

การดูแลทำความสะอาดช่องปากในผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ๔ กลุ่ม

โดย ทพญ. สิริกัลยา เวชพร ตำแหน่ง ทันตแพทย์ชำนาญการ

ศูนย์ทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ

๑. ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงกลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง ไม่มีภาวะสับสน

ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวทางกายบางส่วน ยังพอช่วยเหลือตนเองได้ สื่อสารได้ แต่มีความลำบากในการใช้มือ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มติดบ้าน การดูแลทำความสะอาดช่องปากในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ควรเน้นให้ผู้สูงอายุเป็นคนแปรงฟันเองหากจับแปรงฟันเองได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและมีอิสระในการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้ โดยที่ผู้ดูแลอาจคอยเช็คว่าผู้สูงอายุแปรงสะอาดหรือไม่ หรือช่วยเหลือในการทำสะอาด โดยยึดหลักการให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรีให้มากที่สุด แต่หากผู้สูงอายุจับแปรงฟันเองไม่ได้ ควรถามหรือเสนอความช่วยเหลือให้ก่อน อย่าเข้าไปช่วยในทันทีโดยไม่ได้ถาม เพราะอาจมีผลต่อความรู้สึกและจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไร้ความสามารถ ไร้ค่าได้ การจัดหาอุปกรณ์และการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำความสะอาดช่องปากของผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องสำคัญ ควรเลือกแปรงสีฟันขนนุ่ม ปรับแต่งด้ามจับของแปรงสีฟันให้พอดีมือของผู้สูงอายุให้สามารถใช้งานได้สะดวก เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแรงจากมือที่เพียงพอในการแปรงฟัน แต่หากแรงจากมือไม่เพียงพอ อาจนำแปรงสีฟันไฟฟ้ามาให้ผู้สูงอายุใช้ได้

การดัดแปลงแปรงสีฟันเพื่อให้ผู้สูงอายุจับได้ถนัดมือสามารถทำได้หลายวิธี เช่น เพิ่มขนาดด้ามจับของแปรงสีฟันให้ใหญ่ขึ้นโดยหุ้มด้วยฟองน้ำ หลอดด้าย ด้ามจับจักรยาน หรือ ผ้าขนหนู ใช้แผ่นยางหรือเส้นยางยืดช่วยรัดด้ามแปรงสีฟันกับมือไม่ให้หลุดมือง่าย เพิ่มความยาวของด้ามแปรงสีฟันด้วยตะเกียบหรือไม้ หรือด้ามพลาสติก เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถงอข้อศอกได้ปกติสามารถนำแปรงสีฟันเข้าปากได้



๒. ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงกลุ่มที่เคลื่อนไหวได้บ้าง มีภาวะสับสน

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีภาวะสับสน มีภาวะหลงลืม ไม่สามารถดูแลทำความสะอาดช่องปากด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม อาจมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวทางกายบางส่วน ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มติดบ้าน มักลืมวิธีการแปรงฟันและลืมว่าแปรงฟันไปหรือยัง ไม่รู้จักแปรงสีฟัน ยาสีฟัน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม การดูแลทำความสะอาดช่องปากในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ผู้ดูแลต้องช่วยเหลือผู้สูงอายุในการแปรงหรือแปรงให้ โดยผู้ดูแลควรเป็นผู้ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและไว้ใจ เนื่องจากจากผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมมักจะหวาดกลัวง่าย ผู้ดูแลต้องบอกผู้สูงอายุทุกครั้งที่กำลังจะทำอะไร ในขั้นตอนไหน สื่อสารกับผู้สูงอายุด้วยคำสั้นๆง่ายๆ พูดช้า ๆ ชัดๆ ด้วยโทนเสียงต่ำ รอคำตอบจากผู้สูงอายุอย่างใจเย็น พูดซ้ำได้หากผู้สูงอายุไม่เข้าใจ ใช้การสื่อสารทางกายช่วย ร่วมกับการพูด ยืนด้านหลังหรือด้านข้างที่ผู้สูงอายุมองเห็นได้ พยายามมีการสบตาเสมอ เคลื่อนไหวช้า ๆ และสงบ สัมผัสผู้สูงอายุอย่างนุ่มนวล จัดสถานที่แปรงฟันให้เหมาะสม ปราศจากสิ่งรบกวน

เริ่มแรกอาจลองให้ผู้สูงอายุแปรงเองก่อนและคอยช่วยอยู่ข้างๆ ด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น Bridging คือ การที่ผู้ดูแลถือแปรงสีฟันและให้ผู้สูงอายุถือแปรงสีฟันด้วย, Hand over Hand คือ การที่ให้ผู้สูงอายุจับแปรงสีฟันไว้และผู้ดูแลจับมือผู้สูงอายุช่วยในการแปรงฟัน, Chaining คือ การที่ผู้ดูแลเริ่มต้นแปรงฟันให้ผู้สูงอายุก่อนและให้ผู้สูงอายุแปรงต่อจนเสร็จ และยังมีเทคนิคอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ให้ความร่วมมือในการดูแลทำความสะอาดช่องปากมากขึ้น เช่น เทคนิค Rescuing คือ ทำตัวเป็นผู้ช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุไว้วางใจ เทคนิค Distraction คือ การเบี่ยงเบนความสนใจของผู้สูงอายุไม่ให้เครียดหรือกังวลขณะผู้ดูแลแปรงฟันให้ โดยให้ผู้สูงอายุฟังเพลง ร้องเพลง ถักผ้าหรือตุ๊กตาที่คุ้นเคยไว้ในมือ เป็นต้น

๓. ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงกลุ่มที่เคลื่อนไหวไม่ได้ ติดเตียง

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ไม่สามารถใช้มือทำความสะอาดช่องปากได้ หรือไม่ยอมอ้าปาก แต่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ การดูแลทำความสะอาดช่องปากในผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อจากการสำลักเข้าสู่ปอด (Aspiration pneumonia) เนื่องจากผู้ป่วยมักมีภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia) สำลักง่าย การแปรงฟันในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ให้ยืดหยุ่น อาจไม่จำเป็นต้องแปรงตอนเช้าหรือเย็นเสมอไป แต่อย่างน้อยควรแปรงวันละครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ที่ไม่มีฟอง หรือมีฟองน้อย ไม่ใส่สารที่ทำให้เกิดฟอง อาจปรับเปลี่ยนช่วงเวลาการแปรงฟันมาเป็นช่วงอื่นได้ ขึ้นกับสภาวะอารมณ์และความยินยอมของผู้ป่วย เพราะหากผู้ป่วยให้ความยินยอม การแปรงฟันจะราบรื่นขึ้น ผู้ดูแลอาจแปรงฟันให้ผู้ป่วยพร้อมไปกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น หลังรับประทานอาหาร หลังเช็ดตัว หลังเปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น

อุปกรณ์ในการประพรมในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ได้แก่ แปรงสีฟัน ๑-๒ ด้าม ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แก้วน้ำใส่น้ำสะอาด ผ้าขนหนูผืนเล็ก ขามรูปไตหรือกระโถน ลูกยางสำหรับดูดน้ำ กระจกฉีดยา ก่อนผู้ดูแล จะลงมือประพรมให้ผู้สูงอายุ ต้องบอกผู้สูงอายุก่อนว่ากำลังจะทำอะไรและต้องสื่อสารกับญาติ ปรับตำแหน่ง ผู้สูงอายุให้พร้อมสำหรับการประพรม ดังนี้

๑) ทำครั้งหนึ่งครั้งนอน ใช้หมอนหนุนบนเตียง หรือปรับเตียงให้ศีรษะสูงจากเตียงประมาณ

๑ ฟุต จะเป็นท่าที่ปลอดภัย และไม่เกิดการสำลัก



๒) ท่านั่ง สำหรับผู้สูงอายุที่ศีรษะไม่อยู่นิ่ง ควรให้ผู้สูงอายุ นั่ง และผู้ดูแลอยู่ด้านหลัง ใช้ แขนข้างหนึ่งโอบศีรษะ และอีกข้างหนึ่งถือแปรงเข้าปาก แต่หากศีรษะของผู้สูงอายุอยู่นิ่ง ผู้ดูแลอาจอยู่ ตำแหน่งด้านข้างของผู้สูงอายุ



๓) ท่านอน ให้เลื่อนตัวผู้สูงอายุชิดริมเตียงข้างที่ผู้ดูแลอยู่ จัดให้ผู้สูงอายุนอนตะแคง วางผ้าขนหนูกันเปื้อนที่หน้าอก ป้องกันไม่ให้น้ำหกเลอะที่นอนและเสื่อผ้า วางขามรูปไตด้านขวาแนบกับแก้ม ผู้สูงอายุให้สนิท หากไม่มีขามรูปไต ให้ใช้ภาชนะอื่นรองได้แต่ต้องใช้ผ้าขนหนูรองกันเปื้อนไว้ใต้คอ



๔. ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงกลุ่มที่เคลื่อนไหวไม่ได้ เจ็บป่วยรุนแรง หรืออยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต

ผู้สูงอายุกลุ่มนี้อาจมีหรือไม่มีความรู้สึกตัวและไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักต้องได้รับอาหารผ่านสายยาง ได้รับการใส่ท่อช่วยหายใจไว้ ทำให้ปากแห้ง มีแผลในปาก จึงควรทำความสะอาดช่องปากและฟันอย่างน้อย วันละครั้ง และผู้ดูแลควรช่วยบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น ต่อมน้ำลาย เพื่อช่วยฟื้นฟูประสิทธิภาพการกลืน การพูด การแสดงความรู้สึกทางใบหน้าและการกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย

ผู้ดูแลต้องเช็ดช่องปาก ฟัน ลิ้น เหงือก กระจกแก้มของผู้สูงอายุโดยใช้ ผ้าก๊อชหรือสำลี หรือผ้านุ่มชุบน้ำหมาด หรือสบู่ chlorhexidine ๐.๑๒% อาจใช้ไม้กัดลิ้นหรือแปรงสีฟันงอปลายเพื่อช่วยเปิดริมฝีปากของผู้สูงอายุ ใช้ด้ามแปรงสีฟันพันผ้าก๊อชเพื่อช่วยในการอำปากของผู้สูงอายุได้ หากผู้สูงอายุใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ ให้ผู้ดูแลถอดฟันเทียมมาทำความสะอาดนอกช่องปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร แปรงฟันเทียมให้ทั่วทุกด้าน อาจใช้ยาสีฟันหรือสบู่อ่อนได้ และหากผู้สูงอายุไม่มีความรู้สึกตัว ไม่ควรใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ เพราะอาจหลุดลงคอได้

วิธีการแปรงฟันในผู้สูงอายุกลุ่มที่เคลื่อนไหวไม่ได้แต่บ้วนน้ำได้ อ้าปากได้

๑. ให้ผู้สูงอายุบ้วนน้ำจากแก้วหรือดูดจากหลอด
๒. ให้ผู้สูงอายุอ้าปาก ผู้ดูแลแปรงฟันให้ โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อน และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทุกด้าน รวมทั้งลิ้น กระจกแก้ม เพดาน
๓. แปรงสลับกับการหยุดพัก ๒-๓ ครั้ง ให้ผู้สูงอายุบ้วนน้ำลาย หรือบ้วนน้ำเล็กน้อยลงในภาชนะ
๔. หลังแปรงเสร็จ เช็ดปากผู้สูงอายุให้แห้ง หากปากแห้งทาด้วยลิปมันหรือเจลหล่อลื่นสูตรน้ำ ไม่ควรใช้วาสลีน เนื่องจากเสี่ยงต่อการติดเชื้อหากมีการ Aspiration

วิธีการแปรงฟันในผู้สูงอายุกลุ่มที่เคลื่อนไหวไม่ได้แต่บ้วนน้ำได้ อ้าปากลำบาก กลืนลำบาก

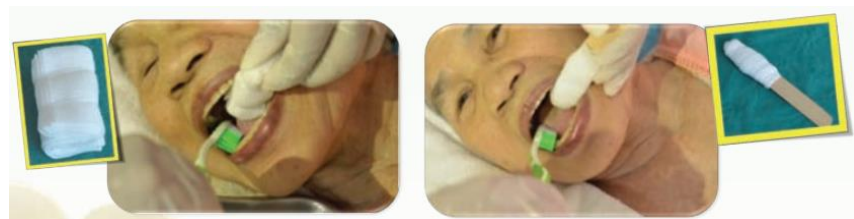
๑. จัดท่านอนตะแคงให้ผู้สูงอายุ ป้องกันการสำลัก
๒. ใช้ ผ้าก๊อชหรือสำลี หรือผ้านุ่มชุบน้ำหมาด กวาดเศษอาหารก้อนใหญ่ข้างกระจกแก้มออกก่อน



๓. เริ่มแปรงฟันจากด้านกระพุ้งแก้ม โดยใช้แปรงสีฟันงอปลายอีกอันช่วยเปิดริมฝีปาก



๔. แปรงฟันด้านใน โดยใช้ด้ามแปรงสีฟันพันผ้าก๊อซให้ผู้สูงอายุกัด เพื่อช่วยในการอ้าปาก หากผู้สูงอายุไม่อ้าปาก ให้ใช้มือลูบแก้มทั้งสองข้าง ใช้นิ้วลูบริมฝีปากให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย ค่อยๆใช้นิ้วล้วงเข้าไปข้างแก้มและกดเหงือกด้านในสุดของฟันซี่สุดท้าย (K point) เพื่อกระตุ้นให้อ้าปาก



๕. ระหว่างแปรงใช้น้ำใส่กระบอกฉีดยาค่อยๆฉีดน้ำทีละน้อย สลับกับการใช้ลูกยางดูดน้ำและน้ำลายออก แต่หากผู้สูงอายุสำลักง่าย ไม่ควรใช้น้ำ ให้ชุบแปรงให้ชื้นเป็นระยะแทน



๖. หลังแปรงเสร็จ เช็ดปากผู้สูงอายุให้แห้ง หากปากแห้งทาด้วยลิปมันหรือเจลหล่อลื่นสูตรน้ำ ไม่ควรใช้วาสลีน เนื่องจากเสี่ยงต่อการติดเชื้อหากมีการ Aspiration