การดูแลสุขภาพช่องปาก
ผู้สูงวัยติดเตียง

- **ดูแลอย่างถูกวิธี สำคัญอย่างไร?**

1. ช่วยให้เจริญอาหาร
2. ป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก
3. กลืนง่าย ลดอาการสำลัก
4. ลมหายใจสดชื่น

- **อุปกรณ์**

วิธีการดูแลความสะอาดช่องปาก

1 ปรับให้ผู้สูงอายุกึ่งนั่งกึ่งนอน หรือนอนตะแคง และแจ้งว่าจะแปรงฟันให้

2 เช็ดริมฝีปาก และใช้ **ผ้า** พันนิ้ว กวาดเศษอาหารที่กระพุ้งแก้มออก

3 บีบ **ยาสีฟัน** ลงบน **แปรงสีฟัน** แปรงฟันโดยขยับแปรงสั้นๆให้ครบทุกซี่ และทุกด้าน ไล่จากด้านในมาด้านนอก

4 ล้างแปรงให้สะอาดแล้ว แปรงลิ้นในลักษณะการกวาดจากด้านในมาด้านนอก

5 ใช้ **แปรงกระจุกเดียว** แปรงคอฟันที่ติดกับช่องว่าง และ **แปรงซอกฟัน** ทำความสะอาดระหว่างซี่ฟัน โดยสอดเข้าที่ช่องว่าง ให้แปรงแนบกับฟันและเหงือกแล้วขยับเข้าออก

6 ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพันนิ้วเช็ดฟองยาสีฟันออกให้หมด

Tips

หากผู้สูงอายุสามารถแปรงฟันเองได้ สามารถช่วยให้จับถนัดมือขึ้น โดย

หากใส่ฟันเทียม อย่าลืมทำความสะอาดตามที่ทันตแพทย์แนะนำด้วยนะคะ

- **เลือกทานอย่างไร**

✔ ย่อยง่าย
✔ ให้พลังงานมาก
✔ คุณค่าทางอาหารครบถ้วน
✔ จิบน้ำบ่อยๆ ช่วยเรื่องปากแห้ง

หลีกเลี่ยง! รสหวานจัด เค็มจัด รสเผ็ด ไขมันสูง หมักดอง และแบบกระป๋อง

- **ควรแปรงฟันบ่อยแค่ไหน ?**

วันละ **2 ครั้ง** **หลังอาหาร เช้า ก่อนนอน**

และควรแปรงอย่างน้อยครั้งละ **2 นาที**

*อย่าลืมพาผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพช่องปากกับทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน หรือ เมื่อมีความผิดปกติในช่องปาก นะคะ

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะทันตแพทยศาสตร์

* SLS หรือ Sodium Lauryl Sulfate คือสารก่อฟอง นิยมใส่ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไป

ข้อมูลจาก สำนักงานทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สาขาทันตกรรมผู้สูงอายุ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล