

นวดกระตุ้นต่อมน้ำลาย

ต่อมหน้าหู ให้วางนิ้วก้อยถึงนิ้วชี้ที่แก้ม แล้วหมุนแถวๆ ฟัน กรามบนวนจากข้างหลังมาข้างหน้า นับ 1-10



ต่อมใต้คาง วางนิ้วโป้งทั้ง 2 ข้างตรงส่วนนุ่มใต้กระดูกคาง กดตั้งแต่ใต้หูมายังใต้คางประมาณ 5 ตำแหน่ง ๆ ละ 5 ครั้ง



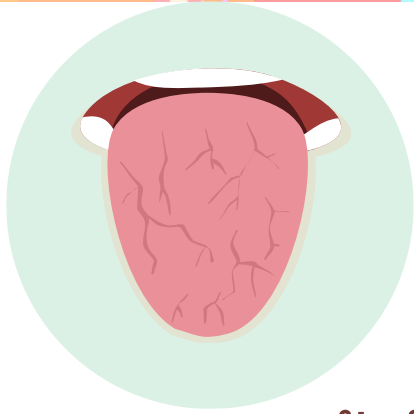
ต่อมหน้าหู วางนิ้วโป้งทั้ง 2 ข้าง กดลงบริเวณลิ้นใต้คาง 10 ครั้ง



ภาวะปากแห้ง



ภาวะปากแห้งหรือน้ำลายน้อย ทำให้เกิดความรู้สึกปากเหนียว และแห้ง อาจมีความรู้สึกเจ็บภายในปาก มีความรู้สึกเจ็บบริเวณมุมปาก หรือมุมปากมีอาการผิวดแตก รวมทั้งริมฝีปากมีอาการแห้งแตก รู้สึกแสบร้อนภายในปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณลิ้น ลิ้นมีอาการแห้ง และแดง มีปัญหาในการพูด รวมทั้งในการรับรส การเคี้ยว และการกลืนอาหารด้วย มีอาการแสบคอ เจ็บคอ และจมูกแห้ง มีกลิ่นปาก หรือมีฟันผุโดยทั่ว ซึ่งปากแห้งเกิดได้จากหลายสาเหตุที่ทำให้การไหลของน้ำลายลดลง โดยอาจเกิดจากพยาธิสภาพของต่อมน้ำลาย การสูญเสียน้ำในร่างกาย ภาวะขาดน้ำ การสูบบุหรี่ การได้รับรังสีรักษามะเร็งบริเวณศีรษะและใบหน้า การรักษาโรคประจำตัว หรือแม้แต่อายุที่มากขึ้น อาจทำให้ต่อมน้ำลายสูญเสียการทำงานที่ รวมถึงการทำเคมีบำบัดในการรักษามะเร็ง และโรคทางระบบต่างๆ



การคัดกรองภาวะปากแห้งด้วยตนเอง

1. ท่านรู้สึกว่ามีน้ำลายในปากน้อยลงหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
2. เวลากินอาหาร ท่านรู้สึกกลืนลำบากหรือยากขึ้นหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
3. ท่านรู้สึกปากแห้งเมื่อทานอาหารหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
4. ท่านรู้สึกว่าเวลากินอาหารแห้งๆต้องจิบน้ำตามอยู่เสมอ
 ใช่ ไม่ใช่

หากท่านมีอาการอย่างน้อย 1 ข้อ ควรทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. หมั่นจิบน้ำเย็น น้ำแข็งก้อนเล็ก เพื่อให้ปากชุ่มชื้นอยู่เสมอ
2. เคี้ยวหมากฝรั่ง จะช่วยกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายออกมาได้มากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมกาเลียปากบ่อย ๆ เพราะน้ำลายจะดูดเอาความชุ่มชื้นออกจากปาก ทำให้ปากแห้ง
4. ควรเลือกใช้ลิปสติกที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแกริมฝีปาก
5. หากปากแห้งมากสามารถปรึกษาทันตแพทย์เพื่อขอใช้น้ำลายเทียมได้ แต่ควรทำตามคำแนะนำของทันตแพทย์อย่างเคร่งครัด
6. นวดกระตุ้นต่อมน้ำลาย ควรนวดก่อนรับประทานอาหาร