิ่งที่จะทำให้ฟันผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างมากก็คือโรคในช่องปาก โรคที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุต้องสูญเสียฟัน ได้แก่ โรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบหรือปริทันต์อักเสบ ทั้งฟันผุและเหงือกอักเสบมีสาเหตุสำคัญจากคราบอาหารและคราบจุลินทรีย์หรือ

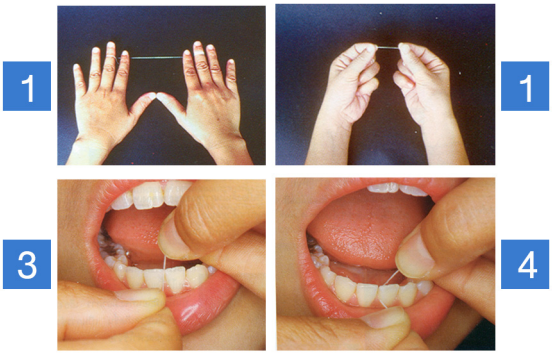
ที่ได้ยินกันบ่อยๆว่าพลัค คราบจุลินทรีย์มีลักษณะเป็นคราบนิ่มๆสีขาว เกาะที่ฟันบริเวณขอบเหงือก ไม่ใช่หินปูนแข็งๆอย่างที่หลายคนเข้าใจ ในคราบจุลินทรีย์มีเชื้อแบคทีเรียสะสมอยู่ การกำจัดคราบจุลินทรีย์ทำโดยการแปรงฟันและใช้อุปกรณ์อื่นๆ เช่นไหมขัดฟัน และแปรงซอกฟัน ทำความสะอาดซอกฟัน การบ้วนปากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ให้หมดไปได้

การรักษาความสะอาดฟันอย่างถูกวิธีแนะนำให้ใช้แปรงสีฟันชนิดขนแปรงนุ่ม หัวแปรงมีขนาดเล็ก ด้ามจับถนัดมือ ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาการใช้มือในการจับด้ามแปรง อาจดัดแปลงโดยงอด้ามแปรงให้เข้าถึงฟันซี่ในได้สะดวก หรือใช้ผ้าขนหนูพันด้ามแปรงให้มีขนาดใหญ่ขึ้นจะได้ใช้มือจับด้ามแปรงได้ง่ายขึ้น ควรแปรงฟันร่วมกับการใช้ยาสีฟันชนิดครีมที่มีฟลูออไรด์ พยายามแปรงฟันทุกซี่ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ เช้าและก่อนนอน วิธีแปรงให้วางขนแปรงทำมุม ๔๕ องศา กับแนวแกนฟัน ให้ขนแปรงสัมผัสบริเวณคอฟัน นั่นคือ ในฟันบนขนแปรงชี้ขึ้น และในฟันล่างขนแปรงชี้ลง ขยับแปรงเบาๆในแนวหน้าหลัง ช่วงละประมาณ ๑-๒ ซี่ แล้วปัดขนแปรงโดยฟันบนให้ปัดลงและฟันล่างให้ปัดขึ้นทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง (รูปที่ ๑)

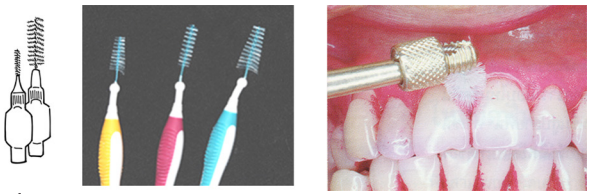


รูปที่ ๑ การแปรงฟันบนและฟันล่างทางด้านชิดแก้ม

แล้วจึงขยับไปแปรงซี่ถัดไปให้ทั่วปาก หลังจากนั้น ใช้อุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมทำความสะอาดซอกฟันเช่น ไหมขัดฟัน (รูปที่ ๒) และแปรงซอกฟัน ควรเลือกแปรงซอกฟันให้พอเหมาะกับขนาดซอกฟัน (รูปที่๓) หรือตามที่ทันตแพทย์แนะนำ และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก ๖ เดือนหรืออย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง



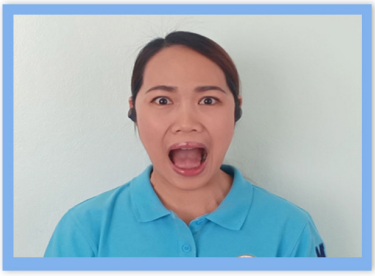
รูปที่ 2 แสดงวิธีการใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน



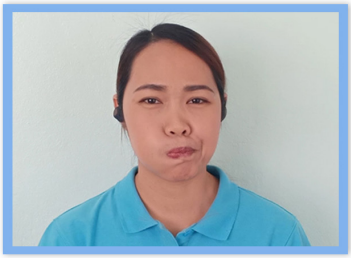
รูปที่ 3 เลือกแปรงซอกฟันให้พอเหมาะกับขนาดซอกฟัน

นอกจากนี้ การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและกล้ามเนื้อลิ้น (รูปที่ ๔-๑๒) จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีผลให้เพิ่มแรงบดเคี้ยวอาหาร สามารถกลืนอาหารได้ดีขึ้น ลดปัญหาการสำลักจากกล้ามเนื้อช่องปากไม่แข็งแรง และยังช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย ผู้สูงอายุที่ดูแลสุขภาพช่องปากดีอย่างสม่ำเสมอจะมีฟันที่แข็งแรงไว้ใช้ได้ตลอดชีวิต สำหรับผู้ที่สูญเสียฟัน ควรใส่ฟันเทียมทดแทนเพื่อช่วยให้รับประทานอาหารได้หลากหลาย ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งกว่านั้นการเคี้ยวที่มีประสิทธิภาพยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ไปเลี้ยงสมองดีขึ้นทำให้สมองได้รับออกซิเจน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมในวัยสูงอายุ

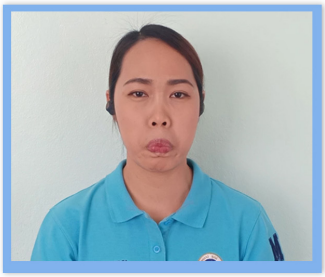
รูปที่ ๔ บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าท่าที่ ๑
หลับตา สูดหายใจเข้าลึกๆ ปิดปาก ยิ้มให้สุด ยกแก้มสูง นับ ๑ ถึง ๑๐



รูปที่ ๕ บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าท่าที่ ๒
อ้าปากกว้างสุด และลืมตากว้างสุด นับ ๑ ถึง ๑๐

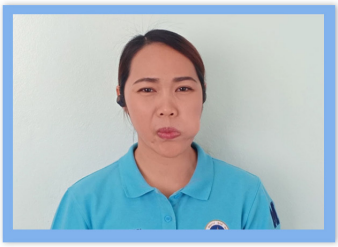
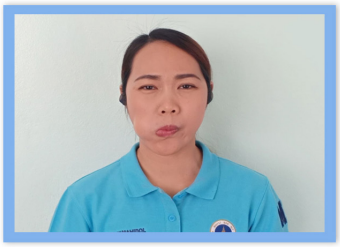


รูปที่ ๖ บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าท่าที่ ๓
ป่องแก้มข้างซ้าย ป่องแก้มข้างขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำ ๑๐ ครั้ง

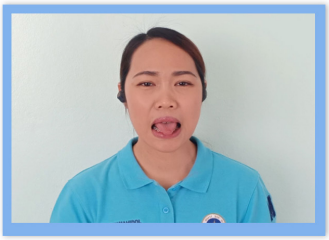
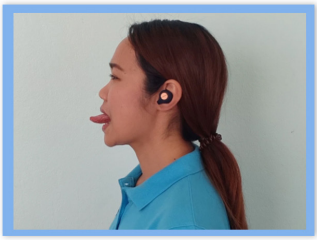


รูปที่ ๗ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปากท่าที่ ๑
เอาปลายลิ้นดันริมฝีปากบนบริเวณฟันหน้าบนให้ถึงฐานจมูก ทำ ๕ ครั้ง

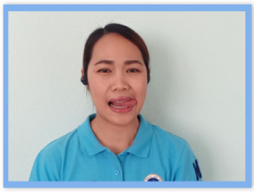
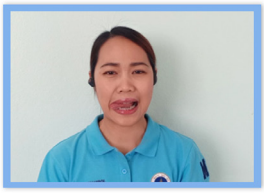
รูปที่ ๘ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปากท่าที่ ๒
เอาปลายลิ้นดันคาง ลิ้นจะอยู่ระหว่างริมฝีปากล่างและฟันหน้าล่าง ทำ ๕ ครั้ง

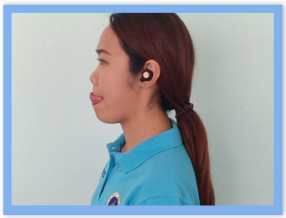
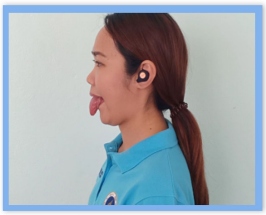
รูปที่ ๙ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปากท่าที่ ๓ เอาปลายลิ้นดัน
กระพุ้งแก้ม ข้างซ้าย ๕ ครั้ง เอาปลายลิ้นดันกระพุ้งแก้ม ข้างขวา ๕ ครั้ง

รูปที่ ๑๐ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปากท่าที่ ๑
แลบลิ้นยาวที่สุด ๕ ครั้ง

รูปที่ ๑๑ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปากท่าที่ ๒
แลบลิ้นมาแตะมุมปาก ซ้าย-ขวา แล้วเลียรอบริมฝีปาก ทำ ๕ ครั้ง

รูปที่ ๑๒ บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปากท่าที่ ๓
แลบลิ้นออกมาแล้วยกลิ้นขึ้นไปใกล้จมูกที่สุด
แล้วแลบลิ้นลงมาให้ใกล้คางที่สุด ทำทั้งหมด ๕ ครั้ง