สุขภาพปากและฟันกับโรคหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 6 ส.ค. 2554

หลาย ๆ ท่านคงเข้าใจถึงความรุนแรงของโรคหัวใจเป็นอย่างดี
โรคชนิดนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุเท่านั้น เด็กก็เป็นโรคนี้ได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา
บางรายอาจต้องเสียชีวิตตั้งแต่ยังเด็ก โดยสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่แรกเกิด
หรือตรวจพบได้เมื่อออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว
สำหรับเด็กบางรายอาจเป็นโรคหัวใจในภายหลังเมื่อมีอายุหลายปีแล้ว ซึ่งเด็กเหล่านี้จะมีอาการเหนื่อยง่าย
ไม่สามารถวิ่งเล่นได้เหมือนเด็กปกติ และต้องพบแพทย์อยู่เป็นระยะ ๆ ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของโรคหัวใจนั้น ๆ ด้วย

โรคหัวใจในเด็กมีชนิดไหนบ้าง?

จากการศึกษาทางระบาดวิทยาในประเทศไทยโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิดพบบ่อยที่สุดในวัยเด็กซึ่งมีมากถึง 70–80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนโรคหัวใจที่เกิดภายหลังพบประมาณ 20–30 เปอร์เซ็นต์ของโรคหัวใจในวัยเด็กทั้งหมด
ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจชนิดพิการแต่กำเนิดหรือชนิดที่เกิดภายหลัง
ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักจะให้ความสนใจในการรักษาโรคหัวใจ
และอาการเจ็บป่วยด้านอื่นแต่ละเลยการดูแลสุขภาพปากและฟันของเด็กโดยหารู้ไม่ว่าโรคฟันเป็นโรคที่มีผลต่อการติดเชื้อที่หัวใจได้

สุขภาพปากและฟันเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจอย่างไร?

ภายในช่องปากนอกจากประกอบด้วย ฟัน ลิ้น น้ำลาย ช่วยในการบดเคี้ยวอาหารแล้ว
ยังมีเชื้อโรคหลายชนิดซุกซ่อนอยู่โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า สแตรปโตคอคคัส
เชื้อแบคทีเรียกลุ่มนี้จะยิ่งพบมากขึ้นในช่องปากที่มีฟันผุ เหงือกบวมอักเสบ
ในคนไข้โรคหัวใจถ้ามีบาดแผลในช่องปากเชื้อโรคเหล่านี้จะแทรกซึมเข้าทางบาดแผลไปตามกระแสเลือด
ฝังตัวที่ผนังหัวใจเกิดภาวะผนังหัวใจอักเสบได้

ภาวะเยื่อบุหัวใจอักเสบจากการติดเชื้อนี้จะมีอาการแสดงคือ มีไข้เรื้อรัง อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ปวดข้อ ข้ออักเสบ มีการติดเชื้อกระจายไปตามอวัยวะต่าง ๆ ปัสสาวะปนเลือด ซีด มีจุดเลือดออกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดภาวะหัวใจวาย อาการเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากเด็กไม่ได้รับการดูแลสุขภาพปากและฟันที่ดี
ทำให้อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

แล้วจะดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างไร?

การดูแลสุขภาพปากและฟันให้ดีอยู่เสมอในเด็กโรคหัวใจเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองและคนไข้ต้องใส่ใจดูแลควบคู่ไปกับการรักษาโรคหัวใจด้วย เริ่มตั้งแต

1. การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและรับประทานอย่างถูกวิธี

2. การทำความสะอาดในช่องปากให้ถูกวิธี

เลือกรับประทานอาหารอย่างไรไม่ทำให้ฟันผุ?

นม เป็นอาหารหลักสำหรับทารกแรกเกิด และเป็นอาหารเสริมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวัยต่อ ๆ มา แต่ถ้าผู้ปกครองเลี้ยงเด็กด้วยขวดนมอย่างไม่เหมาะสมก็จะทำให้เด็กเกิดฟันผุได้วิธีการป้องกันฟันผุจากการเลี้ยงลูกด้วยขวดนม

1. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือนมจืด ไม่ควรให้ลูกกินนมที่มีรสหวาน และนมเปรี้ยว นอกจากนี้ผู้ปกครองยังไม่ควรเติมน้ำตาล น้ำหวาน หรือน้ำผึ้งไปผสมในนม

2. ให้เด็กดูดน้ำเปล่าตามทุกครั้งหลังจากดูดนม

3. ผู้ปกครองควรทำความสะอาดช่องปากและฟันให้เด็กหลังดูดนมทุกครั้ง

4. ไม่ควรให้ลูกดูดนมก่อนนอน ถ้าจะให้ลูกดูดขวดก่อนนอนก็ควรให้ดูดน้ำเปล่า ไม่ควรใช้นม น้ำผลไม้หรือน้ำหวาน

5. การใช้หัวนมหลอกไม่ควรทาด้วยของหวาน เช่น น้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำหวาน น้ำผึ้ง

6.
เมื่อเด็กหัดนั่งได้ควรให้เด็กหัดดื่มจากแก้วแทนขวดนมอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ทำอันตรายต่อสุขภาพฟันที่ทันตแพทย์แนะนำ มีลักษณะดังนี้

1. ควรเป็นอาหารที่ส่งเสริมให้มีการบดเคี้ยวเพื่อกระตุ้นให้มีการหลั่งของน้ำลาย เช่น ปลาหมึกปลาสวรรค์ ถั่วลิสงทอด ถั่วลิสงต้ม ข้าวโพดต้ม

2. เมื่อรับประทานแล้ว อาหารนั้นเหลือติดฟันน้อยมากและมีเส้นใยช่วยขัดผิวฟัน เช่น ฝรั่ง สับปะรด ชมพู่ มันแกว แอปเปิ้ล

3. มีคุณค่าทางสารอาหารแต่มีแป้งและน้ำตาลต่ำ เช่น ผักสด ผลไม้สด เมล็ดธัญพืช นมจืด

วิธีการทำความสะอาดในช่องปากไม่ได้มีแต่การแปรงฟันเท่านั้นยังมีเครื่องมือช่วยทำความสะอาดอีกหลายอย่าง เช่น ผ้ากอซ หรือ ผ้าอ้อม ไหมขัดฟัน เป็นต้น

การทำความสะอาดช่องปากในเด็กควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิดดังนี้

1. ในเด็กที่ฟันยังไม่ขึ้น ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดบริเวณเหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม เช้าและก่อนนอนทุกวัน

2. สำหรับเด็กที่ฟันขึ้นแล้วในระยะแรก ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้จนถึงให้เด็กแปรงเองบ้างและดูจนกระทั่งเด็กสามารถแปรงได้สะอาดเองในที่สุด

3. ควรเลือกใช้แปรงที่มีขนาดพอเหมาะ ขนแปรงอ่อนนุ่ม

4. เริ่มใช้ยาสีฟันสำหรับเด็ก เมื่อเด็กบ้วนน้ำได้แล้วเพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟัน

5. ทำความสะอาดช่องปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

ควรพาลูกมาพบหมอฟันเมื่อไร?

เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น (อายุประมาณ 6 เดือน) หรืออย่างช้าไม่เกิน 1 ปี ผู้ปกครองควรพาเด็กมาพบทันตแพทย์ แต่สำหรับเด็กโรคหัวใจควรพบทันตแพทย์ครั้งแรกตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น เพื่อทันตแพทย์จะได้ตรวจ และดูแลด้านทันตกรรมป้องกัน เช่น การให้ฟลูออไรด์เสริมชนิดรับประทานหรือการเคลือบฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์ และวางแผนการดูแลตามช่วงอายุอย่างเหมาะสม

ในการพบทันตแพทย์ทุกครั้ง ผู้ปกครองควรแจ้งให้ทันตแพทย์ทราบถึงชนิดของโรคหัวใจที่เด็กเป็น เพื่อทันตแพทย์จะได้พิจารณาให้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสมก่อนการรักษาทางทันตกรรมที่ต้องมีเลือดออก เพื่อป้องกันการติดเชื้อไปที่ผนังหัวใจ

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กแรกเกิดถึง 6 ปี

ในเด็กแรกเกิด : ควรพบทันตแพทย์ครั้งแรกเพื่อรับคำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง

เด็ก 6 เดือน : ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นให้เริ่มฝึกดื่มนมจากถ้วย (เมื่อเด็กหัดนั่ง) เลิกนมมื้อดึก

อายุ1-3 ปี : พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน การนัดพบทันตแพทย์ขึ้นอยู่กับการพิจารณาเป็นกรณีไป

อายุมากกว่า 3 ปี : ฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ ก็จะเริ่มเคลือบฟลูออไรด์โดยทันตแพทย์

อายุ 6 ปี : ฟันกรามแท้ซี่แรกขึ้น นัดทันตแพทย์เพื่อปิดหลุมร่องฟันกรามที่ขึ้นใหม่.

ทันตแพทย์หญิงนันทนา ศรีอุดมพร/ทันตแพทย์หญิงศันสนีย์ ดีระลัภนานนท์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์