10 วิธีง่ายๆ ดูแลสุภาพช่องปากในผู้สูงวัย

” 10 วิธีง่ายๆ ดูแลสุภาพช่องปากในผู้สูงวัย “

ผู้สูงวัยหลายท่านคงจะมีปัญหาสุขภาพช่องปาก ซึ่งเป็นสิ่งน่ารำคาญใจ และยังเป็นต้นเหตุของการร่วงของฟันแท้ และอาการเหงือกอักเสบ ซึ่งจะมีผลต่อการบดเคี้ยวอาหารที่ลดลง

ส่งผลกระทบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ จนเกิดภาวะทุพโภชนาการ อันเนื่องมาจากการกินอาหารได้ไม่หลากหลาย ได้รับสารอาหารอย่างไม่เพียงพอ

วันนี้หมอมี 10 วิธีที่จะช่วย ป้องกันปัญหาสุขภาพช่องปากมาฝากกันครับ

1. ทำความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้งและเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เป็นองค์ประกอบด้วย และยังควรบ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง อย่างน้อยเพื่อเป็นการกำจัดเศษอาหารนะครับน้ำตาลที่อยู่ในอาหารที่เกาะอยู่บนผิวฟันลดโอกาสฟันผุ

2. ใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟันให้สะอาด อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง และควรแปรงลิ้นหลังแปรงฟันเสมอ

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่แข็งมากๆซึ่งจะเสี่ยงต่อบาดเจ็บที่ฟัน อาจสึกหรือแตกได้

4. จิบน้ำบ่อยบ่อย ได้รับน้ำอย่างเพียงพอวันละประมาณ 2 ลิตรเพื่อลดปัญหาฟันผุและกลิ่นปาก

5. เลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงเป็นอาหารว่างทดแทนอาหารจำพวกแป้งและที่มีน้ำตาลอันเป็นสาเหตุของฟันผุได้

6. ตรวจปัญหาสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือนแม้ว่าจะยังไม่มีปัญหาตามมาก็ตามเพื่อเป็นการคัดกรองปัญหาและแก้ไขได้อย่างทันท่วงที และควรอย่างยิ่งทีจะงดสูบบุหรี่ !!!

7. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุกๆ 3 เดือนหรือสังเกตว่าขนแปรงมีการเสื่อมสภาพบานออก

8. หากใส่เครื่องมือในช่องปากโดยเฉพาะอย่างยิ่งฟันปลอมควรจะดูแลทำความสะอาดเป็นประจำ อันนี้หมอมีรายละเอียด คือ ทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร แปรงเหงือก ลิ้นเพดานช่องปากด้วยความนุ่มนวลก่อนสวมใส่ฟันปลอมเพื่อการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ควรถอดฟันปลอมออกบ้างบางช่วงเวลาโดยเฉพาะตอนนอน สามารถแช่น้ำไว้ได้ครับ

9. ไม่ควรก่อฟันปลอมทิ้งไว้ในกระดาษตามร้านอาหาร เพราะมักจะลืมและหาย

10. หากฟันปลอมมีลักษณะชำรุดควรปรึกษาทันตแพทย์ในการแก้ไขไม่ควรซ่อมเอง เนื่องจากอาจจะเป็นอันตรายต่อช่องปากและหลีกเลี่ยงเคี้ยวอาหารแข็งหรือเหนียวมากจนเกินไปที่เสี่ยงต่อการทำให้ฟันปลอมแตกหักซึ่งอาจเป็นอันตรายได้เช่นกัน

ลองนำไปใช้ปฏิบัติกันดูนะครับเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงวัยมั่นใจได้ในรอยยิ่มกันได้ง่ายๆกับ 10 เทคนิคที่แนะนำกันไปในวันนี้นะครับ

ด้วยรัก

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง) อายุรแพทย์