

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีความสำคัญกับทุกวัย และยิ่งสำคัญเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะฟันของผู้สูงอายุที่เหลืออยู่ มีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้งานมายาวนาน หรือมีโรคที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุ มีการสูญเสียฟัน เกิดช่องว่าง ทำให้การดูแลรักษาความสะอาดทำได้ยากกว่าฟันทั่วๆ ไป ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดีจะช่วยให้อารมณ์สบาย รับประทานอาหารได้อร่อยและหลากหลายประเภท มีร่างกายแข็งแรง ช่วยการพูดออกเสียงได้ชัดเจน ไม่ต้องกังวลในการเข้าสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าสุขภาพช่องปากไม่ดีจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้ เพราะจุลินทรีย์จากการติดเชื้อในช่องปากอาจผ่านเข้าสู่กระแสเลือดไปที่หัวใจ โดยเฉพาะในผู้ที่มีประวัติความผิดปกติของหัวใจหรือเข้าสู่ทางเดินหายใจ



ผู้สูงอายุ วัย 84 ปี มีสุขภาพช่องปากดี มีฟันธรรมชาติครบทุกซี่

ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุมืออะไรบ้าง

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคือโรคฟันผุและเหงือกอักเสบซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียฟัน ทั้งโรคฟันผุและเหงือกอักเสบหรือปริทันต์อักเสบมีสาเหตุจากคราบจุลินทรีย์ (plaque) คราบจุลินทรีย์คือแผ่นคราบนิ่มๆ สีขาวที่มีเชื้อแบคทีเรีย คราบนี้สะสมที่ฟันและขอบเหงือก ดังนั้นการกำจัดคราบจุลินทรีย์โดยแปรงฟันให้สะอาดทุกวันจะช่วยป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ และลดการติดเชื้อในช่องปากได้



คราบจุลินทรีย์ที่เกาะอยู่ที่คอฟันใกล้ขอบเหงือก

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่มีฟันธรรมชาติ

- แปรงฟันให้สะอาดด้วยแปรงชนิดขนแปรงนิ่มร่วมกับยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ เช้าและก่อนนอน
- ควรเลือกแปรงที่มีด้ามจับถนัดมือ หรือดัดแปลงด้ามจับให้มีขนาดเหมาะสมกับมือผู้สูงอายุ
- พยายามแปรงฟันทุกซี่ ทุกด้าน เพื่อกำจัดคราบอาหารและคราบจุลินทรีย์



ฟันหลังล่างด้านใน



ฟันหลังล่างด้านนอก



ฟันหลังล่างด้านใน



ฟันหน้าล่างด้านนอก



ฟันหน้าบนด้านใน



ฟันหน้าบนด้านนอก



แปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน

- ใช้แปรงที่มีหัวแปรงขนาดเล็ก แปรงฟันซี่ที่อยู่โดดๆ



การใช้แปรงกระจุกเดียวทำความสะอาดฟันกรามซี่บนที่อยู่โดดๆ

- ใช้ผ้าก๊อซพับเป็นแถบขนาดเล็กโอบเช็ดฟันด้านที่ติดกับช่องว่างที่ถอนฟันไปโดยเช็ดให้ชิดกับขอบเหงือก



1. ช่องว่างจากการสูญเสียฟันกรามน้อยและฟันกรามบนขวา

2. แสดงวิธีทำความสะอาดด้านข้างของฟันที่ติดช่องว่างโดยใช้ผ้าก๊อซ