



ใส่ฟันปลอมอย่างมั่นใจ ปลอดภัยปัญหาช่องปาก

ปัญหาการสูญเสียฟันและการใส่ฟัน เป็นปัญหาสุขภาพช่องปากที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุไทยในกลุ่มอายุ 60-74 ปี ร้อยละ 8.7 ปรากฏจากฟันถาวรทั้งปาก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า หรือร้อยละ 31 ในกลุ่มผู้สูงอายุ 80-85 ปี ซึ่งถือเป็นปัญหาใหญ่ที่มีผลต่อคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น ฟันปลอมจึงเป็นหนึ่งในตัวช่วยที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ทั้งในเรื่องของการกินอาหาร พูดคุย หรือส่งเสริมบุคลิกภาพ ซึ่งหากดูแลรักษาฟันปลอมอย่างผิดวิธีอาจทำให้เกิดปัญหาช่องปากตามมาได้ เช่น เกิดการระคายเคืองจากการมีเศษอาหารติดใต้ฐานฟันปลอม การเคลื่อนขยับของฟันปลอม ทำให้กินอาหารบางชนิดลำบากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเบื่ออาหารได้ เป็นต้น

ในปัจจุบันฟันปลอมมีทั้งชนิดที่ติดแน่นและชนิดถอดได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาช่องปากจากฟันปลอม สามารถดูแลรักษาฟันปลอมอย่างถูกวิธีได้ดังนี้

➤ ฟันปลอมชนิดติดแน่น

- ทำความสะอาดด้วยการแปรงบริเวณคอฟันที่ถูกครอบเป็นพิเศษ
- ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ เพื่อกำจัดคราบและสิ่งสกปรกต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่แข็งมากๆ หรืออาหารที่ติดค้างตามซอกฟันได้ง่าย เพราะยากต่อการทำความสะอาด อาจก่อให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียได้

➤ ฟันปลอมชนิดถอดได้

- หลังกินอาหารควรถอดฟันปลอม เพื่อทำความสะอาดทุกครั้ง
- ใช้สบู่เหลวในการทำความสะอาดฟันปลอม ไม่ควรใช้ยาสีฟันผสมผงขัดฟันเพราะจะทำให้ฟันปลอมสึกเป็นรอยได้
- แปรงฟันปลอมให้ทั่วทุกด้านทั้งด้านในและด้านนอก
- ก่อนเข้านอนควรถอดฟันปลอมแช่น้ำเปล่าในภาชนะที่มีฝาปิด ห้ามใส่นอนเด็ดขาดเพราะอาจทำให้เกิดเชื้อรา อันจะนำไปสู่ปัญหาช่องปากอีกเสบได้
- ระวังไม่ให้ฟันปลอมตกพื้น
- หากฟันปลอมมีหินปูนเกาะ ควรแช่น้ำส้มสายชูประมาณ 8 ชั่วโมง พอนิ่มแล้ว แปรงออกเบาๆ แต่ไม่ควรใช้กับฟันปลอมที่มีโครงสร้างโลหะหรือตะขอ
- ไม่ควรใส่ฟันปลอมที่บิ่น แตก หักหรือระคายเคืองต่อเหงือกและเนื้อเยื่อในปาก เพราะอาจจะทำให้ก่อให้เกิดปัญหาเมื่งในช่องปากได้
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพปัญหาช่องปากและฟันทุกๆ 6 เดือน

การใส่ฟันปลอมถือเป็นเรื่องปกติในผู้สูงวัย ดังนั้น การดูแลรักษาฟันปลอมตามวิธีข้างต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากจะช่วยให้ฟันปลอมมีอายุการใช้งานยาวนานขึ้น ยังช่วยให้ผู้สูงอายุกินอาหารอร่อย และสร้างสุขภาพช่องปากที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุได้

แหล่งข้อมูล : 1. คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

2. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ร่วมกับ สสส.