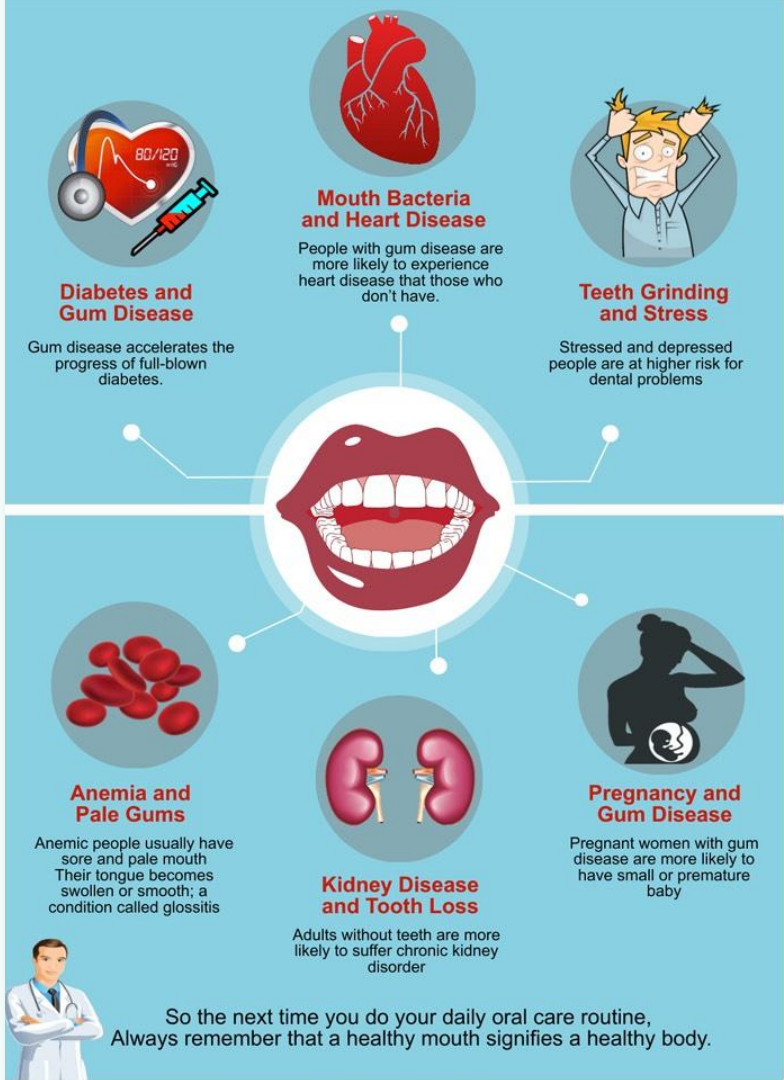
สุขภาพช่องปากที่ดี ไม่ใช่แค่มีฟันครบ

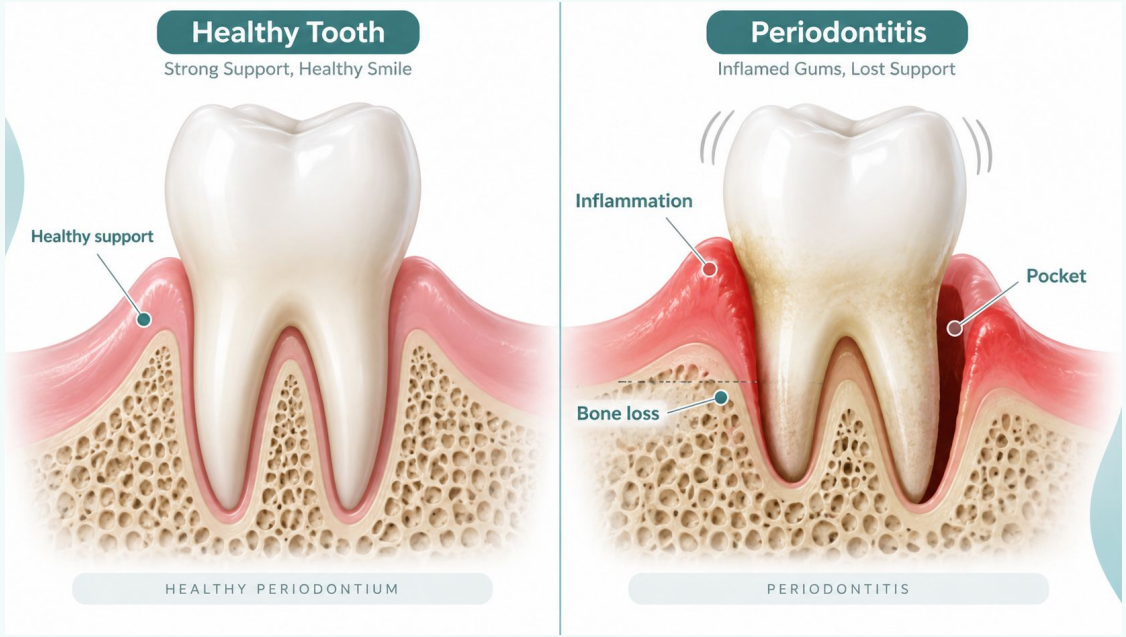
แต่ต้องมีเหงือก กระดูกรองรับฟัน และการสบฟันที่ดี

เพื่อให้เราสามารถเคี้ยว
ทานอาหารและใช้ชีวิตได้ดีไปตลอดอายุ

ทพญ.ดร.จุไรภรณ์ วิจักขณวงศ์



1) ฟันไม่ได้อยู่ลอย ๆ : กระดูกและเหงือกคือ “ฐานราก”



1

1 ฟัน: ส่วนที่เราใช้เคี้ยวและยิ้ม

ฟันต้องแข็งแรง ไม่มีผุ ไม่มีรอยร้าว และไม่มีการติดเชื้อ จึงใช้งานได้ดีในระยะยาว

2

2 กระดูก: ฐานรากที่พยุงฟัน

กระดูกที่หุ้มรอบรากฟันช่วยยึดฟันให้มั่นคง ถ้ากระดูกลดลง ฟันจะเริ่มโยกและเสียการรับแรง

3

เหงือก: เกราะปกป้องรอบฟัน

เหงือกที่แข็งแรงช่วยปิดคลุมและป้องกันเชื้อโรค เมื่อฟัน + กระดูก + เหงือกแข็งแรงไปด้วยกัน สุขภาพช่องปากจึงแข็ง แรงจริง

อ้างอิง: CDC – Periodontal disease is inflammation/infection of tissues around and supporting teeth; Mayo Clinic – untreated periodontitis can destroy supporting bone and lead to tooth loss.

2) ภาพ OP / X-ray ทำให้คนไข้ “เห็นอนาคตของฟัน”

ฟันและกระดูกปกติ



- แนวกระดูกรองรับยังสูง
- เหงือกไม่บวมแดง
- ฟันไม่โยก
- เคี้ยวได้เต็มประสิทธิภาพ

รักษาไว้ให้ยาวที่สุด

ฟันเสี่ยง / ฟันเสีย

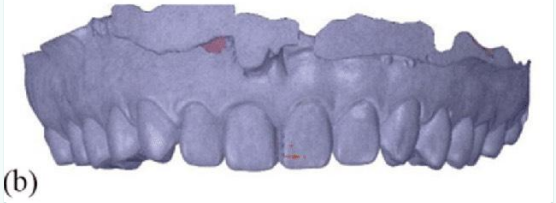


- ร่องเหงือกลึก / เลือดออก
- กระดูกรอบรากลดลง
- ฟันโยก เคี้ยวเจ็บ
- ต้องรักษาซับซ้อนขึ้น

เจอเร็ว = รักษาง่ายกว่า

Scan Today
Compare Tomorrow

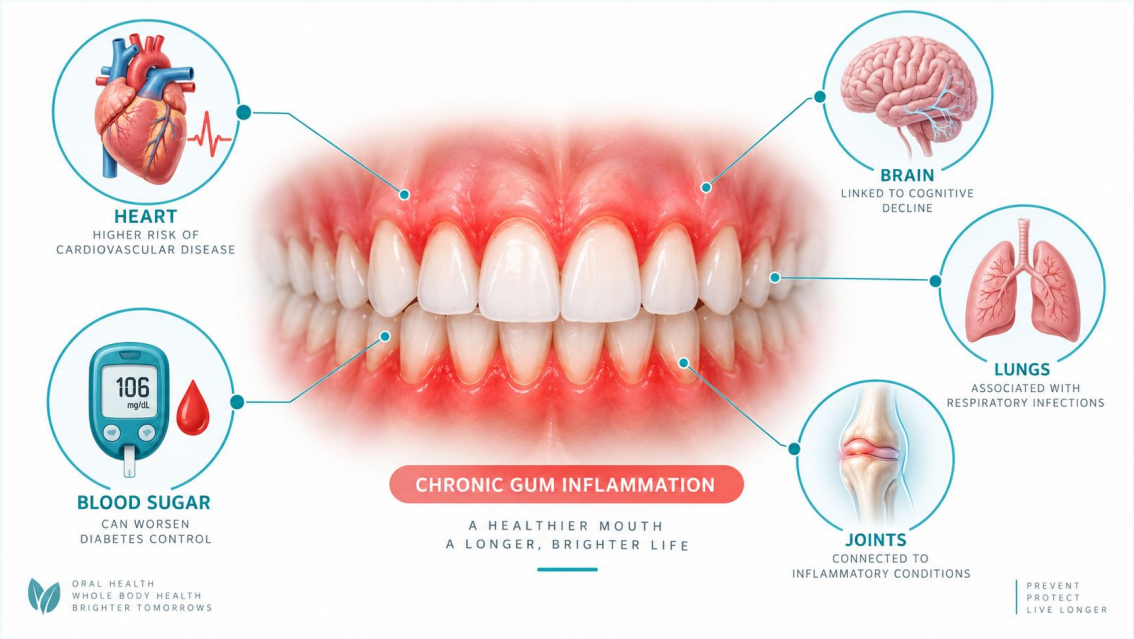




“ภาพเอ็กซเรย์ไม่ได้บอกแค่มีฟันกี่ซี่ แต่บอกว่าฐานรากของชีวิตการเคี้ยวเราแข็งแรงแค่ไหน”

หมายเหตุ: ปรับคำว่า OP ตามบริบทงานได้ เช่น oral photograph, panoramic film หรือภาพในช่องปาก/ภาพรังสีของผู้ป่วย

3) เหงือกอักเสบเรื้อรัง: ปากเป็นประตูสู่ร่างกาย



- โรคเหงือกคือการอักเสบและติดเชื้อของเนื้อเยื่อรอบฟันและกระดูกรองรับฟัน

- งานวิชาการพบความสัมพันธ์กับเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และภาวะอักเสบเรื้อรังของร่างกาย

- หลักฐานด้านสาเหตุโดยตรงยังซับซ้อน แต่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงควรดูแลช่องปากอย่างจริงจัง

"**ลดอักเสบในปาก** = ลดภาระอักเสบของทั้งร่างกาย และช่วยให้คุณภาพชีวิตระยะยาวดีขึ้น"

อ้างอิง: ADA Oral-Systemic Health; AAP Gum Disease and Other Diseases; CDC Oral Health.

4) การสบฟันและการสึก: เรื่องเล็กที่สะสมเป็นปัญหาใหญ่

1
ตำแหน่งฟันต้องคงที่
ฟันเคลื่อน/ล้ม/สบผิดตำแหน่ง ทำให้แรงเคี้ยวกระจายไม่ดี บางซี่รับแรงมากเกินไป

2
แรงกัดและการนอนกัดฟัน
การกัดแน่นหรือบดฟันทำให้เคลือบฟันสึก ฟันร้าว เสียวฟัน ปวดกล้ามเนื้อ/ข้อต่อขากรรไกร

3
แนวทางป้องกัน
พิจารณารีเทนเนอร์เพื่อคงตำแหน่งฟัน และ mouth guard / occlusal splint เพื่อลดผลเสียจากการบดฟัน



อ้างอิง: NHS – mouth guard/splint worn at night protects teeth from damage; PubMed Harrel 2001 – untreated occlusal discrepancies associated with periodontal progression.

5) แนวทางดูแล “ฟัน-เหงือก-กระดูก-แรงกัด” แบบครบวงจร

ตรวจ

ตรวจเหงือก วัดร่องเหงือก
ดูฟันโยกและภาพรังสี

ลดอักเสบ

ขูดหินปูน/รักษาเหงือก แปรงซอกฟัน และนัดติดตาม

จัดแรงกัด

เช็กจุดสบสูง ฟันสึก ฟันร้าว และอาการปวดขากรรไกร

คงตำแหน่ง

ใช้รีเทนเนอร์ตามคำแนะนำ ไม่ปล่อยให้ฟันเคลื่อนกลับ

ป้องกันสึก

ใส่ mouth guard เมื่อมีนอนกัดฟัน / กัดแน่น

ร่วมดูแลโรคระบบ

เบาหวาน หัวใจ การสูบบุหรี่ ยา และภาวะปากแห้งต้องแจ้งทันตแพทย์

อย่าดูแลแค่ให้ฟันขาว แต่ต้องดูแลให้ฟันอยู่ ถูกตำแหน่ง ไม่อักเสบ และไม่สึกเร็ว”

เอกสารอ้างอิง / Source pack

- CDC. About Periodontal (Gum) Disease. May 15, 2024.
- Mayo Clinic. Periodontitis – Symptoms and causes.
- American Dental Association. Oral-Systemic Health. Sep 11, 2023.
- American Academy of Periodontology. Gum Disease and Other Diseases.
- Harrel SK et al. The effect of occlusal discrepancies on periodontitis. J Periodontol. 2001.
- NHS. Teeth grinding (bruxism) – mouth guard or splint protects teeth from damage.
- Cleveland Clinic. Bruxism (Teeth Grinding): Symptoms, Causes & Treatment. 2023.

“**Longevity** ไม่ใช่การเพิ่มปีให้ชีวิต

แต่คือการเพิ่มชีวิตให้กับทุกปี”