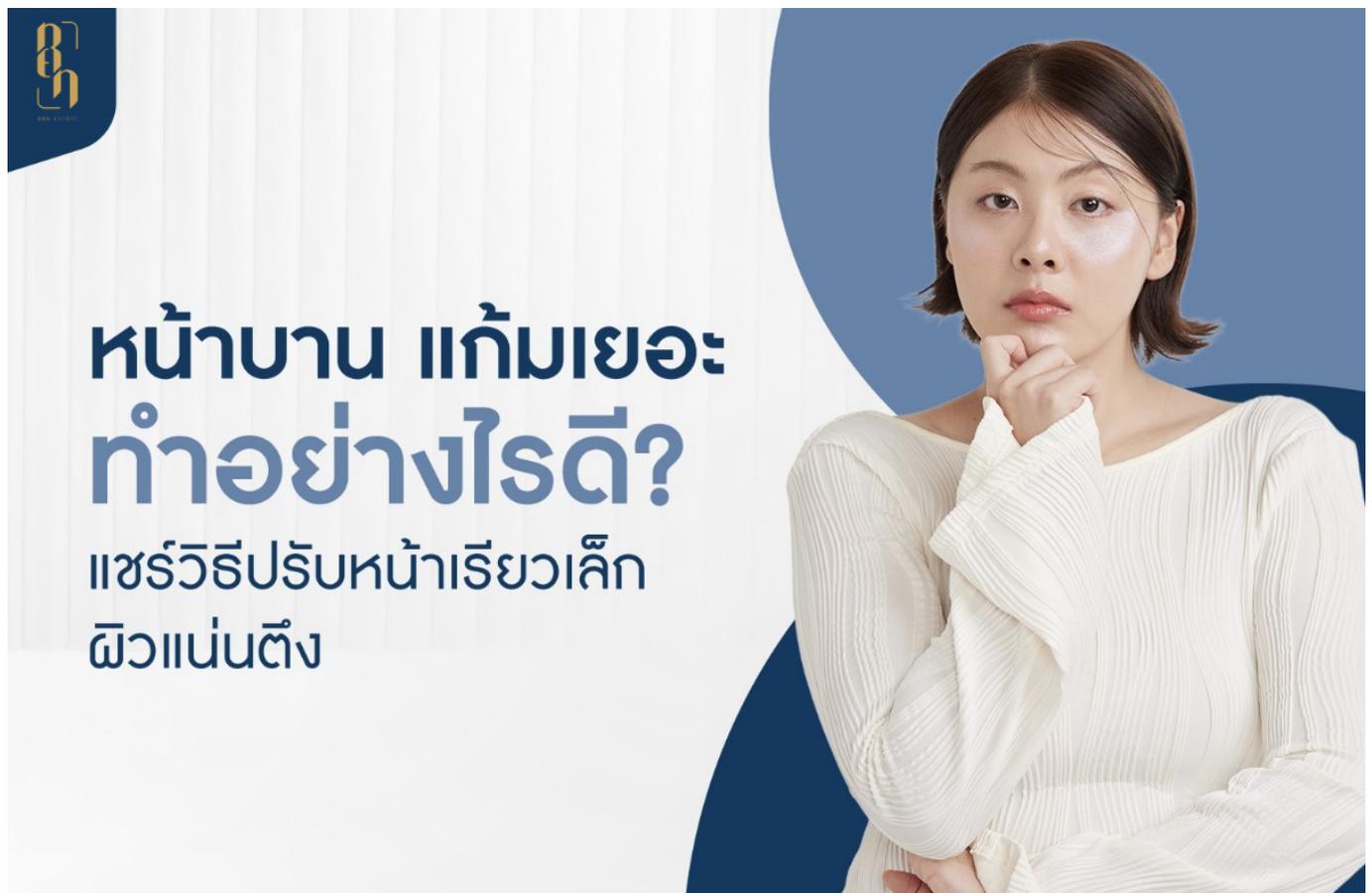


หน้าบาน แก้มเยอะ แשר 6 วิธีแก้ ปรับหน้าเรียวอย่างเห็นผล

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2569

หน้าบานมาก มีไขมันสะสมบริเวณแก้มและเหนียงเยอะจนขาดความมั่นใจ มีวิธีแก้ไข ปรับหน้าเรียวสวยได้หลายทาง เช่น โปรแกรม Ultraformer หรือโปรแกรม Ulthera เป็นต้น

หน้าบาน แก้มเยอะ ทำอย่างไรดี? แשרวิธีปรับหน้าเรียวเล็ก ผิวแน่นตึง



หน้าบาน เป็นปัญหาที่ทำให้หลายคนสูญเสียความมั่นใจ ไม่ว่าจะถายรูปมุมไหนก็รู้สึกว้าวนาใหญ่จนต้องพึ่งพาแอปพลิเคชันบีบรูปอยู่เสมอ สำหรับใครที่กำลังเผชิญกับปัญหาหน้าบาน แก้มเยอะ จนกรอบหน้าดูไม่ชัดเจน ปัจจุบันมีวิธีแก้หน้าบานด้วยเครื่องยกกระชับที่หลากหลาย ซึ่งช่วยปรับหน้าบานให้ดูเรียวเล็กลงได้จริง โดยไม่ต้องผ่าตัด แต่จะมีวิธีไหนที่ได้รับความนิยมบ้าง บทความนี้ได้รวบรวมคำตอบเอาไว้แล้ว

หน้าบาน เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

การจะหาคำตอบว่าหน้าใหญ่ทำอย่างไรดี?
ควรรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับหน้าที่ดูขยายกว้างออกมานั้นเกิดจากปัจจัยใด
เพื่อที่จะสามารถเลือกวิธีการรักษาได้อย่างตรงจุด
โดยสาเหตุหลักที่ทำให้คนหน้าบาน มีดังนี้

- โครงสร้างกระดูกใบหน้า :
พันธุกรรมมีส่วนสำคัญที่ทำให้บางคนมีโหนกแก้มสูงหรือกรามกว้าง
ทำให้ดูเป็นคนหน้าบานมากมาตั้งแต่กำเนิด
- ไขมันสะสมส่วนเกิน : การมีไขมันสะสมบริเวณแก้มและใต้คาง
(เหนียง) มากเกินไป
ทำให้รูปหน้าดูมนกลมและหน้าบานออกด้านข้าง
- กล้ามเนื้อกรามมีขนาดใหญ่ : พฤติกรรมบางอย่าง เช่น
การเคี้ยวอาหารเหนียว การนอนกัดฟัน
ส่งผลให้กล้ามเนื้อกรามทำงานหนักและหน้าตัวขึ้นจนหน้าดูเหลี่ยม
กว้าง
- ผิวหนังหย่อนคล้อย : เมื่ออายุมากขึ้น
ผิวจะขาดความยืดหยุ่นและตกลงมาตามแรงโน้มถ่วง
ทำให้แก้มดูหย้อยยุบ กรอบหน้าไม่ชัด หน้าส่วนล่างดูกว้างขึ้น
และหน้าโทรมแก่
- อาการบวมหน้า :
การรับประทานอาหารรสจัดหรือโซเดียมสูงบ่อยครั้ง
อาจทำให้หน้าบวมและดูกว้างกว่าความเป็นจริง

วิธีแก้น้ำหน้าให้เรียวสวย หน้ายกกระชับ



ปัจจุบันมีเทคโนโลยียกกระชับที่ช่วยปรับหน้าบานให้ดูเรียวขึ้นได้จริง โดยไม่ต้องผ่าตัด มีวิธียอดนิยมหลัก ๆ ดังนี้

1. โปรแกรม Ulthera Prime

โปรแกรม Ulthera Prime เทคโนโลยียกกระชับพลังงานคลื่นเสียงความถี่สูง Micro-Focused Ultrasound ส่งพลังงานลงลึกถึงชั้น SMAS ซึ่งเป็นชั้นเดียวกับที่การผ่าตัดดึงหน้า พลังงานจะช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใหม่ ทำให้ผิวแน่นขึ้นและกรอบหนาแน่นขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาหน้าบานจากความหย่อนคล้อย โดยผลลัพธ์สามารถอยู่ได้ประมาณ 1-2 ปี ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละบุคคล

2. โปรแกรม Ulthera SPT

โปรแกรม Ulthera SPT

เครื่องยกกระชับที่ช่วยแก้หน้าบานจากความหย่อนคล้อยได้อย่างแม่นยำ ด้วยระบบ See-Plan-Treat (SPT) ซึ่งมีหน้าจอแสดงชั้นผิวแบบ Real-time ทำให้แพทย์สามารถวางแผนการยิงพลังงานลงลึกถึงผิวชั้น SMAS อย่างตรงจุด ช่วยดึงหน้าที่ย่อนหยานให้ยกขึ้น กรอบหน้าคมชัด ผลลัพธ์อยู่ได้ 1-2 ปี เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการผลลัพธ์ยาวนาน

3. โปรแกรม Ultraformer III

โปรแกรม Ultraformer III ใช้พลังงานคลื่นเสียงอัลตราซาวด์ ยิงลึกถึงชั้น SMAS ช่วยยกกระชับผิว ลดเลื้อดริ้วรอย พร้อมลดไขมันบางส่วน เห็นกรอบหน้าชัดเจขึ้น หลังทำจะเห็นผลประมาณ 10-20% จากนั้นจะค่อย ๆ เห็นผลเต็มที่ใน 1 เดือน และคงอยู่ได้ประมาณ 6 เดือน แนะนำให้ทำซ้ำสม่ำเสมอ เพื่อลดหน้าบานให้เรียวเล็กลงอย่างมีประสิทธิภาพ

4. โปรแกรม Ultraformer MPT

โปรแกรม Ultraformer MPT เป็นนวัตกรรมรุ่นล่าสุดของโปรแกรม Ultraformer มีโหมด Micro Pulsed ที่สามารถปล่อยพลังงานได้เร็วและแม่นยำมากกว่า ช่วยลดความรู้สึกเจ็บระหว่างทำ แต่ยังคงประสิทธิภาพในการยกกระชับและสลายไขมันได้ดี ช่วยลดหน้าบาน เก็บกระเปาะแก้ม พร้อมกระตุ้นคอลลาเจนให้ผิวแน่นเฟิร์มไปพร้อมกัน เห็นผลเต็มที่ใน 2-3 เดือน และอยู่ได้นานสูงสุด 9 เดือน

5. โปรแกรม Volnewmer

โปรแกรม Volnewmer เป็นเครื่องยกกระชับด้วยคลื่นวิทยุ (Monopolar RF) ที่ช่วยกระตุ้นคอลลาเจนให้ผิวแน่นขึ้น ลดไขมันแก้มเหนียง หน้าบานจึงดูเรียวสวยขึ้น มีความยืดหยุ่น ยกกระชับ หลังทำอาจเห็นความเปลี่ยนแปลงบางส่วนราว ๆ 15-20% และผลลัพธ์ชัดขึ้นใน 1-3 เดือน อยู่ได้สูงสุด 9 เดือน

6. โปรแกรม Morpheus8

โปรแกรม Morpheus8 เป็นเทคโนโลยี Microneedling RF ที่ปล่อยพลังงานคลื่นวิทยุผ่านเข็มขนาดเล็กลงสู่ผิวชั้นลึก ช่วยกระตุ้นคอลลาเจน ปรับผิวให้เรียบเนียน รุขุมขนกระชับ หลุมสิวจางลง และผิวที่หย่อนคล้อยจนทำให้หน้าบานจะตึงกระชับขึ้น เห็นแนวกรอบหน้าชัดเจน โดยจะเห็นผลเต็มที่ใน 3 เดือน อยู่ได้นานสูงสุด 1 ปี

เลือกคลินิกแก้หน้าบาน อย่างไรให้ได้มาตรฐาน

ก่อนจะตัดสินใจว่าแก้หน้าบานที่ไหนดี ควรพิจารณามาตรฐานของคลินิกอย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ได้รับบริการที่มีคุณภาพ โดยมีหลักเกณฑ์ที่ควรใส่ใจดังนี้

- คลินิกมีใบอนุญาตประกอบกิจการถูกต้อง ผ่านการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข
- ทำหัตถการโดยแพทย์ สามารถประเมินปัญหาและวางแผนรักษาได้อย่างแม่นยำ
- ใช้เครื่องยกกระชับที่ได้มาตรฐาน เครื่องสามารถตรวจสอบก่อนเข้ารับบริการได้ทุกครั้ง
- ราคาเหมาะสม ไม่ควรถูกจนผิดปกติ และมีการแจ้งราคาที่โปร่งใส
- มีรีวิวและบริการติดตามผล เพื่อเพิ่มความมั่นใจในผลลัพธ์หลังการทำหัตถการ

มีปัญหาหน้าบาน อยากแก้ไขให้หน้าเรียวยาก Ren Clinic ให้บริการโปรแกรมยกกระชับหลากหลาย

ดูแลโดยแพทย์และมีการประเมินสภาพผิวเป็นรายบุคคล
เพื่อเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับแต่ละเคส
เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตรงกับความคาดหวัง หน้าบานดูเล็กลงได้จริง

หน้าบานมาก อยากปรับลุคให้หน้าเรียวยาว ต้องเลือกหัตถการให้เหมาะกับตัวเอง

ปัญหาหน้าบาน สามารถแก้ไขได้หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับสาเหตุเกิดจากโครงสร้างกระดูก ไขมัน กล้ามเนื้อ หรือความหย่อนคล้อยของผิว การเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาผิวเฉพาะบุคคล จะช่วยให้เลือกใช้เครื่องมือยกกระชับได้อย่างมีประสิทธิภาพ เปลี่ยนหน้าบานให้เรียวยาว ผิวดูสุขภาพดีได้อย่างที่ต้องการ

ถ้าหน้าบานมากจนหมดความมั่นใจ ปรึกษาที่ Ren Clinic ซึ่งมุ่งเน้นการรักษาปัญหาผิวด้วยเครื่องมือที่ได้มาตรฐานและผ่านการรับรอง สามารถตรวจสอบได้ พร้อมดูแลโดยแพทย์ที่มีความรู้เฉพาะทาง เป็นถึง Speaker ด้าน Face Lifting ของ Paragon Care ซึ่งสะท้อนถึงประสบการณ์ในการปรับรูปหน้าและยกกระชับผิวให้กลับมาดูดีอีกครั้ง

สนใจจองคิวหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

Instagram: [renclinic.th](https://www.instagram.com/renclinic.th)

Facebook : [Ren Clinic / Ren Clinic Phuket](https://www.facebook.com/RenClinic)

TikTok : [Renclinic / Renclinic.official](https://www.tiktok.com/@renclinic)

Line Official : [@renclinic](https://www.line.me/@renclinic)

อ้างอิง

Mulholland. (2024, August 5). How to Lose Face Fat: Insights and Expert Recommendations. Toronto Plastic Surgeon. <https://torontoplasticsurgeon.com/blog/how-to-lose-face-fat>

Basner, A. (n.d.). How To Reduce Face Fat: A Complete Guide to Today's Best Face Slimming Procedures. Dr Adam Basner. <https://www.drbasner.com/blog/best-face-slimming-procedures>

8 Effective Face Slimming Treatments to Try. (2025, November 17). Manchester Aesthetics Clinic. <https://manchesteraesthetics.com/face-slimming-treatments/>