

Oral Health Care: Prevention is Better than Cure

การดูแลสุขภาพสะอาดทางช่องปาก (Mouth care)

รุ่งทิศา ขอบชื่น, โคมพิไล นันทรักษา

หอผู้ป่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นบทบาทหน้าที่ของทีมงานสุขภาพ และผู้ป่วย/ญาติ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลยเช่น ผู้ป่วยเรื้อรังที่นอนติดเตียง ผู้ป่วยอัมพาต มีภาวะกลืนลำบาก หรือหลังผ่าตัดช่องปาก เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยมักมีกล้ามเนื้อใบหน้าและช่องปากอ่อนแรง ทำให้มีปัญหาการบดเคี้ยว และไม่สามารถควบคุมทิศทางของลิ้นเคลื่อนไหวของลิ้นเกิดอาการไอ สำลักง่าย เกิดปัญหาที่มีการสะสมของเศษอาหารบริเวณด้านข้างกระพุ้งแก้มด้านหน้า ใต้ลิ้น เพดาน เกิดกลิ่นปาก ฟันผุ เหงือกอักเสบและเกิดการติดเชื้อ ซึ่งหากมีการ ดูแลสุขภาพช่องปากได้ดี ก็จะช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นช่องปากและการติดเชื้อที่ปอดได้¹

ซึ่งปัญหาทั้งหมดเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้ป่วยทั้งในแง่การใช้งาน การเคี้ยวอาหาร การพูดออกเสียง ความเจ็บปวดไม่สบาย รวมไปถึงความสวยงาม และความมั่นใจในการเข้าสังคม ดังนั้น การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยให้ดี เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ จึงมีความสำคัญมากก่อนที่จะเกิดภาวะหรือโรคเรื้อรังในช่องปาก² เพราะการป้องกันด้วยวิธีการการประเมินช่องปาก การจัดเศษอาหาร การแปรงฟันอย่างถูกวิธี การใช้น้ำยาบ้วนปากที่เหมาะสมซึ่งเริ่มต้นได้ไม่ยากนัก และควรจัดระบบการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุด

โครงสร้างหลักของทีมการดูแลสุขภาพช่องปาก (Structure Standard of Care team for provider oral care) : ประกอบด้วย 1) พยาบาล (Nurse) 2) แพทย์ (Doctor ; Physiatrist) 3) ทันตแพทย์ (Dentist) เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการดูแลสุขภาพช่องปากให้กับผู้ป่วยอย่างองค์รวม โดยมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่องปาก ดังนี้

1. ความหมาย

การดูแลสุขภาพช่องปาก (oral hygiene) หมายถึง การดูแลสุขภาพของช่องปาก ซึ่งหมายถึง ฟัน และโครงสร้างที่ยึดฟัน รวมทั้งเนื้อเยื่ออื่นๆที่อยู่ในช่องปาก

2. หลักสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างมีคุณภาพ³ คือ

2.1 ก่อนการให้การดูแลสุขภาพช่องปาก ต้องมีการประเมิน

สภาวะของช่องปากก่อนเสมอ

2.2 จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสัดส่วน และเป็นส่วนตัว

2.3 หากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พยาบาลจะต้องเข้าดูแลและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2.4 ในการดูแลสุขภาพช่องปากให้มีภาวะสุขภาพที่ดีได้ จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยพ้นหายจากภาวะโรคเรื้อรังได้เร็วขึ้น

2.5 ผู้ป่วยควรได้รับการส่งต่อไปยังทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญเพื่อให้การ การดูแลรักษาโรคที่เกิดในช่องปากด้วย

3. วัตถุประสงค์หลักของการดูแลและทำความสะอาดช่องปาก

เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคส่วนใหญ่ในช่องปาก

4. ขั้นตอนการดูแลและทำความสะอาดช่องปาก⁴ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

4.1. Oral Assessment: เริ่มจากการประเมินการรับรู้/การเรียนรู้ การควบคุมความสามารถในการใช้มือก่อน เพื่อจะได้ประกอบการประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วย โดยมีรายละเอียดของการประเมินสภาวะช่องปากดังนี้คือ

1) สภาวะของช่องปาก (Oral health status)

2) ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพของช่องปาก (Risk factor for poor Oral health) โดยประเมินพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ความถี่การกินอาหาร ชนิดของอาหารที่กิน นิสัยนอกหน้าที่ของฟัน (parafunctional habit) การทำความสะอาดช่องปากและฟัน การทำความสะอาดฟันปลอมถอดได้ เป็นต้น

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก (Usual oral hygiene practice)

4.2. Planning; วางแผนในการดูแลสุขภาพช่องปาก ในประเด็นต่างๆดังนี้คือ

1) น้ำยาที่จะใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก (Oral rinsing agent) และการเลือกแปรงสีฟัน (Tooth brush) ที่ดีและเหมาะสม



- 2) ความถี่ในการดูแลช่องปาก (oral care)
- 3) วิธีปฏิบัติในการดูแลช่องปาก (Oral care intervention)

4.3. Oral health assessment tool; ตรวจประเมินภายในช่องปาก ครอบคลุมตั้งแต่ การตรวจเพดานปาก กระพุ้งแก้ม ริมฝีปาก เหงือก ฟัน ดังนี้คือ

- 1) ริมฝีปาก ควรเป็นสีชมพู มีความชุ่มชื้นไม่เป็นสะเก็ด หรือเป็นแผล เหงือก (Gum) เยื่อในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ไม่มีแผล หรือเลือดออก
- 2) ช่องปากมีความชุ่มชื้น และสะอาด
- 3) ประเมินความสะอาดของช่องปาก การสูญเสียฟัน ฟันที่สับกัน ฟันที่ขัดตึง ฉีก บดอาหาร หรือการใส่ฟันปลอม
- 4) อาการปวดฟัน หรือมีเลือดออก มีแผลที่เหงือกหรือไม่
- 5) หากมีฟันเทียม สามารถใช้งานได้ดี ไม่เคลื่อนไปมา หรือตกจนรู้สึกไม่สบาย
- 6) ผู้ป่วยสามารถพูดได้ชัด เคี้ยวหรือกลืนได้ดี ไม่มีอาการสำคัญ

5. วิธีการทำความสะอาดช่องปาก ได้แก่

5.1 การทำความสะอาดเหงือกฟันและลิ้น วิธีการทำความสะอาด เหงือกฟันและลิ้น มีรายละเอียด ดังนี้คือ

- 1) เอาเศษอาหารก่อนใหญ่ๆ ออกก่อน
- 2) แปรงฟันด้านนอกหรือด้านใน ด้านข้าง
- 3) แปรงลิ้นให้สะอาด ถึงโคนลิ้น 4) ใช้ไหมฟันสำหรับซึบน้ำ เช็ดฟัน เหงือก ลิ้น
- 5) โดยใช้ oral swap หรือผ้าก๊อสเช็ดทั่วช่องปาก

5.2 การทำความสะอาดฟันปลอม กรณีใส่ฟันเทียม/ฟันปลอม ควรมีการถอดออกทำความสะอาดทั้งฟันเทียมและช่องปากของผู้ป่วยทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

5.3 การให้ความชุ่มชื้น เป็นการดูแลริมฝีปาก โดยเฉพาะมุมปากไม่ให้แห้ง มีรอยแตก เป็นแผล โดยการทาวาสลีนหลังแปรงฟัน หลังรับประทานอาหาร ดูแลภายในช่องปากให้ชุ่มชื้น ถ้าช่องปากแห้งควรให้จิบน้ำอุ่น

6. สิ่งที่ต้องประเมินและจัดให้หรือให้คำแนะนำผู้ป่วยได้แก่

6.1 แปรงสีฟันที่ใช้ควรมีขนแปรงนุ่ม ขนาดไม่ใหญ่มาก และพิจารณาวัสดุฟัน น้ำยาบ้วนปากที่เหมาะสม

6.2 ในกรณีที่ผู้ป่วยอาจไม่อ้าปาก ให้เอามือลูบแก้มผู้ป่วยทั้ง 2 ข้างใช้นิ้วมือลูบริมฝีปากให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ แล้วค่อยๆเอานิ้วลัดลงไปที่ด้านข้างกระพุ้งแก้มให้ผู้ป่วยอ้าปาก

6.3 ควรจัดทำให้ศีรษะสูง และตะแคงหน้า

7. เทคนิคในการดูแลช่องปาก

1) การทำความสะอาดช่องปาก¹ หลังการประเมิน จะได้แผนการดูแลช่องปากแบ่งเป็นประเภทดังนี้คือ

- กรณีผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือไม่รู้สึกตัว: ใช้ไม้กดลิ้นเปิดช่องปากและใช้ตัวปากคีบ คีบผ้าก๊อส / สำลีที่ชุบน้ำหมาดๆ เช็ดฟัน ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้มให้ทั่ว หรือใช้นิ้วฟันผ่านูชุบน้ำหมาด เช็ดในปากให้ทั่วก็ได้

- กรณีผู้ป่วยรับรู้ สามารถจับแปรงและเคลื่อนไหวมือได้: การช่วยแปรงฟัน : ยกศีรษะผู้ป่วยขึ้น เพื่อป้องกันการสำลัก โดยจัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน เริ่มด้วยการให้ผู้ป่วยจิบน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ช่องปากมีความชื้น

2) ใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เล็กน้อย แปรงฟัน และเหงือกเบาๆ โดยจับมือผู้สูงอายุแปรงหรือแปรงให้ให้ครบทุกซี่ แต่ควรระวังอย่าใช้แปรงขนาดใหญ่หรือสอดเข้าไปในด้ามลำคอลึกเกินไป เพราะอาจทำให้อาเจียน

3) หยุดพักให้ผู้ป่วยบ้วนน้ำลาย หรืออมน้ำเล็กน้อย บ้วนลงในชามอ่างใบเล็ก ก่อนแปรงต่อ สลับการหยุดพัก 2-3 ครั้ง

4) ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปาก เพราะส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยปากแห้ง และอาจระคายเคืองในช่องปาก อีกทั้งมีโอกาสเกิดการแพ้ได้ด้วย

8. การเตรียมดูแลต่อเนื่องที่บ้าน¹ เนื่องจากการทำความสะอาดช่องปาก การแปรงฟัน มีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่มีโอกาสเกิดกับช่องปากและการติดเชื้อที่ปอดได้

สิ่งสำคัญ: คือการกระตุ้นให้ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง โดยการ

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก เน้นให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความจำเป็น และประโยชน์ที่จะได้รับการดูแลช่องปากที่ดีเช่น ความรู้ในเรื่องการเกิดโรคในช่องปาก และความสัมพันธ์ของช่องปากกับ โรคเรื้อรัง วิธีการดูแล การใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก

2. การฝึกปฏิบัติให้ผู้ป่วยสามารถดูแลช่องปากตนเอง และควบคุมคราบจุลินทรีย์ได้อย่างถูกต้อง โดยการฝึกแปรงฟัน การใช้อุปกรณ์ในการทำความสะอาดช่องปากเพิ่มเติม เพื่อลดโอกาสเกิดโรค และการอักเสบเฉียบพลัน

3. การปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อลดความเสี่ยง เช่น - การลดความถี่การบริโภคหวานในแต่ละวัน ซึ่งนอกจากจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดฟันผุ - เน้นการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



- การเลิกบุหรี่ - ควบคุมโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง และหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- 1) อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- 2) ช่องปากที่ขาดความสะอาด
- 3) หากผู้ป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง จะต้องเพิ่มการดูแลช่องปากให้มากขึ้น และเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น
- 4) หลีกเลี่ยงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น ความเครียด และการสูบบุหรี่ ที่จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการเกิดการละลายการดูแลตนเอง โดยเฉพาะสุขลักษณะช่องปาก
- 5) การรักษาที่ต้องกินยาที่มีอิทธิพลต่อสภาพเหงือก จะต้องแนะนำให้ผู้ป่วยเพิ่มการดูแลช่องปากให้สะอาดมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. รุ่งทิวา ชอบชื่น, ภัทรา วัฒนพันธุ์, ภัทริยา เกียรติมาลีสถิตย์ คณะ. ผลของขนาดของสายยางให้อาหารทางจมูกในผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก. 2556: ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
2. Sheiham A. Editorial: Oral health, general health and quality of life. Bull World Health Organ 2005; 83: 644.
3. How to provide effective oral care. 2011. <http://www.nursingtimes.net/nursing-practice/specialisms/educators/how-to-provide-effective-oral-care/5025588.article>. ค้นเมื่อ 2 November 2014.
4. Janet Griffiths. Procedure for Mouth care. 2011. <http://www.wirralcct.nhs.uk/attachments/article/19/NPENT03MouthCare19Apr11>. ค้นเมื่อ 12 May 2014.
5. กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังที่บ้าน. 2555. <http://203.157.182.17/k9/expcpho/?portfolios=%>. ค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2557

