



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



# Lifestyle Medicine for Dentists

From Oral Health to Whole Person Health

# Lifestyle Medicine

# ที่ทันตแพทย์ควรรู้

ความเครียดมีผลต่อทั้ง  
พฤติกรรมสุขภาพและระบบ  
ภูมิคุ้มกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อ  
การอักเสบในช่องปาก

การประยุกต์ใช้ Lifestyle Medicine  
ในคลินิกทันตกรรม

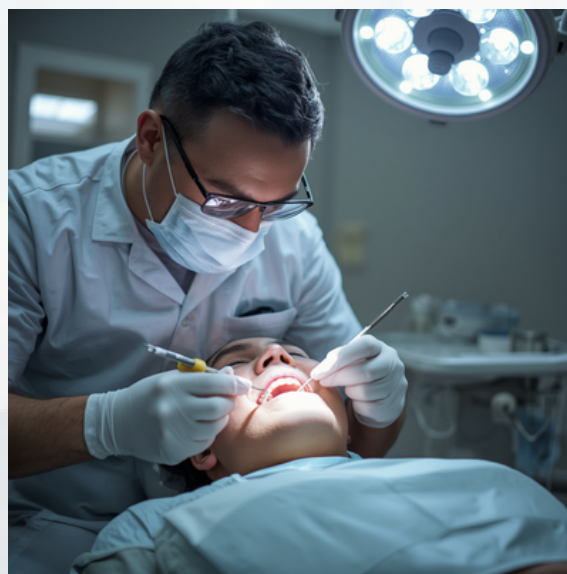
การบูรณาการ Lifestyle  
Medicine เข้ากับการปฏิบัติ  
งานของทันตแพทย์มีศักยภาพ

โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ

## **Lifestyle Medicine for Dentists : From Oral Health to Whole Person Health**

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ภาระของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชากร แนวโน้มดังกล่าวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง กรอบแนวคิดทางการแพทย์จากการรักษาโรคในระยะปลาย ไปสู่การป้องกันและจัดการ ปัจจัยเสี่ยงตั้งแต่ระยะต้น ในบริบทนี้ Lifestyle Medicine ซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ จึงมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงและชะลอการดำเนินโรค และเริ่มได้รับการประยุกต์ใช้ในสาขาทันตกรรมมากขึ้น

บทบาทของทันตแพทย์ในปัจจุบันไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการรักษาโรคในช่องปาก แต่ยังมี ศักยภาพในการเป็น “จุดสัมผัสแรก” ของผู้ป่วยในระบบสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ยัง ไม่ทราบความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง หลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่าโรคปริทันต์ เป็นภาวะอักเสบเรื้อรังที่มีความสัมพันธ์กับโรคระบบ เช่น เบาหวานและโรคหัวใจและ หลอดเลือด โดยมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง (association) และอาจ เกี่ยวข้องกับกลไก เช่น การอักเสบระดับต่ำในร่างกาย การตอบสนองของระบบ ภูมิคุ้มกัน และการแพร่กระจายของเชื้อจุลินทรีย์หรือสารก่อการอักเสบจากช่องปากเข้าสู่ กระแสเลือด แม้ว่าความสัมพันธ์เชิงสาเหตุยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติม



Lifestyle Medicine ประกอบด้วย 6 เสาหลัก ได้แก่ โภชนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย การนอนหลับ การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง จิตวิทยาเชิงบวกและการมีความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพโดยรวมและอาจส่งผลต่อสุขภาพช่องปากทั้งทางตรงและทางอ้อม ตัวอย่างเช่น การบริโภคน้ำตาลบ่อยครั้งมีความสัมพันธ์กับการเกิดกรดในคราบจุลินทรีย์ซ้ำ ๆ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของฟันผุ ขณะที่การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการลดการอักเสบระดับต่ำในร่างกาย และการนอนหลับรวมถึงความเครียดมีผลต่อทั้งพฤติกรรมสุขภาพและระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคปริทันต์และมะเร็งช่องปาก

แนวคิดร่วมสมัยของ Lifestyle Medicine ยังได้ขยายไปสู่ปัจจัยเพิ่มเติม ได้แก่ การใช้เวลาในธรรมชาติ (Time in Nature) ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิด biophilia และอาจช่วยลดความเครียด ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของโลก (Environment and Planetary Health) ซึ่งสะท้อนผลกระทบของมลภาวะและระบบนิเวศต่อสุขภาพ และการฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน แม้ว่าหลักฐานในบริบททันตกรรมยังมีจำกัด





การประยุกต์ใช้ Lifestyle Medicine ในคลินิกทันตกรรมสามารถทำได้ผ่านการคัดกรอง พฤติกรรมสุขภาพ การให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติระยะสั้น และการใช้เทคนิคการสื่อสาร เช่น motivational interviewing เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วย

โดยสรุป การบูรณาการ Lifestyle Medicine เข้ากับการปฏิบัติงานของทันตแพทย์มี ศักยภาพในการยกระดับการดูแลจากการรักษาเฉพาะช่องปาก ไปสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมและการป้องกันโรคเรื้อรัง อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ และควรหลีกเลี่ยงการสรุปเชิงสาเหตุที่เกินกว่าข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบัน

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ  
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย  
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine  
and Wellbeing Association at  
093-584-0840 or 080-989-7415