แบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี*

THE PATTERNS ON ORAL ELDERLY HEALTH CARE BY THE NATURAL METHOD FOR THE GOOD QUALITY OF LIFE

นรากร ขวัญข้าว, กุหลาบ รัตนสัจธรรม, วสุธร ตันวัฒนกุล
Nahrakorn Khwankhao, Koolarb Rudtanasudjatum, Vasuton Tanvatanakul
มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University
Corresponding Author E-mail: nahra_159@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสถานการณ์การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาแบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาเอกสาร แบบสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 40 คน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบห่วงโซ่ลูกบอล 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากเกณฑ์ที่ดีจำนวน 20 คน และ 2) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากเกณฑ์ปกติจำนวน 20 คน ศึกษาในพื้นที่ตำบลลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สถานการณ์การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปาก พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากที่ดีมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากระดับดีมากกว่ากลุ่มสุขภาพช่องปากเกณฑ์ปกติ และใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพช่องปากมากกว่ากลุ่มสุขภาพช่องปากเกณฑ์ปกติ 2) แบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี ประกอบด้วย การใช้สมุนไพร การใช้วิธีแบบธรรมชาติ และการนวดกดจุด

คำสำคัญ: วิถีธรรมชาติ; การดูแลสุขภาพช่องปาก; ผู้สูงอายุ

---

*Received August 24, 2021; Revised September 17, 2021; Accepted September 19, 2021

Abstract

Objectives of this research article were to 1. Study the situation of the elderly persons' oral health care with the natural way and the oral health-related for the elderly persons' quality of life, 2. Study the patterns of the group of elder persons' oral health care by the natural way. Data were collected by the documentary review, questionnaire, in-depth interview, and non-participatory observation. The 40 Key informants were selected by snowball technique consisted of 20 older persons who had good oral health conditionand, 20 older persons who had normal oral health condition. Data was collected during December 2019 to March 2020.

The quantitative data was analyzed by percentages and the qualitative data was analyzed by Content Analysis. The results of this study were found as follows: 1) the situation of oral health care of elderly persons by natural method. So, the oral health-related quality of life was found that the elderly who had good oral health had higher level of quality of life than the group that had ordinary oral health-related quality of life and they were used natural method for oral health care more than the normal groups, 2) The patterns of oral health care of the elderly persons were using the natural method for good care of oral health by using herbs, the natural method and reflexology.

Keywords: Natural Method, Oral Health Care; Elderly

บทนำ

สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด จากการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากของประเทศไทย พ.ศ. 2560 พบว่าโรคในช่องปากที่พบในผู้สูงอายุไทยคือโรคฟันผุและโรคปริทันต์ และผู้สูงอายุไม่มีฟันแท้ใช้งานในปาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง (สำนักทันตสาธารณสุข, 2561) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากคือภาวะความสมบูรณ์ของชีวิตด้านกาย จิต สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ โดยปราศจากโรคหรือความพิการ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะช่องปากกับความรู้สึกของบุคคลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของตนเอง ถ้ามีโรคในช่องปากมากก็มักจะมีคุณภาพชีวิตที่แย่ตามไปด้วย ดังนั้นจึงมักใช้การสอบถามคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุแทนการตรวจสภาวะช่องปากที่มีต้นทุนสูงกว่า (สุดาดวง กฤษฎาพงษ์, 2557)

รูปแบบวิถีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพเกิดขึ้นก่อนการใช้ยาแผนปัจจุบันโดยมีรูปแบบดังนี้ 1) การใช้สมุนไพร 2) การใช้วิธีแบบธรรมชาติรักษาอาการปวดหรืออักเสบ และ 3) การนวดกดจุดเพื่อบรรเทาปวด สำหรับสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคในช่องปากมีหลายชนิด และหาง่ายในท้องถิ่น ทำให้คนที่มีฐานะเศรษฐกิจดีหรือยากจนสามารถเข้าถึงการรักษาได้ สมุนไพรจึงได้รับการขนานนามว่าเป็น “ยาของประชาชน” มีความปลอดภัยสูง และไม่ได้ใช้รักษาโรคเพียงอย่างเดียวยังนำมาทำเป็นอาหารด้วย เช่น สะระแหน่ที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้านธรรมดาและใช้รักษาอาการปวดฟันได้ด้วย ส่วนการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติและการนวดกดจุดเพื่อบรรเทาปวดเป็นการปรับสมดุลในร่างกาย การรักษาด้วยวิถีธรรมชาติทำให้อัตราการดื้อยาน้อยกว่าการรักษาแผนปัจจุบัน (Leslie et al, 2014) คนไทยใช้วิถีธรรมชาติเป็นการรักษาทางเลือก เนื่องจากมีความเสี่ยงน้อยที่จะเกิดอาการแพ้หรือผลข้างเคียงเพราะมาจากธรรมชาติ (ยลฤดี ตัณฑสิทธิ์และคณะ, 2557) การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติเป็นองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษที่ประกอบด้วยความเชื่อและค่านิยมของคนในอดีต เช่น การเคี้ยวหมากในสมัยก่อนเป็นที่นิยมทำให้ฟันดำและปากแดง แต่ในปัจจุบันพบว่าการเคี้ยวหมากเป็นประจำทำให้เป็นโรคมะเร็งในช่องปาก เพราะหมากมีสารก่อมะเร็งเหมือนกับบุหรี่ (ปริญญา คำผกานนท์, 2558)

เมื่อสังคมไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และโรคในช่องปากที่พบในผู้สูงอายุไทยคือโรคฟันผุและโรคปริทันต์ ซึ่งการรักษาทันตกรรมในพื้นที่ชนบทมีราคาสูงเกินความจำเป็น และไม่ได้เป็นปัญหาด้านสุขภาพเบื้องต้นสำหรับคนในชนบท การใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพช่องปากก็แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีอาการปวดฟันจะใช้วิธีประคบน้ำแข็ง นวดบริเวณที่ปวด หรือเคี้ยวเปลือกของต้นไม้บางชนิดเพื่อลดอาการปวดและอักเสบ รวมทั้งมีการนำสมุนไพรบางชนิดมาต้มเป็นส่วนประกอบของน้ำยาบ้วนปากเพื่อลดการอักเสบติดเชื้อในช่องปาก การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติจึงไม่ได้ใช้เพื่อรักษาโรคเท่านั้นแต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้จึงมีความสนใจศึกษาสถานการณ์การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติ และแบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ

2. เพื่อศึกษาแบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกไทยเพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพช่องปาก” โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การคัดเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเฉพาะเจาะจงในตำบลลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพร มีป่าไม้ มีพื้นที่เป็นลักษณะภูเขา มีคลองสียัดไหลผ่านตลอดแนวตำบล และมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ รวมทั้งมีตำรายาสมุนไพร

2. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดี ใช้เกณฑ์ดังนี้ ต้องมีฟันแท้ใช้งานได้ในช่องปากไม่ต่ำกว่า 20 ซี่ และมีคู่สบฟันหลังแท้ไม่น้อยกว่า 4 คู่สบ จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากแบบปกติ จำนวน 20 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน ภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากที่วัดจากกิจกรรมในการดำรงชีวิตประประจำวันที่เกิดจากสุขภาพช่องปาก 8 ด้าน ได้แก่ 1) การรับประทานอาหาร 2) การพูด 3) การทำความสะอาดช่องปาก 4) การดำเนินชีวิตทั่วไป 5) การพักผ่อนและการนอนหลับ 6) การรักษาอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติ 7) การยิ้มหรือหรือหัวเราะอวดฟันโดยไม่อายใคร และ 8) การร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่อมาดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพช่องปากร่วมกับการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม ระยะเวลาการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2562 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2563 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ความน่าเชื่อถือของข้อมูลใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล ทฤษฎีและวิธีวิทยา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐาน ภาวะสุขภาพและสุขภาพช่องปาก การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติ และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุไทยกลุ่มสุขภาพช่องปากดีและทั่วไป จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุไทยกลุ่มสุขภาพช่องปากดีและทั่วไปเป็นดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลพื้นฐาน		กลุ่มสุขภาพช่องปากดี จำนวน(%)	กลุ่มสุขภาพช่องปากทั่วไป จำนวน(%)
เพศ	หญิง	11 (55.0)	13 (65.0)
	ชาย	9 (45.0)	7 (35.0)
อายุ (ปี)	60-69	9 (45.0)	18 (90.0)
	70-79	10 (50.0)	2 (10.0)
	>80	1 (5.0)	-
ลักษณะการพักอาศัย	อยู่คนเดียว	5 (25.0)	4 (20.0)
	อยู่กับคู่สมรส	11 (55.0)	7 (35.0)
	อยู่กับบุตรหลาน	4 (20.0)	9 (45.0)
อาชีพ	ข้าราชการ/พนักงานรัฐ	1 (5.0)	3 (15.0)
	ค้าขาย	-	9 (45.0)
	เกษตรกร	17 (85.0)	5 (25.0)
	รับจ้าง	1 (5.0)	3 (15.0)
	พระภิกษุ	1 (5.0)	-
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	19 (95.0)	8 (40.0)
	มัธยมศึกษาตอนต้น	1 (5.0)	3 (15.0)
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	-	3 (15.0)
	ปวส./อนุปริญญา	-	4 (20.0)
	ปริญญาตรี	-	2 (10.0)
ความเพียงพอของรายได้	ไม่เพียงพอ	3 (15.0)	9 (54.0)
	เพียงพอใช้จ่าย	3 (15.0)	7 (35.0)
	เหลือเก็บ	14 (70.0)	4 (20.0)
สวัสดิการสุขภาพ	หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า	19 (95.0)	14 (70.0)
	สิทธิข้าราชการ	1 (5.0)	6 (30.0)

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดี เป็นหญิง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 มีอายุระหว่าง 70-79 ปีจำนวนมากที่สุด 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่เคยเป็นเกษตรกร ได้รับการศึกษาขั้นสูงสุดในระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีเงินเหลือเก็บ และใช้สวัสดิการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากทั่วไปจำนวน 20 คน เป็นหญิง 13 คน ชาย 7 คน อายุระหว่าง 60-64 ปี มีจำนวนมากที่สุด 18 คน เคยประกอบอาชีพค้าขายมีจำนวนมากที่สุด 9 คน ส่วนใหญ่รายได้ไม่เพียงพอ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามภาวะสุขภาพและสุขภาพช่องปาก

ภาวะสุขภาพและสุขภาพช่องปาก	กลุ่มสุขภาพช่องปากดี จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มสุขภาพช่องปากทั่วไป จำนวน (ร้อยละ)
โรคประจำตัว		
เบาหวาน	-	8 (40.0)
ความดันโลหิตสูง	2 (10.0)	10 (10.0)
หัวใจหรือหลอดเลือดสมอง	-	3 (15.0)
ไขมันในเลือดสูง	1 (5.00)	3 (15.0)
มะเร็ง	-	3 (15.0)
ไม่มี	17 (85.0)	3 (15.0)
การช่วยเหลือตนเอง		
ช่วยเหลือตนเองได้ดี	20 (100.0)	14 (70.0)
พึ่งพาเมื่อออกนอกบ้าน	-	6 (30.0)
อาการปวดฟัน		
มี	-	3 (15.0)
ไม่มี	20 (100.0)	17 (85.0)
จำนวนฟันแท้ (ซี่)		
< 20	-	11 (55.0)
≥ 20	20 (100.0)	9 (45.0)
คู่สบฟันหลังแท้		
0-3 คู่สบ	-	14 (70.0)
≥ 4 คู่สบ	20 (100.0)	6 (30.0)
สีของเหงือก		
ชมพู	20 (100.0)	15 (75.0)
ไม่ใช่สีชมพู	-	5 (25.0)
รอยแผลในปาก		
มี	-	2 (10.0)
ไม่มี	20 (100.0)	18 (90.0)
เชื้อราในช่องปาก		
มี	-	1 (5.0)
ไม่มี	20 (100.0)	19 (95.0)

จากตารางที่ 2 พบว่าภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดีส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ทุกคนช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีอาการปวดฟัน มีจำนวนฟันแท้ในปากที่ใช้งานได้ตั้งแต่ 20 ซี่ขึ้นไป มีคู่สบฟันหลังแท้ตั้งแต่ 4 คู่สบขึ้นไป สีของเหงือกเป็นสีชมพู ไม่มีรอยแผลในปาก และไม่มีการติดเชื้อราในปาก ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากทั่วไป ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวร้อยละ 85 บางส่วนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ร้อยละ 30 มีอาการปวดฟันร้อยละ 15 มีจำนวนฟันแท้ในปากที่ใช้งานได้น้อยกว่า 20 ซี่ร้อยละ 55 มีคู่สบฟันหลังน้อยกว่า 4 คู่สบร้อยละ 70 มีอาการเหงือกอักเสบร้อยละ 25.0 มีร้อยแผลในปากร้อยละ 10 และติดเชื้อราในช่องปากร้อยละ 5

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุจำแนกตามการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพช่องปาก ด้วยวิถีธรรมชาติ	กลุ่มสุขภาพช่องปากดี จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มสุขภาพ ช่องปากทั่วไป จำนวน (ร้อยละ)
อมน้ำเกลือบ้วนปากหลังแปรงฟัน	20 (100.0)	5 (25.0)
ใช้ผงถ่านบดละเอียดมาทำความสะอาดฟัน	10 (50.0)	-
ใช้น้ำมันกานพลูทาบริเวณที่ปวดฟัน	19 (95.0)	1 (5.0)
เคี้ยวใบฝรั่งเพื่อลดกลิ่นปาก	12 (60.0)	2 (10.0)
เคี้ยวหมากพลู	1 (5.0)	4 (20.0)
เคี้ยวกิ่งข่อยเพื่อทำความสะอาดฟัน	9 (45.0)	-
ใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณที่ปวดฟัน	5 (25.0)	-
ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่ปวดฟัน	11 (55.0)	3 (15.0)
เลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดเมื่อปวดฟัน	20 (100.0)	9 (45.0)
นวดคลึงเบาๆบริเวณที่มีอาการปวดฟัน	19 (95.0)	-

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดีมีการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากทั่วไป ได้แก่ อมน้ำเกลือบ้วนปากหลังแปรงฟัน ใช้ผงถ่านบดละเอียดมาทำความสะอาดฟัน ใช้น้ำมันกานพลูทาบริเวณที่ปวดฟัน เคี้ยวใบฝรั่งเพื่อลดกลิ่นปาก เคี้ยวกิ่งข่อยเพื่อทำความสะอาดฟัน ใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณที่ปวดฟัน ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่ปวดฟัน เลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดเมื่อปวดฟัน และนวดคลึงเบาๆ บริเวณที่มีอาการปวดฟัน ยกเว้นเคี้ยวหมากพลูที่พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มสุขภาพช่องปากดีใช้น้อยกว่ากลุ่มสุขภาพช่องปากทั่วไป

ตารางที่ 4 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปาก	กลุ่มสุขภาพช่องปากดี จำนวน (ร้อยละ)			กลุ่มสุขภาพช่องปากทั่วไป จำนวน (ร้อยละ)		
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี
การรับประทานอาหารการพูด	18(90.00)	2(10.00)	-	13(65.00)	5(25.00)	2(10.00)
	20(100.00)	-	-	13(65.00)	5(25.00)	2(10.00)
การดำเนินชีวิตทั่วไป	19(95.00)	1(5.00)	-	13(65.00)	5(25.00)	2(10.00)
การพักผ่อนและนอนหลับ	20(100.00)	-	-	15(75.00)	4(20.00)	1(5.00)
การรักษาอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติ	20(100.00)	-	-	16(80.00)	3(15.00)	1(5.00)
การยิ้มและหัวเราะอวดฟันได้โดยไม่อายใคร	20(100.00)	-	-	14(70.00)	5(25.00)	1(5.00)
การร่วมกิจกรรมทางสังคม	20(100.00)	-	-	18(90.00)	1(5.00)	1(5.00)
รวม	**19.63(98.12)**	**0.37(1.88)**		**14.50(73.75)**	**4.00(18.75)**	**12.00(7.50)**

จากตารางที่ 4 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากดีส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในระดับดีในการทำกิจกรรมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหารมีระดับดีร้อยละ 90 การดำเนินชีวิตทั่วไปมีระดับดีร้อยละ 95 การพูด การพักผ่อนและนอนหลับ การรักษาอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติ การยิ้มและหัวเราะอวดฟันโดยไม่

อายใคร และการร่วมกิจกรรมทางสังคมมีระดับดีร้อยละ 100 ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากทั่วไปมีคุณภาพชีวิตระดับดีด้านการรับประทานอาหาร การพูด และการดำเนินชีวิตทั่วไป มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพช่องปากระดับดีร้อยละ 65 ด้านการพักผ่อนและนอนหลับมีคุณภาพชีวิตระดับดีร้อยละ 75 ด้านการรักษาอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติมีคุณภาพชีวิตระดับดีร้อยละ 80 ด้านการยิ้มและหัวเราะอวดฟันโดยไม่อายใครมีคุณภาพชีวิตดีร้อยละ 90 และด้านการร่วมกิจกรรมกับสังคมมีคุณภาพชีวิตระดับดีร้อยละ 90.0

2. แบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี ประกอบด้วย การใช้สมุนไพร การใช้วิธีธรรมชาติ และการนวดกดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวด

2.1 การใช้สมุนไพร ประกอบด้วย

2.1.1 การดูแลสุขภาพช่องปากในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ก. การป้องกันโรคในช่องปาก ข. การลดกลิ่นปาก และ ค. การทำความสะอาดฟัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. การป้องกันโรคในช่องปาก “ใช้น้ำต้มกิ่งข่อย เอามาอมบ้วนปากเช้าและเย็น ทำให้ฟันทน แข็งแรง ไม่ผุ ไม่ปวดฟัน” (หญิง, 68 ปี) “ใช้เมล็ดข่อยต้มกับน้ำ เคี่ยวให้เดือด ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น ใช้อมบ้วนปาก ทำให้ฟันทน แข็งแรง ฟันไม่ผุ และไม่ปวดฟัน” (หญิง, 78 ปี) “หลังฉันอาหารจะเคี้ยวกิ่งข่อย เคี้ยวจนละเอียด แล้วคายทิ้งเหมือนชานหมาก” (พระภิกษุ, 75 ปี)

ข. การลดกลิ่นปาก “หลังกินข้าวแล้วจะเคี้ยวใบฝรั่งหรือใบพลู เพื่อดับกลิ่นปาก เวลาเคี้ยวจะรู้สึกซ่าๆ ปากสะอาด” (ชาย, 65 ปี)

ค. การทำความสะอาดฟัน “ใช้ผงขมิ้นขัดฟันก่อนแล้วบ้วนน้ำทิ้ง ต่อมาถึงแปรงด้วยยาสีฟัน ไม่เคยถอนฟัน ไม่รู้จักคำว่าปวดฟันเลย” (หญิง, 74 ปี) “ใช้เปลือกหมากสดส่วนที่เป็นสีขาวมาถูฟัน ทำให้หินปูนไม่จับฟัน ฟันจะสะอาด” (หญิง, 67 ปี) “เอาฝักมะขามดิบมาตัด เอาด้านที่ถูกตัดมาขัดคราบดำบนตัวฟัน ฟันจะไม่ดำและแข็งแรง” (ชาย, 69 ปี) “ตำถ่านที่ใช้หุงข้าวให้ละเอียดเป็นผงแล้วเอามาถูฟัน ฟันจะขาวสะอาด” (หญิง, 71 ปี)

2.1.2 การใช้สมุนไพรบรรเทาอาการปวดในช่องปาก ประกอบด้วย ก. รักษาอาการปวดฟัน ข. รักษาแผลในปาก และ ค. รักษาเหงือกอักเสบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. รักษาอาการปวดฟัน ได้แก่ ใช้ใบตำลึงตำผสมดินสองพองมาพอกข้างแก้มที่ปวดฟัน “เอาใบตำลึง 1 กำมือ ดินสอพอง 2 ก้อนใส่ครกโขลกแล้วเติมน้ำเล็กน้อย นำมาพอกข้างแก้มบริเวณที่ปวดฟัน” (ชาย, 65 ปี) ใช้หัวข่าตำผสมกับเกลือเม็ดมาอุดบริเวณรูฟันที่ปวด “ถ้าฟันเป็นรูแล้วปวดฟันต้องเอาหัวข่าแก่ๆมาตำให้ละเอียดผสมกับเกลือเม็ดแล้วเอามาใส่รูฟันที่ปวด ช่วยบรรเทาปวดได้เลย” (หญิง, 62 ปี) ใช้ใบกานพลูมาตำผสมเหล้าขาวมาอุดบริเวณรูฟันที่ปวด “ใช้ใบกานพลูมาตำผสมเหล้าขาวนิดหน่อย แล้วเอามาอุดในรูฟันที่ปวด อาการปวดก็จะทุเลาลง” (ชาย, 75 ปี) ใช้เกลือการบูรใส่ในรูฟันที่ปวด “เอาเกลือการบูรใส่ในรู

ฟันที่ปวดก็ช่วยลดอาการปวดได้” (หญิง, 65 ปี) ต้มใบฝรั่งใส่น้ำและเกลืออมบ้วนปากแก้ปวดฟัน “ใช้ใบฝรั่งต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ต้มให้เดือดแล้วรอให้เย็น เอามาบวมบ้วนปาก ช่วยแก้อาการปวดฟันได้ดี” (หญิง, 67 ปี)

ข. รักษาแผลในปาก ได้แก่ เคี้ยวใบฟ้าทะลายโจรเพื่อลดอาการปวดแผลในปาก “เคี้ยวใบฟ้าทะลายโจรเวลาที่เป็นแผลในปากสักห้านาที ก็ช่วยบรรเทาอาการปวดแผลในปากได้” (ชาย, 64 ปี)

ค. รักษาเหงือกอักเสบ ได้แก่ ใช้รากต้นชะพลูมาตำผสมกับเกลือพอกบริเวณเหงือกที่บวม “ใช้รากชะพลูมาตำกับเกลือจนละเอียด แล้วนำมาพอกบริเวณเหงือกที่บวมหรืออักเสบ ช่วยลดอาการเหงือกบวมได้ดี” (หญิง, 71 ปี) ใช้ผลมะขามป้อมต้มกับน้ำและเกลืออมบ้วนปาก “เอาลูกมะขามป้อมกำมือหนึ่งแล้วทุบให้แตกต้มกับเกลือหนึ่งกำมือใส่น้ำให้ท่วมลูกมะขามป้อม เคี่ยวให้ เดือด จนน้ำงวดลงเหลือหนึ่งในสี่ แล้วนำมากรองใส่ขวดไว้อมทุกเช้าก่อนแปรงฟัน เป็นเวลา 3-5 วันช่วยลดอาการเหงือกบวมและอักเสบ” (ชาย, 70 ปี) ใช้เปลือกมังคุดต้มกับน้ำมาอมบ้วนปาก “ต้มเปลือกมังคุดกับน้ำ เคี่ยวไฟให้เดือด ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เอาน้ำมาอมบ้วนปาก รักษาเหงือกอักเสบ เหงือกบวม” (หญิง, 67 ปี)

2.2 การใช้วิธีธรรมชาติ ประกอบด้วย 2.2.1) ใช้ความร้อนลดอาการปวดในช่องปาก “เมื่อมีอาการปวดฟัน ประคบด้านข้างของใบหน้าซีกที่ปวดฟันด้วยน้ำอุ่น” (หญิง, 64 ปี) “ถ้าเสียวฟันในฤดูหนาว จะใช้ผ้าปิดปากไว้” (หญิง, 65 ปี) 2.2.2) ใช้ความเย็นลดอาการปวดในช่องปาก “ถ้ามีอาการปวดลักษณะตุบๆ ประคบที่ด้านข้างของใบหน้าด้วยน้ำแข็งประมาณ 5-10 นาที ทุกครึ่งชั่วโมง” (หญิง, 69 ปี) และ 2.2.3) งดรับประทานอาหารที่ร้อนจัด เย็นจัด และหวานจัด แข็ง หรือเหนียวเมื่อมีอาการปวดฟัน “ถ้าเสียวฟันจะไม่กินของหวาน น้ำเย็นหรือน้ำร้อน โดยเฉพาะน้ำอัดลมและไอศกรีม จะงดกินเลย” (หญิง, 71 ปี) “อาหารที่ต้องกัด เช่น ฝรั่งมะม่วงที่ยังไม่สุก ถั่วตัด อาหารเหนียว เช่น กะละแม ถ้าปวดฟันจะไม่กิน” (ชาย, 67 ปี)

2.3 การนวดกดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน ประกอบด้วย 2.3.1) นวดเบาๆ ที่แก้มเหนือฟันที่ปวด “นวดคลึงเบาๆ ที่แก้มบริเวณเหนือฟันที่ปวด จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันได้ชั่วคราว” (หญิง, 69 ปี) และ 2.3.2) นวดบริเวณง่ามมือระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ “ใช้น้ำแข็งก้อนเล็กๆ ถูบริเวณง่ามมือระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ หรือใช้มืออีกข้างนวดบริเวณเดียวกันนี้ จะช่วยลดอาการปวดฟันได้ชั่วคราว” (ชาย, 64 ปี)

อภิปรายผลการวิจัย

แบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี ประกอบด้วย การใช้สมุนไพร การใช้วิธีธรรมชาติ และการนวดกดจุด ซึ่งการใช้สมุนไพรประกอบด้วยการดูแลสุขภาพช่องปากในชีวิตประจำวันและการใช้สมุนไพรบรรเทาอาการปวดในช่องปาก การดูแลสุขภาพช่องปากในชีวิตประจำวันแบ่งเป็น ก. การป้องกันโรคในช่องปาก

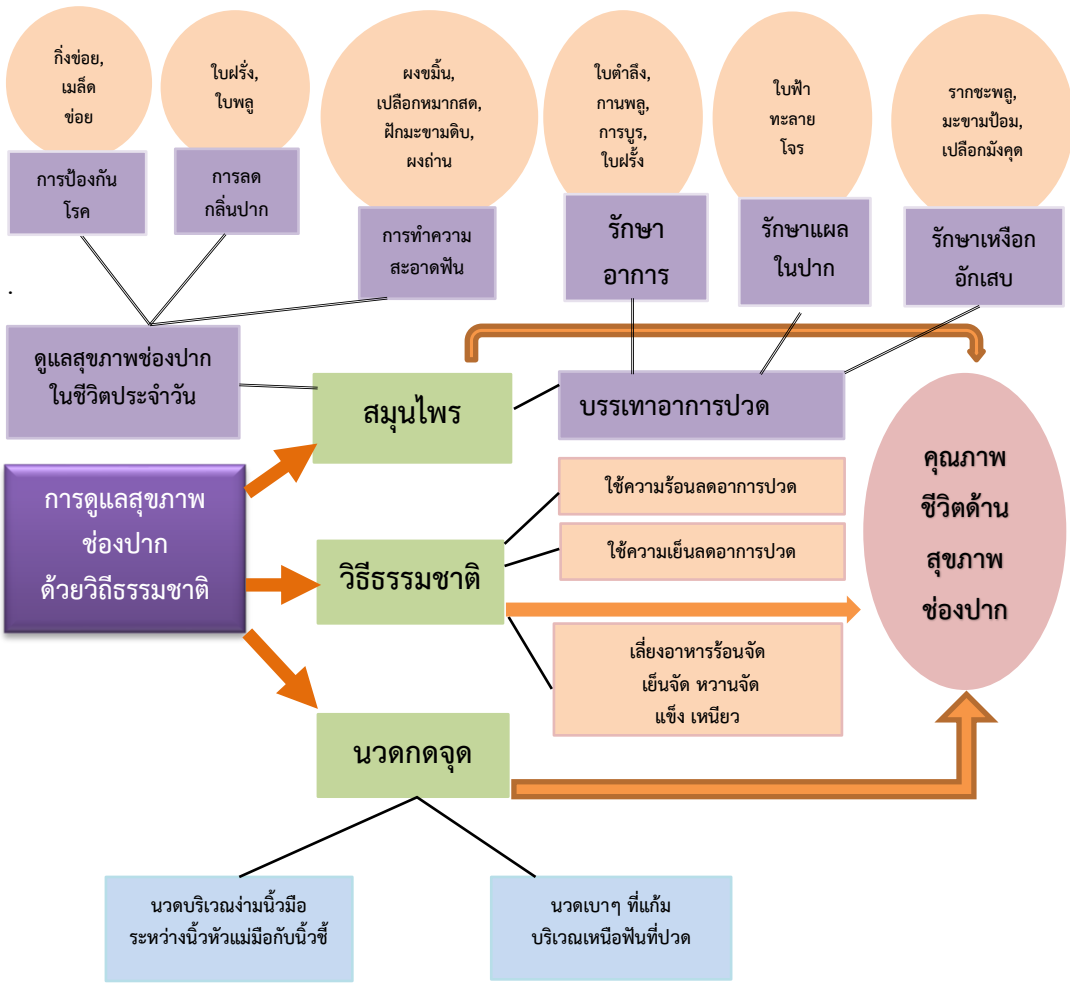
ข. การลดกลิ่นปาก และ ค. การทำความสะอาดฟัน ก. การป้องกันโรคในช่องปากด้วยข่อย ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงข่อยว่าเป็นไม้ชำระฟัน และใช้เป็นวิธีดูแลรักษาสุขภาพช่องปากของพระภิกษุ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ข่อยมีสารออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ลดการสะสมแบคทีเรียในช่องปากและลดฟันผุ (Cindy et. al., 2017) ข. ใบฝรั่งมีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ช่วยลดกลิ่นปากช่วยให้มีลมหายใจหอมสดชื่น (สมตระกูล ราศิริและคณะ, 2560) ค. ขมิ้นมีฤทธิ์ลดการอักเสบของเหงือกได้ดี (อัญชลี ตัดตะวะศาสตร์และคณะ, 2557) เปลือกหมากช่วยทำให้คราบสกปรกที่ฟันหลุดออก (ยลฤดี ตัณฑสิทธิ์ และคณะ, 2557) มะขามดิบมีวิตามินซีปริมาณสูงและมีลักษณะเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อนำมาทาบริเวณฟันที่คราบดำ กรดจากวิตามินซีจะกัดคราบดำที่ฟัน ทำให้ฟันขาวขึ้น (Leslie et al., 2014) ผงถ่านช่วยดึงและดูดซับแบคทีเรียที่สะสมบนผิวฟัน ช่วยให้ฟันขาวขึ้น แต่ไม่ควรขัดฟันด้วยผงถ่านทุกวัน เพราะทำให้เคลือบฟันบางลง (Brooks et al., 2017)

การใช้สมุนไพรบรรเทาอาการปวดในช่องปากประกอบด้วย ก. รักษาอาการปวดฟันด้วยใบตำลึง ข่า กานพลู เกล็ดการบูร และใบฝรั่ง ซึ่งใบตำลึงมีสรรพคุณลดอาการอักเสบ (Anushya et al., 2020) ส่วนข่ามีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยลดการอักเสบและบวม (Cindy et al., 2017) กานพลูมีฤทธิ์กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนบริเวณที่แบคทีเรียเกาะตัวอยู่ ทำให้แบคทีเรียไม่สามารถสร้างสารพิษ จึงระงับอาการปวดฟันได้ดี การบูรมีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ฟันผุและบรรเทาอาการอักเสบในช่องปาก (Janakiram et al., 2020) และใบฝรั่งมีคุณสมบัติต้านจุลชีพและลดการอักเสบ (อัญชลี ตัดตะวะศาสตร์และคณะ, 2557) ข. รักษาแผลในปากด้วยใบฟ้าทะลายโจร ซึ่งใบฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์รักษาแผลในปากได้ดี (ศิราภรณ์ มหาโคตรและคณะ, 2560) ค. รักษาเหงือกอักเสบด้วยชะพลู มะขามป้อม และเปลือกมังคุด สารออกฤทธิ์ในชะพลูช่วยลดการอักเสบของเหงือกได้ดีกระเทียมมีฤทธิ์ลดการอักเสบ มะขามป้อมมีวิตามินซีปริมาณสูงมาก และถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเร็วกว่าวิตามินซีเม็ด ใช้รักษาโรคเลือดออกตามไรฟันถ้าเก็บไว้ไม่เกิน 1 ปี ส่วนเปลือกมังคุดมีสารที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ ลดการอักเสบ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอาการเหงือกอักเสบได้ดี (สมตระกูล ราศิริและคณะ, 2560)

การใช้วิธีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นการรักษาหรือแก้ปัญหาสุขภาพช่องปากด้วยตนเองเป็นการเฉพาะหน้า เพื่อลดอาการเจ็บปวดของฟันและอวัยวะในช่องปาก ใช้วิธีแบบธรรมชาติ เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย การใช้ความร้อนและความเย็นช่วยลดอาการปวดและบวม อาหารที่มีรสหวานจัด เย็นจัด หรือร้อนจัด และการกัดเคี้ยวอาหารแข็งและเหนียวจะกระตุ้นให้เกิดอาการปวดฟันได้ (Leslie et al., 2014)

การนวดกดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน เป็นระงับการส่งกระแสประสาทที่ส่งสัญญาณความเจ็บปวดไปที่สมอง การนวดกดจุดช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ชั่วคราว และต้องเข้ารับการรักษากับทันตบุคลากรต่อไป (Leslie et al., 2014)

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากที่ดีใช้วิถีธรรมชาติในการดูแลสุขภาพช่องปากมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากในเกณฑ์ปกติ และมีคุณภาพชีวิตระดับดีด้านการรับประทานอาหาร การพูด การดำเนินชีวิตทั่วไป การพักผ่อนและนอนหลับ การรักษาอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติ การยิ้มและหัวเราะอวดฟันโดยไม่อายใคร และการร่วมกิจกรรมทางสังคมร้อยละ 90-100 ซึ่งมีจำนวนสูงกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากเกณฑ์ปกติ

แบบแผนการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุด้วยวิถีธรรมชาติ ประกอบด้วย

1) การใช้สมุนไพร มีแบบแผนย่อยดังนี้

1.1) การดูแลสุขภาพช่องปากในชีวิตประจำวัน มีข้อค้นพบดังนี้

1.1.1) ป้องกันโรคในช่องปากด้วยกิ่งข่อยและเมล็ดข่อย ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก

1.1.2) ลดกลิ่นปากด้วยใบฝรั่งและใบฝรั่ง มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียที่ทำให้ฟันผุ และ

1.1.3) ทำความสะอาดฟันด้วยผงขมิ้น เปลือกหมากสด ฝักมะขามดิบ และผงถ่าน ช่วยขจัดคราบสกปรกบนตัวฟันทำให้ฟันสะอาดขึ้น

1.2) การใช้สมุนไพรบรรเทาปวดในช่องปาก มีข้อค้นพบดังนี้

1.2.1) รักษาอาการปวดฟันด้วยใบตำลึง ข่า กานพลู เกล็ดการบูร และใบฝรั่ง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและลดการอักเสบในช่องปาก

1.2.2) รักษาแผลในปากด้วยใบฟ้าทะลายโจร ซึ่งใบฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์สมานแผลในปาก และ

1.2.3) รักษาเหงือกอักเสบด้วยรากชะพลู มะขามป้อม และเปลือกมังคุด ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบของเหงือก

2) การใช้วิธีธรรมชาติ มีแบบแผนย่อยดังนี้

2.1) ใช้ความร้อนประคบบริเวณที่ปวด

2.2) ใช้ความเย็นประคบบริเวณที่ปวด และ

2.3) การงดรับประทานอาหารบางชนิด

3) การนวดกดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน มีแบบแผนย่อยดังนี้

3.1) นวดบริเวณง่ามนิ้วมือระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ และ

3.2) นวดเบาๆที่แก้มบริเวณเหนือฟันที่ปวด

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนเข้าใจว่าการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ส่วนกรณีการรักษาโรคฟันผุและเหงือกอักเสบยังคงต้องเข้ารับการรักษากับทันตบุคลากรต่อไป นอกจากนี้การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติ ได้แก่ การเคี้ยวหมากพบว่าเป็นผลเสียต่อสุขภาพช่องปากและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในช่องปากสูง

2. หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพช่องปาก ฟัน เหงือก และลิ้น ไม่ให้มีกลิ่นปาก โดยการแปรงฟันให้ถูกวิธี ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งเสริมการเลือกใช้วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยวิถีธรรมชาติที่เป็นผลดีต่อสุขภาพช่องปาก

เอกสารอ้างอิง

ปริญญา คำผกานนท์. (2558). *ผลของการกินหมากต่อสุขภาวะช่องปากของผู้สูงอายุ ตำบลคำน้ำแซบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี.* นครราชสีมา: วิทยาลัยนครราชสีมา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยลฤดี ตัณฑสิทธิ์ และคณะ. (2557). พืชผักและสมุนไพรเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี. *วารสารทันตาภิบาล*, 25(2), 89-98.

ศิราภรณ์ มหาโคตรและคณะ. (2560). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้สมุนไพรรักษาโรคแผลเปื่อยในปาก: กรณีศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์.* นนทบุรี : กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

สมตระกูล ราศิริและคณะ. (2560). การใช้สมุนไพรบรรเทาโรคในช่องปาก. *วารสารทันตาภิบาล*, 28(2), 125-133.

สำนักทันตสาธารณสุข. (2561). *รายงานผลการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560.* นนทบุรี: บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.

สุดาดวง กฤษฎาพงษ์. (2557). *คุณภาพชีวิตในมิติสุขภาพช่องปาก.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัญชลี ตัดตะวะศาสตร์ และคณะ. (2557). *รายงานการวิจัยเรื่องฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์ของตำรับสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคในช่องปาก.* ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Anushya, P. et al. (2020). Role of herbal medicine in dental health-a detailed review. *European Journal of Molecule & Clinical Medicine*, 7(1), 2185-2196.

Brooks, J.K. et.al. (2017). Charcoal and charcoal-based dentifrices. *Journal of the American Dental Association*, 148(9), 661-670.

Cindy, C. M. et.al. (2017). Use of traditional herbal medicine as an alternative in dental treatment in Mexican dentistry: a review. *Pharmaceutical Biology*, 55(1), 1992–1998.

Janakiram, C. et.al. (2020). Effectiveness of herbal oral care products in reducing dental plaque and gingivitis-a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*, 20(1), 43.

Leslie, M. et al. (2014). *Dental Herbalism: Natural Therapies for the Mouth.* Toronto: Healing Arts Press.