

การดูแลฟันปลอมอย่างถูกวิธี

การเคี้ยวที่มีประสิทธิภาพช่วยให้สามารถกลืนอาหารได้อย่างปลอดภัย โดยจำนวนฟันที่เหลืออยู่ถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเคี้ยว ในผู้ป่วยบางรายที่มีการสูญเสียฟันจึงจำเป็นต้องใส่ฟันปลอมเข้าไปแทนที่เพื่อช่วยให้เคี้ยวได้ดียิ่งขึ้น โดยฟันปลอมที่มีคุณภาพและกระชับกับช่องปากจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคี้ยว แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีปัญหาฟันปลอมหลวม ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเคี้ยวและเพิ่มความเสี่ยงของการสำลักอาหาร ทำให้เกิดอันตรายได้

ฟันปลอมหลวมเกิดจาก...

สองสาเหตุหลัก ได้แก่

1. ผู้ป่วยยังมีสันเหงือกที่สมบูรณ์ แต่ฟันปลอมที่ทำไปไม่พอดีหรือชำรุด แก้ไขโดยทำฟันปลอมชุดใหม่ให้พอดี
2. ผู้ป่วยมีสันเหงือกละลายไปมากทำให้ไม่สามารถยึดฟันปลอมได้ ซึ่งมีวิธีแก้ไขดังนี้
 - 2.1 ใช้รากฟันเทียมช่วยยึดฟันปลอม ทำให้ฟันปลอมแน่นขึ้น



www.smiledent-clinic.com

- 2.2 เสริมฐานฟันปลอมที่หลวมเพื่อให้แนบกับเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก



www.getmovabletype.or

- 2.3 สำหรับฟันปลอมชนิดถอดได้ อาจใช้กาวติดฟันปลอมที่ทำมาจากสารจำพวกแบงซึ่งรับประทานได้ จะช่วยให้ฟันปลอมติดแน่น หลุดยาก และเคี้ยวง่ายขึ้น



www.most.go.th

คำแนะนำสำหรับผู้ใส่ฟันปลอม

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่แข็งและเหนียวจนเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการใช้ฟันปลอมที่เป็นซี่หน้ากัดหรือขบเคี้ยวอาหาร เพราะจะทำให้ฟันปลอมหลุดออกมาได้ง่าย ควรเลี่ยงไปใช้ฟันหลังเคี้ยวอาหารแทน
3. ควรแปรงฟันและฟันปลอมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
4. ทุกครั้งที่ทำความสะอาดฟันปลอมควรเตรียมภาชนะใส่น้ำรองไว้ด้านล่าง เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันปลอมตกกระแทกพื้นในกรณีที่ฟันปลอมหลุดมือ
5. ทำความสะอาดคราบอาหารและหินปูนบนฟันปลอมได้ โดยใช้แปรงฟู่สำหรับทำความสะอาดฟันปลอมละลายในน้ำ นำฟันปลอมแช่ทิ้งไว้จนแปรงฟู่ละลายหมด แล้วจึงล้างน้ำทำความสะอาดอีกครั้ง
6. **ขณะนอนควรถอดฟันปลอมออก** เพื่อให้สันเหงือกที่ถูกกดทับได้พัก และลดการเกิดเหงือกอักเสบ
7. เก็บฟันปลอมโดยการแช่ฟันปลอมที่ทำความสะอาดแล้วในภาชนะที่เตรียมไว้ และเติมน้ำให้ท่วม เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันปลอมแห้ง เปี้ยว หด หรือเสียรูป
8. ควรทำฟันปลอมกับทันตแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถด้านการทำฟันปลอมโดยเฉพาะ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาเชิญชวนให้ทำฟันปลอมราคาถูก เพราะอาจไม่ถูกสุขลักษณะ
9. หากใส่ฟันปลอมแล้วรู้สึกเจ็บหรือมีปัญหาอื่น ๆ เช่น ระคายเคืองหรือแน่นเกินไป ควรรีบปรึกษาทันตแพทย์ที่ทำฟันปลอมให้ทันที เพื่อทำการตรวจและแก้ไขปัญหา
10. หมั่นพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน

การทำความสะอาดฟันปลอมชนิดถอดได้

โดยการแปรงด้วยแปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มร่วมกับน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างขวดนม แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ยาสีฟันทำความสะอาด เนื่องจากในยาสีฟันมีผงขัดซึ่งอาจทำให้ฟันปลอมสึกเร็วขึ้น

ฟันปลอมที่ผ่านการใส่มาเป็นระยะเวลานานอาจมีคราบสีน้ำตาล เช่น คราบบูหรี่หรือคราบอาหารที่ล้างไม่ออกติดอยู่ สามารถทำความสะอาดได้โดยการใช้แปรงฟู่สำหรับแช่ฟันปลอม ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาหรือคลินิกทันตกรรมทั่วไป

เอกสารอ้างอิง

bkkimplant.wordpress.com

www.pmdc-dental.com

www.maesalim.com

www.thaihealth.or.th

oldweb.most.go.th

จัดทำโดย

วรินทร์ดา อ่อนคำภา นักกิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

ทพญ.พิมพ์นราพร พู่ทองคำ งานทันตกรรม รพ.ศิริราช

พญ.พวงแก้ว ธิติสกุลชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

