

Believe It  
or Not ?

## จิบหรือไล้ ใช้หรือเป่า ?

ทพญ. นฤมล ทวีเศรษฐ์  
ทันตแพทย์จัดฟัน งานทันตกรรม  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



# กลืนน้ำลายผิดวิธี ทำให้ฟันยื่นจริงหรือไม่??

## จริง! การกลืนนั้น อวัยวะที่สำคัญที่สุดคือ “ลิ้น”

ดังนั้น ตำแหน่งของลิ้นจึงมีผลต่อการกลืน ทำให้เกิดการกลืนที่ปกติหรือไม่ปกติขึ้นได้

การกลืนน้ำลายที่ปกติ ลิ้นจะแตะบริเวณกลางเพดานด้านใน หลังฟันหน้าประมาณ 2 เซนติเมตร แล้วกลืนน้ำลายลงไปในลำคอ โดยใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอเป็นหลัก

การกลืนน้ำลายที่ผิดปกติ ลิ้นจะยื่นมาแตะบริเวณฟันหน้าบนหรือฟันหน้าล่าง โดยไม่สัมผัสบริเวณเพดานเลย กล้ามเนื้อที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นกล้ามเนื้อรอบริมฝีปาก โดยที่ริมฝีปากต้องปิดสนิท เพื่อช่วยปิดกั้นให้การกลืนสิ่งต่างๆ ลงสู่บริเวณคอได้



การกลืนที่ผิดปกติ ลิ้นที่สัมผัสฟันหน้าทุกครั้ง  
ที่กลืนส่งผลให้ฟันยื่นได้

## ทำไมต้องกลืนให้ถูกวิธี

ถ้ากลืนผิดวิธี ลิ้นจะมาสัมผัสบริเวณฟันหน้าทุกครั้งทีกลืน และออกแรงดันฟันหน้าให้ยื่นออกไปเรื่อยๆ หรือฟันห่างออกเรื่อยๆ ซึ่งในแต่ละวันจะกลืนมากกว่า 1,000 ครั้ง และแต่ละครั้งก็มีแรงกระทำ เมื่อดันฟันบ่อยๆ ก็ทำให้ฟันยื่นเหินได้

## ทำไมบางคนถึงมีการกลืนที่ผิดปกติ

การกลืนของทารกที่เกิดมา ตามธรรมชาติแล้วมักจะเป็นการกลืนที่ถูกต้อง โดยลิ้นแตะกลางเพดาน แต่ต่อมาในเด็กบางคน ที่ติดนมขวดไปจนโต ก็มักจะนำลิ้นไปสัมผัสบริเวณฟันหน้าเพื่อป้อนให้น้ำนมไหลออก ซึ่งจะทำให้ติดนิสัยวางตำแหน่งของลิ้นผิดไป หรือในเด็กที่ชอบดูดนิ้ว ก็จะมีตำแหน่งลิ้นในการกลืนที่ผิดไป



## การแก้ไข

ฝึกการกลืนที่ถูกต้องด้วยตนเองก่อน โดยพยายามนำลิ้นไปสัมผัสบริเวณกลางเพดาน ทุกครั้งที่กลืน โดยเริ่มฝึกวันละ 50 ครั้ง แล้วเพิ่มไปเรื่อยๆ จนสามารถกลืนได้ถูกต้องแล้ว ฟันของคุณก็จะไม่เหินหรือห่างขึ้นอีกต่อไป