

หญิงตั้งครรภ์กับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อลูกฟันดี

สถานการณ์ที่เป็นปัญหา

จากรายงานผลการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพระดับประเทศ ครั้งที่ ๗ ประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้มีการสำรวจอายุช่วงวัยดังกล่าว คืออายุ ๑๕ ปีและ ๓๕-๔๔ ปี พบว่ามีโรคฟันผุร้อยละ ๖๒.๔ และ ๘๒.๘๔ มีโรคเหงือกอักเสบ ร้อยละ ๕๓.๖ และ ๓๙.๓ ตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มอายุ ๓๕-๔๔ ปี พบโรคปริทันต์อักเสบที่มีการทำลายของกระดูกรองรับฟันร่วมด้วย อีกร้อยละ ๑๕.๖ ซึ่งช่วงวัยที่มีการสำรวจชี้ให้เห็นปัญหาสุขภาพของกลุ่มวัยนี้อย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่อยู่ในในช่วงวัยที่มีบุตรได้ โดยทั่วไปมีอายุตั้งแต่ ๑๕-๔๙ ปี

สุขภาพช่องปากนับเป็นประตูสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง โดยเฉพาะผู้หญิงในช่วงวัยเจริญพันธุ์ที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพปากและฟันเป็นพิเศษ เนื่องจากระดับฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดปัญหาของอาการเหงือกบวมและมีเลือดออก บางคนอาจมีอาการปากแห้งแตก หรือมีแผลร้อนใน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลอย่างมากที่ทำให้เหงือกมีการอักเสบ แต่เนื่องจากโรคเหงือกในระยะแรกมักจะไม่มีความเจ็บปวด ผู้หญิงหลาย ๆ คนจึงไม่รู้ว่าตนเองกำลังเป็นโรค จนกระทั่งโรคเหงือกได้ลุกลามถึงขั้นร้ายแรง

มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของปัญหาโรคในช่องปากที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายอื่นๆที่เกี่ยวข้องมากมาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองแตก หรืออุดตัน โรคระบบทางเดินหายใจ

ผลเสียต่อการตั้งครรภ์ ทำให้มีความเสี่ยงที่ทารกจะเกิดก่อนกำหนดและมีน้ำหนักตัวน้อย โรคเหงือกอาจทำให้เกิดการเพิ่มของระดับสารคัดหลั่งและกระตุ้นให้เกิดการคลอด

นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่หรือการดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีผลเชื่อมโยงต่อสุขภาพปากและฟันจนนำไปสู่การเกิดมะเร็งในช่องปากได้ ซึ่งในผู้หญิง จากสถิติพบสูงเป็นลำดับ ๒ รองจากมะเร็งปากมดลูก โดยผู้สูบบุหรี่แต่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนปกติ ๒-๔ เท่า แต่ถ้ามีพฤติกรรมทั้งสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ จะมีความเสี่ยงเพิ่มเป็น ๖-๑๕ เท่า

ดังนั้นการป้องกันโรคในช่องปาก และผลพวงของปัญหาที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาอีกมากมายนั้น **มีวิธีป้องกันและแก้ปัญหา** โดย หญิงตั้งครรภ์ ควรดูแลใส่ใจช่องปากของตนเองทุกวัน ด้วยการแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ แปรงฟันให้สะอาดอย่างมีคุณภาพด้วยวิธี ๒๒๒ คือแปรงฟัน วันละ ๒ ครั้งหลังอาหารเช้าและก่อนนอน แปรงนาน ๒ นาที และไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ที่สำคัญควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง หมั่นตรวจฟันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อพบรอยโรคในช่องปาก เช่น มีฟันผุ หรือหินน้ำลาย ก็ควรรีบไปพบทันตบุคลากรเพื่อรักษาและป้องกันก่อนที่โรคจะลุกลาม

หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดูแลตนเองถ้าปล่อยให้ปัญหาเรื่องเหงือกอักเสบและฟันผุ จะมีโอกาสส่งผลให้เกิดความผิดปกติกับเหงือกและฟันของลูกได้ เนื่องจากฟันน้ำนมของลูกเริ่มสร้างตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาเพียง 6 สัปดาห์เท่านั้น หากแม่ไม่ได้สารอาหารครบถ้วนก็จะทำให้ฟันของลูกมีการสร้างหน่อฟันที่ผิดปกติ มีผลทำให้มีการสร้างต่อมน้ำลายที่ไม่สมบูรณ์ ผลิตน้ำลายได้น้อย ลูกก็จะฟันผุง่าย นอกจากนี้เชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคฟันผุนั้นยังสามารถถ่ายทอดเชื้อจากแม่ไปสู่ลูกได้ โดยการจูบ ป้อนอาหารโดยการเป่าหรือรับประทานอาหารร่วมกัน หากแม่ตัดต้นตอสาเหตุจากตัวเองออกไปได้ ส่วนที่เหลือจะเป็นในส่วนที่ต้องกำกับ

ดูแลช่วยป้องกันสุขภาพช่องปากลูกเพื่อไม่ให้มีฟันผุกันต่อไป ในเด็กทารกที่คลอดออกมาควรได้ดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวนาน 6 เดือน เพราะในน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคหลายชนิดสำหรับทารก แต่เมื่อใดก็ตามที่เด็กดื่มนมผงรสจัดสำหรับทารก จำเป็นต้องให้เด็กดื่มน้ำตาม

การทำความสะอาดช่องปากเด็กช่วงฟันยังไม่ขึ้น ให้ใช้ผ้าอ้อมหรือผ้าก๊อชชุบน้ำสะอาดต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดคราบนมตามเหงือก กระพุ้งแก้มและลิ้น ทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หรือช่วงที่อาบน้ำเด็กก็ได้เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับเด็ก

หากต้องการให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการดี สูงสมส่วน โตตามวัย แข็งแรง ต้องแปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก ซึ่งการแปรงฟันที่สะอาดจะเป็นการป้องกันฟันผุให้กับลูกได้ดีที่สุด เด็กเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้นซี่แรกประมาณ 6 เดือน บางคนอาจขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ การแปรงฟันให้ลูกก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เพียงเลือกใช้แปรงสีฟันขนาดพอเหมาะกับอายุของเด็ก ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุและที่ขนแปรงพอขึ้น พอเด็กโตขึ้นจนอายุ 2 ปี ฟันน้ำนมก็จะทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ ยาสีฟันก็อาจเพิ่มเป็นเม็ดธัญพืชหรือเมื่อเด็กมีอายุ 3-5 ขวบก็เพิ่มเป็นปริมาณเม็ดข้าวโพดแทน โดยวางขนแปรงบนคอฟันบริเวณรอยต่อของเหงือกและฟัน ถูไปมาสั้นๆเบาๆ แต่ต้องแปรงให้ครบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นตัวการทำให้ฟันผุออกจากตัวฟันออกให้หมด แปรงให้ทั่วทั้งปากนาน 2 นาทีขึ้นไป จากนั้นแปรงลิ้น ถ้าเด็กบ้วนปากเองยังไม่ได้ก็ใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออกทุกครั้งหรือเด็กโตพอบ้วนปากเองได้ก็ให้บ้วนปากเพียงครั้งเดียวก็พอ เพื่อให้สารฟลูออไรด์คงอยู่ที่ตัวฟันมากที่สุด

ที่สำคัญต้องตรวจดูว่าแปรงสะอาดแล้วหรือไม่ ซึ่งสามารถทดสอบโดยเอาหลอดตัดปลายมนไม่แหลมครูดตามคอฟัน ถ้ายังมีคราบจุลินทรีย์หรือซี่ฟันหลงเหลืออยู่แสดงว่ายังแปรงไม่สะอาดเด็กก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดฟันผุได้ การแปรงฟันให้กับลูก พ่อแม่ผู้ปกครองจำเป็นต้องแปรงซ้ำให้กับเด็ก แม้ว่าเด็กจะบอกว่าแปรงเองได้แล้วก็ตามเพราะกล้ามเนื้อข้อมือของเด็กยังไม่แข็งแรง ถึงอย่างไรก็ยังไม่สามารถแปรงฟันเองได้สะอาดจนกว่าสามารถผูกเชือกรองเท้าได้อย่างคล่องเมื่ออายุประมาณ 7-8 ปี การสละเวลาดูแลลูกเพียง 2-3 นาทีในการแปรงฟันและตรวจความสะอาดให้ลูกทุกวัน ความคุ้มค่าที่ตามมาจะมีมากมายมหาศาล เพราะผู้ปกครองจะไม่ต้องเสียเวลาดูแล เสียเงินค่าเดินทาง เสียสุขภาพจิตที่เห็นลูกต้องร้องไห้โยเยจากการปวดฟัน เด็กนอนไม่ได้ เสียการเรียน และสิ่งที่เสียมากกว่านั้นคือเด็กที่มีฟันผุจะมีความฉลาดน้อยกว่าเด็กที่มีฟันดี





****ดูแลลูกตั้งแต่มีฟันซี่แรกขึ้น เด็กจะเติบโตมีสุขภาพฟันที่ดี สวย และมีใบหน้าที่สวยงาม****