

# การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง

ทพ.พุลพฤกษ์ โสภารัตน์

นางสาวมนัญญา เรือจิตร

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

## หัวข้อ

1. ความสำคัญของช่องปากและการดูแล
2. โรค ความผิดปกติ และความเสื่อมที่พบได้บ่อย
3. การประเมินสภาพช่องปาก
4. การทำความสะอาดช่องปาก แบ่งตามการให้ความร่วมมือของผู้สูงอายุ

## 1. ความสำคัญของช่องปากและความจำเป็นในการรักษาสุขอนามัยช่องปาก

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีความสำคัญกับทุกวัย และยิ่งสำคัญเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพราะฟันของผู้สูงอายุที่เหลืออยู่มีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้งานมายาวนาน หรือมีโรคที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนถึงวัยสูงอายุ เช่น ฟันผุ โรคปริทันต์ รวมถึงมีการสูญเสียฟัน เกิดช่องว่าง ทำให้การดูแลรักษาความสะอาดทำได้ยากกว่าฟันทั่ว ๆ ไป

การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะปากและฟันที่สะอาดจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ไม่เจ็บปวด ไม่มีกลิ่นปาก กินอาหารได้ตามปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า สุขภาพช่องปากที่ดีช่วยให้ผู้สูงอายุควบคุมโรคเรื้อรัง (NCD) โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ที่มีหลักฐานทางวิชาการว่า มีความสัมพันธ์โดยตรงกับโรคปริทันต์อักเสบและโรคของเนื้อเยื่ออ่อนภายในช่องปาก ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะไม่ทราบว่าป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน จึงทำให้ผู้ป่วยเบาหวานนั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก รวมถึงความเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการสำลัก (aspiration pneumonia) ในผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ การดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากที่เหมาะสม สม่ำเสมอ ร่วมกับการเข้าถึงบริการได้อย่างสะดวก จะช่วยลดโรค ชะลอความเสื่อม ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย รับประทานอาหารได้อร่อยและหลากหลายประเภท มีร่างกายแข็งแรง มั่นใจในการพูด ยิ้ม ไม่ต้องกังวลในการเข้าสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

## 2. โรค ความผิดปกติ และความเสื่อมที่พบได้บ่อย

### 2.1 ฟันผุและรากฟันผุ

สาเหตุ ด้วยผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุเพิ่มมากขึ้น จากภาวะน้ำลายน้อยลง ร่วมกับเหงือกกร่น ทำให้เกิดฟันผุที่คอฟันและรากฟันได้ง่าย

ลักษณะ/อาการ ฟันสึก มักพบด้านบดเคี้ยวของฟันกรามและปลายฟันหน้า เกิดจากการบดเคี้ยวอาหาร จะมองเห็นตัวฟันสั้นลง ส่วนฟันสึกบริเวณคอฟันใกล้ขอบเหงือก มักเกิดจากการแปรงฟันที่รุนแรงหรือผิดวิธี ผู้มีฟันสึกอาจมีอาการเสียวฟันร่วมด้วย และอาจพบรอยร้าวเป็นเส้นบนตัวฟัน

ดังนั้น จึงเน้นการป้องกันโดยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 1000 ppm. อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หากใส่ฟันเทียมให้ถอดทำความสะอาดทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร



คอฟัน และ รากฟัน



ฟันสึก



ฟันผุหัก เหลือแต่ตอ

## 2.2 เหงือกและปริทันต์อักเสบ

**สาเหตุ** จากภาวะเรื้อรังของการทำลายเนื้อเยื่อเหงือกและกระดูกเบ้าฟัน อย่างต่อเนื่อง มีการร่นของเหงือกทำให้ดูเหมือนฟันยาวขึ้น และแยกกัน เกิดเป็นช่องว่างระหว่างฟัน

**ลักษณะ/อาการ** เหงือกบวม มีเลือดออกหลังการแปรงฟัน เจ็บเหงือกเวลาเคี้ยวอาหารในบางครั้ง ฟันโยก มีเหงือกบวมเป็นหนอง ในกรณีที่เป็นโรครุนแรงมาก ๆ จะมีกลิ่นปาก หากมีการทำลายอย่างมาก จะนำไปสู่การสูญเสียฟันได้

ดังนั้น สามารถป้องกันได้ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อลดการสะสมของเชื้อจุลินทรีย์เน้นบริเวณคอฟัน ร่วมกับการใช้อุปกรณ์ช่วยทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน ได้แก่ แปรงซอกฟัน และไหมขัดฟัน หากผู้สูงอายุเป็นโรคเบาหวานร่วมด้วยต้องเน้นการดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากให้ดี จะช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้



ปริทันต์อักเสบ



เหงือกอักเสบ



การใช้แปรงซอกฟันทำความสะอาดบริเวณซอกฟันที่ติดกัน

### 2.3 ภาวะปากแห้ง

**สาเหตุ** เกิดจากความเสื่อมตามธรรมชาติของต่อมน้ำลาย รวมถึงการรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ ยาลดอาการซึมเศร้า และผู้ป่วยที่ได้รับการฉายรังสี (Radiation therapy)

**ลักษณะ/อาการ** จะรู้สึกปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำบ่อย น้ำลายเหนียวข้น เจ็บภายในปาก แสบลิ้น ลิ้นแห้ง มีรอยแตก ไม่รู้รส มุมปากแตก ริมฝีปากแห้งบ่อย ๆ ส่งผลให้การพูด เคี้ยว กลืนลำบาก และยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคฟันผุที่ตัวฟันและรากฟันได้

ดังนั้นสามารถดูแลได้โดย ในผู้สูงอายุที่มีอาการไม่มาก ให้ใช้วิธีการจิบน้ำ หรือของเหลวปราศจากน้ำตาลบ่อย ๆ การเคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาล แต่หากเป็นมาก อาจต้องใช้ผลิตภัณฑ์น้ำลายเทียม โดยให้ส่งต่อแพทย์ หรือ ทันตแพทย์เพื่อวินิจฉัยที่ชัดเจนปาก



### 2.4 แผล (Ulceration)

**สาเหตุ** เนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก ได้แก่ เยื่อช่องปาก ริมฝีปาก จะมีความยืดหยุ่นลดลง ฉีกขาดได้ง่าย เกิดจากการสร้างเคราติน (keratin) และคอลลาเจน (collagen) ลดลง และการขาดสารอาหารบางชนิด ได้แก่ วิตามินบี 2 โปรตีน หรือ ธาตุเหล็ก

**ลักษณะ/อาการ** ริมฝีปากแห้ง แตก มุมปากตก อาจมีแผลเปื่อยที่มุมปาก เยื่อช่องปากบางลง และแห้ง เกิดลักษณะเป็นแผล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเจ็บ แสบ ปวด อาจมีการติดเชื้อมาร่วมด้วย ทำให้ไม่ยอมทานอาหาร และไม่ยอมแปรงฟัน

การดูแล สามารถใช้ยาในกลุ่ม **สเตียรอยด์** และ **ยาชา** เช่น TA 0.1 % oral paste ช่วยทาลดความเจ็บปวดให้ผู้สูงอายุได้ และหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณแผล หากพบว่าเกิดจากขอบฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออก จนกว่าแผลจะหาย แต่หากเกิดจากฟันที่แหลมคมให้ส่งทันตแพทย์เพื่อรักษาที่เหมาะสมต่อไป



## 2.5 ช่องปากไม่สะอาด

พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถทำความสะอาดช่องปากได้ด้วยตนเอง หรือไม่ให้ความร่วมมือในการทำทำความสะอาด ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม มีข้อจำกัดในการอ้าปาก เป็นต้น

**ลักษณะ/อาการ** พบคราบสีเหลือง เหนียว ติดตามตัวฟัน ขอบเหงือก และคราบสีขาวยาวบนลิ้น มีเศษอาหารตกค้างตามกระพุ้งแก้ม และมีกลิ่นเหม็น ผู้สูงอายุจะรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบาย ไม่สดชื่น

ดังนั้น ให้นับนการทำความสะอาดด้วยการแปรงฟัน ประเภทต่าง ๆ เพื่อกำจัดคราบอาหาร จุลินทรีย์ตามตัวฟัน กระพุ้งแก้ม และลิ้น หรือหากผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ ใช้ผ้าก๊อชพันนิ้วเช็ด แต่ไม่ควรบ้วนปากอย่างเดียว



## 2.6 การกลืนลำบาก

**สาเหตุ** กระบวนการกลืน เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ต้องอาศัยการทำงานที่ประสานกันเป็นอย่างดี ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยระบบการรับรู้สัมผัสและประสาทสั่งการ ซึ่งทำงานภายใต้การควบคุมของจิตใจและกลไกรีเฟล็กซ์ ศูนย์ควบคุมการกลืนจะอยู่ที่สมองใหญ่ สมองน้อยและก้านสมอง ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะในช่องปาก เรียกว่า ระยะช่องปาก (Oral phase) ริมฝีปากที่ปิดสนิท ลิ้นที่เคลื่อนไหวได้ดี กล้ามเนื้อที่ใช้ในการบดเคี้ยว เป็นกลไกสำคัญในการกลืน โดยพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 40 จะมีอาการปากแห้ง จากการสร้างน้ำลายลดลง การไม่มีฟัน และกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการบดเคี้ยวลดลง ทำให้ผู้สูงอายุใช้เวลาในการบดเคี้ยวอาหารเพิ่มขึ้น กำลังและการประสานการทำงานของริมฝีปากและลิ้นลดลง ทำให้ระยะช่องปากใช้เวลานานขึ้น และประสิทธิภาพลดลง

**ลักษณะ/อาการ** ภาวะกลืนลำบาก เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุกลืนอาหาร ของเหลว หรือน้ำ ลงสู่ลำคอได้ยากกว่าปกติ จึงต้องมีการกลืนหลายครั้ง กว่าอาหารจะหมดจากช่องปาก บางรายอาจมีอาหารเหลือค้างในปาก จึงเป็นแหล่งสะสมของเชื้อก่อโรค ผู้สูงอายุจึงเสี่ยงต่อภาวะปอดอักเสบจากการสำลัก อาการที่แพทย์หรือนักกิจกรรมบำบัด ใช้ประเมินว่า ผู้สูงอายุมีภาวะกลืนลำบาก ได้แก่ อาการกล้ามเนื้อรอบปากอ่อนแรง ริมฝีปากปิดไม่สนิทจนน้ำลายไหล ชอบเก็บอาหารไว้ที่กระพุ้งแก้ม กล้ามเนื้อรอบปากขยับได้ช้าขณะเคี้ยว



### 3. การประเมินสภาพช่องปาก

**หลักสำคัญ**ของการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีคุณภาพ คือ การประเมินสุขภาพช่องปาก และวางแผนการดูแลและให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย และหากจำเป็นต้องได้รับการรักษาทางทันตกรรม ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งต่อทันตแพทย์ในการรักษาอย่างทันท่วงที

**เครื่องมือ** ในการประเมินสุขภาพช่องปากมีหลายแบบ ขึ้นอยู่กับผู้ใช้ ในที่นี้ ขอแนะนำแบบประเมินสุขภาพช่องปาก (Oral Health Assessment Tool: OHAT) จากงานวิจัยของ Tipruthai Prayoonwong, PhD Thesis, Chiang Mai University, 2014. เรื่อง Development Of Community-Base Oral Health Care model for Thai dependent elderly ซึ่งได้มีการศึกษาและปรับปรุงยুক্তีให้สะดวกในการใช้งาน ประกอบด้วย 8 หัวข้อ ได้แก่ ริมฝีปาก เหงือก ฟันแท้ ฟันปลอม ความสะอาดของช่องปาก ลิ้น น้ำลายและอาการปวดฟัน มีตัวเลือก 2 แบบ คือ ใช่ กับ ไม่ใช่

แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ			
คำชี้แจง โปรดเติมข้อมูลลงในช่องว่าง และ/หรือ ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน <input type="checkbox"/> ลงใน <input type="checkbox"/> ให้ตรงกับความจริงมากที่สุด			
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป			
ข้อมูลผู้สัมภาษณ์			
ชื่อ-สกุลผู้สัมภาษณ์..... ตำแหน่ง/หน้าที่ <input type="checkbox"/> อสม. <input type="checkbox"/> จน.รพ.สต. <input type="checkbox"/> อื่นๆ.....			
วัน/เดือน/ปี ที่ทำการสัมภาษณ์..... สถานที่ประเมิน <input type="checkbox"/> บ้านผู้สูงอายุ <input type="checkbox"/> อื่นๆ.....			
ข้อมูลผู้สูงอายุ			
ชื่อ-สกุลผู้สูงอายุ..... อายุผู้สูงอายุ..... ปี เพศ <input type="checkbox"/> หญิง <input type="checkbox"/> ชาย			
ผู้สูงอายุ <input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตัวเองได้			
<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วนแต่จำเป็นต้องพึ่งผู้อื่นในการดำเนินชีวิต			
<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย			
ผู้ให้ข้อมูล <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุเอง			
<input type="checkbox"/> อื่นๆ ชื่อ-สกุล..... ความเกี่ยวข้อง <input type="checkbox"/> ญาติ (ระบุ)..... <input type="checkbox"/> ผู้ดูแลรับจ้าง			
ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพช่องปาก (คำถามนี้ถามอาการที่เป็นในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา)			
	การประเมินสุขภาพช่องปาก		การให้คำแนะนำ
<b>ริมฝีปาก</b>			
1. ผู้สูงอายุมีแผลแดงบริเวณมุมปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก <input type="checkbox"/> โภชนาการ <input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
<b>ลิ้น</b>			
2. ผู้สูงอายุมีฝ้าขาวบนลิ้น	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก
3. ผู้สูงอายุมีปื้นสีแดงบนลิ้น	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> โภชนาการ <input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
<b>น้ำลาย</b>			
4. ผู้สูงอายุมีเนื้อเยื่อในช่องปากแห้ง	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก
5. น้ำลายของผู้สูงอายุเป็นเมือกเหนียว	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> กระตุ้นการหลั่งน้ำลาย <input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
หน้า 1		มีต่อหน้าถัดไป	

ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพช่องปาก (คำถามนี้ถามอาการที่เป็นในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา)			
	การประเมินสุขภาพช่องปาก		การให้คำแนะนำ
<b>เหงือกและเนื้อเยื่อในช่องปาก</b>			
6. ผู้สูงอายุมีเหงือกบวม	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก <input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
7. ผู้สูงอายุมีแผลในช่องปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
8. ผู้สูงอายุมีปื้นสีขาว และ/หรือ แดงในช่องปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
9. ผู้สูงอายุมีก้อนเนื้อในช่องปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
<b>ฟันธรรมชาติ</b>			
<input type="checkbox"/> ไม่มีฟันธรรมชาติเหลืออยู่เลย (ข้ามไปทำข้อ 11 ต่อไป) <input type="checkbox"/> มีฟันธรรมชาติ (ทำข้อ 10 ต่อไป)			
10. ผู้สูงอายุมีฟันธรรมชาติโยก / สึก / หุ	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก <input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
<b>ฟันเทียม (หากมีฟันธรรมชาติอยู่ครบ ข้ามไปทำข้อ 14 ต่อไป)</b>			
11. ผู้สูงอายุมีฟันเทียม	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
(หากไม่มีฟันเทียม ข้ามไปทำข้อ 14 ต่อไป)			
12. ผู้สูงอายุใส่ฟันเทียมใช้ทุกวัน	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
13. ฟันเทียมผู้สูงอายุมีปัญหา	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
<b>ความสะอาดในช่องปาก</b>			
14. ผู้สูงอายุมีเศษอาหารติดในปาก / ฟัน / ฟันเทียม	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลสุขภาพช่องปาก
15. ผู้สูงอายุมีหินปูน (คราบสี) บนฟัน / ฟันเทียม	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ดูแลรักษาฟันเทียม
16. ผู้สูงอายุมีกลิ้นปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
<b>การปวด</b>			
17. ผู้สูงอายุมีอาการปวดฟัน	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> พบทันตบุคลากร
18. ผู้สูงอายุมีหนองไหลจากฟัน / ในช่องปาก	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่	<input type="checkbox"/> ใช่	
<b>ส่วนที่ 3 สรุปการประเมินสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ</b>			
<input type="checkbox"/> สุขภาพช่องปากดีมาก (ประเมินสุขภาพช่องปากได้ข้อสีเขียวทั้งหมด)			
<input type="checkbox"/> สุขภาพช่องปากเริ่มมีปัญหา (ประเมินสุขภาพช่องปากได้ข้อสีเขียว 1 – 5 ข้อ)			
<input type="checkbox"/> สุขภาพช่องปากมีปัญหาหนัก (ประเมินสุขภาพช่องปากได้ข้อสีเขียวตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป)			

## 4. การทำความสะอาดช่องปาก แบ่งตามการให้ความร่วมมือของผู้สูงอายุ

### 4.1 วิธีการทำความสะอาดช่องปากผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

การดูแลทำความสะอาดช่องปากผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ สำหรับผู้ดูแลให้เน้นการยืดหยุ่น และมีสมดุคที่ดีในชีวิต ทั้งของผู้ดูแลและผู้สูงอายุ อาจจะไม่ต้องแปรงเช้าและเย็นเสมอไป แปรงเวลาไหนก็ได้ เพราะบางทีตอนเช้า ผู้ดูแลมีกิจกรรมมาก เช่น เช็ดตัว กินข้าว ย้ายจากเตียงมานั่ง เปลี่ยนเวลามาแปรงฟันตอนบ่ายก็ได้ เวลาไหนก็ได้ หรืออาจแปรงฟันแค่วันละครึ่งก็พอ โดยให้แปรงร่วมกับการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และผู้ดูแลอาจต้อง ช่วยกันมากกว่าหนึ่งคน ในขณะที่ช่วงเวลาอื่นที่ไม่สะดวกให้ใช้วิธีการเช็ด บ้วนปาก เพื่อลดเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** เตรียมผู้สูงอายุก่อนการทำความสะอาดช่องปาก: สื่อสาร บอกผู้สูงอายุว่าจะทำอะไร

- 1.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าก๊อช ชันน้ำ หรือ ชามรูปไต และ อุปกรณ์ช่วยอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ตัวช่วยอำปาก (open width mouth) แปรงชอกฟัน แปรงลิ้น
- 1.2 จัดตำแหน่งผู้ป่วย ชันศีรษะขึ้น 30 - 45 องศา
- 1.3 ล้างมือ และใส่ถุงมือ

**ขั้นตอนที่ 2** กำจัดคราบจุลินทรีย์ หรือ คราบอาหารตกค้าง

- 2.1 ใช้ผ้าก๊อช หรือ ผ้าสะอาดพันนิ้วและขุบน้ำเกลือ เช็ดคราบอาหารที่ตกค้างตามคอฟันและกระพุ้งแก้ม ทำให้ทั่วทั้งปาก ด้านซ้ายและขวา
- 2.2 แปรงฟันโดยใช้แปรงขนาดเล็ก ขนนุ่ม โดยให้แปรงด้วยน้ำเปล่าก่อน เพื่อกำจัดเศษอาหารที่ตกค้าง แล้วค่อยแปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพียงเล็กน้อย เพื่อป้องกันการสำลัก (อาจใช้ยาสีฟันที่ไม่ผสมสาร SLS) หากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการอำปากให้ใช้อุปกรณ์ช่วยอำปาก
- 2.3 ทำความสะอาดที่ละด้าน ทั้งบนและล่าง แล้วเช็ดออกด้วยผ้าก๊อช (แปรงฟันกรามด้านในเป็นซี่สุดท้าย เพราะอาจจะไปกระตุ้นการสำลักได้ )
- 2.4 ใช้แปรงชอกฟันทำความสะอาดบริเวณชอกฟัน
- 2.5 แปรงลิ้น โดยลากจากโคนลิ้นไปปลายลิ้น 4 - 5 ครั้ง
- 2.6 ทำความสะอาดสายช่วยหายใจ หรือ สายให้อาหาร

**ขั้นตอนที่ 3** การสร้างความชุ่มชื้น และรักษาแผลในช่องปาก

- 3.1 ทาครีมฝีปากด้วยวาสลีน หรือสารให้ความชุ่มชื้นชนิดน้ำ (Water - based lubricating agent)
- 3.2 หากมีแผลให้ใช้ยาชาเฉพาะที่ หรือ ยา TA 0.1% oral paste บ้าย เพื่อลดความเจ็บปวด
- 3.3 กรณีมีเหงือกบวม อักเสบ แนะนำให้ใช้ Chlorhexidine 0.12 % เช็ดตามขอบเหงือกให้ทั่ว เพื่อควบคุมเชื้อจุลินทรีย์ โดยให้เว้นระยะเวลาก่อน หรือ หลังแปรงฟันเสร็จแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง และไม่แนะนำให้ใช้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน (ตามคำแนะนำของทันตแพทย์)



## 4.2 อุปกรณ์และผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาดช่องปาก

- 1) แปรงสีฟัน: เลือกแบบด้ามจับถนัดมือ ไม่ลื่น หัวแปรงขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงอ่อนนุ่ม ไม่แข็งจนเกินไป หากผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการขยับข้อมือ อาจใช้ชนิดไฟฟ้า



- 2) ยาสีฟัน: ควรมีฟลูออไรด์ผสมเพื่อป้องกันฟันผุ หากต้องการความสดชื่น และกลิ่นหอมอาจใช้แบบสมุนไพรที่มีฟลูออไรด์ผสมร่วมด้วยได้



- 3) แปรงซอกฟัน/ไหมขัดฟัน: ใช้ช่วยทำความสะอาด บริเวณที่เป็นซอกฟัน



- 4) แปรงลิ้น: ใช้กำจัดเศษอาหารตกค้างตามลิ้น จะมีลักษณะแบน ทำให้ไม่โดนเพดานปาก ในขณะที่แปรง และไม่ทำให้เกิดอาการขย้อน ควรแปรงลิ้นก่อนการแปรงฟัน แปรงเบา ๆ จากโคนลิ้นมาปลายลิ้น โดยไม่ต้องใช้ยาสีฟัน ถ้าไม่มีแปรงสำหรับแปรงลิ้น ก็ใช้แปรงสีฟันธรรมดาที่มีขนแปรงนุ่ม เพื่อป้องกันการอักเสบและเลือดออกที่ลิ้น



- 5) ตัวช่วยอ้าปาก (Open with mouth): ใช้ช่วยพยุงฟันในผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการอ้าปาก กัดแปรงสีฟัน ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ปรับประยุกต์ด้ามแปรงสีฟันพันผ้าให้ผู้สูงอายุกัดแทนได้



- 6) น้ำยาบ้วนปาก: เป็นผลิตภัณฑ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก ไม่สามารถทดแทนการแปรงฟันได้ ควรเลือกใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับปัญหาช่องปากของผู้สูงอายุ เช่น ให้ความสดชื่น ป้องกันหินปูน มียาฆ่าเชื้อ ลดการอักเสบ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่ไม่มีแอลกอฮอล์ และไม่ใช้สูตรฟอกสีฟัน รวมทั้งไม่ผสมน้ำมันหอมระเหย เพราะอาจทำให้ระคายเคืองได้ ทั้งนี้ขึ้นกับปริมาณความเข้มข้นและปฏิกิริยาของผู้สูงอายุแต่ละคน หากใช้น้ำยาบ้วนปากคลอเฮกซิดีน ควรเว้นระยะห่างจากการใช้ฟลูออไรด์ ประมาณ 2 ชั่วโมง