

# 10 วิธีง่ายๆ ดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ



” 10 วิธีง่ายๆ ดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ “

ผู้สูงอายุหลายท่านคงจะมีปัญหาสุขภาพช่องปาก ซึ่งเป็นสิ่งน่ารำคาญใจ และยังเป็นต้นเหตุของการร่วงของฟันแท้ และอาการเหงือกอักเสบ ซึ่งจะมีผลต่อการบดเคี้ยวอาหารที่ลดลง

ส่งผลกระทบต่อเนื้อเป็นลูกโซ่ จนเกิดภาวะทุพโภชนาการ อันเนื่องมาจากการกินอาหารได้ไม่หลากหลาย ได้รับสารอาหารอย่างไม่เพียงพอ

วันนี้เรามี 10 วิธีที่จะช่วย ป้องกันปัญหาสุขภาพช่องปากมาฝากกันครับ

1. ทำความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้งและเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เป็นองค์ประกอบด้วย และยังคงควรบ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง อย่างน้อยเพื่อเป็นการกำจัดเศษอาหารและคราบน้ำตาลที่อยู่ในอาหารที่เกาะอยู่บนผิวฟันลดโอกาสฟันผุ
2. ใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันให้สะอาด อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง และควรแปรงลิ้นหลังแปรงฟันเสมอ
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่แข็งมากๆซึ่งจะเสี่ยงต่อบาดเจ็บที่ฟัน อาจสึกหรือแตกได้
4. จิบน้ำบ่อยบ่อย ใช้น้ำอย่างเพียงพอวันละประมาณ 2 ลิตรเพื่อลดปัญหาฟันผุและกลิ่นปาก
5. เลือกรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงเป็นอาหารว่างทดแทนอาหารจำพวกแป้งและที่มีน้ำตาลอันเป็นสาเหตุของฟันผุได้
6. ตรวจปัญหาสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือนแม้ว่าจะยังไม่มีปัญหาตามมาก็ตามเพื่อเป็นการคัดกรองปัญหาและแก้ไขได้อย่างทันที่ และควรอย่างยิ่งที่จะงดสูบบุหรี่ !!!
7. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุกๆ 3 เดือนหรือสังเกตว่าขนแปรงมีการเสื่อมสภาพบานออก
8. หากใส่เครื่องมือในช่องปากโดยเฉพาะอย่างยิ่งฟันปลอมควรจะดูแลทำความสะอาดเป็นประจำ อันนี้หมอมียาละลายเย็บ คือ ทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร แปรงเหงือก ลิ้นเพดานช่องปากด้วยความนุ่มนวลก่อนสวมใส่ฟันปลอมเพื่อการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ควรถอดฟันปลอมออกบ้างบางช่วงเวลาโดยเฉพาะตอนนอน สามารถแช่น้ำไว้ได้ครับ

9. ไม่ควรก่อกองไฟปิ้งย่างในกระต๊อบตามร้านอาหาร เพราะมักจะลืมหาย

10. หากฟันปลอมมีลักษณะชำรุดควรปรึกษาทันตแพทย์ในการแก้ไขไม่ควรซ่อมเอง เนื่องจากอาจจะเป็นอันตรายต่อช่องปากและหลีกเลี่ยงเคี้ยวอาหารแข็งหรือเหนียวมากจนเกินไปที่เสี่ยงต่อการทำให้ฟันปลอมแตกหักซึ่งอาจเป็นอันตรายได้เช่นกัน

ลองนำไปใช้ปฏิบัติกันดูนะครับเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงวัยมั่นใจได้ในรอยยิ้มกันได้ง่าย ๆ กับ 10 เทคนิคที่แนะนำกันไปในวันนี้นะครับ

ด้วยรัก

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง) อายุรแพทย์