

หน้าบานไม่ได้เกิดจากอ้วนเสมอไป เช็คต้นเหตุ พร้อมวิธีปรับรูปหน้าให้ดูเรียวขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2569



เคยไหม? หน้าหนักไม่ได้ขึ้น แต่พอส่องกระจกหรือถ่ายรูปกลับรู้สึกว่าใบหน้าดูกว้างขึ้น แก้มเยอะ กรอบหน้าไม่ชัด หรือช่วงกรามดูเด่นกว่าเดิม จนรู้สึกตัวเอง หน้าบาน หลายคนอาจคิดว่าสาเหตุมาจากไขมันบนใบหน้าเพียงอย่างเดียว แต่จริง ๆ แล้วรูปหน้าที่ดูกว้างสามารถเกิดได้จากหลายองค์ประกอบ ทั้งโครงกระดูก กล้ามเนื้อกราม ไขมันสะสม รวมถึงผิวที่เริ่มหย่อนคล้อย

ดังนั้น ก่อนจะหาวิธีทำให้หน้าดูเรียวขึ้น สิ่งสำคัญคือควรแยกให้ออกก่อนว่า หน้าบานของเราเกิดจากอะไร เพราะแต่ละสาเหตุมีแนวทางดูแลแตกต่างกัน และไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะกับวิธีเดียวกัน

หน้าบานเป็นแบบไหน ทำไมบางคนผอมแต่หน้ายังดูกว้าง?

หน้าบาน
เป็นคำที่ใช้เรียกลักษณะใบหน้าที่มีความกว้างด้านข้างค่อนข้างเด่นเมื่อเทียบกับความยาวของใบหน้า บางคนอาจมีโหนกแก้มกว้าง กรามเด่น แก้มเต็ม หรือมีเนื้อบริเวณใบหน้าส่วนล่างมาก จึงทำให้รูปหน้าโดยรวมดูใหญ่หรือกรอบหน้าไม่ชัด

อย่างไรก็ตาม คนที่มีรูปร่างผอมก็สามารถหน้าบานได้ เพราะขนาดและรูปทรงของใบหน้าไม่ได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับโครงสร้างกระดูก

กล้ามเนื้อ และการกระจายตัวของไขมันเฉพาะบุคคลด้วย

5 สาเหตุหน้าบานที่ควรเช็กก่อนเลือกวิธีดูแล

1. หน้าบานจากโครงกระดูก

บางคนมีโหนกแก้มหรือกระดูกกรามกว้างมาตั้งแต่เดิม ทำให้ใบหน้าดูกว้างหรือเป็นเหลี่ยม แม้น้ำหนักลดลง โบนาก็อาจไม่ได้เล็กลงมากนัก หากลองสังเกตรูปหน้าเก่า ๆ แล้วพบว่ามีลักษณะกว้างมาตลอด อาจเกี่ยวข้องกับโครงสร้างกระดูกเป็นหลัก

2. หน้าบานจากกล้ามเนื้อกราม

กล้ามเนื้อ Masseter เป็นกล้ามเนื้อบริเวณกรามที่ใช้ในการบดเคี้ยว หากมีขนาดใหญ่จะทำให้โหนกส่วนล่างดูกว้างขึ้น สามารถลองเช็กเบื้องต้นด้วยการกัดฟัน หากบริเวณมุมกรามนูนและแข็งขึ้นอย่างชัดเจน อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้หน้าบานหรือเป็นเหลี่ยม

3. หน้าบานจากไขมันสะสม

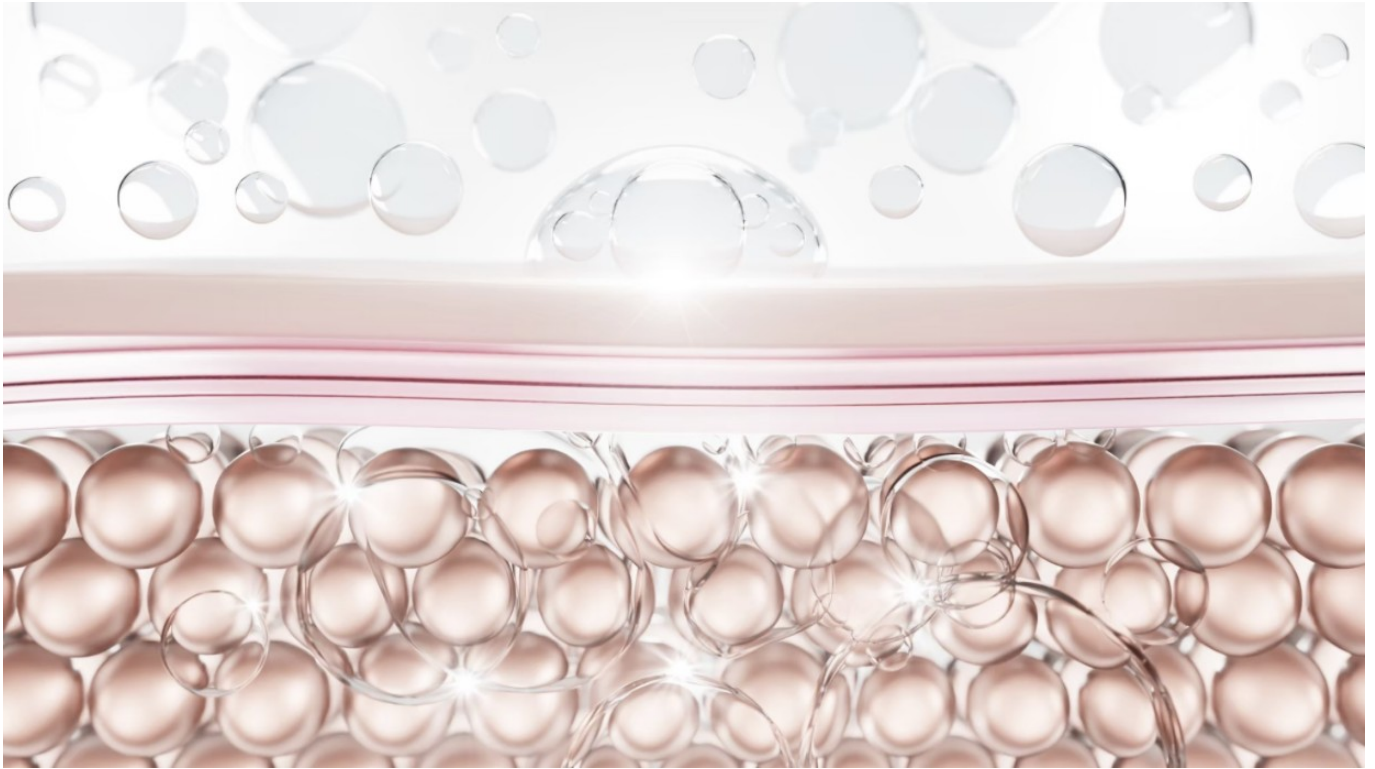
ไขมันบริเวณแก้ม แก้มล่าง และใต้คางสามารถเพิ่มปริมาตรให้ใบหน้า ทำให้หน้าดูกลมและกรอบหนาไม่ชัด ลักษณะนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามน้ำหนักตัวได้ แต่แต่ละคนมีรูปแบบการสะสมไขมันแตกต่างกัน จึงไม่จำเป็นว่าคนน้ำหนักมากทุกคนจะมีไขมันบนใบหน้าเยอะเท่ากัน

4. หน้าบานจากความหย่อนคล้อย

เมื่ออายุเพิ่มขึ้น คอลลาเจนและความยืดหยุ่นของผิวอาจค่อย ๆ ลดลง ส่งผลให้เนื้อบริเวณแก้มเคลื่อนลงสู่โหนกส่วนล่าง เกิดแก้มล่างและทำให้แนวกรามดูไม่ชัด จึงรู้สึกว่ใบหน้ากว้างขึ้นทั้งที่น้ำหนักไม่ได้เพิ่ม

5. หน้าบานจากอาการบวม

หากบางวันตื่นมาแล้วรู้สึกว่าแก้มเต็มหรือใบหน้าบวมกว่าปกติ อาจไม่ได้เป็นปัญหาจากโครงสร้างใบหน้า แต่เกิดจากการคั่งน้ำชั่วคราว เช่น รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่ออาการบวมลดลง รูปหน้าก็อาจกลับมาใกล้เคียงเดิม



อยากแก้หน้าบาน ควรเริ่มจากตรงไหน?

การแก้หน้าบานไม่ควรเริ่มจากการเลือกโปรแกรมตามกระแส แต่ควรดูว่าส่วนไหนเป็นต้นเหตุหลัก หากเกิดจากกล้ามเนื้อกราม แนวทางดูแลจะต่างจากผู้ที่มีไขมันแก้มเยอะ หรือผู้ที่มีปัญหาแก้มหย่อนและกรอบหน้าไม่ชัด

- สำหรับผู้ที่มีไขมันสะสมบริเวณใบหน้า การควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย และปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอาจช่วยลดไขมันโดยรวมได้ แต่ไม่สามารถเลือกให้ร่างกายลดไขมันเฉพาะบริเวณแก้มได้
- ส่วนผู้ที่หน้าดูกว้างจากความหย่อนคล้อย อาจพิจารณาเทคโนโลยียกกระชับ เช่น กลุ่ม Monopolar RF หรือ Microfocused Ultrasound ซึ่งมีหลักการทำงานและระดับความลึกแตกต่างกัน จึงควรเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวและระดับความหย่อนคล้อย
- หากเกิดจากกล้ามเนื้อ Masseter ขนาดใหญ่ อาจพิจารณาโปรแกรมฉีดเพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อกราม ขณะที่บางคนอาจมีหลายปัญหารวมกัน เช่น มีทั้งกรามใหญ่ ไขมันแก้ม และผิวหย่อนคล้อย จึงอาจต้องประเมินหลายองค์ประกอบรวมกัน

หน้าบานจากผิวหย่อน เลือก Oligio หรือ Ultherapy ได้ไหม?

สำหรับผู้รู้สึกว่หน้าดูกว้างขึ้นจากแก้มล่างหรือผิวที่เริ่มไม่กระชับ อาจพิจารณาเทคโนโลยียกกระชับตามลักษณะปัญหา

- Oligio และ Oligio X ใช้พลังงาน Monopolar RF เพื่อดูแลความกระชับและกระตุ้นกระบวนการสร้างคอลลาเจน จึงเหมาะกับผู้ที่เริ่มมีผิวไม่แน่น แก้มล่าง หรือแนวกรอบหน้าไม่ชัด
- ส่วน Ultherapy และ Ultherapy PRIME ใช้พลังงาน Microfocused Ultrasound เพื่อส่งพลังงานลงในระดับความลึกที่กำหนด เหมาะกับผู้ที่มีความหย่อนคล้อยและต้องการเน้นการยกกระชับเนื้อเยื่อในระดับลึกบริเวณแก้มล่างและกรอบหน้า
- อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ได้ทำให้กระดูกกรามหรือโหนกแก้มมีขนาดเล็กลง ดังนั้น หาก หน้าบานจากโครงกระดูกเป็นหลัก ควรประเมินโครงสร้างใบหน้าก่อนเลือกแนวทางดูแล

สรุป หน้าบานแก้ได้แบบไหน ต้องดูที่สาเหตุก่อน

ปัญหา หน้าบาน ไม่ได้หมายความว่าต้องมไขมันเยอะหรือมีน้ำหนักรวมมากเกินไป

เพราะใบหน้าที่ดูกว้างสามารถเกิดจากโครงกระดูก กล้ามเนื้อกราม ไขมันสะสม ความหย่อนคล้อย หรือหลายปัจจัยรวมกันได้

ก่อนเลือกวิธียกกระชับปรับรูปหน้า จึงควรประเมินว่าองค์ประกอบใดเป็นสาเหตุหลัก เพื่อเลือกแนวทางดูแลได้ตรงกับปัญหามากขึ้น โดยเฉพาะผู้มีทั้งแก้มล่าง กรอบหน้าไม่ชัด หรือความหย่อนคล้อยรวมกัน

การให้แพทย์ประเมินโครงสร้างและสัดส่วนใบหน้าจะช่วยวางแผนการดูแลให้เหมาะกับแต่ละบุคคล