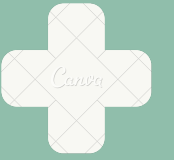


สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ



ลูกสุขภาพดี เริ่มด้วยการดูแล ของพ่อแม่

นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพรรณ





108
108 ปี สุขภาพดี
108 ปี สุขภาพดี

ไม่มีฟัน
สาเหตุหลัก
ผู้สูงอายุขาดสารอาหาร

NEW 18

สถานีวิทยุ โทรทัศน์ ทีวีออนไลน์ www.new18.com         



THE HARBORCOURT
DENTAL CLINIC

ดูแลฟัน ผู้สูงวัย



หลักการดูแลผู้ป่วย

แบ่งออกเป็นขั้นตอน
ต่าง ๆ ตามระยะเวลา
ของการเจริญเติบโต
ของเด็ก ดังนี้:





ลำดับการขึ้นของฟันน้ำนม

ฟันหน้าซี่กลาง	8-12 เดือน
ฟันหน้าซี่ข้าง	9-13 เดือน
ฟันเขี้ยว	16-22 เดือน
ฟันกรามซี่ที่ 1	13-19 เดือน
ฟันกรามซี่ที่ 2	25-33 เดือน

ฟันกรามซี่ที่ 2	23-31 เดือน
ฟันกรามซี่ที่ 1	14-18 เดือน
ฟันเขี้ยว	17-23 เดือน
ฟันหน้าซี่ข้าง	10-16 เดือน
ฟันหน้าซี่กลาง	6-10 เดือน

ฟันบน

ฟันล่าง



1.วัยทารก(0-12เดือน)

- **เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม:** การให้การรกเลือกท่าหรือทำความสะอาดด้วยผ้าเบบี๋นุ่มที่เหมาะสมกับช่องปากขนาดเล็กของทารก.
- **ห้ามนำขวดนมมีน้ำตาลกับ**
ทารก: ห้ามใช้นมที่มีน้ำตาลในปีแรกของชีวิตเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

2.วัยเด็ก (1-3 ปี):

1.การแปรงฟัน: สอนให้เด็ก
แปรงฟันสองครั้งต่อวัน

ด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
เพื่อป้องกันฟันผุ

2.การเลือกอาหาร: แนะนำ
ให้เลือกอาหารที่ไม่มีน้ำตาล
มาก และหลีกเลี่ยงอาหาร
หวาน



6 เดือน - 12 เดือน



• การทำควาสะอาด

คุณแม่ควรเช็ดเหงือกทารกด้วยผ้าขนหนูสะอาด
หรือแปรงสีฟันสำหรับเด็กทารก



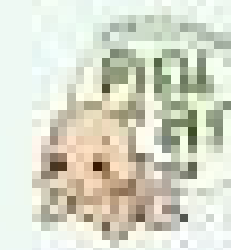
• จากใจหมอฟัน

เพื่อ ควบคุมการขึ้นฟัน
และตรวจฟันเด็กทารกเป็นประจำ



• แล้วพบกับปะตะ

คุณแม่ไม่ควร
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่
มีเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก



3.วัยอนุบาล (3-6 ปี):

- การสอนการแปรงฟันเอง: สอนให้เด็กสามารถแปรงฟันเองได้, และตรวจสอบเทคนิคการแปรงฟันของเด็ก.
- การเฝ้าระวังการใช้**น้ำหวาน**: ลดการบริโภคน้ำหวานและอาหารหวาน และสอนให้เด็กหลีกเลี่ยงการทาน**น้ำหวาน**.

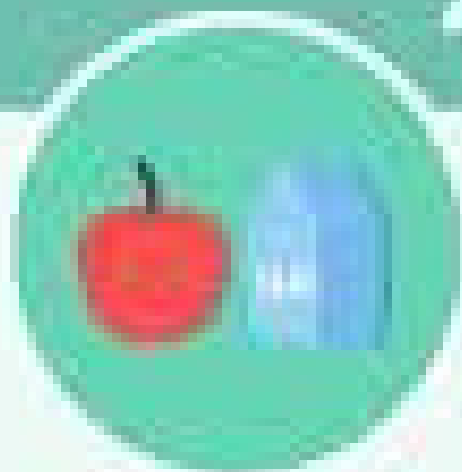


4.วัยเรียน (6 ปีขึ้นไป):

- **ตรวจสุขภาพช่องปากที่คลินิก**
ทันตกรรม: ส่งเสริมให้เด็กไป
ตรวจสุขภาพช่องปากที่คลินิก
ทันตกรรมอย่างน้อย 1-2 ครั้ง
ต่อปี.
- **สนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก:** เช่น
กิจกรรมการศึกษา, การ
แข่งขันแปรงฟัน, หรือ
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ
ดูแลฟัน



2 ปี - 4 ปี 🦷

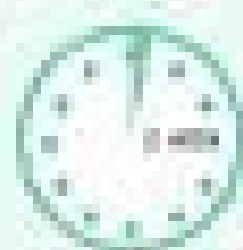


● อาหารการกิน 🥄

- งดน้ำหวานและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
- งดนมขวด นมกล่อง

● จากใจหมอฟัน 🦷

ทุกวันนี้เราดูแลสุขภาพช่องปากได้ดีกว่าสมัยก่อนเยอะแล้ว แต่ยังมีเด็กที่มีฟันผุเยอะ เพราะกินขนมหวาน แป้ง น้ำตาลมากเกินไป และกินนมขวด นมกล่อง นมกล่องมากเกินไป



● การทำความสะอาด 🪥

- แปรงฟันก่อนนอนทุกครั้งก่อนนอน
- แปรงฟันหลังอาหารเช้า 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอน 2 นาที

● แล้วยพบกับปะทะ 🦷

- ฝึกใช้ 5 นิ้ว หากลูกยังไม่ถนัดก็ใช้ของเล่นฝึกการกำ
- ฝึกการแปรงฟันด้วยแปรง

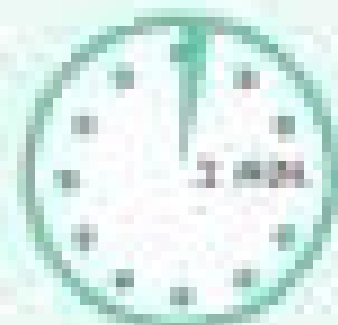


5 ปี - 6 ปี 🦷



● จากใจหมอฟัน 🦷

เด็ก 5 ปี - 6 ปี เริ่มเปลี่ยนฟัน เป็นช่วงที่ฟันน้ำนมเปลี่ยนเป็นฟันแท้ ฟันแท้จะแข็งแรงและทนทานกว่าฟันน้ำนม ฟันน้ำนมที่เปลี่ยนเป็นฟันแท้แล้ว ฟันน้ำนมที่เปลี่ยนเป็นฟันแท้แล้ว ฟันน้ำนมที่เปลี่ยนเป็นฟันแท้แล้ว



● การทำความสะอาด 🪥

- แปรงฟันก่อนนอนทุกครั้งก่อนนอน
- แปรงฟันหลังอาหารเช้า 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอน 2 นาที



● แล้วยพบกับปะทะ 🦷

- ฝึกใช้ 5 นิ้ว หากลูกยังไม่ถนัดก็ใช้ของเล่นฝึกการกำ
- ฝึกการแปรงฟันด้วยแปรง





เริ่มอย่างไรดี

1. เริ่มต้นที่ตัวเอง:

*** ทำให้การดูแลฟันเป็นนิสัย
ของตัวเอง**

*** ระวังลูกมักจะลอกไม่ดีสิ่งที่
ต้นแบบทำ**

2. ทำให้เป็นสนุก:

*** สร้างประสบการณ์ที่น่าสนุกใน
การล้างฟัน เช่น การเลือก
แปรงสีฟันที่มีลายน่ารัก**



เริ่มอย่างไรดี

3.รวมทีม:

***ชวนลูกมาร่วมทำกิจกรรมดูแลฟันร่วมกัน เช่น การเล่าเรื่องเกี่ยวกับฟันหรือการตั้งเป้าหมายเพื่อสะสมแต้มเมื่อดูแลฟันได้ดี.**

4.สร้างการระลึก:

***ใช้วิธีการระลึก เช่น ตั้งนาฬิกาเตือนเวลาล้างฟัน หรือ ใช้เพลงที่ลูกชื่นชอบเป็นสัญญาณ**

เริ่มอย่างไรดี



5. ตั้งตัวอย่าง:

*** ทำให้ลูกเห็นว่า การดูแลฟันเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยการแสดงให้เห็นว่าแม่เองใส่ใจและทำตาม**

6. ให้คำชี้แจง:

*** อธิบายถึงความสำคัญของฟันและการดูแลมันอย่างถูกต้อง ให้ลูกเข้าใจเหตุผลที่ทำให้ต้องดูแลฟัน (ตามระดับความเข้าใจของเด็ก)**

เริ่มอย่างไรดี



7. พูดจาให้บวก:

* ใช้คำพูดที่เชื่อมโยงกับบวก
เช่น บรรยายสรรพคุณของฟัน
แข็งแรง, การได้รับคำชมจากหมอ
ฟัน

การทำทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างแรง
จูงใจและทำให้การดูแลฟันเป็น
เรื่องที่น่าสนใจและเป็นสิ่งที่ลูก
ต้องการทำ

6 เคล็ดลับ

แก้ปัญหา "ลูกน้อยไม่ชอบแปรงฟัน"

1

เลือกแปรงสีฟัน
ที่มีสีฉูดฉาด
หรือตุ่มเล็กได้

2



เลือกแปรงสีฟัน
รสชาติอร่อย

3

ชมเชยลูกเมื่อ
แปรงฟันเสร็จ

4

สร้างนิสัยรัก
การแปรงฟันด้วยการ
เป็นแปรงฟันให้ลูก

6

จากลูกน้อยชอบหลอด
ดูดน้ำเปลี่ยนเป็นขวด
น้ำดื่มสำหรับเด็ก

5

ใช้เพลงประจำ
การแปรงฟันที่ลูกชอบ
ร้องให้ลูกฟัง





12 ข้อแนะนำ

ดูแลฟันเด็กแรกเกิด ถึง 12 ขวบ



1. ไม่ควรดูดนมจนหลับคาเต้าหรือขวด
2. ควรให้เล็กดื่มนมมือเด็ก เมื่อลูกอายุ 6-11 เดือน
3. เลิกนมขวดตอนอายุ 12-18 เดือน ไม่ควรเกิน 2 ขวบ โดยให้ดื่มนมแก้วหรือนมกล่องแทน





4. เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นจนอายุ 3 ขวบ ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้เด็ก โดยใส่ยาสีฟันแก่พอเปียกขนแปรงเท่านั้น และเช็ดฟองยาสีฟันออก หลังแปรงฟันด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด

5. เด็กอายุ 3-6 ขวบ ใส่ยาสีฟันแก่แมคืดทั่วเขี้ยว ให้เด็กแปรงฟัน ด้วยตนเองก่อน และผู้ปกครองช่วยแปรงฟันซ้ำอีกครั้ง

6. ถ้าแปรงฟันให้เด็ก คือ ให้เด็กนั่งหรือนอน โดยหงายศีรษะวางบนตัก ของผู้ปกครอง และใช้คอมไฟช่วยส่องให้มองเห็นในปาก

7. เด็กอายุ 6-12 ขวบ สามารถแปรงฟันเองได้ โดยให้ผู้ปกครองช่วยตรวจซ้ำอีกครั้ง

8. เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้เหมือนผู้ใหญ่

9. ควรใช้ไหมขัดฟันก่อนแปรงฟัน เพื่อช่วยลดคราบอาหารที่ติดฟัน และทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันเข้าสู่ผิวฟันได้ดีขึ้น



7. เด็กอายุ 6-12 ขวบ สามารถแปรงฟันเองได้
โดยให้ผู้ปกครองช่วยตรวจซ้ำอีกครั้ง

8. เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้เหมือนผู้ใหญ่

9. ควรใช้ไหมขัดฟันก่อนแปรงฟัน เพื่อช่วยลดคราบอาหารที่ติดฟัน
และทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันเข้าสู่ผิวฟันได้ดีขึ้น

10. งดรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำหลังแปรงฟันครึ่งชั่วโมง

11. หลีกเลี่ยงขนมคบเคี้ยวที่เหนียวติดฟัน มีรสหวานจัด เค็มจัด
ควรเป็นขนมหรือผลไม้ที่มีใยอาหารสูง มีแร่ธาตุอาหารต่าง ๆ

12. ควรพาเด็กพบทันตแพทย์เมื่ออายุ 2-3 ปี และนัดตรวจฟันทุก 6 เดือน



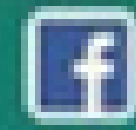
ข้อมูล ณ วันที่ 9 ธันวาคม 2563

ที่มา : กนกนุ.วิภาพร พรสินศิริรักษ์

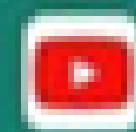
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulohospital



ChulalongkornHospital



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
www.chulohospital.go.th



02-256-4000 ต่อ 0

ขอบคุณ ครับ

Canva