

แผลร้อนใน ในช่องปาก

สารพัดเรื่องฟัน

โดย : ป้ายกนกกรรณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เรื่อง : ทพญ.วราวุธ ปรีชาวุฒิ

สวัสดีค่ะ กลับมาพบกับคอลัมน์ “สารพัดเรื่องฟัน” อีกครั้ง เชื่อว่าผู้อ่านหลายท่านอาจเคยมีประสบการณ์เป็นแผลร้อนในในช่องปาก ซึ่งสร้างความเจ็บปวดและความรำคาญให้เป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อยแล้ว ยังต้องคอยระมัดระวังเรื่องการแปรงฟันอีกด้วย

แผลร้อนในที่พบได้บ่อยในช่องปากมักจะเป็นแผลที่เป็นๆ หายๆ พบได้ในทุกช่วงอายุทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- บุคคลในครอบครัวมีประวัติเป็นแผลร้อนใน
- การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน โดยเฉพาะในผู้หญิงที่พบว่ามักจะเป็นแผลชนิดนี้ในช่วงก่อน หรือระหว่างมีประจำเดือน
- ความเครียด ความกังวล และการพักผ่อนไม่เพียงพอ จะพบได้บ่อยในเด็กนักเรียนระยะใกล้สอบ หรือในกลุ่มผู้บริหาร นักธุรกิจ ซึ่งมักจะมีความเครียดและความกังวลสูง
- การขาดสารอาหาร ได้แก่ วิตามินบี 12 กรดโฟลิก (Folic Acid) หรือภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ลักษณะของแผล อาจมีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

- 1 แผลร้อนในขนาดเล็ก จะพบเป็นแผลเดี่ยวๆ หรือ 2 - 3 แผล มีขนาดเล็กกว่า 1 เซนติเมตร เป็นแผลนานประมาณ 7 - 10 วัน ซึ่งแผลจะหายได้เองโดยไม่มีแผลเป็น แต่แผลจะเกิดขึ้นใหม่ซ้ำอีกเป็นประจำ
- 2 แผลร้อนในขนาดใหญ่ จะพบเป็นแผลขนาดใหญ่มากกว่า 1 เซนติเมตร แผลจะลึกกว่าแผลขนาดเล็กและมีอาการเจ็บรุนแรงมากกว่า เป็นแผลนานกว่า 2 - 3 สัปดาห์ หรือบางรายอาจจะเป็นเดือน หลังจากหายแล้วจะมีแผลเป็น
- 3 แผลร้อนในขนาดเล็กๆ แต่มีจำนวนมากกว่า 10 แผลขึ้นไป ในการเป็นแต่ละครั้ง



สำหรับบริเวณที่เป็นแผลร้อนในนั้น ส่วนใหญ่มักพบได้ที่บริเวณ กระพุ้งแก้ม พื้นช่องปาก ด้านข้างลิ้นหรือใต้ลิ้น ริมฝีปากด้านใน เป็นต้น ลักษณะของแผลในระยะเริ่มแรกจะเป็นจุดแดงขึ้นมาก่อนประมาณ 1 - 2 วัน ต่อมาจะกลายเป็นแผล ซึ่งจะมีอาการเจ็บมากในระยะ 2 - 3 วันแรก ทำให้รับประทานอาหารลำบาก โดยเฉพาะหากเป็นแผลร้อนในขนาดใหญ่ หลังจากนั้นอาการเจ็บจะทุเลาลง หลังจากหายแล้วก็มีโอกาสที่จะเกิดแผลร้อนในซ้ำใหม่ได้อีก

แนวทางการรักษาแผลร้อนในในช่องปากนั้น เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคนี้อย่างแน่ชัด ดังนั้นการรักษาที่สามารถทำได้คือการรักษาแบบประคับประคองไปตามอาการที่เป็น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการลดการอักเสบเพื่อช่วยให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น ช่วงระยะเวลาที่เป็นแผลสั้นลง และการเกิดแผลร้อนในซ้ำห่างออกไป แต่ในกรณีที่แผลร้อนในเกิดจากการขาดสารอาหารจำพวกวิตามินบี 12 กรดโฟลิก หรือธาตุเหล็ก วิธีการรักษาด้วยการให้สารอาหารที่ขาดทดแทนจะช่วยลดความรุนแรงของอาการเจ็บ จำนวนแผล ระยะเวลาในการหาย รวมถึงความถี่ของการเกิดแผลใหม่ซ้ำอีกด้วย

อ้างอิง : รศ.ทพญ.กฤษณา อิวรัตน์. (2545) ‘แผลในช่องปาก’. ใน คู่มือทันตกรรม. กรุงเทพมหานคร : คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.