



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 แนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

กรมการแพทย์ แนะนำ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ต้องนอน ติดเตียง จำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือ ในการดูแลสุขภาพช่องปาก อย่างถูกวิธี เพื่อคงสุขภาพช่องปากที่ดีและป้องกันโรคและ ภาวะแทรกซ้อนของช่องปากและฟันของผู้สูงอายุทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

นายแพทย์รัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวถึงการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ เพราะปากและฟันที่สะอาดจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ไม่เจ็บปวด กินอาหารได้ตามปกติ ลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ โดยเฉพาะปัญหาปอดติดเชื้อจากการสำลักซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมโดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียงที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้อาจมีอาการกลิ่นลำปากหรือลำคอง่าย ต้องให้อาหารทางสายยางหรือใส่ท่อช่วยหายใจ ปากแห้งมีแผลในปาก การทำความสะอาดปากและฟัน จึงต้องอาศัยเทคนิคหรืออุปกรณ์บางอย่างเป็นพิเศษ ผู้ดูแลควรทำความสะอาดปากและฟันของผู้สูงอายุทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

สำหรับการดูแลสุขภาพช่องปาก สามารถทำได้โดยการดูแลเพื่อ คงสุขภาพช่องปากที่ดีและป้องกันโรคให้ผู้สูงอายุช่องปากสะอาดสดชื่น ทำให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นป้องกันการเกิดแผล และลดการติดเชื้อในช่องปาก เช่น เชื้อรา ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ฟันผุ ปริทันต์ การดูแลเพื่อการฟื้นฟูสุขภาพช่องปากโดยการช่วยบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น และต่อมน้ำลาย เพื่อช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพการกลืน การพูด การแสดงความรู้สึกทางใบหน้า รวมถึงกระตุ้นการผลิตน้ำลาย

ด้าน ทันตแพทย์บุญชู สุริย์พงษ์ ผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรมกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การดูแลสุขภาพช่องปากกรณีผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ยังสามารถรับรู้ได้ การช่วยแปรงฟันต้องยกศีรษะผู้สูงอายุขึ้นเพื่อถ่วงน้ำหนัก โดยให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน โดยอาจใช้หมอนหนุนบนเตียง หรือถ้าผู้สูงอายุศีรษะไม่นิ่ง ควรให้ผู้สูงอายุนั่ง ให้ศีรษะพิงผู้ดูแล ซึ่งยืนอยู่ด้านหลังก็ได้ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันในผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญ วิธีช่วยแปรงฟันเริ่มด้วยการให้ผู้สูงอายุจิบน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ช่องปากมีความชื้นใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เล็กน้อยแปรงฟัน และเหงือกเบา ๆ แปรงให้ครบทุกซี่ แต่ควรระวังอย่าใช้แปรงขนาดใหญ่ หรือสอดเข้าไปในด้านลำคอลึกเกินไปเพราะอาจทำให้อาเจียน ควรหยุดพักให้ผู้สูงอายุบ้วนน้ำลาย หรืออมน้ำเล็กน้อยก่อนแปรงต่อ สลับการหยุดพัก 2-3 ครั้งอาจใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์ อดบ้วนปากกรณีที่มีฟันเหลืออยู่ในปาก เพื่อป้องกันฟันผุ สำหรับน้ำยาบ้วนปากแบบฆ่าเชื้อโรค ก่อนใช้ควรปรึกษาทันตแพทย์ นอกจากนี้ ควรดูแลริมฝีปากโดยเฉพาะมุมปากไม่ให้แห้งมีรอยแตกเป็นแผล โดยการทาวาสลินหลังการแปรงฟัน และหลังรับประทานอาหาร ถ้าช่องปากแห้งควรจิบน้ำอุ่น กรณีใส่ฟันปลอม ควรถอดทำความสะอาดทั้งฟันปลอมและช่องปากของผู้สูงอายุทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ส่วนในกรณีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และไม่รับรู้สามารถช่วยทำความสะอาดช่องปากได้ โดยใช้ไม้กีดลิ้นเปิดช่องปากผู้สูงอายุ ใช้ปากคีบคีบผ้าก๊อซ สำลี ที่ชุบน้ำหมาดๆ เช็ดฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้มให้ทั่ว หรือใช้นิ้วพันผ้านุ่มชุบน้ำหมาด เช็ดในปากให้ทั่วก็ได้

-ขอขอบคุณ-

11 เมษายน 2561