

หน้าบานเกิดจากอะไร? เช็คสาเหตุ พร้อมวิธียกกระชับปรับรูปหน้าใหญ่เร็วขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2569



หน้าบาน หรือใบหน้าที่ดูกว้างบริเวณแก้มและกราม สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อกรามใหญ่ ไขมันสะสม และผิวหย่อนคล้อย การปรับรูปหน้าใหญ่เร็วขึ้นจึงควรเริ่มจากการประเมินสาเหตุ เพื่อเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับปัญหา บทความนี้จะพาไปรู้จักสาเหตุของหน้าบานแต่ละประเภท พร้อมวิธีสังเกตว่าหน้าบานเกิดจากอะไร และมีแนวทางไหนบ้างที่ช่วยปรับรูปหน้าใหญ่เร็ว และได้สัดส่วนมากขึ้น

หน้าบาน คืออะไร?

หน้าบาน เป็นคำที่ใช้เรียกลักษณะใบหน้าที่มีความกว้างหรือดูใหญ่กว่าสัดส่วนที่ต้องการ โดยอาจสังเกตได้จากแก้มที่ค่อนข้างเต็ม กรามชัด ใบหน้าสวนล่างกว้าง หรือกรอบหน้าไม่ชัด ทำให้ใบหน้าดูเป็นทรงเหลี่ยมหรือกลมมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม หน้าบานไม่ได้หมายความว่าต้องเกิดจากกรามใหญ่เสมอไป เพราะรูปหน้าของแต่ละคนได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบหลายส่วน ตั้งแต่กระดูก กล้ามเนื้อ ไขมัน ไปจนถึงผิวหนัง การแยกสาเหตุให้ได้ออกจึงมีความสำคัญต่อการเลือกวิธีปรับรูปหน้า

หน้าบานเกิดจากอะไร?

ปัญหาหน้าบานสามารถเกิดจากหลายสาเหตุ และบางคุณอาจมีมากกว่าหนึ่งปัจจัยร่วมกัน เช่น มีกล้ามเนื้อกรามใหญ่ร่วมกับไขมันบริเวณแก้ม หรือมีทั้งโครงหน้ากว้างและผิวหย่อนคล้อย

- หน้าบานจากกระดูกกราม

ผู้ที่มีโครงสร้างกระดูกขากรรไกรค่อนข้างกว้าง อาจมีใบหน้าส่วนล่างเป็นทรงเหลี่ยมและเห็นมุมกรามชัด แม้ไม่ได้กัดฟันหรือเกร็งกล้ามเนื้อ ใบหน้าก็ยังคงดูกว้าง กรณีนี้เกิดจากโครงสร้างกระดูกเป็นหลัก การฉีดโบท็อกจึงไม่สามารถเปลี่ยนขนาดหรือรูปทรงของกระดูกได้ หากต้องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างกระดูกอย่างชัดเจน จำเป็นต้องได้รับการประเมินแนวทางอื่นที่เหมาะสม

- หน้าบานจากกล้ามเนื้อกรามใหญ่

กล้ามเนื้อ Masseter เป็นกล้ามเนื้อบริเวณมุมกรามที่ใช้ในการบดเคี้ยว หากกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ อาจทำให้ใบหน้าส่วนล่างดูกว้างและกรามดูเด่นขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อกรามสามารถเกี่ยวข้องกับโครงสร้างตามธรรมชาติหรือพฤติกรรมที่ใช้งานกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เช่น การเคี้ยวอาหารที่แข็งหรือเหนียวเป็นประจำ การเคี้ยวหมากฝรั่งบ่อย รวมถึงการกัดฟัน หากหน้าบานเกิดจากกล้ามเนื้อเป็นหลัก การฉีดโบท็อกอาจเป็นหนึ่งในแนวทางที่นำมาพิจารณาได้

- หน้าบานจากไขมันบริเวณใบหน้า

ไขมันสะสมบริเวณแก้ม แก้มล่าง หรือใต้คางสามารถทำให้ใบหน้าดูเต็มและกว้างขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อมองจากด้านหน้าหรือถ่ายภาพ กรณีนี้แม้อาจฉีดโบท็อกกรามจนกล้ามเนื้อเล็กลง แต่ความกว้างที่เกิดจากไขมันอาจยังคงอยู่ จึงต้องประเมินสัดส่วนของไขมันรวมด้วย

- หน้าบานจากผิวหย่อนคล้อย

เมื่อผิวและเนื้อเยื่อบนใบหน้าเริ่มสูญเสียความกระชับ อาจเกิดการเคลื่อนตัวของบริเวณแก้มล่างและแนวกราม ทำให้กรอบหน้าไม่ชัดและใบหน้าส่วนล่างดูกว้างขึ้น ปัญหาลักษณะนี้แตกต่างจากกรามใหญ่จากกล้ามเนื้อ จึงอาจต้องพิจารณาวิธีที่เน้นเรื่องความกระชับของผิวมากกว่า

- หน้าบานจากหลายสาเหตุร่วมกัน

ในหลายกรณี ปัญหาหน้าบานไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว เช่น อาจมีกล้ามเนื้อกรามใหญ่ร่วมกับแก้มเยอะ หรือมีไขมันร่วมกับความหย่อนคล้อยของผิว การปรับรูปหน้าจึงอาจต้องดูแลมากกว่าหนึ่งองค์ประกอบ และไม่ควรเลือกหัตถการจากลักษณะภายนอกเพียงอย่างเดียว

เช็กรูปหน้าว่าหน้าบานจากกรามหรือกล้ามเนื้อ?

วิธีสังเกตเบื้องต้นว่าความกว้างของใบหน้าเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อกรามหรือไม่ สามารถลองวางนิ้วบริเวณมุมกรามแล้วกัดฟันเบา ๆ หากสัมผัสได้ว่ามีก้อนกล้ามเนื้อนูนและแข็งขึ้นอย่างชัดเจน อาจหมายถึงกล้ามเนื้อ Masseter มีส่วนทำให้ใบหน้าดูกว้าง

ในทางกลับกัน หากไม่ได้กัดฟันแต่ยังเห็นแนวกรามกว้างและสัมผัสแนวกระดูกได้ชัด ลักษณะดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับโครงสร้างกระดูกมากกว่า ส่วนผู้ที่ใบหน้าดูกลมหรือเต็มและสามารถสัมผัสเนื้อบริเวณแก้มได้มาก อาจมีไขมันเป็นอีกหนึ่งปัจจัยร่วมด้วย

ปัญหาหลักอาจอยู่ที่คุณภาพและความกระชับของผิวมากกว่าขนาดกล้ามเนื้อกราม
แนวทางดูแลจึงอาจพิจารณาโปรแกรมยกกระชับด้วยพลังงาน การร้อยไหม
หรือวิธีอื่นตามระดับความหย่อนคล้อยและโครงสร้างใบหน้า โดยควรประเมินก่อนว่าปัญหาอยู่ในชั้นผิว ไขมัน
กล้ามเนื้อ หรือมีหลายส่วนรวมกัน



ฉีดโบลตหน้าบานใช้กี่ยูนิต?

จำนวนยูนิตในการฉีดโบลแกรมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
เพราะขึ้นอยู่กับขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Masseter รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้

การฉีดโบลแกรมอาจใช้ประมาณ 30-50 ยูนิตต่อข้าง อย่างไรก็ตาม
ตัวเลขดังกล่าวเป็นเพียงข้อมูลโดยประมาณ ไม่ใช่จำนวนที่เหมาะสมกับทุกคน
และยูนิตของการฉีดโบลตอาจแตกต่างกันตามผลิตภัณฑ์ไม่ควรนำมาเปรียบเทียบแบบตรงตัว
แพทย์จึงต้องประเมินขนาดกล้ามเนื้อและลักษณะใบหน้าก่อนกำหนดปริมาณที่ใช้

ฉีดโบลแกรมกี่วันถึงเห็นว่าหน้าเรียวขึ้น?

การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อกรามไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกับการฉีด
เนื่องจากต้องใช้เวลาให้การฉีดโบลออกฤทธิ์และให้ขนาดของกล้ามเนื้อค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง
อาจเริ่มสังเกตการทำงานของกล้ามเนื้อที่ลดลงในช่วงประมาณ 2 สัปดาห์
และเห็นการเปลี่ยนแปลงของขนาดกล้ามเนื้อชัดขึ้นในช่วงประมาณ 2-3 เดือน
ระยะเวลาจึงแตกต่างกันตามขนาดกล้ามเนื้อ ปริมาณที่ใช้ ผลิตภัณฑ์ และการตอบสนองของแต่ละบุคคล

ฉีดโบลแกรมอยู่ได้นานแค่ไหน?

โดยผลลัพธ์ของการฉีดโบลแกรมอาจอยู่ประมาณ 5-6 เดือน
เมื่อเวลาผ่านไปการทำงานของกล้ามเนื้อจะค่อย ๆ กลับมา แต่ระยะเวลาจึงสามารถแตกต่างกันตามผลิตภัณฑ์

ปริมาณที่ใช้ ขนาดกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการใช้กล้ามเนื้อ และการตอบสนองของแต่ละบุคคล

ฉีดโบทอกซ์มีผลข้างเคียงอะไรบ้าง?

หลังฉีดอาจพบอาการบริเวณรอยเข็ม เช่น รอยแดง บวม หรือรอยช้ำ รวมถึงอาจรู้สึกตึงหรือเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อในช่วงแรกได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อ **Masseter** มีบทบาทในการบดเคี้ยว บางคนอาจรู้สึกว่าการเคี้ยวอาหารแข็งหรือเหนียวง่ายขึ้นชั่วคราว นอกจากนี้ หากตัวยาส่งผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณใกล้เคียง อาจเกิดความไม่สมมาตรของการแสดงสีหน้าได้

หากมีอาการผิดปกติที่รุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรติดต่อสถานพยาบาลเพื่อเข้ารับการประเมินจากแพทย์

หลังฉีดโบทอกซ์ควรดูแลตัวเองอย่างไร?

หลังฉีดควรหลีกเลี่ยงการกด นวด หรือถูบริเวณที่ฉีดแรง ๆ ในช่วงแรก และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เกี่ยวกับกิจกรรมหรือหัตถการอื่นหลังทำ ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักเป็นประจำ เช่น การเคี้ยวหมากฝรั่งเป็นเวลานานหรือเคี้ยวอาหารที่แข็งและเหนียวบ่อย ๆ หากมีอาการบวม แดง ปวดมากผิดปกติ การแสดงสีหน้าเปลี่ยนไปอย่างชัดเจน หรือมีอาการอื่นที่น่ากังวล ควรติดต่อแพทย์เพื่อรับการประเมิน

สรุป หน้าบานได้อย่างไร ควรเริ่มจากตรงไหน?

หน้าบาน สามารถเกิดจากทั้งกระดูก กล้ามเนื้อกราม ไขมันสะสม และความหย่อนคล้อยของผิว รวมถึงอาจเกิดจากหลายปัจจัยรวมกัน การอยากให่ใบหน้าดูเรียวขึ้นจึงควรเริ่มจากการหาสาเหตุว่าความกว้างของใบหน้าเกิดจากส่วนใดเป็นหลัก

หากหน้าบานเกิดจากกล้ามเนื้อ **Masseter** ขนาดใหญ่ การฉีดโบทอกซ์เป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อชั่วคราว ทำให้กล้ามเนื้อค่อย ๆ มีขนาดเล็กลงและใบหน้าส่วนล่างดูเรียวขึ้นได้ แต่หากปัญหาเกิดจากไขมัน ผิวหย่อนคล้อย หรือโครงสร้างกระดูก อาจต้องพิจารณาวิธีดูแลประเภทอื่น

ดังนั้น ก่อนเลือกวิธีลดหน้าบานหรือปรับรูปหน้า ควรเข้ารับการประเมินโครงสร้างใบหน้า เพื่อแยกปัญหาของกระดูก กล้ามเนื้อ ไขมัน และผิว แล้วจึงวางแผนทางการดูแลให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ