

อายุเยอะ
จัดฟันได้ไหม?



อายุเยอะ จัดฟัน¹ ไม่ได้หรือ?

การจัดฟันที่เห็นในปัจจุบันมักนิยม
เกิดขึ้นในวัยเด็กหรือวัยรุ่นที่มีการ
เจริญเติบโตของกระดูกขากรรไกร
และจำนวนของฟันแท้ที่ขึ้นครบแล้ว
แล้วคนอายุมากจัดฟันได้ไหม?
อีกหนึ่งคำถามที่ว่าคนอายุเยอะ
หรือคนอายุน้อยก็ต่างสงสัยกัน
ใช้ไหมล่ะ? คุณสามารถหาคำตอบ
ได้จากตรงนี้...





เข้าใจจุดประสงค์ ของการจัดฟันที่แท้จริงก่อน

ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ก็ต้องเข้าใจจุดประสงค์การจัดฟันที่แท้จริงก่อน และต้องบอกได้ว่าเราจะจัดฟันไปเพื่ออะไร ยิ่งคนที่อายุมากขึ้นสุขภาพช่องปากและฟัน รวมถึงโครงสร้างของร่างกายอื่นๆ ย่อมมีการเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา **เพราะฉะนั้นอายุกับการจัดฟันที่ทันตแพทย์แนะนำว่าเหมาะสมที่จะจัดฟันจึงเป็นในช่วงอายุน้อย** เนื่องจากโครงสร้างร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนได้ไว

แต่ทั้งหมดก็ไม่ได้เป็นคำตอบว่าผู้ที่มีอายุมากแล้วไม่ควรจัดฟัน ทั้งนี้ การจัดฟันนั้นสามารถทำได้กับทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงผู้ที่มีอายุเยอะด้วย แต่การรักษาอาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและเรื่องโครงสร้างของสุขภาพเหงือกและฟัน **ซึ่งทันตแพทย์ก็ต้องประเมินถึงสภาพร่างกายและความเหมาะสมของคนไข้แต่ละคนอีกด้วย** เพราะผลลัพธ์ของการจัดฟันนั้นคือการรักษาเพื่อให้การเรียงตัวของฟันอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องตามแนวขากรรไกร ให้ฟันมีการเรียงตัวที่สวยงามขึ้น



จัดฟันเมื่อ อายุมาก ระยะเวลา¹ มีผลแค่ไหน?

จริงๆ แล้ว ผู้สูงอายุจะต้องให้คำตอบกับตนเองให้ได้ก่อนว่า ระยะเวลาในการรักษาที่เราได้รับได้มีมากน้อยแค่ไหนและต้องการจัดฟันเพื่อจุดประสงค์ใด ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าหากเราคาดหวังว่าการจัดฟันเป็นเรื่องที่ง่ายดายเพียงติดเครื่องมือฟันก็สวยได้แล้วนั้น การจัดฟันก็อาจจะไม่ตอบโจทย์ และไม่แนะนำอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีใจร้อน ไม่อยากรอเวลาในการรักษา ก็อาจมีปัญหาตามมาภายหลังได้

เพราะการจัดฟันนั้นถือเป็นการรักษาที่ต้องใช้ระยะเวลา ความมีระเบียบวินัย และเรื่องค่าใช้จ่าย ไม่เพียงแต่ผู้ที่มีอายุมากเท่านั้น สำหรับวัยเด็กหรือวัยรุ่นก็ต้องมีระยะเวลาในการจัดฟันเช่นกัน ทั้งนี้ ผู้ที่มีอายุก็จะมีข้อจำกัดในการรักษาที่ทำให้ต้องใช้ระยะเวลามากกว่าวัยปกติทั่วไป คือ



ลักษณะการเรียงตัวของฟัน?

ผลลัพธ์จากการจัดฟันก็จะทำให้มีลักษณะการเรียงตัวของฟันอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเท่านั้น จะไม่มีการปรับเปลี่ยนรูปหน้า โครงหน้า ได้เหมือนการจัดฟันในวัยเด็ก เหตุผลเพราะด้วยการเจริญเติบโตของวัยที่เต็มตัวแล้ว แต่หากต้องการปรับโครงหน้าหรือรูปหน้าและการสบฟันด้วย อาจจะต้องปรึกษากันตแพทย์เพื่อใช้วิธีการผ่าตัดทางกระดูกกรโกรเข้าร่วมด้วย เพื่อให้มีรูปหน้าที่เรียวลง



การปรับตัวของคนไข้กับอุปกรณ์จัดฟัน

คนไข้ที่มีอายุมากแล้วอาจจะปรับตัวกับอุปกรณ์จัดฟันได้ยากกว่าวัยเด็ก หลักๆ อาจจะเกิดปัญหารับประทานอาหารลำบาก พุดไม่ชัด และมีอาการเจ็บปวดเมื่อเครื่องมือจัดฟันทำงานให้ฟันมีการเคลื่อนที่ เครื่องมืออาจจะมีการบับรัดในช่วงแรก คนไข้จะเกิดความรู้สึกไม่ชินและอึดอัดได้ ซึ่งหากเป็นเด็กๆ หรือวัยรุ่นนั้นก็อาจจะปรับตัวได้ไวกว่า แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่ามีความอดทนมากน้อยเพียงใดกับอุปกรณ์จัดฟัน



ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายอื่นๆ

ผู้สูงอายุบางคนอาจมีโรคประจำตัวอื่นๆ ยิ่งด้วยโรคที่เกี่ยวกับสุขภาพเหงือกและฟันนั้นจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยเด็ก เพราะฉะนั้นก่อนการจัดฟันหากผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน ต้องเข้ารับการรักษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวก่อน แล้วค่อยเริ่มจัดฟันในลำดับต่อไป



การเคลื่อนที่ของฟันช้ากว่าปกติ

ด้วยอายุที่มากขึ้น การสร้างหรือการทำลายกระดูกฟันก็ย่อมมีผลด้วยเช่นกัน ซึ่งในวัยเด็กจะสามารถมีการเคลื่อนที่ของฟันได้เร็วกว่า จึงทำให้การจัดฟันของผู้ที่มีอายุเยอะแล้วจะใช้ระยะเวลามากกว่า



จัดฟันตอน **อายุเยอะ** ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน อย่างไร ?

ประโยชน์จากการจัดฟันเมื่ออายุมาก
แล้ว ส่งผลให้สุขภาพฟันดีขึ้นได้ไม่ต่าง
จากการจัดฟันในเด็กเลย **ลองมาดูกัน**
ว่าข้อดีของการจัดฟันเมื่ออายุมากแล้ว
มีอะไรบ้าง...



แก้ปัญหาการบดเคี้ยว

สำหรับผู้ที่มีฟันซ้อน ฟันเก ฟันไม่สบกัน ก็จะ
แก้ปัญหาในเรื่องการเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ทำให้
เคี้ยวอาหารละเอียด และดีต่อกระเพาะอาหาร
ที่ไม่ต้องทำงานหนักเพื่อต้องทำหน้าที่
ย่อยอาหารจากการที่เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด



ลดเศษอาหารติดซอกฟัน ทำความสะอาดง่ายขึ้น / ไม่เกิดกลิ่นปาก

หลังจากจัดฟันก็ทำให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น ลดเศษ
อาหารติดซอกฟันและไม่เป็นสาเหตุของการก่อหินปูน
เนื่องจากฟันมีการเรียงตัวที่ถูกต้องแล้ว อีกทั้งทำให้
ไม่มีกลิ่นปากด้วย แต่ทั้งหมดแล้วคนไข้ต้องหมั่นดูแล
รักษาความสะอาดอย่างเป็นประจำทั้งระหว่างการจัดฟัน
และหลังการจัดฟัน



เสริมบุคลิกและความมั่นใจ

เมื่อมีฟันสวยแล้ว ก็คงไม่แปลกที่จะสามารถยิ้ม
ได้อย่างมั่นใจ และทำให้เสริมบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น
เมื่อพบปะผู้คนหรือเข้าร่วมวงสนทนา



ลดปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันด้านอื่นๆ

ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับช่องปากและฟัน
ได้ง่าย รวมถึงหากความสะอาดไม่ทั่วถึง ปัญหาสุขภาพ
ช่องปากและฟันก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยเด็ก ทั้งนี้
ผู้ที่มีอายุเยอะต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาดและทำตาม
คำแนะนำจากทันตแพทย์อย่างเคร่งครัดเมื่อถอดอุปกรณ์
จัดฟันเรียบร้อยแล้ว แต่สำหรับผู้สูงอายุมากแล้วก็ไม่ใช้
เรื่องน่ากังวลสักเท่าไรกับเรื่องการรักษาความสะอาด
ที่มีวินัยมากกว่าวัยเด็ก



สร้างความพร้อม

เมื่อต้องจัดฟัน

สำหรับผู้ที่ต้องการแก้ปัญหาการเรียงตัวของฟันด้วยการจัดฟัน
ก็มีหลายอย่างที่ควรศึกษาและควรเตรียมพร้อมให้ดีก่อนเข้ารับ
การจัดฟัน เพื่อไม่เกิดปัญหาระหว่างการรักษาและให้ผลลัพธ์
ในการรักษาเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากที่สุด



ศึกษาประเภทของ การจัดฟัน ก่อน

เพราะปัญหาการเรียงตัวของฟันในคนไขแต่ละคน
มีปัญหที่ต่างกัน อาจจะมีปัญหามากหรือน้อย

ต้องอยู่ตามโครงสร้างของฟัน รวมถึง
เทคนิคของทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ในด้านทันตกรรมจัดฟันแต่ละประเภทด้วย
ซึ่งประเภทของการจัดฟันมี ดังนี้



จัดฟันโลหะ (Metal Braces)

คือ การจัดฟันโดยมีอุปกรณ์ยึดติดแน่นบนผิวฟัน
และมียางรัดที่มีสีส้มมากมาย ทำให้ผู้จัดฟันบางคนสนุก
กับการจัดฟันมากขึ้น คนไข้จะต้องเข้าพบทันตแพทย์
เพื่อปรับอุปกรณ์อย่างน้อยเดือนละครั้ง โดยระยะเวลา
ในการจัดฟันจะขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของฟันแต่ละคน
ว่ามีมากน้อยเพียงใด

จัดฟันดามอน (Damon Braces)

คือ การจัดฟันที่ใช้ระยะเวลาเร็วกว่าการจัดฟันโลหะ
แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับปัญหาการเรียงตัวของฟันคนไข้ด้วย
จัดฟันดามอนจะใช้เทคโนโลยี Self- Ligating โดยมี
Damon Bracket จะไม่มียางรัดกับลวด แต่ใช้บานสไลด์
เปิด-ปิด เพื่อให้ฟันเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่ถูกต้อง



การจัดฟันใส (Clear Aligner)

คือ การจัดฟันที่ใช้วัสดุแบบใสเพื่อเป็นอุปกรณ์จัดฟัน
โดยตัวอุปกรณ์จะมีลักษณะใส มีความยืดหยุ่นและแข็งแรง
เพื่อให้คนไข้สามารถปรับตัวกับอุปกรณ์ได้ เป็นการจัดฟัน
ที่ไม่มีลวดหรือยางรัดติดแน่นบนบริเวณผิวฟัน จึงเหมาะกับ
ผู้ที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่ากำลังจัดฟันอยู่

ระยะเวลา การจัดฟันที่รับได้

อย่าลืมว่าการจัดฟันในแต่ละรูปแบบก็มีระยะเวลาในการจัดฟันไม่เท่ากัน แต่ทั้งหมดต้องขึ้นอยู่กับโครงสร้างและการเรียงตัวรวมถึงปัญหาสุขภาพช่องปากของคนไข้แต่ละรายด้วย ซึ่งการจัดฟันแต่ละประเภทจะมีระยะเวลาการรักษาโดยประมาณ ดังนี้



ประเภทการจัดฟัน	ระยะเวลาโดยประมาณ
จัดฟันโลหะ Metal Braces	1-4 ปี
จัดฟันดามอน Damon Braces	10 เดือน - 3 ปี
จัดฟันใส Clear Aligner	*กรณีถอนฟัน ใช้เวลา 2-3 ปี *กรณีไม่ถอนฟัน ใช้เวลา 10 เดือน - 3 ปี

*หมายเหตุ การจัดฟันทั้ง 3 ประเภทต้องขึ้นอยู่กับกรณีคนไข้ต้องถอนฟันมากน้อยเพียงใด และคนไข้ต้องใช้เทคนิคอื่นๆ ร่วมด้วยนอกจากการจัดฟันหรือไม่ ทั้งนี้ การรักษาและแผนการรักษาต้องขึ้นอยู่กับดุลพินิจและเทคนิคเฉพาะทางของทันตแพทย์ในกระบวนการรักษาตั้งแต่ต้นจนจบการรักษา

อย่าคาดหวังถึงผลลัพธ์ เกินจุดประสงค์จริงของการจัดฟัน

จริงอยู่ถึงแม้ผู้ใหญ่จะมีการตัดสินใจและวุฒิภาวะมากพอสำหรับความเข้าใจของเรื่องการจัดฟันได้มากกว่าวัยเด็ก ซึ่งสิ่งที่ควรตั้งคำถามให้ตนเองเป็นอันดับแรกว่าการจัดฟันสำหรับเรามีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน? พร้อมสำหรับการจัดฟันแล้วจริงหรือ? ควรพิจารณาความต้องการของตนเองให้ดี เนื่องจากจะเสียเวลาในการรักษาแล้ว หากเกิดปัญหาขึ้นมาระหว่างการรักษาจากตัวเราเอง คงเกิดความเสียหายไม่น้อยเลยใช่ไหมล่ะ? และอย่าลืมการจัดฟันในวัยผู้ใหญ่ สามารถมีผลกระทบได้มากกว่าในวัยเด็กได้มากกว่า เพราะการเจริญเติบโตของโครงสร้างร่างกายในวัยใหญ่นั้นมีพัฒนาที่ล่าช้ากว่าในวัยเด็กอยู่แล้ว

“
ผู้ใหญ่จัดฟัน
หน้าเรียว หน้าเล็ก
ไม่ใช่ประเด็น
”

แต่ก็มีปัจจัยบางอย่าง ที่ทำให้ **การจัดฟัน** สามารถทำให้รูปหน้าเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

สำหรับผู้ที่มีอายุมากต้องการจัดฟันโลหะ และเข้าใจว่า
การจัดฟันโลหะหรือการจัดฟันประเภทอื่นทำให้โครงหน้า
หรือรูปหน้าเปลี่ยนเป็นริ้วรอย เล็กกลง อาจจะเป็นความเข้าใจ
ที่ผิด **อย่างที่ได้อธิบายไปในตอนแรกนั้น ว่าจุดประสงค์**

และวิธีการรักษาของการจัดฟัน
ที่แท้จริงนั้นคือรักษาและแก้ไข
การเรียงตัวของฟันให้อยู่ตามแนว
ขากรรไกรและอยู่ในตำแหน่งที่
ถูกต้อง อีกทั้งยังให้มีการบดเคี้ยว
และการสบฟันที่ดีขึ้น แล้วปัจจัย
ในการจัดฟันโลหะที่สามารถทำให้
รูปหน้าเปลี่ยนแปลงมีอะไรบ้าง?

จัดฟันตั้งแต่อายุยังน้อย

หรือช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ยังมี
การเจริญเติบโตทั้งโครงสร้างร่างกาย
รวมถึงสภาพช่องปากและฟัน ระบบ
ร่างกายก็เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ รวมถึงกระดูก
และกล้ามเนื้อต่างๆ จึงทำให้การจัดฟัน
สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปหน้า
และขากรรไกรได้ชัดเจนเมื่อฟันได้เคลื่อนที่
ไปอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องแล้ว

ฟันห่างมาก

หลังจากจัดฟันเสร็จแล้วก็จะมียิ้ม
และมีฟันที่เรียงเป็นระเบียบมากขึ้น
เพราะช่องว่างระหว่างฟันได้หายไป
ฟันสนิทกันจึงทำให้เห็นได้ถึงความ
เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน



ฟันหน้ายื่นมาก

หรือที่เรียกว่าฟันเหยิน โดยมีลักษณะฟัน
ที่คำริมฝีปากจนปากอูมเพราะไม่สามารถ
ปิดปากได้สนิท เมื่อจัดฟันเรียบร้อยแล้ว
ก็สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน
ไม่ว่าจะเป็นจมูก โหนกแก้ม และคาง

กินน้อยลง

คนจัดฟันบางคนมีพฤติกรรมกินที่
น้อยลง เนื่องจากกังวลว่าอาหาร
บางอย่างก็จะมีผลกับอุปกรณ์จัดฟัน
เช่น กลัวแบคทีเรียเกิดหลุด หรือช่วงที่
ปรับเครื่องมือในแต่ละเดือนมีอาการ
เจ็บปวดเลยทำให้ผู้ที่จัดฟันกินได้น้อยลง
ไม่มีความรู้สึกอยากอาหาร เลยทำ
ให้น้ำหนักลดลง จึงมีส่วนทำให้รูปหน้าเรียว
และเล็กลงได้เช่นกัน

นวัตกรรมจัดฟันใส ClearSmile

อีกหนึ่งทางเลือกที่ทำให้ผู้สูงอายุ
กล้าฉีกยิ้มได้มาก แม้กำลังจัดฟัน



ส่วนหลายคนไขว่คว้าอยากจัดฟันอาจทำให้ฟันเคลื่อนที่ในตำแหน่งที่เหมาะสม แต่รากฟันอาจจะไม่ได้เคลื่อนตามด้วย ซึ่งแท้ที่จริงแล้วอายุ เพศ หรือปัจจัยอื่นๆ จะไม่มีผลกับการแก้ไขปัญหาในการเรียงตัวของฟันด้วยการจัดฟันใส ClearSmile ซึ่งสามารถทำได้กับทุกเพศทุกวัย แต่สิ่งที่สำคัญและส่งผลมากที่สุดคือการมีวินัยและการปฏิบัติตามคำแนะนำของทันตแพทย์ และจำนวนชั่วโมงของคนไข้ที่ต้องใส่อุปกรณ์จัดฟันตามกำหนด

อย่างไรก็ตาม การจัดฟันไม่ได้เป็นหน้าที่ของทันตแพทย์ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการรักษาอย่างเดียวเท่านั้น คนไข้ที่เข้ารับการจัดฟันก็ต้องให้ความร่วมมือกับทันตแพทย์ในการใส่เครื่องมือให้ครบตามชั่วโมง และปฏิบัติตามระหว่างการจัดฟันตามคำแนะนำของทันตแพทย์ให้ครบ แต่ส่วนใหญ่แล้วทันตแพทย์จะมีการวางแผน เพื่อชดเชยให้ฟันเคลื่อนที่ไปมากกว่าที่ควรจะเป็น โดยส่วนมากฟันจะเคลื่อนที่ 60% จากที่วางแผนไว้ โดยสาเหตุหลักๆ คือพฤติกรรมของคนไข้นั่นเอง

จัดฟันกับทำรากเทียม แก้ปัญหา จุดเดียวกัน หรือเลือกทำอย่างใด อย่างหนึ่งได้หรือไม่?

คำตอบคือไม่ เนื่องจากการทำรากเทียมรักษาด้วยการทดแทนฟันแท้ที่สูญเสียไป เพื่อเติมเต็มไม่ให้ฟันซี่อื่นๆ ล้มตามไปด้วย ซึ่งผู้สูงอายุบางคนอาจไม่ได้ต้องการจัดฟัน แต่ในอดีตได้มีการถอนฟันออกไปตั้งแต่ยังเด็ก และไม่ได้ทดแทนฟันด้วยการใส่ฟันปลอมหรือรับการรักษาเพื่อแก้ปัญหา ก็สามารถทำให้ฟันซี่อื่นๆ รอบข้างล้ม เพราะปล่อยให้ฟันมีช่องว่างเป็นเวลานานจนเกินไป จึงมีความจำเป็นต้องจัดฟันเพื่อให้ฟันที่ล้มตั้งตรงก่อน จึงจะสามารถรักษารากเทียมต่อไปได้



หากพร้อมที่จะจัดฟันแล้ว อย่าสนใจกับคำพูดคนรอบข้าง

อุปสรรคแรกๆ ที่จะต้องเจอเมื่อผู้ใหญ่หรือผู้ที่อายุมากแล้วต้องจัดฟัน คือคำพูดของคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจวิธีการรักษาด้วยการจัดฟันที่แท้จริงก็อาจจะมีคำถามเกิดขึ้นว่า “อายุก็เยอะแล้วจัดฟันทำไม” “แก่แล้วยังใส่เหล็กจัดฟันอีกหรือ?” แน่นอนว่าคำพูดเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับฟันจริงๆ ตัดสินใจไม่จัดฟัน แต่อย่าลืม การจัดฟันไม่ได้ให้ผลลัพธ์แค่เรื่องความสวยงามอย่างเดียว เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีเปอร์เซ็นต์สูงที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเหงือก โรคปริทันต์ มากกว่าวัยเด็ก การจัดฟันก็เป็นอีกหนึ่งวิธีในการแก้ปัญหาเรื่องเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน เพื่อให้สามารถแปรงฟันและทำความสะอาดได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงเรื่องปัญหาการบดเคี้ยวอาหารที่ละเอียดขึ้น ไม่ทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักจนเกินไป หากพร้อมที่จะดูแลสุขภาพเหงือกและฟันที่ดีแล้ว ควรคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์กับร่างกายของเรามากกว่าคำพูดของคนรอบข้าง อายุมากกับการจัดฟันก็ไม่สามารถเป็นข้ออ้างที่เราจะไม่ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นได้อีกเลย

