

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการดูแล

1. ทำความสะอาดช่องปาก

ใช้ผ้าชุบน้ำนำเศษอาหารก้อนใหญ่ๆ ออกก่อน



แปรงฟันด้านนอกทุกซี่ทุกด้านโดยให้ผู้สูงอายุกัดฟันไว้



แปรงด้านในโดยใช้อุปกรณ์ช่วยผู้สูงอายุอ้าปาก



ถ้าไม่มีฟัน ใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าสาลูเช็ดเหงือก



เตรียมอ่างรองน้ำสำหรับบ้วนปาก

2. ดูแลริมฝีปากและมุมปากไม่ให้แห้ง
3. ตรวจสอบสภาพฟันเทียม ไม่ให้เป็นสาเหตุของแผลหรือการอักเสบในช่องปาก

ขอขอบคุณ ภาพจากชมรมผู้สูงอายุและเว็บไซต์

ผู้จัดทำ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีนวัตกรรมทันตสุขภาพ
วัยทำงานและสูงอายุ สำนักทันตสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพ ช่องปากผู้สูงอายุ



ด้วยความปรารถนาดี
องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่
7/12 หมู่ที่ 3 ต.แก้มอัน อ.จอมบึง จ.ราชบุรี
โทร. 032739424 ต่อ 106

www.kaem-on.go.th

สุขภาพฟันดี ... ชีวิตมีสุข

สุขภาพช่องปากส่งผลต่อสุขภาพ การดำรงชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการเคี้ยว กัด กลืนอาหาร การมีฟันใช้เคี้ยวอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่พิสูจน์แล้วว่า ทำให้มีอายุยืน นอกจากนี้ สุขภาพช่องปากมีผลกับโรคทางระบบในผู้สูงอายุ เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิต ปอดอักเสบ การดูแลผู้สูงอายุจำแนกเป็นการดูแลผู้สูงอายุ ที่ช่วยเหลือตนเองได้ และผู้สูงอายุที่ต้องการผู้ดูแล

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้

1. ดูแลตนเอง

แปรงฟันเช้าและก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



ใช้อุปกรณ์ที่ช่วยให้จับแปรงสีฟันสะดวกขึ้น



ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น โหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน

2. ตรวจสุขภาพช่องปากทุกปีรับคำแนะนำและบริการป้องกันโรคในช่องปาก



ตรวจสุขภาพช่องปากและรับคำแนะนำในการดูแลรักษา



ทาฟลูออไรด์วานิชป้องกันรากฟันผุ

3. รักษาเมื่อพบโรค 4. ใส่ฟันเพื่อการเคี้ยวอาหาร



วิธีการดูแลรักษาฟันเทียมแบบถอดได้



- แปรงฟันเทียมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ระวังไม่ให้ฟันเทียมตกลงพื้น
- เมื่อเข้านอนกลางคืน ถอดฟันเทียมแช่น้ำในภาชนะมีฝาปิด
- การแปรงฟันเทียม ควรมีภาชนะรองรับ