

ชื่อผลงาน : การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตัวเอง

ผู้รับผิดชอบ : กลุ่มพิธีการและกิจกรรมพิเศษ

ผู้สรุปทเรียน : นางสาวรุ่งรวี เดชยฤทธิ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานธุรการชำนาญงาน
กลุ่มพิธีการและกิจกรรมพิเศษ

ประเภทผลงาน : องค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)

**สรุปทเรียนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง “การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตัวเอง”**

ในวันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม 2565

ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

สำนักงานเลขานุการกรม โดยกลุ่มพิธีการและกิจกรรมพิเศษ ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินการหาบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้เป็นองค์กรแห่งความรู้ (LO) เพื่อที่จะนำมาถ่ายทอดความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานเลขานุการกรม โดยมีหัวข้อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตัวเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ความเข้าใจ เพื่อปรึกษาหารือ และเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่ทำงาน หรือความรู้ อันจะนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ภายในหน่วยงานในวันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม 2565 ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

โดย ทพญ.ปวิญญา มานูจำ และทพ.ภูวิศ ลุยะพันธุ์ สำนักทันตสาธารณสุข มาให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานเลขานุการกรม เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง เนื่องจากฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญ ช่วยในการบดขยี้เคี้ยวอาหาร ช่วยเรื่องความสวยงาม และส่งเสริมบุคลิกภาพ ซึ่งปัญหาสุขภาพช่องปากในวัยทำงาน ได้แก่ กลิ่นปาก อาการเสียวฟัน โรคฟันผุ โรคปริทันต์ ฟันคุด และรอยโรคเสี้ยวมะเร็งและมะเร็งช่องปาก



โรคฟันผุ พบได้ทุกกลุ่มวัย และมีหลายระดับ หากไม่พบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมออาจทำให้เมื่อพบว่ามีอาการฟันผุอยู่ในระดับที่รุนแรง มีอาการปวด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

โรคปริทันต์ พบได้ในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ เกิดจากคราบจุลินทรีย์ที่เรียกว่าซัฟฟัน ไม่ได้รับการกำจัดออกไปอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการสะสมของแร่ธาตุเข้ามาในคราบจุลินทรีย์และเกิดเป็นคราบแข็งขึ้นไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยการแปรงฟันต้องทำความสะอาดด้วยการใช้เครื่องขูดหินปูน เนื่องจากคราบหินปูนมีเชื้อโรคจึงส่งผลให้เกิดการอักเสบที่เหงือกและกระดูกที่หุ้มอยู่ด้านล่างฟันทำให้กระดูกค่อยๆ ละลายตัวเกิดเป็นเหงือกกร่น ฟันโยก ปวดเหงือก สุดท้ายฟันซี่นั้นจะหลุดในที่สุด โรคปริทันต์มีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวาน หากเป็นโรคปริทันต์จะส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ค่อนข้างยาก หรือเป็นโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีก็ส่งผลให้เป็นโรคปริทันต์ได้



จากการสำรวจทันตสุขภาพที่ทางสำนักทันตสาธารณสุขได้ทำการสำรวจ สาเหตุหลักของการสูญเสียฟันพบว่าเกิดจาก 2 โรคที่ได้กล่าวข้างต้น และสามารถป้องกันได้หากมีการดูแลรักษาอย่างดี โดยการขับเคลื่อนนโยบาย 80/20 สุขภาพช่องปากเพื่อผู้สูงอายุ คือ 80 ปี มีฟันใช้ 20 ซี่ เพื่อเป็นส่งเสริมสุขภาพที่ดีของวัยสูงอายุ

กลิ่นปาก สาเหตุของการเกิดกลิ่นปาก ได้แก่ โรคปริทันต์ โรคฟันผุ โรคที่เกิดจากระบบทางเดินหายใจ การสูบบุหรี่ การกินอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม สะตอ เป็นต้น วิธีการแก้ไข คือ ดูแลสุขภาพช่องปากและพบทันตแพทย์เพื่อหาสาเหตุรักษา

อาการเสียวฟัน สาเหตุเกิดจากชั้นเนื้อฟันไม่ถูกปกคลุมด้วยชั้นเคลือบฟัน ซึ่งฟันจะมีทั้งหมด 3 ชั้น ได้แก่ 1) เคลือบฟัน 2) เนื้อฟัน 3) เส้นประสาท เมื่อใช้งานผิดวิธีเคลือบฟันถูกขัดถูออกไป เนื้อฟันเปิดออกมาซึ่งมีส่วนรับกระแสประสาทส่งไปยังสมองทำให้เกิดอาการเสียวฟัน



ฟันคุด หมายถึง ฟันที่ไม่สามารถขึ้นได้ตามปกติ มีฟันหรือกระดูกฝังอยู่ ซึ่งทันตแพทย์แนะนำให้ถอนหรือผ่าออก เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ฟันคุดอาจทำให้ฟันซี่ข้างๆ ผุไปด้วย เนื่องจากเศษอาหารเข้าไปติดตามร่องหรือซอกฟันคุด

รอยโรคเสี้ยวมะเร็งและมะเร็งช่องปาก สามารถเกิดขึ้นได้ตามบริเวณต่างๆ ในช่องปาก ควรตรวจสอบและสังเกตบ่อยๆ โดยจะมีรอยทั้งสีแดง สีขาว และสีขาวยปนแดง มีลักษณะนูนเซ็ดออกได้บ้างไม่ได้บ้าง เป็นแผลหรือเป็นก้อนขึ้นมา และอาจมีอาการแสบร้อนในปากร่วมด้วย หากสังเกตในช่องปากและอาการไม่หายไปเองภายใน 2 สัปดาห์ แนะนำให้พบทันตแพทย์เพื่อหาสาเหตุรักษา ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งช่องปาก ได้แก่ การสูบบุหรี่หรือยาเส้น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเคี้ยวหมากหรือยาเส้น ซึ่งจะทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งช่องปากได้มากกว่า

การดูแลสุขภาพช่องปาก

- **การแปรงฟัน** เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์สาเหตุของโรคฟันผุและโรคปริทันต์ โดยสามารถดูวิธีแปรงฟันอย่างถูกวิธีและวิธีใช้ไหมขัดฟันได้ โดยดาวโหลดคลิปวิดีโอตาม QR CODE ด้านล่าง



- **วิธีเลือกแปรงสีฟัน** 1) หัวแปรงสีฟันขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ความกว้างหัวแปรงสีฟันผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 1.5 เซนติเมตร 2) ขนแปรงชนิดปานกลาง (medium), นุ่ม (Soft) หรือนุ่มพิเศษ (Extra soft) 3) ด้ามจับแปรงสีฟันยาวพอเหมาะจับได้ถนัดมือ 4) ปลายขนแปรงแบบมนกลมหรือเรียวแหลม 5) ลักษณะปลายขนแปรงเรียบเสมอกัน เพื่อให้ขนแปรงแนบผิวคอฟันมากที่สุด



- การเลือกยาสีฟัน ควรเลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ เนื่องจากช่วยทำให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ

- อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก 1) ไหมขัดฟัน เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟันที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง 2) แปรงซอกฟัน 3) แปรงกระจุกเดี่ยว 4) น้ำยาบ้วนปาก หากมีการแปรงฟันที่ดีแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้เนื่องจากน้ำยาบ้วนปากบางยี่ห้อที่มีแอลกอฮอล์ อาจทำให้เยื่อบุกระพุ้งแก้มเกิดการระคายเคืองและหลุดลอกได้ อาจใช้น้ำยาบ้วนปากในกรณีที่มีการผ่าตัดในช่องปากไม่สามารถแปรงฟันได้

- การดูแลรักษาช่องปากและฟันเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและควรดูแลอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ปีละ 1 – 2 ครั้ง





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักงานเลขาธิการกรม

การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง
โดยสำนักทันตสาธารณสุข



วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 สำนักงานเลขาธิการกรม ได้เชิญเจ้าหน้าที่จาก สำนักทันตสาธารณสุข เป็นวิทยากรบรรยาย และฝึกปฏิบัติในหัวข้อเรื่อง “การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรึกษาหารือ และเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่ทำงาน หรือความรู้ อันจะนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ภายในหน่วยงาน ณ ห้องประชุมทำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://oots.anamai.moph.go.th/>

จัดทำโดย กลุ่มพิธีการและกิจกรรมพิเศษ