

การใช้เครื่องมือทางทันตกรรม (Oral Appliance) ในการรักษาอาการนอนกรน และ/หรือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

อาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับเกิดจากทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบ เวลาเรานอนหงาย ลิ้นซึ่งติดอยู่กับขากรรไกรล่างจะตกตามแรงโน้มถ่วงของโลก ทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบ เครื่องมือทันตกรรม (oral appliance) เป็นเครื่องมือที่สวมใส่ในปากขณะนอนหลับ เพื่อยึดลิ้นและ/หรือเลื่อนขากรรไกรล่างมาทางด้านหน้า เพื่อป้องกันไม่ให้ลิ้นหรือเนื้อเยื่ออ่อนในลำคอตกลงไปอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ ซึ่งจะช่วยให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นขณะนอนหลับ ทำให้ผู้ที่มึปัญหาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมีอาการหายใจพอเพียง สามารถนอนหลับได้อย่างมีปกติสุข เครื่องมือทันตกรรมนี้สามารถใช้เป็นการรักษาเพียงชนิดเดียว หรือใช้ร่วมกับเครื่องเป่าลม (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) หรือการผ่าตัด ในการรักษาอาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ถ้าใช้เครื่องมือทันตกรรมนี้เป็นการรักษาเพียงชนิดเดียว จะเหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับในระดับที่ไม่รุนแรงหรือไม่มีความผิดปกติของทางเดินหายใจส่วนอื่นๆ ร่วมด้วย.

เครื่องมือทันตกรรมนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. เครื่องมือทันตกรรมที่ช่วยจัดตำแหน่งของลิ้น (tongue retaining appliance) เครื่องมือทันตกรรมชนิดนี้มีส่วนประกอบที่จะช่วยยึดลิ้นไว้ให้อยู่ในตำแหน่งด้านหน้าไม่ให้ตกลงไปทางด้านหลังขณะนอนหลับ โดยอาศัยแรงดันที่เป็นลบในส่วนประกอบดังกล่าวทำให้ทางเดินหายใจบริเวณหลังโคนลิ้นเปิดกว้าง ไม่มีการอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีฟัน ผู้ป่วยที่มีโรคเหงือกหรือโรคของข้อต่อขากรรไกร (temporomandibular joint dysfunction).



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
รองศาสตราจารย์
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



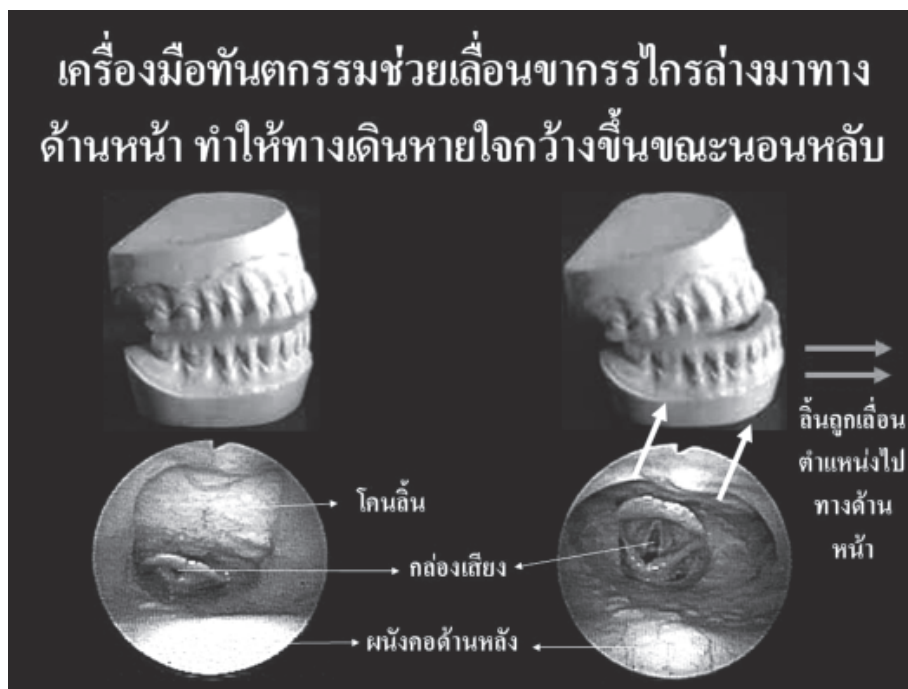
2. เครื่องมือทันตกรรมที่ช่วยจัดตำแหน่งของขากรรไกรล่าง (mandibular repositioning appliances) เครื่องมือทันตกรรมชนิดนี้เป็นชนิดที่ใช้บ่อยที่สุดในการรักษาอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดยจะยึดขากรรไกรบนและล่างเข้าด้วยกัน และสามารถเลื่อนขากรรไกรล่างไปทางด้านหน้าขณะนอนหลับ ซึ่งจะช่วยให้ลิ้นเลื่อนตำแหน่งไปทางด้านหน้าด้วย เนื่องจากลิ้นยึดติดอยู่กับขากรรไกรล่าง ทำให้ทางเดินหายใจบริเวณหลัง

โคนลิ้นเปิดกว้าง. นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อของลิ้นมัดต่างๆ ทำให้มีความตึงตัวเพิ่มมากขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดการอ้าปากขณะหลับ ซึ่งอาจจะทำให้มีการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อลิ้นเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เครื่องมือทันตกรรมยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อของเพดานอ่อนตึงตัว และจัดตำแหน่งของเพดานอ่อนให้เลื่อนมาทางด้านหน้า ทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนหลังเพดานอ่อนกว้างขึ้นขณะนอนหลับด้วย.

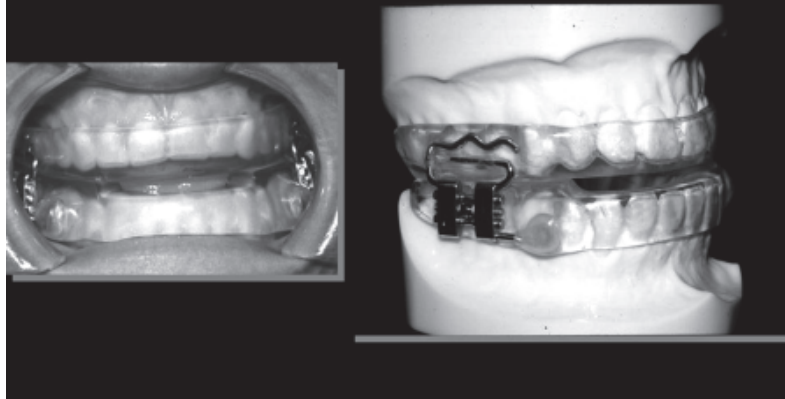
อายุการใช้งานของเครื่องมือทันตกรรม ขึ้นอยู่กับชนิด และการดูแลรักษา ถ้าดูแลรักษาดี อาจใช้ได้นานถึง 2-3 ปี.

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้เครื่องมือทันตกรรม

- อาจมีการสบฟันที่ผิดปกติไปบ้าง หรือปวดฟันบ้าง แต่พบได้น้อย.
- อาจพบว่ามีอาการเจ็บบริเวณที่ใส่เครื่องมือทันตกรรม หรือเกิดแผลที่เหงือกได้.
- อาจมีอาการปวด เมื่อย เจ็บ รู้สึกไม่สบาย



เครื่องมือทันตกรรมที่ช่วยจัดตำแหน่งของขากรรไกรล่าง (Mandibular Repositioning Appliances)



บริเวณข้อต่อกระดูกขากรรไกร และบริเวณโดยรอบได้.

- ในระยะแรกๆ อาจมีน้ำลายออกมากผิดปกติ และรู้สึกว่ามีน้ำลายแห้ง ปากแห้ง หรือมีกลิ่นปากในเวลาต่อมา เนื่องจากหุบปากไม่สนิทเวลานอน.

ผลข้างเคียงดังกล่าว ถ้าใช้เครื่องมือทันตกรรมไปสักระยะหนึ่ง ผู้ป่วยมักปรับตัวได้ และปัญหาดังกล่าวมักจะดีขึ้น.

ข้อดีของเครื่องมือทันตกรรมเหนือเครื่องเป่าลม (CPAP)

ผู้ป่วยนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีแนวโน้มที่จะร่วมมือในการใช้เครื่องมือทันตกรรมขณะหลับมากกว่าเครื่องเป่าลม เนื่องจากสะดวกและสบายมากกว่าในการใช้ ไม่ต้องมีหน้ากากมาครอบขณะหลับ ใส่และสวมง่าย สะดวกในการพกพาขณะเดินทาง ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า และไม่มีเสียงรบกวน คนข้างเคียงเวลานอนเหมือนเครื่องเป่าลม ไม่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่ามีน้ำลายออกในการสวมใส่ขณะนอน สำหรับ

ผู้ป่วยบางรายที่นอนกัดฟัน เครื่องมือทันตกรรมสามารถช่วยรักษาอาการดังกล่าวได้ด้วย.

การใช้เครื่องมือทันตกรรมเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาอนกรนธรรมดา หรือเป็นกรนอันตราย (มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย) ที่มีความรุนแรงอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง โดยเฉพาะในรายที่ชอบใช้เครื่องเป่าลมมากกว่าเครื่องเป่าลม หรือใช้เครื่องเป่าลมแล้วอาการทั่วไปดีขึ้น แต่ไม่ต้องการที่จะใช้ หรือใช้เครื่องเป่าลมแล้วรู้สึกอึดอัดนอนลำบาก ผู้ป่วยควรใช้เครื่องมือทันตกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่างไรก็ตาม เครื่องมือทันตกรรมเพื่อรักษาภาวะดังกล่าว ควรได้รับการทำโดยทันตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญและศึกษาทางด้านทันตกรรมนอนกรนโดยเฉพาะ และควรได้รับการนัดตรวจอย่างสม่ำเสมอจากแพทย์และทันตแพทย์ดังกล่าว เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยใช้เครื่องมือทันตกรรมได้อย่างถูกต้อง ไร้ปัญหา และภาวะแทรกซ้อน.