สุขภาพช่องปากดี คือความสุขวัยเกษียณ

ศาสตราจารย์คลินิก ทพญ.พจมาน ศรีนวรัตน์
อาจารย์พิเศษ ภาควิชาทันตกรรมประดิษฐ์
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในสมัยก่อน การมีอายุจนถึงวัย 60 ปี นับว่าเป็นผู้มีอายุยืนมากทีเดียว จึงมักมีการทำบุญใหญ่กันเมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ปัจจุบันเราจะเห็นว่าคนไทยมีอายุยืนมากขึ้น โดยมีอายุเฉลี่ย 72-76 ปี และผู้มีอายุ 60 ปี จำนวนมากยังดูหนุ่มสาวกว่าอายุจริง ยังมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีเวลาทำกิจกรรมใหม่ ๆ ให้สังคม ทั้งเพื่อครอบครัวและชุมชน เพราะหมดภาระหน้าที่จากงานประจำแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตในช่วงหลังอายุ 60 ปี สำหรับผู้เกษียณอายุงานจำนวนไม่น้อย อาจมีความถดถอยของสุขภาพกายจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น โรคทางเดินอาหาร เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หรืออาจเกิดความเหงา เศร้าซึม จนเกิดปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ตามมา ดร.ฮิเดกิ วาดะ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ได้สรุปเคล็ดลับการมีชีวิตที่ “โชคดี” ของผู้สูงอายุไว้ประโยคหนึ่งว่า ยิ่งเคี้ยวมากเท่าไหร่ สมองและร่างกายของคุณจะยิ่งกระฉับกระเฉงมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือถ้าต้องการมีสมองและร่างกายที่แข็งแรง ควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้แข็งแรง ให้เคี้ยวอาหารได้สบาย ไม่มีความเจ็บปวด สามารถรับประทานอาหารได้ครบถ้วนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข อันจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีตามมา ดังนั้นในวัยเกษียณจึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปากเพิ่มขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ในช่องปาก

โรคและปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ ได้แก่ โรคปริทันต์อักเสบ โรคฟันผุ ฟันสึก ภาวะปากแห้ง และการสูญเสียฟัน

โรคปริทันต์อักเสบหรือโรครำมะนาด

โรคปริทันต์อักเสบหรือรำมะนาด คือ โรคที่มีการทำลายอวัยวะที่อยู่รอบ ๆ รากฟัน ได้แก่ เหงือก กระดูกเบ้าฟัน และเอ็นยึดปริทันต์ มีผลให้ฟันโยกคลอน ปวดฟัน เหงือกอักเสบเป็นหนอง มีเลือดออกง่าย เช่น เวลาแปรงฟัน มีกลิ่นปาก เคี้ยวอาหารลำบาก และในที่สุดต้องสูญเสียฟัน โรคปริทันต์อักเสบเป็นโรคเรื้อรังในช่องปากที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุที่ยังคงมีฟันอยู่

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่ที่ขอบเหงือกรอบ ๆ ซี่ฟัน

การดูแลและป้องกัน แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ การใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการแปรงฟัน สำหรับผู้สูงอายุบางราย และควรพบทันตแพทย์สม่ำเสมอทุก 3-6 เดือน เมื่อเกิดโรคปริทันต์อักเสบควรรับการรักษาทันที หากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก โรคจะดำเนินต่อไปจนถึงขั้นรุนแรง จนไม่สามารถรักษาฟันไว้ได้ต้องถอนออก

โรคฟันผุ

หมายถึง โรคที่มีการทำลายของเนื้อฟันทั้งส่วนตัวฟันและส่วนรากฟัน ในผู้สูงอายุมักมีเหงือกร่นจากโรคปริทันต์อักเสบ จึงเกิดรากฟันผุได้ง่าย ลักษณะฟันที่ผุจะเป็นรูหรือโพรงมีสีเข้มขึ้นจนเป็นสีดำ ฟันที่ผุอาจเริ่มจากไม่มีอาการ เมื่อการผุลุกลามมากขึ้น ทำให้มีอาการเสียวฟัน ปวดฟัน เหงือกบวมมีหนอง เคี้ยวอาหารไม่ได้

สาเหตุ เกิดจากคราบอาหารและแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ ทำให้เกิดกรดทำลายเคลือบฟันและเนื้อฟันเกิดเป็นรูหรือโพรง

การดูแลและป้องกัน หลังรับประทานอาหารทุกครั้งควรบ้วนปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ร่วมกับการใช้อุปกรณ์เสริมช่วยทำความสะอาดซอกฟัน

เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน รับประทานอาหารตามเวลาไม่รับประทานจุบจิบ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารเหนียว รวมทั้งน้ำอัดลม ควรใช้ฟลูออไรด์ในรูปของยาสีฟัน หรือน้ำยาบ้วนปากเพื่อป้องกันฟันผุ การพบทันตแพทย์สม่ำเสมอทุก 3-6 เดือน เพื่อตรวจหาตำแหน่งที่ผุ และรับการดูแลรักษาก่อนที่รอยผุจะลุกลามจะช่วยให้เก็บรักษาฟันไว้ได้

ฟันสึก

ฟันสึก คือ การที่ฟันมีการเปลี่ยนรูปร่างจากการสูญเสียผิวเคลือบฟัน ทั้งส่วนคอฟันและ/หรือด้านที่ใช้บดเคี้ยว อาจทำให้มีอาการเสียวฟัน ถ้าสึกมากจนถึงโพรงประสาทฟัน อาจมีอาการปวดฟันและทำให้ฟันตายได้ ถ้าฟันสึกมากที่ด้านบดเคี้ยวลักษณะใบหน้าอาจเปลี่ยนไป เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด

สาเหตุ อาจเกิดจากการสบฟันผิดปกติ มีนิสัยกัดเน้นฟัน นอนกัดฟัน หรือชอบรับประทานอาหารแข็งและ/หรืออาหารรสเปรี้ยว ถ้ามีปากแห้งร่วมด้วยจะทำให้ฟันสึกเร็วขึ้น

การดูแลและการป้องกัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งมาก เช่น กระดูกอ่อนหรือกัดก้อนน้ำแข็ง หลีกเลี่ยงอาหารเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว ถ้ารับประทานอาหารรสเปรี้ยวควรบ้วนปากหลังรับประทาน และไม่แปรงฟันทันที ควรรออีกประมาณ 30 นาที จึงแปรงฟัน เพื่อป้องกันฟันสึก เมื่อมีฟันสึก รู้สึกกัดเน้นฟัน นอนกัดฟัน หรือปวดข้อต่อขากรรไกร ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อใบหน้าควรพบทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ปากแห้ง

ปากแห้ง คือ ภาวะที่มีปริมาณน้ำลายในปากลดน้อยลง

สาเหตุ เกิดจากโรคบางอย่าง การมีภาวะซึมเศร้า ภาวะงดน้ำและอาหารทางปาก ผลข้างเคียงจากยาบางอย่างที่ได้รับ และการได้รับรังสีรักษาบริเวณศีรษะและลำคอ การมีน้ำลายลดน้อยลงทำให้มีคราบจุลินทรีย์เกาะบนตัวฟันมากขึ้น เกิดฟันผุและเหงือกอักเสบเพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อการติดเชื้อราในปาก ถ้าปากแห้งมากจะทำให้การพูด การกลืน ลำบากเพราะริมฝีปากติดกันขยับริมฝีปากลำบาก การรับรู้รสอาหารเปลี่ยนไป ถ้าใส่ฟันเทียมถอดได้ ฟันเทียมอาจเสียดสีกับเนื้อเยื่อเพราะไม่มีน้ำลายช่วยหล่อลื่น ทำให้เจ็บและฟันเทียมหลวม

การดูแลและการป้องกัน การดูแลผู้ที่มีปากแห้ง

1. จิบน้ำบ่อย ๆ เพื่อให้ความชุ่มชื้นในปาก

2.ใช้น้ำยาบ้วนปากสำหรับผู้มีปากแห้งอมกลั้วปากและบ้วนทิ้งทุก2ชั่วโมง หรือใช้เจลที่ให้ความชุ่มชื้นป้ายเนื้อเยื่อในปาก

3. ทาวาสลินที่ริมฝีปาก เพื่อไม่ให้ริมฝีปากแห้งแตกเป็นแผล

4.ถ้ากลืนยาเม็ดลำบากเนื่องจากยาเม็ดมักจะติดเนื้อเยื่อในปากให้ปรึกษาแพทย์ผู้รักษา ถ้าสามารถเปลี่ยนเป็นยาน้ำได้ จะรู้สึกสบายขึ้น

5. ถ้าติดเชื้อรา ให้กลั้วปากด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อรา

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดเพราะทำให้แสบ ควรเลือกอาหารที่เป็นน้ำเพื่อช่วยให้กลืนง่ายขึ้น

การป้องกันฟันสึก ให้พยายามเลี่ยงอาหารแข็ง อาหารรสเปรี้ยว ถ้ามีนิสัยกัดเน้นฟันหรือนอนกัดฟัน ให้พบทันตแพทย์เพื่อพิจารณาทำเฝือกสบฟันตามความเหมาะสม

การสูญเสียฟัน

ปัญหาในช่องปาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องฟันผุ หรือโรคปริทันต์อักเสบ หากละเลยไม่ดูแลรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ อาจต้องถอนฟันออก เป็นสาเหตุให้ต้องสูญเสียฟัน

สาเหตุ การสูญเสียฟันไม่ใช่ภาวะปกติของการมีอายุมากขึ้น ถ้าดูแลสุขภาพช่องปากได้ดีสม่ำเสมอ ฟันธรรมชาติก็สามารถเก็บไว้ใช้งานได้ตลอดชีวิต สาเหตุส่วนใหญ่ของการสูญเสียฟันมาจาก ฟันผุ โรคปริทันต์ มีพยาธิสภาพที่ปลายราก ฟันสึก ฟันแตก และจากอุบัติเหตุ

การดูแลและการป้องกัน การพบทันตแพทย์สม่ำเสมอทุก 3-6 เดือน เพื่อดูแลรักษาโรคในช่องปากก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น จะช่วยป้องกันการสูญเสียฟัน นอกจากนี้ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารเหนียวที่ติดฟันง่าย ที่สำคัญ คือ การดูแลรักษาความสะอาดช่องปากและฟัน อย่างถูกวิธี เลือกใช้อุปกรณ์ช่วยทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพฟันของเราตามคำแนะนำของทันตแพทย์ จะช่วยลดการเกิดฟันผุและโรคปริทันต์ได้ หากสูญเสียฟัน ทันตแพทย์จะพิจารณาใส่ฟัน เพื่อป้องกันฟันที่เหลือเคลื่อนล้ม และช่วยให้บดเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น

สรุป การมีสุขภาพช่องปากดีมีความสำคัญกับทุกวัย และสำคัญมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะสุขภาพช่องปากมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายโดยรวม ถ้าสุขภาพช่องปากไม่ดีจะมีผลต่อสุขภาพร่างกาย ต้องเลือกอาหารที่เคี้ยวง่าย รับประทานอาหารไม่ได้ทุกอย่างที่ชอบและไม่ครบทุกหมู่ เสี่ยงต่อการติดเชื้อในช่องปากไปยังอวัยวะอื่นอๆ อาจมีผลให้ต้องหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เกิดความเหงา และภาวะซึมเศร้าตามมา

ดังนั้น การมีสุขภาพช่องปากดี จึงนำไปสู่ความสุขในวัยเกษียณ