

ความสำคัญของสุขภาพช่องปาก ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน

ข้อมูลโดย
ศาสตราจารย์คลินิก ทันตแพทย์หญิงพจมาน ศรีนวรัตน์
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ในวัยสูงอายุร่างกายจะมีความเสื่อมตามวัย นอกจากนี้ผู้สูงอายุอาจมีสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ร่วมกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ขาดการออกกำลัง จึงทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด เบาหวานจัดเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประเทศไทยมีผู้ป่วยเบาหวานจำนวนมาก จัดเป็น 1 ใน 5 อันดับแรกของประเทศในภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกตะวันตก และยิ่งอายุมากขึ้นก็จะยิ่งพบผู้สูงอายุป่วยเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้น

โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ทำให้รบกวนกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิด ตามสาเหตุของการเกิดโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่ในประเทศไทยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม และสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักตัวมาก ขาดการออกกำลังกาย และอายุที่เพิ่มขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ร่างกายยังคงมีการสร้างอินซูลิน แต่อินซูลินทำงานไม่ปกติมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เซลล์ที่สร้างอินซูลินค่อย ๆ ถูกทำลาย มีผลให้ไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ต้องมีการย่อยสลายไขมันและโปรตีนในเนื้อเยื่อมาสร้างเป็นน้ำตาล ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และอาจมีผลให้เกิดภาวะเปราะบาง (frailty) หรือความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ ทั้งนี้ภาวะมวล



กล้ามเนื้อน้อย (sarcopenia) ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ จัดเป็นสาเหตุหลักของการเกิดภาวะเปราะบาง และมีความเกี่ยวข้องกับเบาหวาน ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะหกล้ม เกิดภาวะทุพพลภาพ ต้องเข้าโรงพยาบาล คุณภาพชีวิตลดลง ช่วงเวลาที่จะมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงลดลง อัตราการเสียชีวิตสูงขึ้น และเพิ่มค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา

ถ้าผู้ที่เป็นเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคไต ความผิดปกติของจอตา โรคหัวใจขาดเลือด ปลายประสาทอักเสบ และภาวะแทรกซ้อนในช่องปาก อาการแทรกซ้อนที่พบบ่อยในช่องปาก คือ อาการปากแห้ง ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายได้น้อยลง ถ้าผู้สูงอายุดูแลอนามัยช่องปากไม่ดี มีโอกาสทำให้มีการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา แผลในช่องปากหายช้า มีฟันผุเพิ่มขึ้น เกิดโรคปริทันต์อักเสบ หรือถ้ามีโรคปริทันต์อักเสบอยู่ก่อนจะทำให้โรคมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น อาจเป็นสาเหตุให้สูญเสียฟัน ประสิทธิภาพการเคี้ยวลดลง และมีผลกระทบต่อการพูด การกลืน ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะการขาดโปรตีนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญให้เสียชีวิต

การทำงานของช่องปาก (oral function) ซึ่งได้แก่ การเคี้ยว การสบฟัน การกลืนและการพูดออกเสียงมีความสำคัญต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่โรคในช่องปากและความผิดปกติที่เกิดขึ้นจะกระทบต่อการทำงานของช่องปาก เช่น แรงสบฟัน แรงดันลิ้น และแรงบดเคี้ยวของผู้สูงอายุจะลดลง ดังนั้น ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานควรได้รับการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ การตรวจคัดกรองการทำงานของช่องปาก ได้แก่

(1) การมีฟันธรรมชาติที่แข็งแรงจำนวนอย่างน้อย 20 ซี่ หรือมีฟันหลังที่มีฟันในขากรรไกรตรงข้ามเป็นคู่สบอย่างน้อย 4 คู่

(2) ไม่มีภาวะปากแห้ง

(3) มีแรงกัดอาหารพอเพียง

(4) สามารถเคี้ยวอาหารได้

(5) ไม่มีปัญหาการกลืนลำบากหรือการสำลักขณะกลืน

(6) ลิ้นสามารถขยับเพื่อคลุกเคล้าอาหารได้ดี

ซึ่งการคัดกรองบางอย่างทันตแพทย์จะต้องใช้เครื่องมือเฉพาะร่วมด้วย

ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีฟันไว้ใช้เคี้ยวอาหาร เป็นการป้องกันการขาดสารอาหาร การเกิดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยหรือการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและเกิดภาวะเปราะบางตามมา หากตรวจพบการทำงานของช่องปากที่ผิดปกติ เช่น มีปัญหาการเคี้ยวร่วมกับมีการสูญเสียฟันการใส่ฟันเทียมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ถ้าพบว่ามีอาการสำลักหรือกลืนลำบาก ผู้สูงอายุจะได้รับการตรวจโดยละเอียดต่อไปเพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัดและรับการบำบัดรักษา นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรได้รับคำแนะนำเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม รวมทั้งฝึกการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลิ้นเพื่อฟื้นฟูการทำงานของกล้ามเนื้อ ร่วมกับการดูแลอนามัยช่องปากอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการเกิดภาวะเปราะบาง

