

คำแนะนำและข้อปฏิบัติ สำหรับผู้ที่มีภาวะปากแห้ง (Xerostomia)



ประเด็นสำคัญ

1. ความรุนแรงของอาการซีโรสโตเมียหรืออาการปากแห้งมีตั้งแต่ความรู้สึกไม่สบายในช่องปากเล็กน้อยไปจนถึงโรคในช่องปากที่สำคัญซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วย การบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย
2. สาเหตุของอาการปากแห้งอาจรวมถึงความเป็นพิษจากเคมีบำบัด รังสีรักษาศีรษะและคอ การบริโภคยาบางชนิด โรคภูมิคุ้มกันตนเอง (เช่น โรคไทรอยด์) หรือภาวะอื่นๆ (เช่น เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ การติดเชื้อ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน)
3. การไหลของน้ำลายที่ลดลงอาจทำให้เกิดปัญหาใน ซิม เคี้ยว กลืน และพูด มันยังเพิ่มโอกาสในการพัฒนาฟันผุ การสูญเสียแร่ธาตุของฟัน การเสียวฟัน และ/หรือ การติดเชื้อในช่องปาก
4. เป้าหมายของการรักษาภาวะซีโรสโตเมีย ได้แก่ ระบุสาเหตุที่เป็นไปได้ บรรเทาความรู้สึกไม่สบายและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน (เช่น โรคฟันผุและโรคปริทันต์)

การจัดการภาวะปากแห้ง และ น้ำลายน้อย ควรเน้นการให้ความรู้กับผู้ป่วยและการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามคำแนะนำดังนี้

1. จิบน้ำหรือเครื่องดื่มปราศจากน้ำตาล ปราศจากคาเฟอีน
2. การดูด/อมก้อนน้ำแข็ง

3. ใช้สารหล่อลื่นริมฝีปากบ่อยๆ (เช่น ทุกสองชั่วโมง)
4. เคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลหรืออมลูกอมที่ปราศจากน้ำตาล
5. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มหรือเผ็ดหรืออาหารแห้งเคี้ยวยาก
6. หลีกเลี่ยงอาหารเหนียวๆ หวานๆ
7. หลีกเลี่ยงสารระคายเคือง เช่น แอลกอฮอล์ (รวมถึงน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์) ยาสูบ และคาเฟอีน
8. ดื่มนองเหลวขณะรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง
9. ใช้เครื่องเพิ่มความชื้นในตอนกลางคืน



คำแนะนำเฉพาะด้านทันตกรรมและสุขภาพช่องปาก รวมถึงคำแนะนำต่อไปนี้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปากแห้ง:

- แปรงฟันเบา ๆ อย่างน้อยวันละสองครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
- นัดหมายพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละสองครั้ง (พร้อมถ่ายภาพรังสีประจำปี)
- การใช้เจลฟลูออไรด์ที่มีความแรงตามใบสั่งยาแพทย์ (สแตนนิสฟลูออไรด์ 0.4%, โซเดียมฟลูออไรด์ 1.1%) ทุกวันเพื่อช่วยป้องกันฟันผุ
- ทำการรักษาการติดเชื้อราหรือแบคทีเรียในช่องปากอย่างทันทีที่ตรวจพบ
- เคลือบฟลูออไรด์ 0.5% กับฟัน
- ถ้าฟันปลอมหลวมให้พิจารณาเสริมฐานฟันปลอมใหม่และใช้กาวติดฟันปลอมช่วย



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ โทร. 091 889 6199