



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์ แนะนำผู้สูงอายุดูแลช่องปาก ช่วยสุขภาพดี อายุยืนยาว

กรมการแพทย์ แนะนำ ผู้สูงอายุ ต้องดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 4-6 เดือน

นายแพทย์ฉัฐพงษ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวถึงสถานการณ์ผู้สูงอายุของประชากรไทย ในปี 2558 พบว่าจากจำนวนประชากร 65.1 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นสำคัญคือประชากรไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้ง่าย และเกิดได้กับทุกระบบของร่างกายรวมทั้งเนื้อเยื่อกระดูกและฟัน และอวัยวะที่รองรับฟัน ต่อม น้ำลาย และเยื่อเมือกต่างๆในช่องปาก เป็นต้น ซึ่งสุขภาพช่องปากหรือฟันเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต ประกอบกับปัจจุบันผู้สูงอายุมีความตระหนักในภาวะสุขภาพช่องปากของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งต้องการที่จะเก็บรักษาฟันของตนเองไว้ให้คงทนและมีความสวยงามเนื่องจากมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจ และการเข้าสังคมรวมทั้งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สำหรับการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุเบื้องต้น ควรเริ่มจากการดูแลความสะอาดของฟัน อุปกรณ์ทำความสะอาด ควรเลือกแปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะกับช่องปากขนแปรงนุ่ม ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงบานหรือมีอายุการใช้งาน 2-3 เดือน สำหรับผู้สูงอายุที่ใส่ฟันปลอมควรทำความสะอาดฟันปลอม ด้วยการแช่ในน้ำสะอาด และควรถอดฟันปลอมอย่างน้อยวัน ละ 4-8 ชั่วโมงไม่ควรใส่ฟันปลอมนอน เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อราในช่องปากได้ ส่วนผู้สูงอายุที่ชอบรับประทานอาหารระหว่างมื้อควรเลือกอาหารกลุ่มธัญพืช ข้าว นม และผลไม้ที่รสไม่หวานจัดเช่น พุทรา ชมพู มั่นแคว เป็นต้น เพราะนอกจากจะมีผลดีต่อช่องปากแล้ว ยังมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆรวมทั้งมีเส้นใยช่วยให้ลำไส้ทำงานได้อย่างปกติ

ด้าน ทันตแพทย์บุญชู สุริย์พงษ์ ผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรมกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาสุขภาพ ช่องปากและฟันในผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญ หากไม่ดูแลอย่างถูกวิธี อาจ สูญเสียฟัน รวมถึง ฟันผุ / รากฟันผุ โรคปริทันต์ มะเร็งช่องปาก ภาวะน้ำลายแห้ง ฟันสึก และควรเลือกใช้เครื่องมือช่วยทำความสะอาดฟันเพิ่มเติมเช่น แปรงซอกฟัน ทำความสะอาดฟันที่เป็นช่องมีเหงือกกรันหรือฟันห่าง รวมถึงการทำ ความสะอาดกระพุ้งแก้ม ไปจนถึง โคนลิ้นเพื่อจัดอาหารและคราบจุลินทรีย์ที่ตกค้างและควรรับประทาน อาหารเป็นมื้อไม่กินจุบจิบ เพื่อลดการตกค้างของเศษอาหารบริเวณช่องปาก ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงปัจจัย เสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก การรับประทานอาหารที่มีรสหวานหรือมีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 4-6 เดือนเพื่อรักษาสุขภาพฟันและช่องปากให้แข็งแรงอยู่เสมอ

-ขอขอบคุณ-

19 กุมภาพันธ์ 2561