

# การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน 1,000 วันแรกแห่งชีวิต

ทพญ. ญาณีณี ลิ้มมงคล

อาหารมีน้ำตาล  
กินยังไงถึงทำฟันฟุ่ด?



# เวลาเรากินอาหารที่มีน้ำตาลเข้าไป...

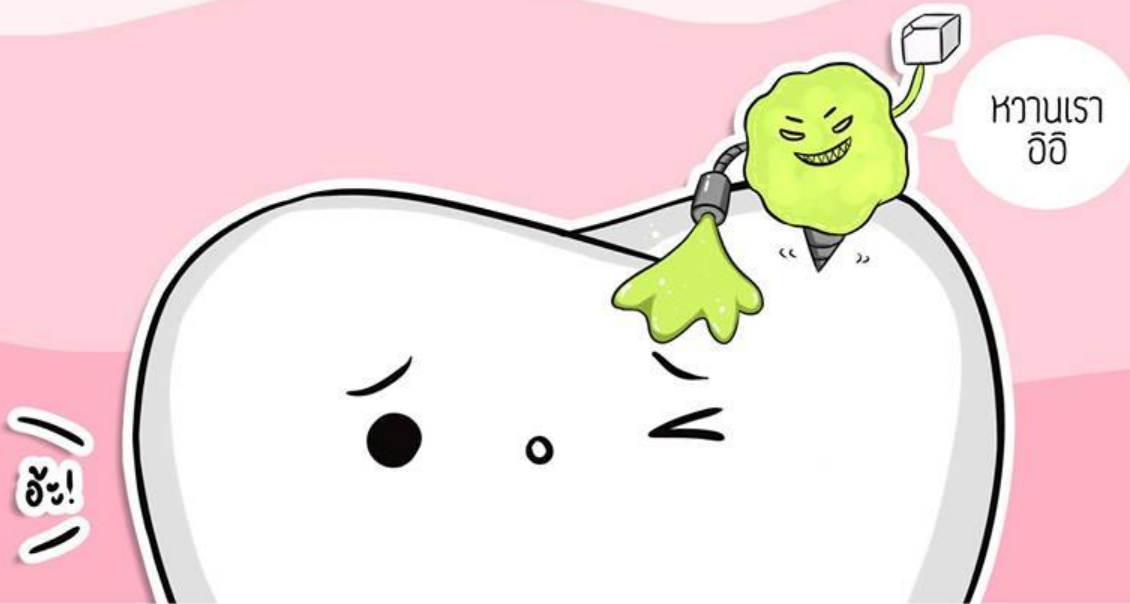


คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าผ่า หน้าที่ 2

เครือข่ายเด็กเล็กพัฒนา  
วิถี SELF CARE

ภายใน 5 นาที แบคทีเรียที่รออยู่ในพลาแค  
จะกินน้ำตาลและปล่อยกรดออกมา!



คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 3

เครื่องช่วยเด็กเล็กฟันบด  
วิถี SELF CARE



แต่ถ้าเรากินอาหารเหนียวๆติดหนึบในช่องฟัน  
ฟันก็จะแช่กรดนานขึ้นเท่าที่มันติดฟัน!

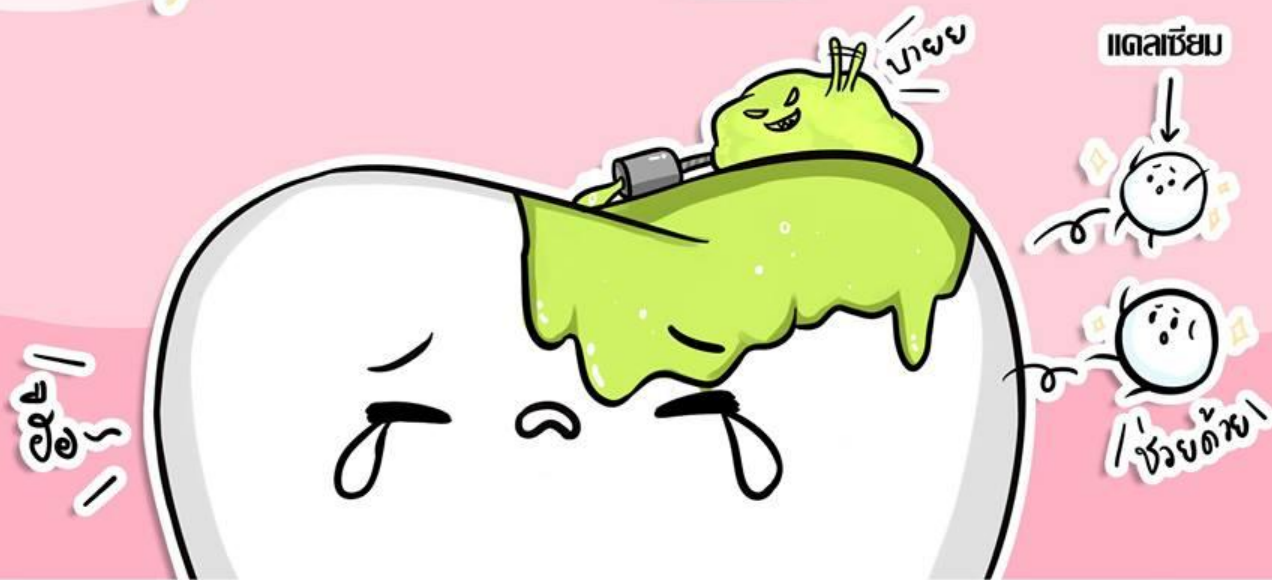


คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 5

เครื่องช่วยเด็กเล็กฟันบด  
วิถี SELF CARE

# เมื่อฟันทนกรดไม่ไหว แคลเซียมก็จะหลุดออกมา!



คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 6

เครื่องช่วยเด็กเล็กฟันบด  
วิถี SELF CARE

# เมื่อเชื้อโรคกินน้ำตาลหมดแล้ว... น้ำลาย จะช่วยชะล้างกรด และนำแร่ธาตุคืนสู่ผิวฟัน



คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 7

เครือข่ายเด็กเล็กพันธุ์  
วิถี SELF CARE



จะเกิดอะไรขึ้น  
ถ้าเรากินจุบจิบ?



คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าผ่า หน้าที่ 8

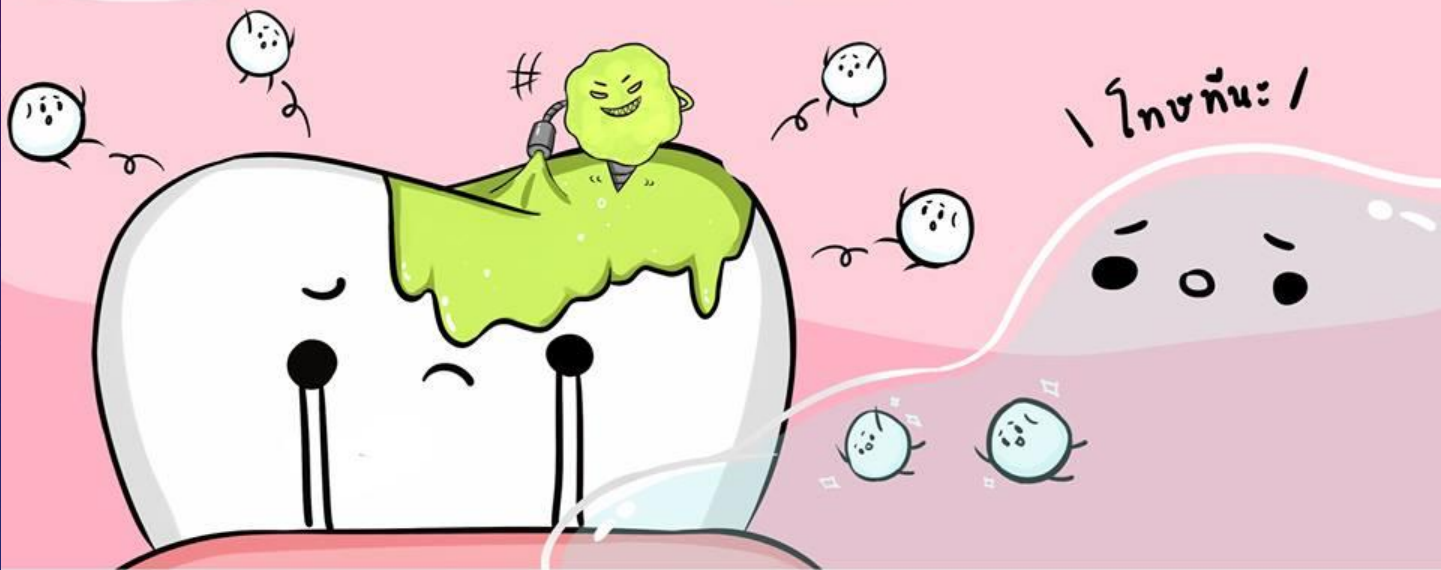
เครือข่ายเด็กเล็กพัฒนา  
วิถี SELF CARE



ยิ่งเรากินจุบจิบบ่อยๆ  
น้ำลายก็ช่วยชะล้างไม่ทัน ฟันก็แซ่กรดบ่อยขึ้น



# เมื่อฟันแช่กรดนานและบ่อยขึ้น น้ำลายก็ช่วยไม่ไหว แคลเซียมหลุดออกคืนกลับไม่ทัน!



คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 10

เครือข่ายเด็กเล็กพันธุ์  
วิถี SELF CARE

# ผิวฟันก็อ่อนแอ ฝุ่นผง!



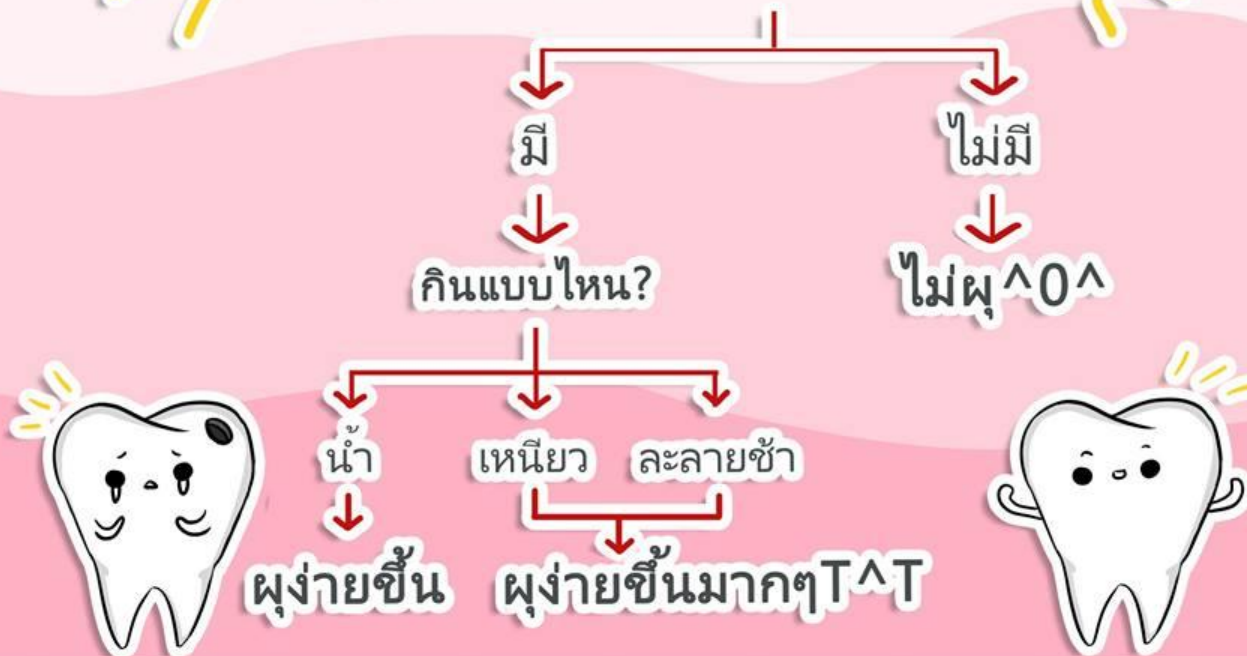
คณะทันตแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟันสวยฟ้าฟ้า หน้าที่ 11

เครื่องช่วยเด็กเล็กฟันดี  
วิถี SELF CARE

# อาหารแบบไหนทำให้ฟันผุ?

ต้องดูว่าอาหารที่กินมีน้ำตาลหรือไม่...





# เราต้อง ลด ละ เลิก!



ไม่กินถึๆ  
หรือจิบเครื่องดื่มทีละนิด  
ควรงกินรวดเดียวให้หมด



ไม่อมน้ำตาล  
หวานๆเหนียวๆ กับ  
ของขบเคี้ยวติดฟัน



ไม่ดื่มเครื่องดื่ม  
ที่เติมน้ำตาลเป็นประจำ

# สิ่งที่ควรทำ

1. กินเป็นมือ
2. ถ้าจะกินของหวาน  
ควรกินแต่ในมืออาหาร



# อาหารระหว่างมือของเด็ก

ควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ



น้ำเปล่า



นมจืด



ผัก



ผลไม้



ถั่ว



# คำถาม คนท้องเกิดฟันผุได้อย่างไร

- อาหารหวานทำให้เกิดฟันผุ
- อาหารเปรี้ยวหมักดอง ทำให้เกิดกรด กัดฟัน ทำให้ฟันกร่อน

คนท้องหากแพ้ท้อง มีอาการอาเจียนออกมา  
ควรทำอย่างไร

- บ้วนน้ำเปล่าก่อน ต่อมาอีกครึ่งชั่วโมงจึงแปรงฟันได้



# สุขภาพฟันของคุณแม่ตั้งครรภ์

# จริงหรือไม่คนที่ท้องพุง เพราะลูกดึงแคลเซียม

- คำตอบ ไม่จริง
- คำถาม ทำไมเด็กในครรภ์ดึงแคลเซียมจากพื้นแม่ไม่ได้
- คำตอบ พื้นเป็นองค์ประกอบที่สร้างมาสมบูรณ์พร้อมแล้ว ทารกในครรภ์จะได้รับแคลเซียมจากอาหารที่แม่กินก่อน แต่ ถ้าไม่พอต่อการเจริญเติบโต ทารกจะดึงแคลเซียมจากกระดูกแม่เท่านั้น ไม่สามารถดึงจากพื้นแม่ได้

# สรุปสาเหตุฟันผุในคนตั้งท้อง

- เกิดจากการกินอาหาร  
กินหวานเกินไป  
กินจุบจิบ กินบ่อยๆ
- การทำความสะอาดที่ไม่เพียงพอ  
เนื่องจากคุณแม่อาจจะมีอาการแพ้ท้อง

# คำแนะนำการดูแลฟันในคนท้อง

- ถ้าวางแผนตั้งท้อง ให้ตรวจฟัน อดฟัน ขูดหินปูน ผ่าฟันคุด และรักษาฟันที่จะมีโอกาสปวดได้ขณะตั้งท้อง
- เมื่อตั้งท้องไปแล้ว ให้ตรวจฟัน หากมีฟันหรือต้องขูดหินปูน คำแนะนำสำหรับการให้การรักษาช่วงตั้งท้องได้ปลอดภัย คือ ให้การรักษาช่วงอายุตั้งท้อง 4 เดือน – 6 เดือน



# คำแนะนำการดูแลฟันในคนท้อง

- เนื่องจากอายุตั้งท้อง 1 – 3 เดือนแรก เสี่ยงกับภาวะอาเจียน แพ้ท้อง และภาวะแท้งคุกคาม
- อายุตั้งท้อง หลัง 6 เดือนขึ้นไป เมื่อนอนนานท้องจะกดทับเส้นเลือดที่ขา มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะจุกเงินขณะทำฟันได้

# ฟันน้ำนม

เกี่ยวข้องกับฟันแท้ด้วย:

เดี๋ยวก็  
หลุดนี่นา..



เคยสงสัยกันไหมว่า...

# ทำไมต้องมีฟันน้ำนมด้วยนะ!?

ไม่เห็นจะมีหูน้ำนม



จมูกน้ำนม  
ปากน้ำนม



???



ตอนเด็ก  
ขากรรไกรเล็ก  
เลยต้องมีฟันซี่เล็ก



ตอนโต  
ขากรรไกรขยาย  
ฟันแท้เลยมาเปลี่ยน  
เพื่อให้เหมาะสมกับขากรรไกร





# โดยปกติฟันน้ำนมจะขึ้น

ซี่แรก      อายุ 6 เดือน

20 ซี่      อายุ 2 ขวบครึ่ง

จะเริ่มมีการขึ้นฟันแท้มาแทนที่ฟันน้ำนม  
ช่วงประมาณ 6 ขวบ ถึง 13 ขวบ

ฟันน้ำนมสำคัญสุดๆ  
บางซี่อยู่กับเราเป็น10ปีเลยนะเนี่ย!



ถ้าอยากให้ฟันแท้ดีต้อง...

ดูแลฟันน้ำนมให้ดีด้วย!



แล้วถ้าดูแลเพื่อนบ้านไม่ดี

"จนเพื่อนบ้านผม"

จะไปเกี่ยวอะไรกับผมแท้ครับ!?



เป็นคำถาม  
ที่ดีครับ!





เวลาฟันน้ำนมผุมากๆ สารพิษ จะถูกส่ง  
ไปสู่หน่อฟันแท้ที่อยู่ใต้ฟันน้ำนม!





# ทำให้บางคนมีฟันเหยินออกมา

สีฟันไม่สม่ำเสมอ เนื้อฟันสร้างไม่สมบูรณ์  
พรุน และทำให้ผุได้ง่ายได้อีก!



เด็กที่ฟันผุง่ายมักมีนิสัยการกินและ  
การทำความสะอาดช่องปากที่ไม่ดีติดตัวไป  
เมื่อมีฟันแท้งอกขึ้นมาก็ทำให้ฟันง่ายเช่นกัน!



ตอนเด็กฟันผุ



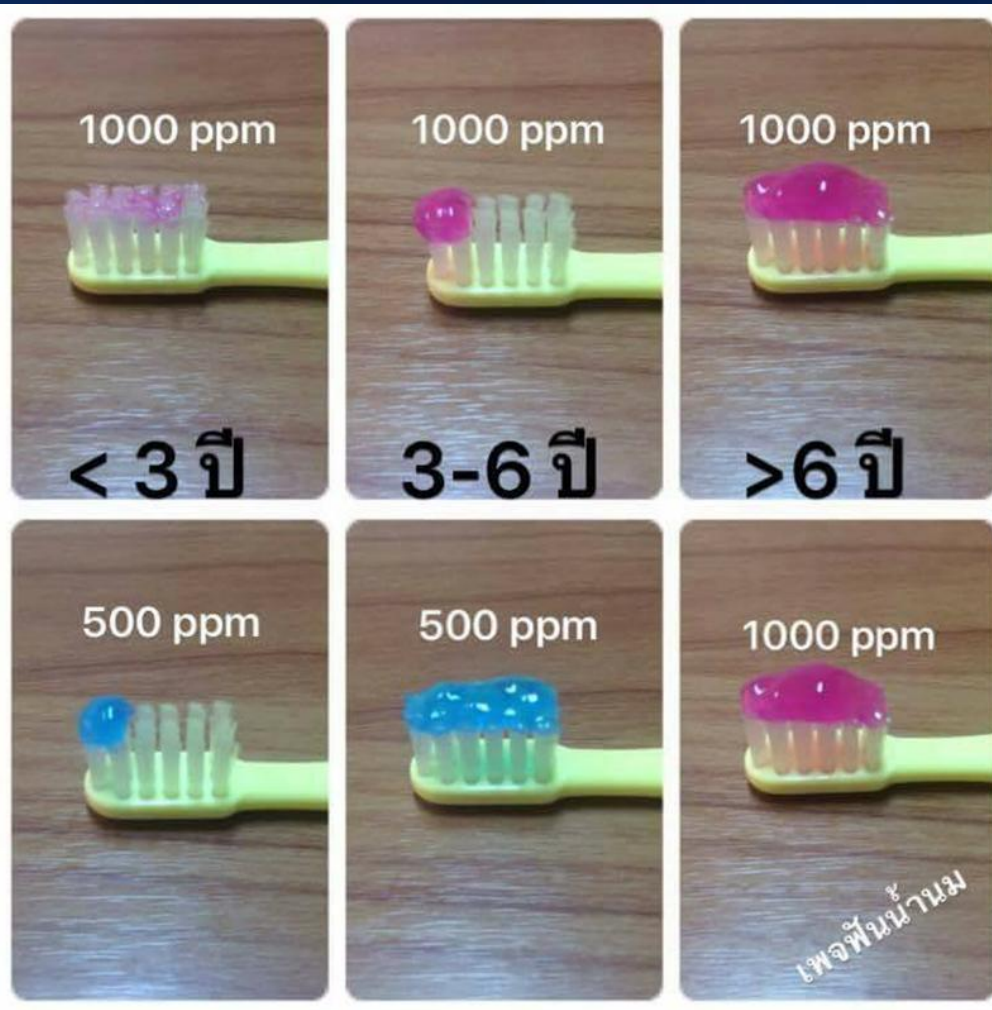
ตอนโตก็ยังฟันผุ



1. เมื่อมี **ฟันซี่แรกขึ้น**  
ก็มีโอกาส **พุดได้**



# 2. ยาสีฟันที่ใช้ ควรผสม ฟลูออไรด์







ฟันซี่แรกถึง < 3 ปี  
ตะขอนแปรงพอเปียก



3 ปีถึง < 6 ปี  
เท่าความกว้างของแปรง



6 ปีขึ้นไป  
เท่าความยาวของแปรง



แปรงฟัน ให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก  
ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1000 ppm  
โดยใช้ปริมาณตามอายุ ดังภาพ

เพจฟันน้ำนม

#AdobeSpark

# วิธีเลือกแปรงสีฟัน

## 1. เลือกแปรงให้ตรงกับวัย



## 2. เลือกความอ่อนแข็งของแปรงให้เหมาะกับตัวเอง

ใช้แปรง  
ขนนุ่ม



**ชอบแปรงฟันแรงๆ**  
ไม่ควรใช้ขนแปรงแข็งๆ  
เพราะจะทำให้คอฟันสึก!

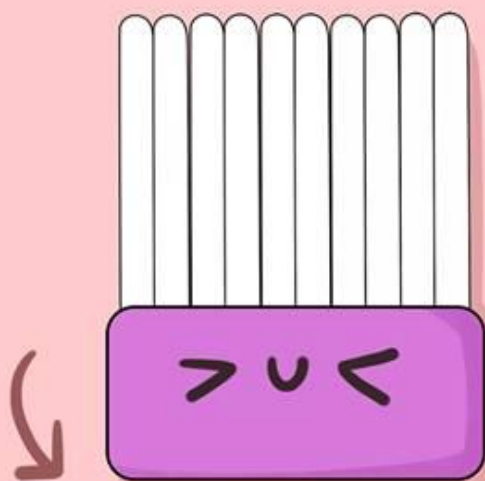
ใช้แปรงขนนุ่ม  
หรือปานกลาง



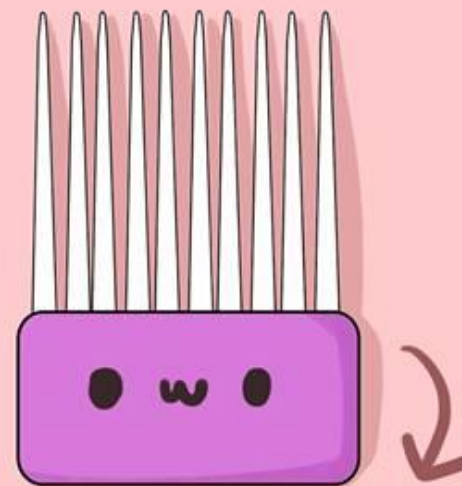
**ชอบแปรงฟันเบาๆ**  
แถมยังใช้ขนนุ่มมากอีก  
ก็ขัดคราบไม่ออกทันพอดี



### 3. เลือกลักษณะขนแปรงที่ใช้



ขนแปรงปลายมน  
ทำความสะอาดซอกฟัน  
ขจัดคราบพลัค

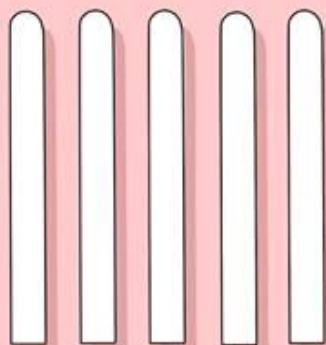



ขนแปรงปลายเรียว  
ทำความสะอาดซอกฟัน  
ขจัดคราบพลัคได้ลึก

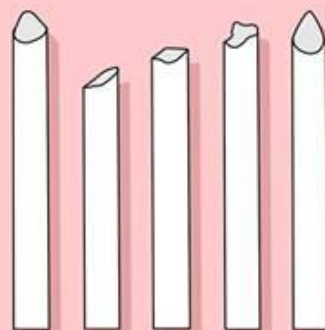


# 4. สังเกตปลายขนแปรงให้ดีกว่าก่อนซื้อ!

 ได้มาตรฐาน



ไม่ได้มาตรฐาน 



# 5.เลือกขนแปรงที่สปริงตัวได้ดี!



ใช้นิ้วกดขนแปรง  
แล้วปล่อย...

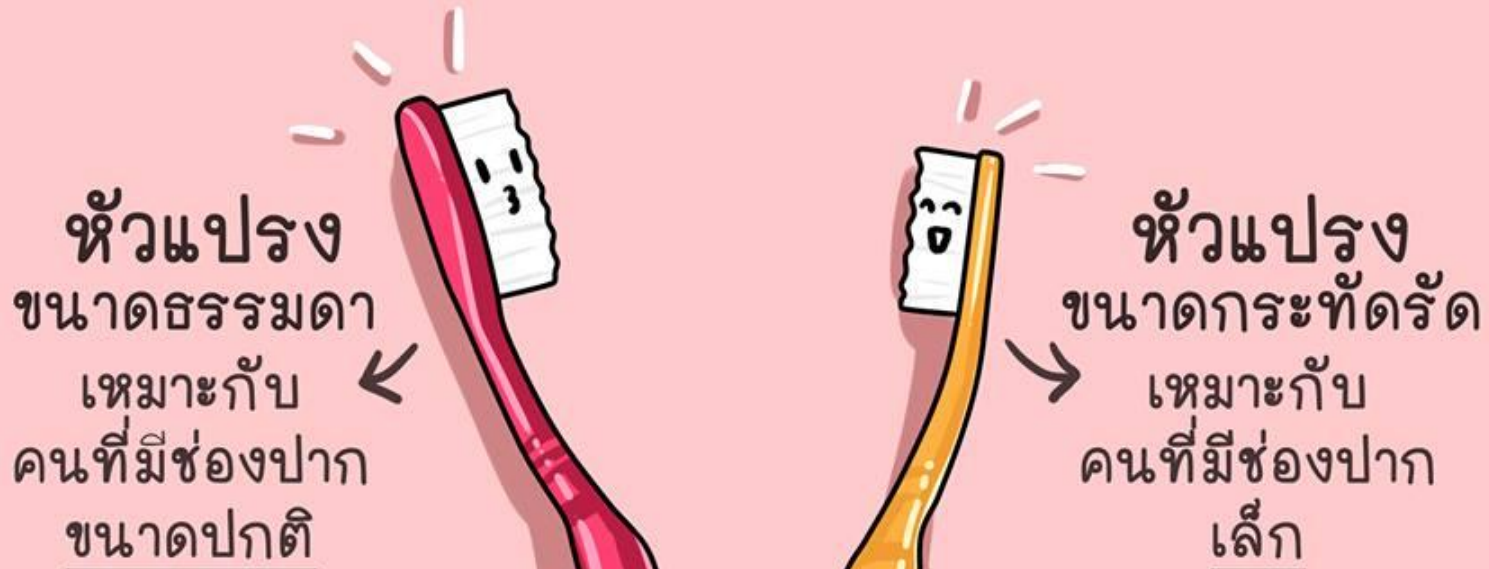


ถ้าขนแปรงสปริงตัว  
กลับมาก็เดิม..ผ่าน!



ถ้าขนแปรงค้าง  
ไม่ผ่าน!

# 6. เลือกหัวแปรงให้เหมาะกับช่องปากของตัวเอง



ควรเลือกหัวแปรงแบบ“มน”จะได้ชอกซอน  
ทำความสะอาดได้ทั่วทุกมุมในช่องปาก!



# 7.ด้ามแปรงต้อง...



แข็งแรง  
ไม่แตกไม่เปราะ

จับ  
ถนัดมือ

# ควรซื้อแปรงที่มีโลโก้แปรงติดดาวและฉลากระบุ...



1. ชนิดของขนแปรง  
(นุ่ม/ปานกลาง/แข็ง)

2. ลักษณะปลายขนแปรง  
(ปลายมน/ปลายเรียวแหลม)

3. วัสดุที่ใช้ทำ...  
ขนและด้ามแปรง

4. วิธีใช้

5. ข้อเสนอแนะ

มาถอดแปรงสีฟันของลูกกันค่ะ



เพจฟัน  
น้ำนม



# การแปรงฟันในเด็กเล็กตั้งแต่ซี่แรก — 3 ขวบ

- หลักการมี 4 ข้อ คือ 1. นอนแปรงฟัน ให้เห็น ฟันชัดทุกซี่





ขยับแปรงแนวอนสั้นๆ ตามลูกศร  
แปรงแบบนี้จนเด็กอายุ 11 ปี



เพจฟันน่านม



## ทำนอนแปรงฟัน

- จับลูกนอนระหว่างขาแม่
- มือหนึ่งของแม่แปรงฟันลูก
- อีกมือแหวกปากแหวกกระพุ้งแก้มลูก
- ให้เห็นฟันชัดเจน
- เด็กเล็ก ใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันระหว่างแปรง

เพจฟันน้ำนม



#AdobeSpark

2. นิ่ง = ลูกต้องนอนอยู่นิ่ง



# 3. เน้น = แปรงให้สะอาด



3. เน้น = แปรงให้สะอาด



# 4. เนียบ = มีวินัย แปร่งฟันทุกวัน



4. เนียบ = มีวินัย แปร่งฟันทุกวัน



### ทำนั่งแปรงฟัน

- แม่นั่งเก้าอี้ด้านหลังลูก
  - ลูกนั่งบนพื้น เหยงหน้าพิงตักแม่
  - มือหนึ่งของแม่แปรงฟันลูก
  - อีกมือแหวกปากแหวกกระพุ้งแก้มลูก
- ให้เห็นฟันชัดเจน

เพลงฟันน้ำนม

#AdobeSpark

## ทำยื่นแปรงฟัน

- แม่ยืนด้านหลังลูก
- ลูกเงยหน้า ฟิงแม่
- มือหนึ่งของแม่แปรงฟันลูก
- อีกมือแหวกปากแหวกกระพุ้งแก้มลูก

ให้เห็นฟันชัดเจน

เพจฟันนานนม



#AdobeSpark



แปรงฟันลูก

เพจฟันน้ำนม

หนักแน่น ... สม่่าเสมอ ... อดทน



ถ้าดูแลพื้นน้ำนมไม่ดี จะเกิดอะไรขึ้น







เพจฟันนม



ลูกมีเลือดออก  
ตอนแปรงฟัน  
ทำอย่างไรดี??

เพจฟันน้ำนม



เพจฟันน้ำนม





66

# ดูปาก ดูนิสัย

คนไหน ฟันผุง่าย



ดูที่ปาก บอกแม่นมาก

มีคราบเหลืองๆ เหนียวๆ "เชื้อโรคอย่างหนา"

เห็นฟันผุเป็นรู หรือปวดฟัน "ฟันผุขั้นหนัก"

เห็นรอยขาวขุ่น "ฟันผุเริ่มต้น"

ทายจากนิสัย บอกแวมมีเหตุ

ใช้ยาสีฟันที่ไม่มี ฟลูออไรด์ "ขาดการป้องกัน"



ดูดขวดนม จนหลับคาขวด "อมอาหารเชื้อโรค"



แปรงฟันน้อยไป ไม่ถึง 2 ครั้ง โดยเฉพาะก่อนนอน "สะสมเชื้อโรค"



ชอบทาน/ดื่ม อาหารที่มีน้ำตาล "เพิ่มอาหารเชื้อโรค"



ดูเผินๆ เหมือนฟันสะอาดดี

คราบจุลินทรีย์

หลังจากแปรงฟันแล้ว

เหงือกพองนุ่ม



# "ฟันสะอาดหรือไม่" รู้ได้อย่างไร จะบอกให้ 2 วิธีครับ



"วิธีที่ 1"

ใช้ได้ทุกราย

ใช้หลอด

เราคือ "กรรไกร"



เราคือ "หลอด" ตัดเฉียง

"ตัดให้ปลายมน"

ขูดเบาๆ



"อ๊ย!! มีขี้ฟันติด ปลายหลอดด้วย"

"ไม่มีขี้ฟันติด สะอาดมาก"

สะอาด

ไม่สะอาด

ต้องแปรงฟันให้สะอาด

"วิธีที่ 2"

ใช้สีผสมอาหาร

"ตั้งแต่ 3 ขวบ ขึ้นไป"

เราคือ "สีผสมอาหาร"

เราคือ "น้ำสะอาด"



=



ทาสีฟันทุกซอกทุกด้าน แล้วบ้วนปาก

"ตั้งแต่ 6 ขวบ ขึ้นไป"

เราคือ "สีผสมอาหาร"

เราคือ "น้ำสะอาด"



=



ตรงไหนแดงแสดงว่ามีคราบจุลินทรีย์

ต้องแปรงฟันให้สะอาด

ใช้สีแดงเท่านั้น 2 กรัม

น้ำสะอาด 500 cc

อมล้นปาก บ้วนทิ้ง







เมื่อเด็กอายุ 5-8 เดือนให้ฝึกดื่มน้ำจากหลอดหรือแก้ว  
เพื่อจะให้เลิกดูดนมจากขวดภายในอายุ1ขวบครึ่ง



ถูกร้องให้ตอนแปรงฟันนานเป็นปี

โตขึ้นก็ร่วมมือแปรงฟันได้ดี

ไม่กลัวการแปรงฟันแต่อย่างใด

เพจฟันน้ำนม





แปรงฟันให้ลูกทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์  
พ่อแม่ช่วยกันเพื่อลูกรักฟันดีนะคะ

ครอบครัวแม่ต๋ม,น้องเจ @ เพจฟันน่านม