



สุขภาพช่องปากดี ลดความเสี่ยงกลืนเนื้อฝ่อลิบ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อถึงวัยเกษียณนับเป็นเวลาที่มีความสำคัญอีกช่วงหนึ่งของชีวิต หลังจาก
ที่ท่านได้ทำคุณประโยชน์ ต่อหน่วยงาน องค์กร และประเทศชาติมาอย่างยาวนาน
บัดนี้ เป็นเวลาที่ท่านมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ พอใจ และมีความสุขกับ
ครอบครัว ขณะเดียวกันเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณหมายความว่าท่านได้เริ่มก้าวเข้าสู่การ
เป็นผู้สูงอายุ นับเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการหันมาดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพ
แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำเนิน
ชีวิตอยู่กับครอบครัวโดยดูแลตนเองไม่ต้อง
อยู่ในภาวะพึ่งพาได้อย่างยาวนาน เพื่อเป็น
มิ่งขวัญกำลังใจต่อครอบครัวสามารถถ่ายทอด
ความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ให้
กับครอบครัวและสังคม ความปรารถนาที่จะ
ใช้ชีวิตในวัยเกษียณเช่นนี้ ส่วนหนึ่งจะต้อง
เตรียมร่างกายให้แข็งแรงโดยการตรวจ สุขภาพเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



สุขภาพช่องปากที่ดีมีบทบาทสำคัญช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
สามารถรับประทานอาหารได้ หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและ
อาหารที่ให้ไฟเบอร์ ได้แก่ ผักและผลไม้ มีงานวิจัยหลายงาน รายงานว่าสุขภาพช่อง
ปากไม่ดี ได้แก่ มีการสูญเสียฟันหลายซี่ ไม่มีฟันหลังสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ไม่ได้
ใส่ฟัน ทดแทนฟันที่ถอนไป หรือฟันที่ใส่มีสภาพไม่ดี ร่วมกับการมีภาวะน้ำลายน้อย
ปากแห้ง มีความเกี่ยวข้องกับการ ขาดสารอาหาร เกิดภาวะเปราะบาง ร่างกาย
อ่อนแอและกลืนเนื้อฝ่อลิบ ซึ่งมีโอกาสพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ในวัยสูงอายุจึงควร
รับประทานอาหารที่มีโปรตีนปริมาณที่เหมาะสมและออกกำลังกายเป็นประจำ

ภาวะกล้ามเนื้อฝ่อลีบไม่ได้พบเฉพาะกล้ามเนื้อแขนขา เท่านั้น แต่ยังมีผลต่อกล้ามเนื้อรอบช่องปากและกล้ามเนื้อ ลิ้นที่เกี่ยวข้องกับการบดเคี้ยวอาหารและการกลืนทำให้ ลิ้นมีแรงคลุกเคล้าอาหารน้อยลง แรงบดเคี้ยวอาหาร ลดลง กลืนอาหารลำบาก มีความเสี่ยงที่จะสำลักได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้เกิดปอดติดเชื้อได้ การบดเคี้ยวอาหาร และการกลืนจะทำให้ได้มีสุขภาพช่องปากดี มีฟันธรรมชาติที่แข็งแรง หรือมีฟันเทียมที่มีประสิทธิภาพในการ บดเคี้ยวอาหาร ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการขาดสารอาหาร กล้ามเนื้อฝ่อลีบ และอยู่ในสภาวะเปราะบาง และทุพพลภาพตามมา ดังนั้น ในวัยเกษียณจึงควรสนใจดูแลสุขภาพช่องปากเพิ่มขึ้น เพื่อให้เก็บฟันธรรมชาติไว้ได้นานที่สุด

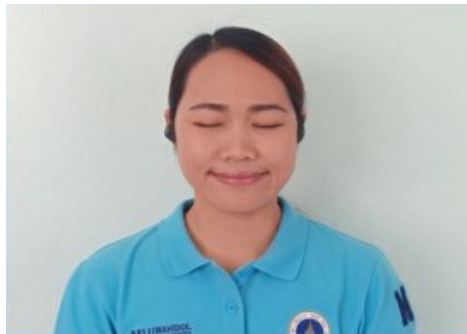
โรคในช่องปากที่พบบ่อยและมักเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุสูญเสียฟัน ได้แก่ โรคฟันผุและโรคเหงือก อักเสบหรือปริทันต์อักเสบ ทั้งฟันผุและเหงือกอักเสบมีสาเหตุสำคัญจากคราบอาหารและคราบจุลินทรีย์ หรือพลัค คราบจุลินทรีย์มีลักษณะเป็นคราบนิ่มๆ สีขาว เกาะที่ฟันบริเวณขอบเหงือก ในคราบจุลินทรีย์มีเชื้อ แบคทีเรียสะสมอยู่ การกำจัดคราบจุลินทรีย์ทำโดยการแปรงฟันร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันและแปรงซอกฟันช่วย ทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน การบ้วนปากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ให้หมดไปได้

นอกจากการรักษาความสะอาดช่องปากและฟันแล้วการบริหารกล้ามเนื้อ ใบหน้าและลิ้นจะช่วยเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยรอบช่องปาก ช่วยให้แรงบดเคี้ยวอาหารเพิ่มขึ้น สามารถกลืนอาหารได้ดีขึ้น ลดปัญหาการสำลักจากกล้ามเนื้อช่องปากไม่แข็งแรงและยังช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย (รูปที่ 1-9) ผู้สูงอายุที่

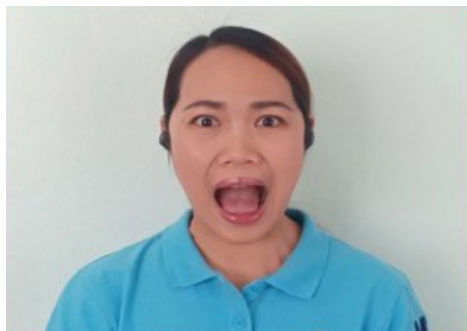


ดูแลสุขภาพช่องปากดีอย่างสม่ำเสมอ จะมี ฟันที่แข็งแรงไว้ใช้ได้ตลอดชีวิต ผู้ที่สูญเสีย ฟันก็ควรใส่ฟันทดแทน เพื่อช่วยให้รับประทาน อาหารได้ดีขึ้น การเคี้ยวที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงกล้ามเนื้อฝ่อลีบแล้ว ยังมีการศึกษาพบว่าช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ทำให้สมองได้รับออกซิเจน ลดความเสี่ยง การเกิดภาวะสมองเสื่อม

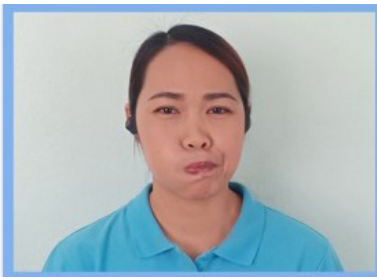
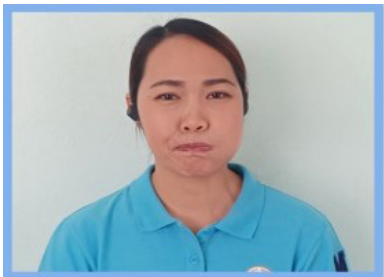
เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลตนเองได้ยาวนานที่สุด ในวัย เกษียณจึงควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ ทุก 6 เดือน จากคลินิกหรือโรงพยาบาลที่ท่านสะดวก หรือที่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (รูปที่ 10)



รูปที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ท่าที่ 1
หลับตา สูดหายใจเข้าลึกๆ ปิดปาก ยิ้มให้สุด ยกแก้มสูง นับ 1 ถึง 10

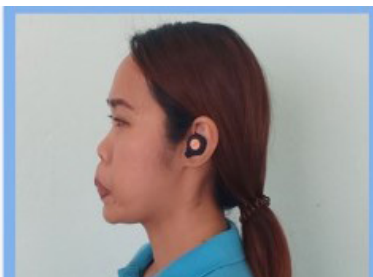
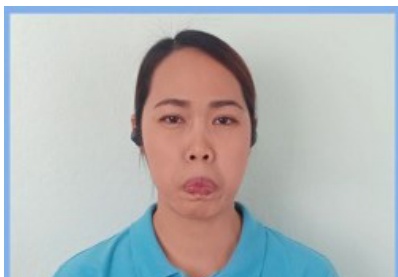


รูปที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ท่าที่ 2
อ้าปากกว้างสุด และลิ้นตักกว้างสุด นับ 1 ถึง 10



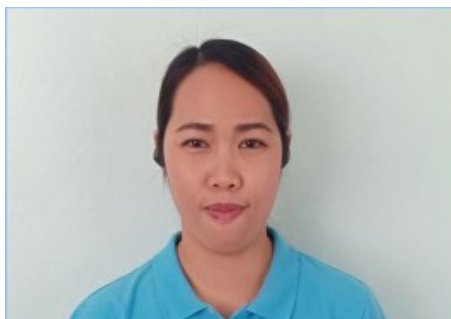
รูปที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ท่าที่ 3

ป้องแก้มข้างซ้าย ป้องแก้มข้างขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้ง



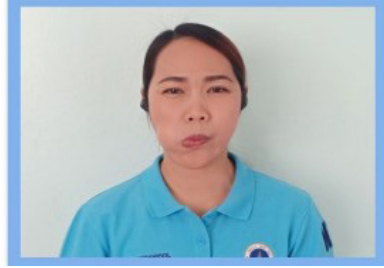
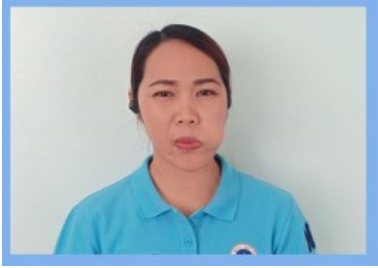
รูปที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปาก ท่าที่ 1

เอาปลายลิ้นดันริมฝีปากบนบริเวณฟันหน้าบนให้ถึงฐานจมูก ทำ 5 ครั้ง

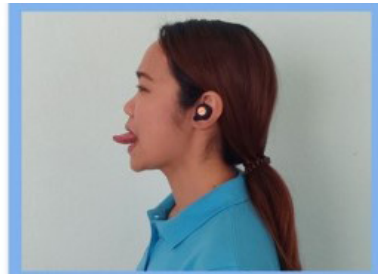
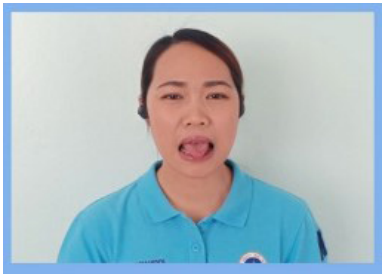


รูปที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปาก ท่าที่ 2

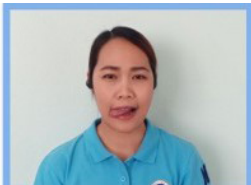
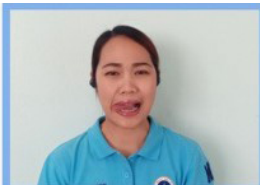
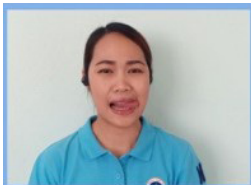
เอาปลายลิ้นดันคาง ลิ้นจะอยู่ระหว่างริมฝีปากล่างและฟันหน้าล่าง ทำ 5 ครั้ง



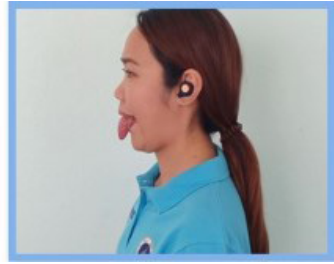
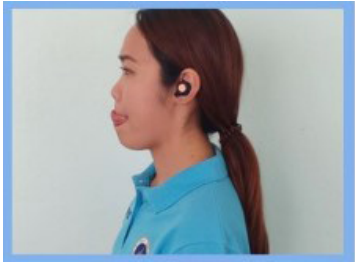
รูปที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบปิดปาก ทำที่ 3
เอาปลายลิ้นดันกระพุ้งแก้ม ข้างซ้าย 5 ครั้ง เอาปลายลิ้นดันกระพุ้งแก้ม
ข้างขวา 5 ครั้ง



รูปที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปาก ทำที่ 1
แลบลิ้นยาวที่สุด 5 ครั้ง



รูปที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปาก ทำที่ 2
แลบลิ้นมาแตะมุมปาก ซ้าย-ขวา แล้วเลียรอบริมฝีปาก ทำ 5 ครั้ง



รูปที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อลิ้นแบบเปิดปาก ท่าที่ 3
 แลบลิ้นออกมาแล้วยกลิ้นขึ้นไปใกล้จมูกที่สุด แล้วแลบลิ้นลงมาให้ใกล้คาง
 ที่สุด ทำทั้งหมด 5 ครั้ง



รูปที่ 10 ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล