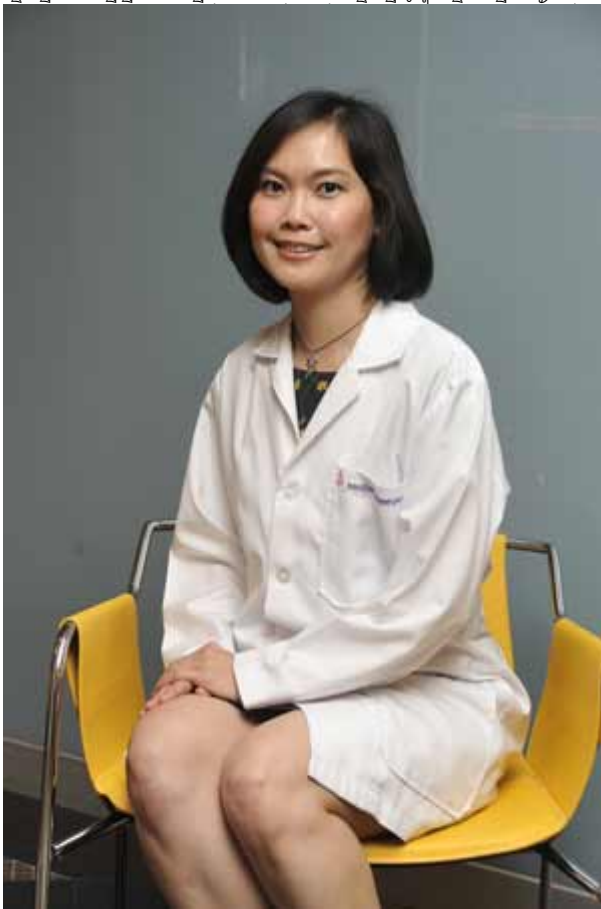




จากการศึกษาพบว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของแม่ตั้งครรภ์มักจะมีปัญหาโรคเหงือกอักเสบ โดยเหงือกมีอาการบวมแดงและเลือดออกง่ายขณะแปรงฟัน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปริทันต์อักเสบขณะตั้งครรภ์ได้

มีโอกาสไปร่วมงาน “ครอบครัวสุขสันต์ รู้ทันโรคเหงือก” บรรยายโดย ทพญ.กนกวรรณ นิสกุลธร และ ทพ.สุนทร อัครวานันท์ ที่คลินิกทันตกรรมอัครวานันท์ สุขุมวิท 55 หรือทองหล่อ เห็นว่ามีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์จึงนำมาฝากคะ ซึ่งคุณหมอกนกวรรณอธิบายถึงปัญหาโรคเหงือกว่า

“โรคเหงือกหรือโรคปริทันต์ คือโรคที่เกิดๆ รอบฟันนั่นเองคะ สามารถแบ่งแยกได้เป็น 2 ประเภทตามความรุนแรงของโรค คือโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบ หรือเดิมเรียกว่าโรครำมะนาด สาเหตุก็เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในคราบจุลินทรีย์บนผิวฟัน และทำลายกระดูก



...โดยระยะแรกคราบจุลินทรีย์จะเกิดอยู่เหนือขอบเหงือก หากทำความสะอาดไม่หมด แร่ธาตุในน้ำลายก็จะเข้ามาตกตะกอน ทำให้แข็งกลายเป็นหินปูน ซึ่งผิวหินปูนที่ขรุขระก็จะดึงดูดให้คราบจุลินทรีย์เข้ามาสะสมเพิ่มขึ้นอีก ทำให้เหงือกอักเสบเพิ่มมากยิ่งขึ้น เมื่อทิ้งไว้นานขึ้น คราบจุลินทรีย์และหินปูนจะลุกลามลงไปใต้เหงือก และเกาะบนผิวรากฟัน ทำให้กระดูกรอบรากฟันถูกทำลาย เกิดเป็นโรคปริทันต์อักเสบ อาจเกิดกับฟันซี่เดียวหรือหลายๆ ซี่ในปาก หากไม่ได้รับการรักษา กระดูกรอบรากฟันจะถูกทำลายมากขึ้นเรื่อยๆ อาจทำให้เกิดฟันโยกจนต้องถอนฟันในที่สุดคะ”

มีความเชื่อมโยงอย่างไร ระหว่างโรคปริทันต์อักเสบกับโรคทางระบบต่างๆ ที่ต้องระวัง

“เนื่องจากโรคปริทันต์อักเสบหรือมีโรคร่วมขนาด เป็นโรคที่มีสาเหตุหลักจากการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์ ก่อให้เกิดแหล่งที่อยู่อาศัยของเชื้อโรคจำนวนมากในช่องปาก ซึ่งตัวเชื้อโรคเหล่านี้หรือสารพิษจากเชื้อโรคสามารถแพร่กระจายตามกระแสเลือด ออกไปทางระบบและอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย และอาจจะส่งผลต่อการเกิดหรือเพิ่มความรุนแรงของโรคทางระบบ ดังนั้นจึงมีการศึกษาจำนวนมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ถึงความเชื่อมโยงระหว่างโรคปริทันต์อักเสบกับโรคทางระบบที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง

...นอกจากนี้ ยังมีมีการศึกษาอีกจำนวนมากที่พบว่า โรคปริทันต์อาจมีความเชื่อมโยงกับโรคทางระบบต่างๆ เช่น โรคกระดูกพรุน โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โรคอ้วน และอื่นๆ นอกจากนี้ก็ยังมีการศึกษาที่พบว่า การรักษาโรคปริทันต์อักเสบ อาจทำให้อาการของโรคทางระบบที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น”

บ่อยครั้งพบว่าแม่ตั้งครรภ์มักมีปัญหาโรคเหงือกอักเสบ หากปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์และทารกหรือไม่

“เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะพบการเปลี่ยนแปลงทางกายและจิตใจ โดยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกายจิตใจและอายุของคุณแม่ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ทิวง่าย ท้องอืด น้ำหนักตัวเพิ่ม หน้าท้องและเต้านมขยาย ปวดหลัง อารมณ์อ่อนไหว วิตกกังวลและนอนไม่หลับ จนทำให้คุณแม่อาจจะละเลยการดูแลสุขภาพช่องปาก ทำให้้อัตรการติดเชื้อในโรคเหงือกจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดมากขึ้นตามลำดับ

...จากการศึกษาพบว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของแม่ตั้งครรภ์มักจะมีปัญหาโรคเหงือกอักเสบ โดยเหงือกมีอาการบวมแดงและเลือดออกง่ายขณะแปรงฟัน

ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปริทันต์อักเสบขณะตั้งครรภ์ได้ ทำให้อาจมีเชื้อโรคจากภายในช่องปาก

หรือสารเคมีที่เกิดจากการกระตุ้นของเชื้อโรคเหล่านั้นเข้าสู่กระแสเลือด นำไปสู่การติดเชื้อหรือการอักเสบบริเวณของคลอด

และอาจจะกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของมดลูก ทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ หรือมีภาวะคลอดทารกที่มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าปกติ หรือน้อยกว่า 2,500 กรัม มากกว่าแม่ตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพเหงือกดีประมาณ 2 - 4 เท่า หรือส่งผลกระทบต่อระบบสมองของทารก รวมทั้งอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษระหว่างตั้งครรภ์

...ดังนั้นแม่ตั้งครรภ์ที่ได้รับการรักษาโรคปริทันต์และดูแลอนามัยช่องปากอย่างดี ก็จะช่วยลดความเสี่ยงและอัตราการเกิดโอกาสคลอดลูกก่อนกำหนดได้ค่ะ”

การหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดปัญหาโรคเหงือกอักเสบขณะตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติอย่างไร ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

“การรักษาสุขภาพในช่องปากระหว่างตั้งครรภ์ ก็เริ่มจากการดูแลอนามัยช่องปากอย่างสม่ำเสมอ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดย

ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ขณะแปรงฟัน ควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีคุณสมบัติลดการอักเสบเหงือกและฟันที่มีรสชาติเข้มข้นเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยลดอาการคลื่นไส้ลงได้บ้าง ขณะเดียวกัน หลังขากคลื่นไส้ อาเจียนหรือทานอาหารมื่อย่อยๆ ก็ควรบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากหรือน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อลดคราบเศษอาหารและน้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร รวมกับการใช้ไหมขัดฟันเพื่อช่วยกำจัดคราบพลัคเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้คุณรู้สึกสะอาดและสดชื่นขึ้น

...ขณะเดียวกัน คุณแม่ที่หิวบ่อยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัด เปรี้ยวจัด ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มการทานอาหารที่มีโปรตีน แคลเซียม

และฟอสฟอรัสมากๆ เช่น นม ไข่ ปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งผักผลไม้แทน

...ที่สำคัญ คุณแม่ทุกคนควรให้ความสำคัญในการพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากก่อนตั้งครรภ์ เพื่อรับการรักษาพื้นฐาน ได้แก่ อุดฟัน ขูดหินปูน

เพื่อเป็นการป้องกันโรคเหงือกและฟันผุขณะตั้งครรภ์ มีหลายคนเชื่อว่าขณะตั้งครรภ์ไม่ควรทำฟัน ซึ่งนั่นเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

ที่จริงทันตแพทย์สามารถให้การรักษาทันตกรรมกับคุณแม่ได้ในช่วงอายุครรภ์เดือนที่ 4 - 6 ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อทารก

แต่ทั้งนี้คุณแม่ควรแจ้งให้ทันตแพทย์ทราบถึงการตั้งครรภ์ก่อนการรักษาทันตกรรมทุกครั้ง เพื่อความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ทพญ.ดร.กนกวรรณ นิสกุลธร

ขอขอบคุณ คลินิกทันตกรรมอัสวานันท์

สุขุมวิท 55 โทร.0-2659-3000