**การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ**

**อาจารย์วีรวัฒน์ ทางธรรม**

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีความสำคัญกับผู้สูงอายุเพราะฟันของผู้สูงอายุที่เหลืออยู่ มีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้งานมายาวนาน หรือมีโรคที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุ มีการสูญเสียฟัน เกิดช่องว่าง ทำให้การดูแลรักษาความสะอาดทำได้ยากกว่าฟันทั่ว ๆ ไป ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดีจะช่วยให้รู้สึกสบาย รับประทานอาหารได้อร่อยและหลากหลายประเภท มีร่างกายแข็งแรง ช่วยการพูดออกเสียงได้ชัดเจน ไม่ต้องกังวลในการเข้าสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

**ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง**

        1. ฟันผุและรากฟันผุ โรคฟันผุ มีปัจจัยเสี่ยงคือ ความเจ็บป่วยของโรคทางร่างกาย   
        2. โรคปริทันต์  โรคเหงือกอักเสบเรื้อรัง ลุกลามเป็นโรคปริทันต์อักเสบ มีผลไปถึงเอ็นยึดฟันและกระดูกเบ้าฟัน ทำให้ฟันโยก

        3. ฟันสึก ฟันสึกจากด้านบดเคี้ยวมักพบในฟันกราม จากการขบเคี้ยวอาหารแข็ง หรือกินอาหารที่มีความเป็นกรดสูงบ่อย ๆ หรือใช้เฉพาะบริเวณนั้นเคี้ยวอาหารอย่างต่อเนื่อง

        4. น้ำลายแห้ง จากการหลั่งน้ำลายลดลง และอาจเกิดจากการรับประทานยารักษาโรคทางระบบหลายชนิดเป็นเวลานาน ภาวะปากแห้งทำให้เคี้ยว กลืน พูดลำบาก เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ อาจพบการติดเชื้อรา และมีอาการปวดแสบปวดร้อนในปาก

**การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ**        1. การทำความสะอาด  
            การเลือกใช้แปรงสีฟัน  ควรเลือกใช้แปรงที่มีด้ามจับได้ถนัดมือ ยาวพอเหมาะ ส่วนตัวแปรงไม่เล็กหรือใหญ่เกินไปเมื่อเทียบกับขนาดช่องปาก มีขนแปรงที่นิ่ม ปลายมน และควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อขนแปรงบาน

วิธีแปรงฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ร่วมกับการใช้ยาสีฟันชนิดครีมที่ผสมฟลูออไรด์ นานประมาณ 2 นาที โดยแปรงให้ทั่วถึง ทุกซี่ ทุกด้าน โดยเฉพาะคอฟันและซอกฟัน หลังแปรงฟันแล้ว อาจจะแปรงทำความสะอาดลิ้นเบา ๆ และเลือกใช้อุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ที่เหมาะสมร่วม

**เอกสารอ้างอิง:**

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เรื่องน่ารู้สุขภาพช่องปากผู้สูงวัย. [ออนไลน์].   
เข้าถึงได้จาก : http:// dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/PR/E-book/elderly/keld.html. (วันที่ค้นข้อมูล : 21 สิงหาคม 2564).