

การดูแลช่องปาก

ผู้ปวยติดบ้าน ติดเตียง

ทพญ.นภัสสร เวชคุณานุกุล



ทำไม? ต้องดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง



ปากสะอาด
รู้สึกสบาย
ลมหายใจไม่มีกลิ่น



ป้องกัน

การอักเสบ ติดเชื้อและ
แผลในปาก

อยากอาหาร
กลืนสะดวก



ลด

ปวดอักเสบ
จากการสำลัก



การแบ่งกลุ่มผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง

ผู้ป่วยติดบ้าน

01 เคลื่อนไหวได้บ้าง
ไม่มีภาวะสับสน

02 เคลื่อนไหวได้บ้าง
แต่มีภาวะสับสน

ผู้ป่วยติดเตียง

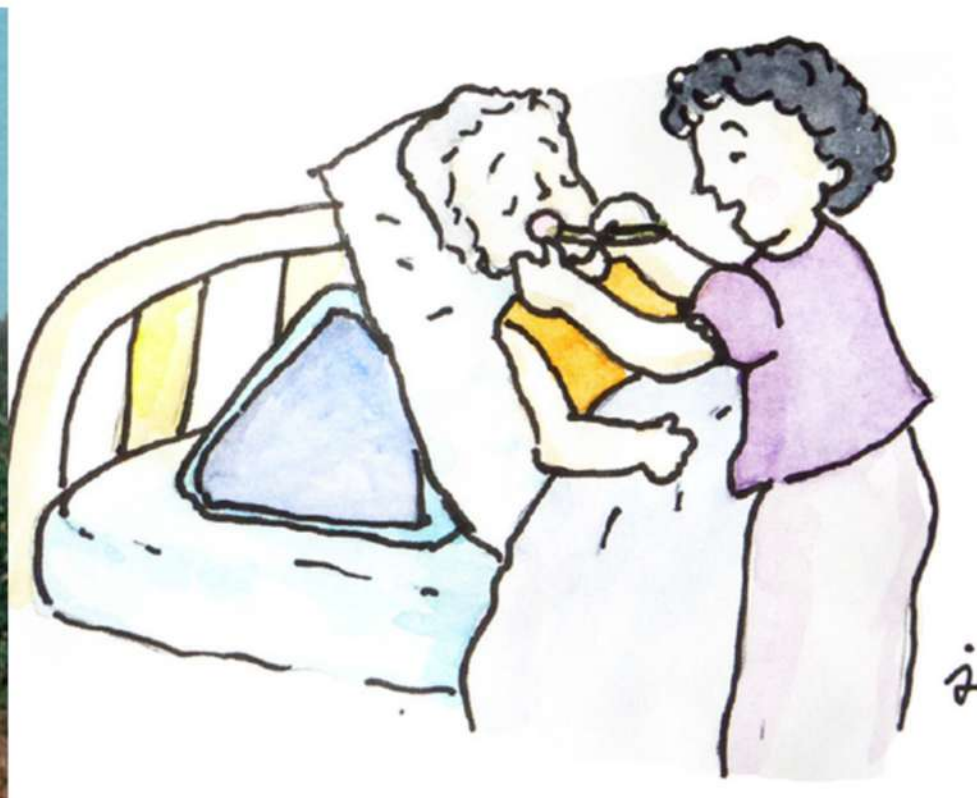
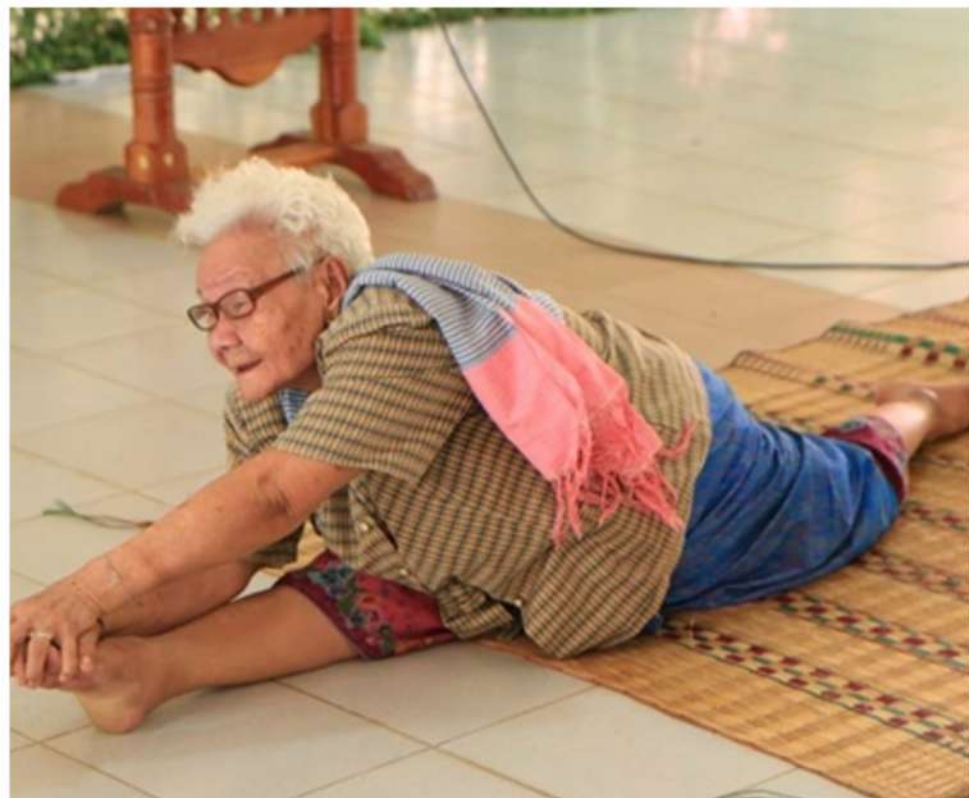
03 เคลื่อนไหวเองไม่ได้
ติดเตียง

04 เคลื่อนไหวเองไม่ได้
เจ็บป่วยรุนแรง
อยู่ในระยะสุดท้าย
ของชีวิต



แนวทางการดูแลผู้ป่วยแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของผู้ป่วย

- ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง & การรับรู้สื่อสาร
- ความเสี่ยงที่จะล้ม จากภาวะกลืนลำบาก & ความร่วมมือในการอ้าปาก
- ปัญหาช่องปากที่มีอยู่ ภาวะน้ำลายแห้ง





01 กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง ไม่มีภาวะสับสน

- มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วน
- ยังพอช่วยเหลือตัวเองได้
- สื่อสารได้
- ลำบากในการใช้มือ



01 กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง ไม่มีภาวะสับสน

ข้อเสนอแนะ

การดัดแปลงแปรงสีฟัน เพื่อให้จับได้ถนัดมือ



เพิ่มขนาดด้ามแปรงให้ใหญ่ขึ้น
โดยหุ้มด้วยวัสดุต่างๆ เช่น
ฟองน้ำ ผ้าขนหนู แล้วใช้ยางรัด



ดัดด้ามแปรงให้โค้งงอ



ใช้แผ่นยางขนาดใหญ่ รัดยึด
ด้ามแปรงให้ติดแน่นกับมือ



เพิ่มความยาวด้ามด้วย
แปรงไม้ ไม้ตะเกียบ
ด้ามพลาสติก

01 กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง ไม่มีภาวะสับสน

ข้อเสนอแนะ

จัดสิ่งแวดล้อมให้สามารถแปรงฟันได้ด้วยตนเอง



02 กลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง แต่มีภาวะสับสน

- มีภาวะสับสน ทำให้ลืม • ไม่สามารถดูแลช่องปากด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม



ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มักลืมวิธีการแปรงฟัน ผู้ดูแลควรแปรงให้ บอกผู้ป่วยทุกครั้งว่า กำลังทำอะไร ในขั้นตอนไหน



ข้อแนะนำ

- มีสิ่งของที่ผู้สูงอายุชอบ ให้จับ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ และ ยินยอมให้ผู้ดูแลแปรงฟันให้
- แปรงฟันพร้อมกับช่วงเวลาทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ไม่ลืม เช่น หลังอาหารเช้า/เย็น หลังอาบน้ำ



03 กลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ติดเตียง

- ยังรู้สึกตัว แต่เคลื่อนไหวไม่ได้ ไม่สามารถใช้มือทำความสะอาดช่องปากได้
- ไม่ยอมอ้าปาก



- การแปรงฟัน ให้ยืดหยุ่น ควรแปรงอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- ผู้ดูแลแปรงฟันให้ พร้อมกับช่วงทำกิจวัตรประจำวัน เช่น หลังเช็ดตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม และขึ้นอยู่กับสภาวะอารมณ์ ความยินยอม
- แนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่ไม่มีฟอง หรือมีฟองน้อย และผสมฟลูออไรด์

04

กลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ เจ็บป่วยรุนแรง
หรือ อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต

- ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ไม่รู้สึกตัว



ต้องเข็ดช่องปาก



ใช้ไม้กดลิ้น
เปิดช่องปาก



ควรใช้ไฟฉาย
ช่วยในการมอง



[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error





รูปแบบการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง



Copy link



Watch on  YouTube

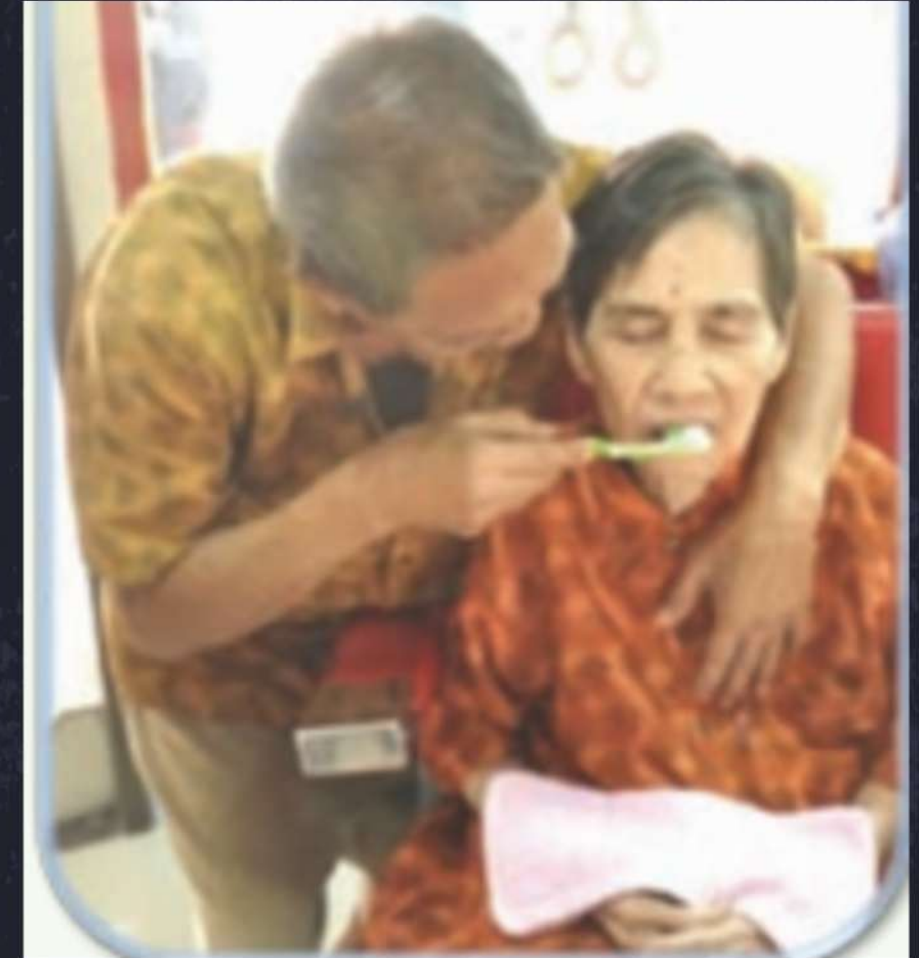
ขั้นตอนการแปรงฟัน

1. บอกผู้สูงอายุก่อนว่ากำลังจะทำอะไร ก่อนลงมือปฏิบัติ และต้องสื่อสารกับญาติ



ขั้นตอนการแปรงฟัน

2. ปรับตำแหน่งให้พร้อมแปรงฟัน



ทำครั้งนึ่งครั้งนอน
ใช้หมอนดันหลังให้ผู้ป่วยทรงตัวได้

โอบศีรษะ
กรณีศีรษะไม่อยู่นิ่ง

ขั้นตอนการแปรงฟัน

2. ปรับตำแหน่งให้พร้อมแปรงฟัน (ต่อ)



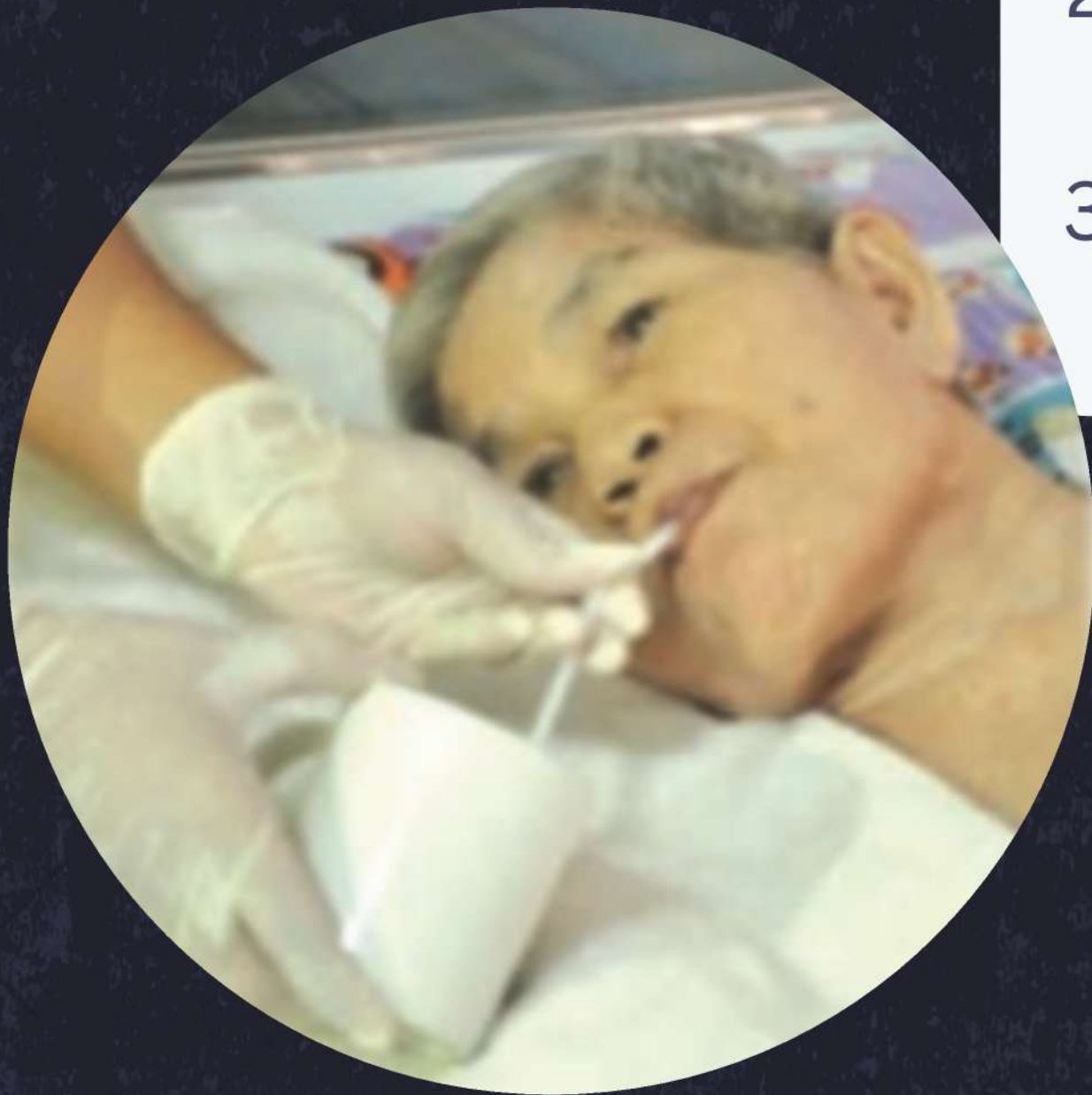
ท่านอนตะแคง



ผู้ดูแลอยู่ด้านข้าง หรือด้านหลัง
หรือให้ผู้สูงอายุหมุนตัว

ขั้นตอนการแปรงฟัน

ถ้าผู้สูงอายุ บ้วนน้ำได้ อ้าปากได้



1. อมน้ำจากแก้ว หรือหลอดดูดเล็กน้อย ให้ปากชุ่มชื้น
2. อ้าปาก ผู้ดูแลแปรงฟันให้ โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนและยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงให้ทั่วทุกซีกทุกด้าน กระพุ้งแก้ม เพดานปาก ลิ้น
3. หยดพัก ให้บ้วนน้ำลาย หรืออมน้ำเล็กน้อย บ้วนลงในชามอ่างใบเล็ก ก่อนแปรงต่อ สลับการหยดพัก 2-3 ครั้ง

ข้อควรระวัง

อย่า ใช้แปรงขนาดใหญ่

หรือ *Cruva*

ใช้แปรงสอดเข้าไปในคอลึกเกินไป
อาจทำให้อาเจียนได้

ขั้นตอนการแปรงฟัน

ถ้าผู้สูงอายุ บ้วนน้ำไม่ได้ อ้าปากลำบาก กลืนลำบาก

- จัดทำให้ผู้สูงอายุนอนตะแคง หันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการสำลัก
- บอกให้ผู้สูงอายุรู้ตัวก่อนว่า กำลังจะแปรงฟัน โดยใช้แปรงสีฟันแตะบริเวณริมฝีปากเล็กน้อยเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกตัว
- ใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำสะอาด พันนิ้วมือกวาดเศษอาหารก่อนใหญ่ข้างกระพุ้งแก้มออกก่อน



ขั้นตอนการแปรงฟัน

ถ้าผู้สูงอายุ บ้วนน้ำไม่ได้ อ้าปากลำบาก กลืนลำบาก

- เริ่มแปรงจากด้านนอก หรือ ด้าน กระพุ้งแก้ม โดยใช้แปรงสีฟัน ๒ อัน เลือกด้ามแปรงที่มีขนาดใหญ่ใช้ช่วยรั้งช่องปาก อาจปรับรูปร่างทำให้ด้ามแปรงออกเป็นมุมเหมือนกระจกส่องปาก ส่วนอีกอันหนึ่งใช้สำหรับแปรงฟัน



ขั้นตอนการแปรงฟัน

ถ้าผู้สูงอายุ บ้วนน้ำไม่ได้ อ้าปากลำบาก กลืนลำบาก

- แปรงด้านใน โดยใช้ด้ามแปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่ หรือใช้ไม้กดลิ้น ช่วยทำให้ผู้สูงอายุอ้าปาก หรือใช้ไม้กดลิ้นพันผ้าก๊อชหนาๆ ให้แน่น หรือใช้ด้ามช้อนพันผ้าก๊อชหนาๆ ให้ผู้สูงอายุกัด



ขั้นตอนการแปรงฟัน

ถ้าผู้สูงอายุ บ้วนน้ำไม่ได้ อ้าปากลำบาก กลืนลำบาก

- ระหว่างแปรง ใช้น้ำใส่กระบอกฉีดยา ค่อยๆฉีดน้ำที่ละน้อย สลับใช้ลูกยางแดงดูดน้ำในช่องปากออก หรือใช้ที่ดูดน้ำลายที่บ้านดูดน้ำ และคราบยาสีฟันออกจากปาก แต่ถ้าผู้สูงอายุสำลักง่าย ไม่ควรใช้น้ำ ให้ชุบแปรงให้ชื้นเป็นระยะ แล้วแปรงโดยไม่ใช้น้ำ



ขั้นตอนการแปรงฟัน

หลังแปรงแล้วเช็ดปากให้แห้ง

ถ้าริมฝีปากแห้ง มุมปากแห้งแตก

ใช้สำลีพันปลายไม้ชุบกลีเซอรีนโบแรกซ์ หรือ เจลหล่อลื่นสูตรน้ำ หรือ ลิปมัน ทาริมฝีปากด้วย

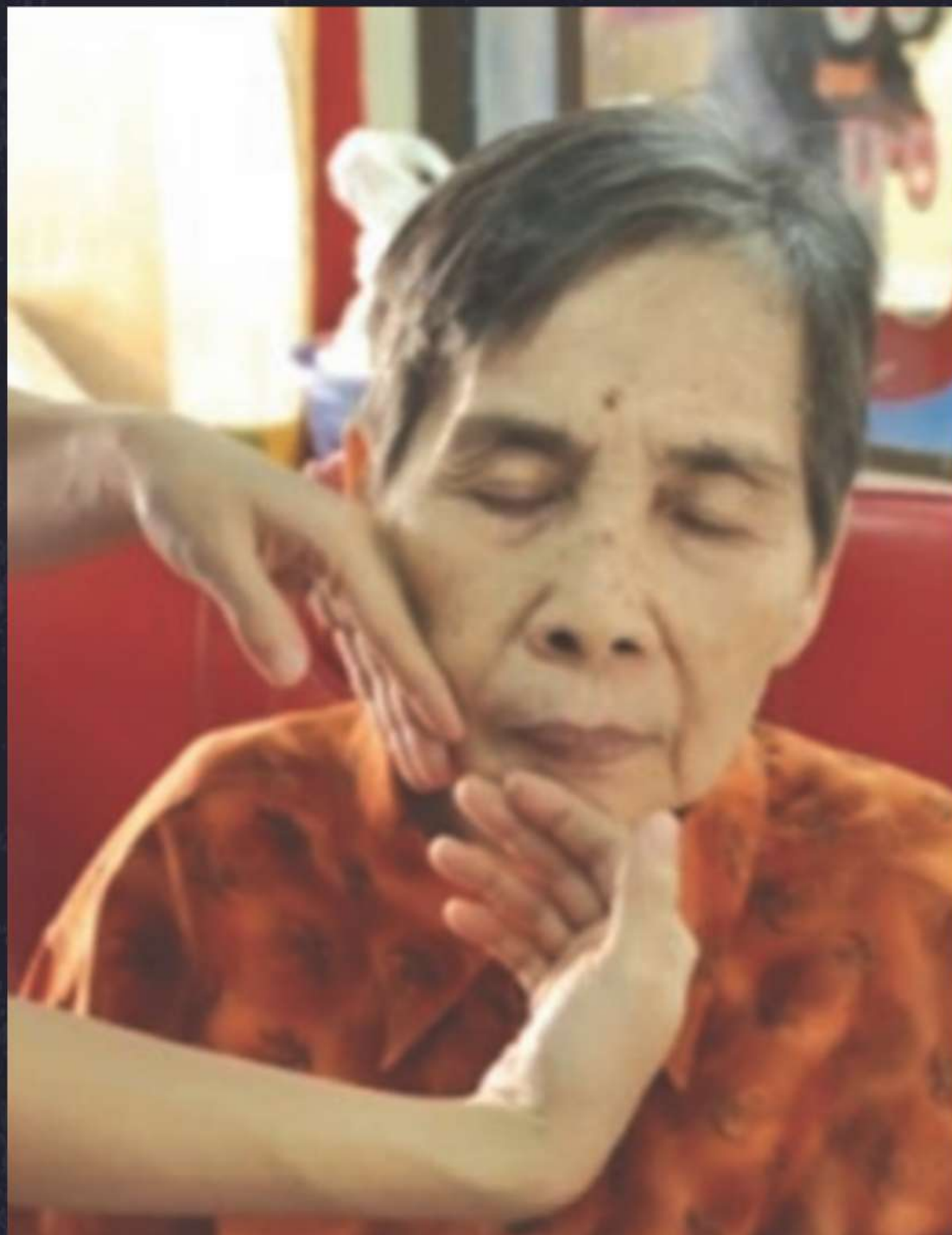


ข้อควรระวัง

ไม่ใช้วาสลีน หรือลิปมัน ในผู้สูงอายุที่
ใส่สายออกซิเจน หรือ เครื่องช่วยหายใจ
หรือ อยู่ในระยะสุดท้าย เนื่องจากเสี่ยงอุดตัน
และติดเข้าทางเดินหายใจและปอดได้

ขั้นตอนการแปรงฟัน

กรณีผู้สูงอายุไม่อ้าปาก



1. ใช้มือลูบแก้มทั้ง 2 ข้าง และ นิ้วลูบริมฝีปาก ให้รู้สึกผ่อนคลาย
2. ค่อย ๆ เอานิ้วล้วงไปข้างแก้ม และกดเหงือกด้านในสุดของฟันซี่สุดท้ายเพื่อให้อ้าปาก
3. สอดตามแปรงขนาดใหญ่หรือไม้ที่พันผ้าก๊อช เพื่อให้ผู้สูงอายุอ้าปากไว้เพื่อแปรงฟันต่อ

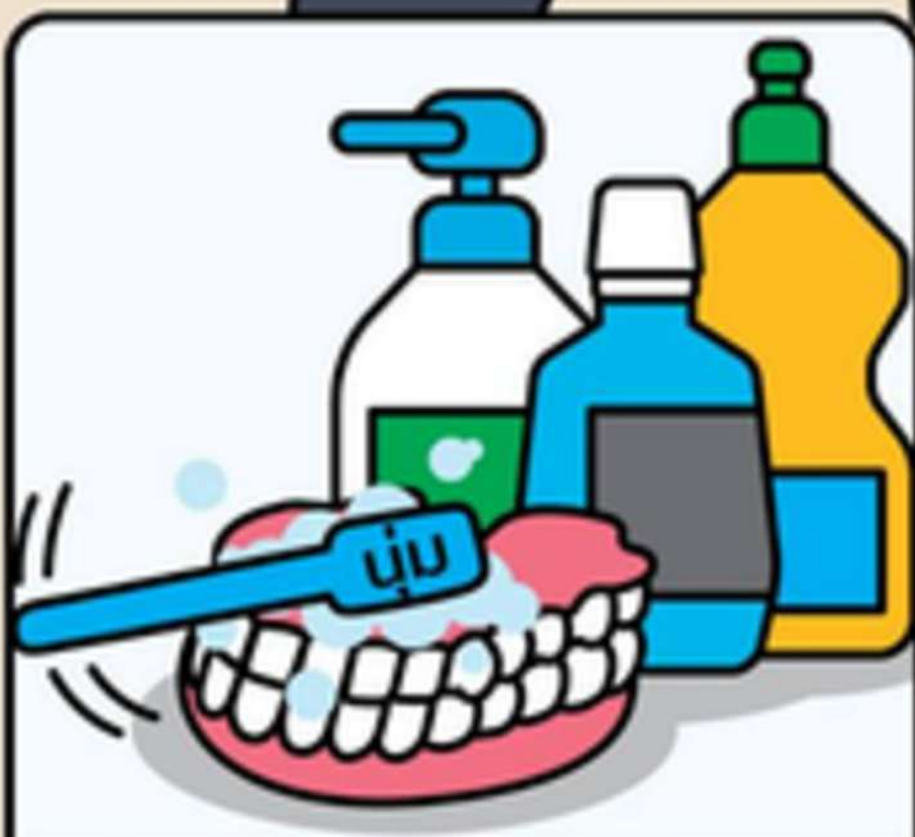
ข้อควรระวังสำหรับผู้ดูแล

ใช้แปรงจับให้แน่นทั้งสองด้าน
อย่าเอานิ้วไปอยู่ระหว่างฟัน

กรณีผู้ป่วยใส่ฟันเทียมถอดได้

ทำความสะอาดทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร
แปรงให้ทั่วทุกซอกของฟันเทียม

วิธีดูแล/ทำความสะอาดฟันปลอม



แปรงด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม
ร่วมกับน้ำสบู่/น้ำยาล้างจาน



ห้ามใช้แปรงสีฟันขนแข็ง
หรือยาสีฟัน



ห้ามใช้ทิชชูห่อฟันปลอม



ฟัน ดี ดี
betterteeththailand



ฟันดีดี



betterteethth



ดูแลไม่ดี อาจติดเชื่อได้

วิธีดูแลฟันปลอมชนิดถอดได้ด้วยตัวเอง

A Guide for Denture Care.

การดูแลฟันปลอมชนิดถอดได้



หลีกเลี่ยง
อาหารแข็ง/เหนียว



แช่น้ำเมื่อถอด



ระวังทำตกแตก



ไม่ใส่ตอนนอน

สิ่งสำคัญ :

ดูแลสุขภาพปากและฟันให้ดีโดย
แปรงฟันที่เหลือ + ใช้ผ้าทำความสะอาดเหงือก

ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกร้าว ห้ามใส่ฟลนเทียมชนิดถอดได้
โดยเด็ดขาด เพราะอาจหลุดลงคอได้

