



Oral health

สุขภาพช่องปากสำคัญอย่างไร

Oral health

สุขภาพช่องปากสำคัญอย่างไร

ฐานันดรวิทย์ ศรีสยาม นักวิชาการอิสระ

“ปาก” เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อทุกชีวิต เป็นช่องทางหลักนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย บางครั้งทำหน้าที่หายใจแทนจมูก และเป็นอวัยวะที่สำคัญบนใบหน้าที่แสดงถึงความสวยงาม ความน่ารักและมิตรไมตรีผ่านรอยยิ้ม การสื่อสารพูดจา ปากจึงเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่เราให้ความสำคัญทั้งในเรื่องภาพลักษณ์ ความสะอาด กลิ่น ความแข็งแรงของเหงือกและฟัน แต่ความสำคัญอีกประการที่เราอาจลืมนึกถึงไปว่า ปาก คือประตูแห่งสุขภาพ เพราะอะไรก็ตามที่เข้ามาในปากเรานั้น สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของเราได้ทั้งสิ้น

นิยามความหมาย อะไรคือ Oral Health

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพ เท่านั้น” (WHO,1998) ในกระบวนทัศน์ทางสุขภาพมองว่า “สุขภาพ” ควรมีความหมายที่ครอบคลุมมากกว่าการเจ็บป่วยทางกาย ดังคำนิยามสุขภาพที่ปรากฏในร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ระบุว่า “สุขภาพคือสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ” ไม่ใช่เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนอีกด้วย ในกระบวนทัศน์นี้จึงมองสุขภาพเป็นวิถีชีวิตทั้งหมด

“สุขภาพช่องปาก (oral health)” จึงไม่ได้หมายถึงการมีหรือไม่มีโรคเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถ ของบุคคลในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น กิน/เคี้ยว พูด ยิ้ม และแสดงอารมณ์ต่างๆ ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย (physical) และจิตสังคม (psychosocial) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น

ในมิติสุขภาพช่องปากยังเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพร่างกายโดยรวม (general health) และความอยู่ดี มีสุข (well-being) ความอยู่ดีมีสุขนี้สามารถประเมินได้ จากสภาวะสุขภาพ (health) และความสุข (happiness) ในชีวิตของแต่ละบุคคล

นิกรภาพให้เข้าใจกันง่าย ๆ แคเราปวดเหงือก ปวดฟัน เคี้ยวอาหารไม่ได้ ร่างกายก็หิว อารมณ์ไม่ดี อาจพาลไปถึงคนข้างๆ ไม่มีสมาธิทำงาน คุณภาพงานน้อยลง ส่งผลกระทบต่อภาพรวมในธุรกิจได้ หรือในผู้สูงอายุที่ฟันแท้หลุดร่วง ทำให้กินอาหารที่อยากกินไม่ได้ รู้สึกไม่มีความสุข ขาดความมั่นใจในตนเองเพราะปากและฟันไม่แข็งแรงสมบูรณ์

ภาพเล่าดังกล่าวข้างต้น คือ ความหมายและความสำคัญของ “สุขภาพช่องปาก” ที่ต้องให้ความสำคัญมากกว่า การ ถอน อุด ขูดหินปูน ทำฟันปลอม ฟอกสีฟัน และดัดฟันสวยงาม

ความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพช่องปากกับโรคทางระบบต่าง ๆ

ในช่องปากมีอวัยวะที่สำคัญคือ ฟัน เหงือก กระพุ้งแก้มและลำคอส่วนต้น งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่าปัญหาในช่องปากส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สุขภาพและการเกิดโรคอย่างมีนัยยะสำคัญ เช่น

- แบคทีเรียที่เกิดขึ้นจากการอักเสบของเหงือกและโรคปริทันต์มีโอกาสทำให้เส้นเลือดแข็งตัว เสี่ยงทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจ หากเข้าสู่สมองผ่านเส้นประสาทในศีรษะจะส่งผลให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือหากเข้าสู่กระแสเลือดในปอดอาจทำให้เกิดติดเชื้อ
- โรคเหงือก/โรคปริทันต์อักเสบ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์และการคลอด ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักแรกเกิดของเด็กต่ำ
- โรคปริทันต์มีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวานแบบสองทิศทาง (bidirectional adverse relationship)
- ผู้ป่วยโรคหัวใจชนิดต่างๆ เช่น โรคหัวใจแต่กำเนิด โรคลิ้นหัวใจพิการ โรคเยื่อบุผนังหัวใจอักเสบ หากมีแหล่งเชื้อโรคอยู่ในช่องปากจากฟันผุหรือโรคเหงือกอักเสบ อาจทำให้มีการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดส่งผลให้เกิดภาวะเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้
- คนเป็นโรคเบาหวานมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจะมีโอกาสเกิดโรคเหงือกอักเสบได้ง่ายและมีความรุนแรงกว่าคนปกติ

จากตัวอย่างข้อมูลข้างต้น จะสังเกตเห็นได้ว่าการติดเชื้อในช่องปากทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และภาวะของโรค เช่น โรคเบาหวานก็ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากด้วยเช่นกัน

สถานการณ์สุขภาพช่องปากของคนไทย

ในขณะที่สุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับปัญหาและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในทุกๆ ช่วงวัย แต่ยังคงพบว่าการดูแลสุขภาพช่องปากในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาไม่เปลี่ยนแปลง เด็กกว่าร้อยละ 50 มีปัญหาฟันผุ ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มีปัญหาสูญเสียฟัน มีอาการของโรคปริทันต์และเหงือกอักเสบ

ในกลุ่มวัยทำงาน มีปัญหาหลักสำคัญ คือ การสูญเสียฟัน โดยการสำรวจ พบว่า ฟันผุเฉลี่ย 6.6 ซี่/คน มีการสูญเสียฟันโดยเฉลี่ย 3.6 ซี่/คน และกว่าสามในสี่ที่มีฟันผุที่ยังไม่ได้รับการรักษา และอีกหนึ่งในห้ามีปัญหาปริทันต์ โดยส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก เช่น สูบบุหรี่ เป็นต้น

ในกลุ่มวัยสูงอายุน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง มีฟันหลังสบกันอย่างน้อย 4 คู่สบ กว่าหนึ่งในสามมีสภาวะปริทันต์ที่ทำให้ประสิทธิภาพการบดเคี้ยวลดลง โดยมีเพียงร้อยละ 38.6 ที่ไปรับบริการทันตกรรมในปีที่ผ่านมา

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพช่องปากถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม จะส่งผลถึงสุขภาพในภาพรวม แต่ทุกกลุ่มช่วงวัยส่วนมากเลือกจะไปพบทันตแพทย์เมื่อมีอาการที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหรือทนไม่ไหวแล้วเท่านั้น !

จากข้อมูลที่ปรากฏชวนให้คิดต่อว่า หากสุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อระบบสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนถึงเพียงนี้ จึงเป็นคำถามต่อคนทำงานในระบบส่งเสริมสุขภาพว่า ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากนั้น คนไทยเข้าถึงและเข้าใจได้ดีพอแล้วหรือไม่ และแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพของช่องปากประเทศไทยควรเป็นไปในทิศทางใด ?

เอกสารอ้างอิง

1. หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ : การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ
2. การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพช่องปาก หลังการรักษาทางทันตกรรมประดิษฐ์: การศึกษาแบบไปข้างหน้าจากเหตุไปหาผล, ณฤดี ลิ้มปวงทิพย์, แมนสรอง อักษรนุกิจ, ภาควิชาทันตกรรมประดิษฐ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพช่องปากประเทศไทย : ข้อมูลจากเวทีแลกเปลี่ยนระดมความคิดเห็นประเด็นระบบสุขภาพช่องปากจากภาคประชาชน, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)