



แนวทางการส่งเสริมทันตสุขภาพแก่ประชาชนที่เข้าพักรักษาโรคโควิด-19 ในโรงพยาบาลสนาม

การส่งเสริมทันตสุขภาพในระหว่างที่ผู้ป่วยเข้าพักรักษาโรคโควิด-19 ในโรงพยาบาลสนามเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อลดการเกิดโรค หรือการลุกลามของโรคในช่องปากซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สร้างเสริมฟันและเหงือกให้แข็งแรง สามารถบดเคี้ยวอาหารได้ เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพสู่ภาวะปกติ นอกจากนี้ ยังเป็นการลดอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเชื้อในช่องปาก เช่น การติดเชื้อที่ปอด โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวก่อนเข้าโรงพยาบาลสนาม

1. จัดเตรียมอุปกรณ์การแปรงฟันประจำตัว ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แก้วน้ำ และผ้าเช็ดหน้า ไม่ควรใช้ร่วมกันกับผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน เพราะอาจมีการแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 สู่อื่นได้
2. โรงพยาบาลสนามส่วนใหญ่มีการเตรียมอาหารให้รับประทานเพียงพอครบทั้ง 3 มื้อ หากบางแห่งอนุญาตให้มีการเตรียมอาหารจากภายนอกได้ ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นมจืด ขนมหกลุ่มธัญพืช ผลไม้ที่ไม่หวานจัด หลีกเลี่ยงขนม อาหารหวาน เหนียวติดฟัน และเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชานม กาแฟ ลูกอม ช็อกโกแลต

การดูแลสุขภาพช่องปากระหว่างอยู่โรงพยาบาลสนาม

1. การแปรงฟัน : เป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติทุกวัน เพราะช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อที่ปอด ในระหว่างอยู่โรงพยาบาลสนาม อาจมีข้อจำกัดในการแปรงฟัน เนื่องจากห้องน้ำไม่เพียงพอ และผู้คนแออัด เสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีแปรงฟัน ดังนี้
 - แปรงฟันโดยมีระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อที่อาจปนเปื้อนมากับน้ำลายและฟองยาสีฟันในระหว่างแปรงฟัน
 - อาจบ้วนปากด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนแปรงฟัน ได้แก่ 0.2% โพรพิโดไอโอดีน โดยอมกลั้วในปาก 1 นาที แล้วบ้วนทิ้ง เพื่อเป็นการลดเชื้อในช่องปาก
*ทั้งนี้ไม่แนะนำในผู้ป่วยโรคไทรอยด์ และผู้ที่มีประวัติแพ้อาหารทะเล
 - แปรงฟันด้วยสูตร 2-2-2 ได้แก่ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน การแปรงฟันก่อนนอนมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์หรือพลัคในช่องปาก เนื่องจากขณะหลับในช่องปากจะมีน้ำลายน้อย ทำให้เชื้อโรคในช่องปากเจริญเติบโตได้ดีกว่าตอนกลางวัน ทั้งนี้สามารถเพิ่มเติมการแปรงฟันหลังมื้ออาหารกลางวันได้ แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป เพื่อให้มั่นใจว่าแปรงฟันได้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ และทุกด้าน และเป็นการใช้เวลาฟลูออไรด์ในยาสีฟันจับกับผิวเคลือบฟันเพื่อป้องกันฟันผุ และไม่กินอาหารหรือเครื่องดื่มหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ช่องปากสะอาดได้นานที่สุด รวมถึงลดการเกิดจุลินทรีย์และกรดในช่องปากด้วย

- แนะนำการแปรงฟันแห้ง โดยไม่บ้วนน้ำก่อนการแปรงฟัน เมื่อแปรงฟันเสร็จ ให้บ้วนยาสีฟันทิ้ง โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตามหรือบ้วนเพียงแค่จิบเล็กๆทิ้งในแก้วน้ำ และนำไปเททิ้งในห้องส้วมหรือใส่ถุงแดงเพื่อเป็นการกำจัดเชื้อ ล้างแปรงสีฟันและแก้วน้ำให้สะอาด
- จัดเก็บอุปกรณ์แปรงฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท แยกเป็นส่วนตัว ไม่ปะปนกับผู้อื่น โดยเฉพาะแปรงสีฟัน ควรแยกภาชนะจัดเก็บ และวางแปรงสีฟันในแนวตั้งให้หัวแปรงสีฟันห่างจากของผู้อื่นอย่างน้อย 1 นิ้ว จัดเก็บอุปกรณ์การแปรงฟันในตู้ส่วนตัวเมื่อแห้งสนิทแล้ว

หมายเหตุ : หากผู้ที่อยู่ในโรงพยาบาลสนามเป็นเด็กเล็ก ควรมีผู้ดูแลในระหว่างการแปรงฟัน โดยแนะนำให้เช็ดในช่องปากด้วย 0.2% โพลีโดโนไอโอดีน แทนการอมกลั้วในปาก (แต่ไม่แนะนำในเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน) และในขณะที่ผู้ดูแลแปรงฟันให้เด็กควรใส่แมสก์ตลอดเวลา

2. การรับประทานอาหาร : หากบางแห่งอนุญาตให้มีการส่งอาหารจากภายนอกได้ แนะนำให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เสริมสร้างฟันและเหงือกให้แข็งแรง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นมจืด ไข่ ผัก อาหารกลุ่มธัญพืช ผลไม้ที่ไม่หวานจัด หลีกเลี่ยงการรับประทานขนม อาหารหวาน เหนียวติดฟัน และเครื่องดื่มรสหวาน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนนอนโดยไม่มีการแปรงฟัน

3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุกับฟัน เช่น การเล่นผาดโผน การกัดแทะของแข็ง การใช้ฟันเปิดฝาขวดน้ำ การใช้ฟันฉีกถุงพลาสติก

การสนับสนุนจากทันตบุคลากร

1. สื่อสาร ประชาสัมพันธ์แนวทางการดูแลทันตสุขภาพแก่ประชาชนที่ต้องเข้าพักรักษาโรคโควิด-19 ในโรงพยาบาลสนาม เพื่อให้ประชาชนเตรียมตัวก่อนเข้าพัก และสามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ลดการแพร่กระจายเชื้อในช่องปาก

2. ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขหรือผู้ดูแลโรงพยาบาลสนามในการกำหนดจุดแปรงฟันในห้องน้ำที่ชัดเจน มีคนคอยทำความสะอาดสม่ำเสมอ

3. สนับสนุนน้ำยาฆ่าเชื้อ ได้แก่ 0.2% โพลีโดไอโอดีนแก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาลสนาม เพื่ออมกลั้วในปากก่อนแปรงฟัน (ตามศักยภาพของแต่ละพื้นที่)

4. สนับสนุนช่องทางสื่อสารกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลสนาม เช่น ไลน์โรงพยาบาล เพจ/เฟซบุ๊กของโรงพยาบาล แอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงข่าวสาร ความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก และหากเกิดปัญหาในช่องปาก สามารถสอบถามทันตบุคลากรเพื่อรับคำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้นได้

โดย สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

1 พฤษภาคม 2564