****

**กรมการแพทย์ แนะการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้**

กรมการแพทย์ แนะนำผู้สูงอายุที่ช่วยเห­ลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ต้องนอนติดเตียง  
จำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี เพื่อคงสุขภาพช่องปากที่ดีและป้องกันโรค และควรทำความสะอาดปากและฟันของผู้สูงอายุทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวถึงปัจจุบันมีรายงานข่าวพบหนอนในช่องปากผู้ป่วยติดเตียง   
ซึ่งอันตรายอย่างมาก หากหนอนชอนไชไปถึงส่วนสำคัญใกล้เคียง เช่น จมูกหรือมีโอกาสที่หนอนจะเข้าไปถึงสมองได้  
โดยการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ เพราะปากและฟันที่สะอาดจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ไม่เจ็บปวด  
กินอาหารได้ตามปกติ ลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น การดูแลช่องปากอย่างดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุ  
ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม โดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อาจมีอาการกลืนลำบากหรือสำลักง่าย ต้องให้อาหารทางสายยางหรือใส่ท่อช่วยหายใจ ปากแห้ง มีแผลในปาก การทำความสะอาดปากและฟัน จึงต้องอาศัยเทคนิคหรืออุปกรณ์บางอย่างเป็นพิเศษ ผู้ดูแลควรทำความสะอาดปากและฟันของผู้สูงอายุทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

ด้าน**ทันตแพทย์อำนาจ ลิขิตกุลธนพร ผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า กรณีผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ยังรับรู้ได้ การช่วยแปรงฟันต้องยกศีรษะผู้สูงอายุขึ้นเพื่อกันการสำลัก โดยให้ผู้สูงอายุอยู่  
ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน อาจใช้หมอนหนุนบนเตียงหรือถ้าผู้สูงอายุศีรษะไม่นิ่ง ควรให้ผู้สูงอายุนั่ง ให้ศีรษะพิงผู้ดูแล ซึ่งยืนอยู่ด้านหลังก็ได้ ส่วนในกรณีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และไม่รับรู้ สามารถช่วยทำความสะอาดช่องปากได้ โดยใช้ไม้กดลิ้นเปิดช่องปากผู้สูงอายุ ใช้ปากคีบคีบผ้าก๊อส สำลี ที่ชุบน้ำหมาดๆ เช็ดฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้มให้ทั่ว หรือใช้นิ้วพันผ้านุ่มชุบน้ำหมาด เช็ดในปากให้ทั่วก็ได้ ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันในผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญวิธีช่วยแปรงฟัน เริ่มด้วยการให้ผู้สูงอายุจิบน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ช่องปาก มีความชื้น ใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เล็กน้อย แปรงฟัน  
และเหงือกเบาๆ แปรงให้ครบทุกซี่ แต่ควรระวังอย่าใช้แปรงขนาดใหญ่หรือสอดเข้าไปในลำคอลึกเกินไป เพราะอาจทำให้อาเจียน ควรหยุดพักให้ผู้สูงอายุบ้วนน้ำลาย หรืออมน้ำเล็กน้อย ก่อนแปรงต่อ สลับการหยุดพัก 2-3 ครั้ง อาจใช้น้ำยาบ้วนปากชนิดผสมฟลูออไรด์ อมบ้วนปากกรณีที่มีฟันเหลืออยู่ในปาก เพื่อป้องกันฟันผุ สำหรับน้ำยาบ้วนปากแบบฆ่าเชื้อโรค ก่อนใช้ควรปรึกษาทันตแพทย์

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันทันตกรรม #การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ #การดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยติดเตียง

-ขอขอบคุณ-

20 พฤษภาคม 2563