หน้าบานเกิดจากอะไร? เช็กสาเหตุ พร้อมแนวทางปรับรูปหน้าให้ดูเรียวขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2569

หน้าบานเกิดจากอะไร? เช็กสาเหตุ พร้อมแนวทางปรับรูปหน้าให้ดูเรียวขึ้น

หน้าบาน เป็นลักษณะของใบหน้าที่ดูกว้างออกทางด้านข้าง ทำให้ช่วงแก้ม กราม หรือใบหน้าส่วนล่างดูเด่น และอาจส่งผลให้กรอบหน้าดูไม่ชัด
หลายคนมักเข้าใจว่าหน้าบานเกิดจากน้ำหนักหรือไขมันบนใบหน้าเพียงอย่างเดียว แต่ความจริงแล้วสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นโครงกระดูก กล้ามเนื้อกราม ไขมันสะสม ความหย่อนคล้อยของผิว หรือแม้แต่อาการบวมน้ำชั่วคราว

ดังนั้น หากต้องการปรับรูปหน้าให้ดูเรียวขึ้น
สิ่งสำคัญคือการหาสาเหตุให้ได้ก่อนว่าใบหน้าดูกว้างจากส่วนใด เพราะแต่ละสาเหตุมีแนวทางดูแลที่แตกต่างกัน

หน้าบานคืออะไร?

หน้าบาน คือ ลักษณะที่สัดส่วนความกว้างของใบหน้าดูเด่นเมื่อเทียบกับความยาวของใบหน้า โดยอาจสังเกตได้จากโหนกแก้มกว้าง แก้มอิ่ม กรามเป็นเหลี่ยม

หรือมีเนื้อบริเวณแก้มล่างและใต้คางมากจนทำให้แนวกรอบหน้าดูไม่ชัด

อย่างไรก็ตาม คนที่มีรูปร่างผอมก็สามารถมีหน้าบานได้
เพราะรูปหน้าของแต่ละคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม
โครงสร้างกระดูก และขนาดของกล้ามเนื้อบนใบหน้าด้วย

หน้าบานเกิดจากอะไรได้บ้าง?

การที่ใบหน้าดูกว้างหรือใหญ่ขึ้นสามารถเกิดจากหลายองค์ประกอบ ซึ่งสามารถแบ่งสาเหตุหลัก ๆ ได้ดังนี้

โครงกระดูกใบหน้าค่อนข้างกว้าง

บางคนมีโหนกแก้มหรือมุมกรามกว้างมาตั้งแต่เดิมตามลักษณะโครงสร้างใบหน้าและพันธุกรรม
แม้จะมีไขมันบนใบหน้าไม่มากหรือน้ำหนักลดลงแล้ว ใบหน้าก็ยังคงดูกว้างได้

กล้ามเนื้อกรามมีขนาดใหญ่

กล้ามเนื้อ Masseter เป็นกล้ามเนื้อบริเวณกรามที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการบดเคี้ยว
หากมีขนาดใหญ่จะทำให้ใบหน้าช่วงล่างดูกว้างและเป็นเหลี่ยมมากขึ้น สามารถลองสังเกตง่าย ๆ ด้วยการกัดฟัน
หากบริเวณมุมกรามนูนและแข็งขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีส่วนมาจากกล้ามเนื้อกราม

พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การเคี้ยวหมากฝรั่งเป็นเวลานาน หรือรับประทานอาหารที่แข็งและเหนียวบ่อย
ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้ทำงานมากขึ้นได้

ไขมันสะสมบริเวณแก้มและใต้คาง

ผู้ที่มีแก้มเต็ม แก้มล่างเยอะ หรือมีเหนียง อาจทำให้ใบหน้าดูกลมและกว้างขึ้น
รวมถึงทำให้เส้นกรอบหน้าดูไม่ชัด
ไขมันบริเวณใบหน้าอาจสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวและรูปแบบการสะสมไขมันเฉพาะบุคคล

ผิวและแก้มเริ่มหย่อนคล้อย

เมื่อผิวสูญเสียความกระชับ เนื้อบริเวณแก้มอาจค่อย ๆ เคลื่อนลงมาบริเวณใบหน้าส่วนล่าง
ส่งผลให้เกิดแก้มลางและทำให้แนวกรามดูไม่คมชัด แม้จะไม่ได้มีไขมันเพิ่มขึ้นก็ตาม
จึงเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ใบหน้าดูใหญ่หรือบานขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

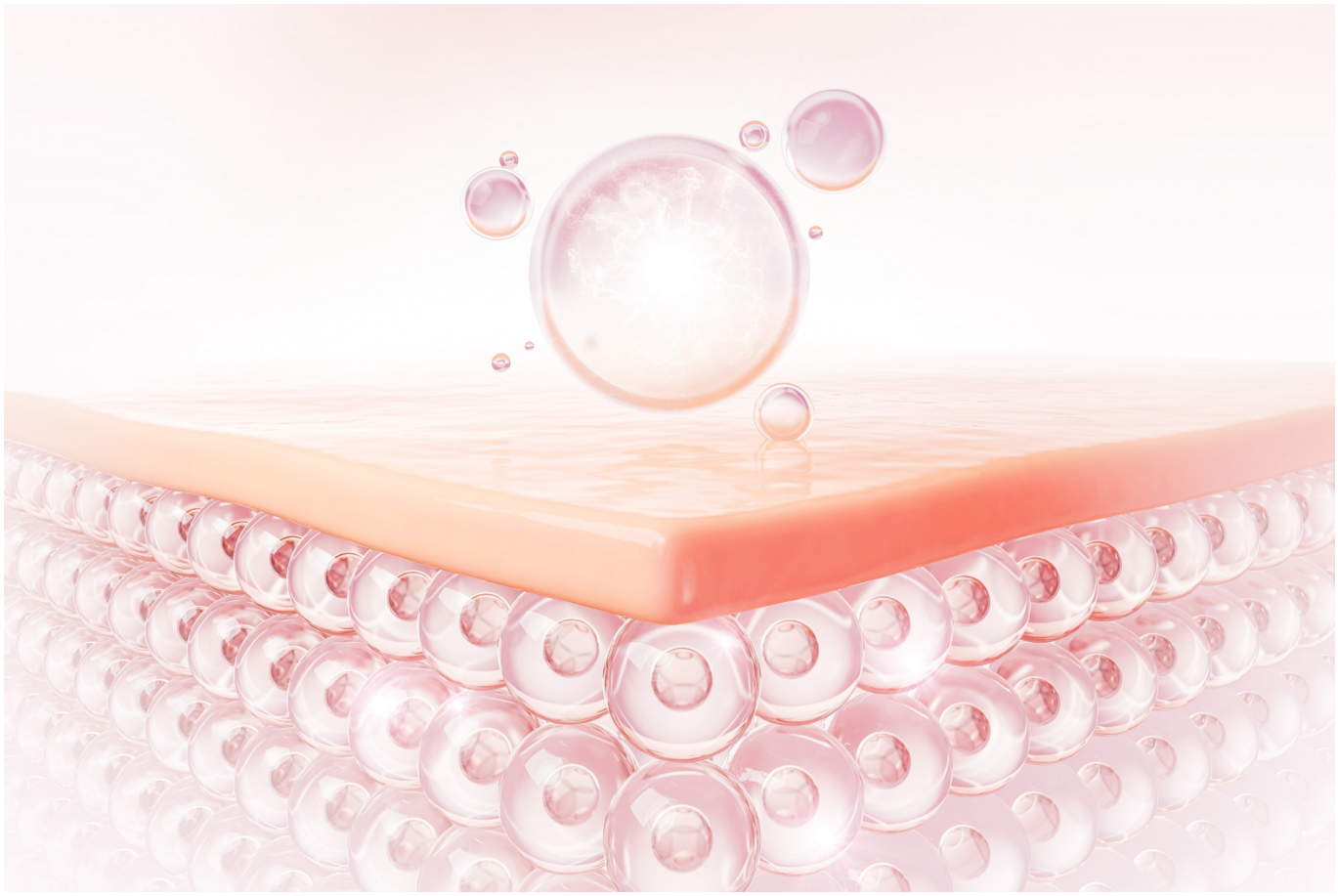
ใบหน้าบวมน้ำ

หน้าบานบางครั้งอาจเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เช่น หลังรับประทานอาหารโซเดียมสูง พักผ่อนไม่เพียงพอ
หรือมีปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเกิดการคั่งน้ำ หากเป็นกรณีนี้ เมื่ออาการบวมลดลง รูปหน้าก็อาจกลับมาใกล้เคียงเดิม

หน้าบานกับกรามใหญ่เหมือนกันไหม?

หน้าบานและกรามใหญ่ไม่ใช่ปัญหาเดียวกันเสียทีเดียว
เพราะคำว่าหน้าบานเป็นการอธิบายภาพรวมของใบหน้าที่ดูกว้าง ซึ่งอาจเกิดจากโหนกแก้ม แก้ม ไขมัน
ความหย่อนคล้อย หรือโครงสร้างกระดูก

ส่วนกรามใหญ่จะเน้นบริเวณใบหน้าส่วนล่าง โดยมีสาเหตุสำคัญจากกระดูกกรามหรือกล้ามเนื้อ
Masseter ดังนั้น กรามใหญ่สามารถเป็นหนึ่งในสาเหตุของหน้าบานได้
แต่คนที่หน้าบานไม่จำเป็นต้องมีกรามใหญ่ทุกคน



อยากให้หน้าดูเรียวขึ้น มีวิธีไหนบ้าง?

แนวทางดูแลควรเลือกตามสาเหตุของปัญหา หากหน้าบานจากอาการบวมหรือไขมันที่สัมพันธ์กับน้ำหนัก การปรับพฤติกรรมสามารถช่วยได้ เช่น ลดอาหารที่มีโซเดียมสูง ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

หากเกิดจากกล้ามเนื้อกราม อาจพิจารณาโปรแกรมฉีดลดการทำงานของกล้ามเนื้อ Masseter เพื่อให้กล้ามเนื้อคอย ๆ มีขนาดเล็กลง ส่วนผู้ที่มีความหย่อนคล้อยบริเวณแก้มและกรอบหน้า อาจมีทางเลือกเป็นโปรแกรมยกกระชับด้วยพลังงาน เช่น HIFU, Ultherapy PRIME หรือเทคโนโลยีกลุ่ม Monopolar RF เช่น Thermage FLX, Oligio X และ Volnewmer ซึ่งแต่ละเทคโนโลยีมีหลักการและระดับการส่งพลังงานแตกต่างกัน

ในกรณีที่มีไขมันสะสมบริเวณแก้มล่างหรือใต้คาง อาจพิจารณาโปรแกรมดูดไขมันเฉพาะบริเวณร่วมกับการยกกระชับ ขณะที่ผู้ที่มีสัดส่วนใบหน้าไม่สมดุล เช่น คางค่อนข้างสั้น อาจใช้การปรับรูปหน้าบางตำแหน่งเพื่อช่วยให้ภาพรวมของใบหน้าดูสมสวนมากขึ้น

หน้าบานจากหลายสาเหตุ ทำหลายโปรแกรมร่วมกันได้ไหม?

ในบางคน ปัญหาหน้าบานไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว เช่น อาจมีกล้ามเนื้อกรามใหญ่รวมกับไขมันบริเวณแก้มและมีความหย่อนคล้อยของผิว การดูแลจึงอาจต้องพิจารณามากกว่าหนึ่งวิธีรวมกัน

ตัวอย่างเช่น ดูแลกล้ามเนื้อกรามควบคู่กับโปรแกรมยกกระชับ หรือดูแลไขมันใต้คางรวมกับการกระชับแนวกรอบหน้า อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจำเป็นต้องทำหลายโปรแกรม การประเมินโครงสร้างใบหน้าและสาเหตุหลักก่อนจะช่วยให้เลือกแนวทางได้เหมาะสมกว่า

สรุปหน้าบานควรเริ่มแก้จากอะไร?

หน้าบานสามารถเกิดได้จากทั้งโครงกระดูก กล้ามเนื้อกราม ไขมันสะสม ความหย่อนคล้อย และอาการบวม จึงไม่ควรเลือกวิธีปรับรูปหน้าจากความรู้สึกว่า “หน้าใหญ่” เพียงอย่างเดียว แต่ควรพิจารณาว่าส่วนใดเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ใบหน้าดูกว้าง

หากเป็นอาการบวมหรือไขมันที่สัมพันธ์กับน้ำหนัก สามารถเริ่มจากการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน แต่หากเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ โครงสร้าง หรือความหย่อนคล้อย อาจต้องพิจารณาโปรแกรมดูแลที่เหมาะกับแต่ละปัญหา โดยควรให้แพทย์ประเมินรูปหน้าและองค์ประกอบของใบหน้าก่อนเลือกแนวทาง เพื่อให้สอดคล้องกับสัดส่วนและความต้องการของแต่ละบุคคล