



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์สมศักดิ์ ชรรษัตริ์วัฒน์
 อาจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทันตแพทย์เฉลิมพงษ์ ชิตไทสง
 อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมชุมชน
 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิงอัญชลี ดุษฎีพรรณ
 อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมชุมชน
 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิงพัชราวรรณ ศรีศิลป์นันท์
 อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมชุมชน
 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ทันตแพทย์สุรสิงห์ วิศรุตรัตน
 หัวหน้าฝ่ายทันตสาธารณสุข
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมคำในช่องว่างที่เว้นไว้

ให้ตามความเป็นจริงของท่าน

1. ที่ทำงาน () บริษัทนอร์ทเท็กซ์
() บริษัทเอ็น ที การ์เมนต์
2. ชื่อ.....นามสกุล.....
3. ขณะนี้ท่านอายุ.....ปี.....เดือน
4. การศึกษาสูงสุด เรียนจบชั้น.....
5. ท่านนับถือศาสนา
() พุทธ () คริสต์ () อิสลาม
() อื่นๆโปรดระบุ.....
6. สถานภาพสมรส
() โสด () แต่งงาน () หม้าย
() หย่าร้าง () แยกกันอยู่
7. ขณะนี้ท่านทำงานอยู่แผนก
() ตัดผ้า () เย็บผ้า () ปักฉลุ () ออกแบบ
() ซักรีด () บรรจุ () ตรวจสอบคุณภาพ
() อื่นๆโปรดระบุ.....
8. ท่านทำงานที่โรงงานนี้มาเป็นเวลานาน.....ปี.....เดือน
9. ท่านได้รับเงินเดือน
() รายเดือน () รายขึ้น () อื่นๆโปรดระบุ.....
10. รายได้จากการทำงานในโรงงานนี้ เฉลี่ยเดือนละ.....บาท

โปรดเขียนหมายเลข 1,2,3 ลงในช่อง () โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

1 = มากที่สุด

2 = มาก

3 = น้อย

11. ข้อมูลข่าวสารต่าง ที่ท่านได้รับในชีวิตประจำวันมาจากสื่อประเภทใด

- () วิทยุ () หนังสือพิมพ์
 () โทรทัศน์ () เสียงตามสาย
 () เอกสารสิ่งพิมพ์อื่นๆ

12. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของท่านได้จากบุคคลใด

- () พ่อแม่ () ญาติผู้ใหญ่
 () เจ้าหน้าที่สาธารณสุข () เพื่อนร่วมงาน/เพื่อนบ้าน
 () ผสส./อสม.
 () บุคคลอื่นๆ โปรดระบุ.....

13. สถานที่ที่ไปเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน

- () คณะทันตแพทยศาสตร์ () โรงพยาบาล
 () คลินิก () สถานที่มีหมอมารมควัน
 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

- แบบทดสอบความรู้ด้านทันตสุขภาพ () ก่อนให้ทันตสุขศึกษา
() หลังให้ทันตสุขศึกษา

ชื่อ..... นามสกุล.....

- ปัจจุบันทำงานในบริษัท () นอร์ทเท็กซ์
() เอ็น ที การ์เมนต์

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อ โดยขีด /
ในช่อง () หน้าข้อความนั้น

1. ฟันผุเกิดจากอะไร

- () 1. แมงกินฟัน
() 2. หินปูนหรือหินน้ำลาย
() 3. เชื้อโรคในช่องปากเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกรดทำลายฟัน

2. อาหารที่ทำให้ฟันผุคืออะไร

- () 1. ฟรุ้งสด
() 2. พักกาดตอง
() 3. พุทรากวาน

3. ฟันผุมีลักษณะอย่างไร

- () 1. มีหินปูนหรือหินน้ำลาย
() 2. เป็นร่องหรือหลุมสีดำ
() 3. เป็นร่องเล็กๆสีเหมือนฟันบนด้านที่ใช้บดเคี้ยว

4. ข้อความใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- () 1. เชื้อโรคในช่องปากทำให้ฟันสึก
- () 2. เชื้อโรคในช่องปากเปลี่ยนเนื้อให้เป็นกรด
- () 3. เชื้อโรคในช่องปากมีขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น

5. เหงือกอักเสบมีสาเหตุใด

- () 1. สัมผัส
- () 2. สัมผัส
- () 3. สด้าในคนผิวคล้ำ

6. วิธีป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุดคือวิธีใด

- () 1. บ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากเพื่อฆ่าเชื้อโรคทุกวัน
- () 2. แปรงฟันเพื่อขจัดแผ่นคราบฟันหลังอาหารและก่อนนอนทุกวัน
- () 3. ผู้ใหญ่รับประทานอาหารที่เสริมสร้างความแข็งแรงของเหงือกและฟัน

7. ข้อความใดถูกต้องที่สุด

- () 1. เมื่ออายุมากขึ้นฟันจะหลุดไปเอง
- () 2. หินปูนหรือหินน้ำลายทำให้เหงือกอักเสบ
- () 3. ควรรอให้เกิดอาการปวดฟันก่อนจึงไปหาทันตแพทย์

8. ฟันปกติจะมีลักษณะอย่างไร

- () 1. ส่วนรากฟันฝังในกระดูก
- () 2. เมื่ออายุมากขึ้นฟันจะมีขนาดยาวขึ้น
- () 3. มีเนื้อหรือหลุมบริเวณคอฟันหรือขอบเหงือก

9. ข้อความใดถูกต้องที่สุด

- () 1. โรคฟันผุเป็นโรคที่ป้องกันได้
- () 2. โรคฟันผุเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษา
- () 3. ถ้าเราแปรงฟันให้สะอาดจะไม่มีเชื้อโรคในช่องปาก

10. แปร่งสีฟันที่ตัดต้องมีลักษณะอย่างไร

- () 1. ปลายชนแปร่งแหลม
- () 2. ตัวยแปร่งโค้งพอดีกับมุมปาก
- () 3. ขนาดพอดีเหมาะกับช่องปาก

11. ข้อความใดถูกต้องที่สุด

- () 1. ถ้าแปร่งฟันทุกวันฟันจะไม่ผุเลย
- () 2. การแปร่งฟันผิดวิธีทำให้คอฟันสึก
- () 3. ควรแปร่งฟันเฉพาะตอนเช้าและเย็นเท่านั้น

12. วิธีการแปร่งฟันที่ถูกต้องคือ

- () 1. ญไปญมาตามขวาง
- () 2. ฟันแปร่งปิดลงล่าง
- () 3. วางแปร่งบริเวณรากฟัน

13. ถ้าฟันน้ำนมถูกถอนไปก่อนที่ฟันแท้จะขึ้นนานๆจะทำให้เกิด

- () 1. ฟันแท้ขึ้นเก
- () 2. เด็กเคี้ยวอาหารได้ไม่ดี
- () 3. เกิดได้ทั้งสองอย่าง

14. การดูแลฟันน้ำนมในเด็กที่ฟันน้ำนมเพิ่งขึ้นคือ

- () 1. ให้เด็กหัดแปร่งฟันเอง
- () 2. ให้เด็กดูดนมเป็นเวลา
- () 3. ใช้ผ้าสะอาดพันนิ้วแล้วเช็ดที่ฟันให้เด็ก

15. ถ้าเด็กไม่ยอมแปร่งฟันพ่อแม่จะต้องทำอย่างไร

- () 1. ชวนลูกแปร่งฟันพร้อมกับพ่อแม่
- () 2. ชูว่าถ้าไม่ยอมแปร่งฟันจะพาไปให้หมอถอนฟัน
- () 3. ใช้ทั้ง 2 วิธีร่วมกัน

16. อาหารที่มีประโยชน์และไม่ทำให้ฟันผุ ซึ่งเราควรให้เด็กรับประทานคืออะไร

- () 1. มันแกว
- () 2. ไอศกรีม
- () 3. น้ำลำไย

17. โรคในช่องปากที่พบบ่อยในเด็กที่มีฟันน้ำนมคือโรคอะไร

- () 1. ฟันผุ
- () 2. รำมะนาด
- () 3. ฟันตกกระ

18. ข้อความที่ถูกต้องที่สุดคือ

- () 1. ควรพาเด็กไปอุดฟันเมื่อมีอาการปวด
- () 2. ฟันลูกจะดีแน่ ถ้าพ่อแม่ดูแลตลอดเวลา
- () 3. การมีเลือดออกจากเหงือกเล็กน้อยเวลาแปรงฟันเป็นอาการปกติ

19. อุปกรณ์ที่สำคัญที่สุดในการตรวจฟันด้วยตนเองคืออะไร

- () 1. ไฟฉาย
- () 2. กระจกเงา
- () 3. ที่เขี่ยหารูฟัน

20. การตรวจฟันด้วยตนเองต้องทำอย่างไร จึงจะเห็นด้านนอกหรือด้านที่ติดกระพุ้งแก้มซี่

- () 1. ใช้นิ้วดัดมุมปาก
- () 2. ก้มหน้า อ้าปาก
- () 3. เงยหน้า อ้าปาก

21. การตรวจฟันด้วยตนเองต้องทำอย่างไร จึงจะเห็นด้านในฟันบนซี่

- () 1. ใช้นิ้วดัดมุมปาก
- () 2. ก้มหน้า อ้าปาก
- () 3. เงยหน้า อ้าปาก

22. ข้อความที่ถูกต้องที่สุดคือ

- () 1. การแปร่งฟันที่ถุกวิธี ต้องไม่หมอนข้อมือ
- () 2. ถ้าเราใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ฟันจะไม่ผุเลย
- () 3. ฟันสามารถอยู่กับเราได้ตลอดชีวิต ถ้าเราดูแลรักษาดี

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบประเมินสื่อแบบเรียนด้วยตนเอง

เรื่อง ความรู้ด้านทัศนศึกษา

ชื่อ นามสกุล ผู้เรียน อายุ.....ปี

การศึกษา.....

โปรดกาเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
 ถ้าท่านไม่เห็นด้วยหรือเห็นว่ายังไม่ดี โปรดระบุสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขด้วย

หัวข้อ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ถ้าไม่เห็นด้วยโปรดระบุ สิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง
1. ภาพประกอบมีความชัดเจน			
2. ภาษาที่ใช้เข้าใจง่าย			
3. เนื้อห่าน่าสนใจ			
4. ท่านชอบแบบเรียนหรือแผ่นพับนี้			
5. ท่านได้รับความรู้จากแผ่นพับนี้			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบประเมินสื่อเสียงตามสาย

เรื่อง ความรู้ด้านทัศนสุขภาพ

ชื่อ นามสกุล ผู้เรียนอายุ.....ปี

การศึกษา.....

โปรดกาเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
 ถ้าท่านไม่เห็นด้วยหรือเห็นว่ายังไม่ดี โปรดระบุสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขด้วย

หัวข้อ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ถ้าไม่เห็นด้วยโปรดระบุ สิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง
1. เสียงที่พูดหรือบรรยายชัดเจน			
2. การพูดใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายดี			
3. เนื้อหาน่าสนใจดี			
4. ท่านชอบเสียงตามสายนี้			
5. ท่านได้รับความรู้จากเสียงตามสายนี้			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 18 คะแนนความรู้ด้านทัศนสภาพของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ก่อนและหลัง
การให้ทัศนศึกษา และผลต่างของคะแนน

NO	กลุ่มแบบเรียน			กลุ่มเสียงตามสาย		
	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF
1	14.00	19.00	5.00	15.00	16.00	1.00
2	11.00	17.00	6.00	12.00	15.00	3.00
3	14.00	19.00	5.00	18.00	19.00	1.00
4	17.00	17.00	.00	19.00	19.00	.00
5	15.00	18.00	3.00	16.00	15.00	-1.00
6	10.00	16.00	6.00	17.00	18.00	1.00
7	12.00	14.00	2.00	18.00	18.00	.00
8	15.00	19.00	4.00	15.00	17.00	2.00
9	17.00	20.00	3.00	13.00	14.00	1.00
10	18.00	20.00	2.00	13.00	15.00	2.00
11	14.00	19.00	5.00	21.00	21.00	.00
12	14.00	19.00	5.00	6.00	11.00	5.00
13	19.00	17.00	-2.00	18.00	18.00	.00
14	15.00	21.00	6.00	11.00	14.00	3.00
15	19.00	20.00	1.00	17.00	18.00	1.00
16	17.00	20.00	3.00	15.00	17.00	2.00
17	15.00	16.00	1.00	12.00	13.00	1.00
18	15.00	20.00	5.00	17.00	18.00	1.00
19	15.00	16.00	1.00	16.00	18.00	2.00
20	15.00	19.00	4.00	19.00	20.00	1.00
21	13.00	15.00	2.00	15.00	16.00	1.00
22	16.00	19.00	3.00	12.00	15.00	3.00
23	14.00	16.00	2.00	16.00	16.00	.00
24	18.00	17.00	-1.00	14.00	16.00	2.00
25	18.00	19.00	1.00	17.00	17.00	.00
26	15.00	15.00	.00	7.00	9.00	2.00
27	16.00	19.00	3.00	14.00	14.00	.00

ตาราง 18 (ต่อ)

NO	กลุ่มแบบเรียน			กลุ่มเสียงตามสาย		
	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF
28	19.00	20.00	1.00	17.00	18.00	1.00
29	14.00	19.00	5.00	16.00	17.00	1.00
30	18.00	18.00	.00	18.00	18.00	.00
31	17.00	18.00	1.00	14.00	20.00	6.00
32	15.00	20.00	5.00	17.00	17.00	.00
33	14.00	21.00	7.00	16.00	17.00	1.00
34	19.00	18.00	-1.00	17.00	16.00	-1.00
35	14.00	16.00	2.00	18.00	18.00	.00
36	14.00	17.00	3.00	13.00	13.00	.00
37	13.00	19.00	6.00	17.00	18.00	1.00
38	14.00	18.00	4.00	20.00	20.00	.00
39	12.00	13.00	1.00	20.00	21.00	1.00
40	11.00	14.00	3.00	18.00	18.00	.00
41	17.00	22.00	5.00	18.00	21.00	3.00
42	16.00	17.00	1.00	12.00	16.00	4.00
43	12.00	19.00	7.00	14.00	17.00	3.00
44	14.00	17.00	3.00	13.00	15.00	2.00
45	20.00	19.00	-1.00	11.00	12.00	1.00
46	18.00	18.00	.00	13.00	15.00	2.00
47	18.00	19.00	1.00	8.00	9.00	1.00
48	14.00	13.00	-1.00	12.00	16.00	4.00
49	16.00	17.00	1.00	17.00	20.00	3.00
50	18.00	19.00	1.00	17.00	18.00	1.00
51	15.00	19.00	4.00	13.00	15.00	2.00
52	15.00	20.00	5.00	15.00	18.00	3.00
53	19.00	18.00	-1.00	18.00	18.00	.00

ตาราง 18 (ต่อ)

NO	กลุ่มแบบเรียน			กลุ่มเสียงตามสาย		
	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF
54	14.00	14.00	.00	17.00	19.00	2.00
55	17.00	18.00	1.00	18.00	18.00	.00
56	20.00	20.00	.00	16.00	20.00	4.00
57	14.00	16.00	2.00	13.00	16.00	3.00
58	12.00	19.00	7.00	12.00	13.00	1.00
59	15.00	20.00	5.00	16.00	16.00	.00
60	16.00	21.00	5.00	13.00	16.00	3.00
61	17.00	19.00	2.00	17.00	18.00	1.00
62	19.00	20.00	1.00	18.00	19.00	1.00
63	19.00	22.00	3.00	15.00	17.00	2.00
64	16.00	18.00	2.00	17.00	17.00	.00
65	16.00	20.00	4.00	19.00	20.00	1.00
66	16.00	17.00	1.00	14.00	16.00	2.00
67	17.00	18.00	1.00	15.00	15.00	.00
68	12.00	18.00	6.00	19.00	20.00	1.00
69	17.00	20.00	3.00	14.00	15.00	1.00
70	11.00	17.00	6.00	16.00	19.00	3.00
71	19.00	19.00	.00	12.00	16.00	4.00
72	15.00	22.00	7.00	16.00	17.00	1.00
73	12.00	13.00	1.00	17.00	17.00	.00
74	13.00	15.00	2.00	15.00	17.00	2.00
75	12.00	17.00	5.00	16.00	18.00	2.00
76	14.00	18.00	4.00	18.00	18.00	.00
77	18.00	19.00	1.00	14.00	15.00	1.00
78	18.00	20.00	2.00	15.00	16.00	1.00
79	17.00	17.00	.00	13.00	17.00	4.00

ตาราง 18 (ต่อ)

NO	กลุ่มแบบเรียน			กลุ่มเสียงตามสาย		
	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF	TOTALS1	TOTALS2	TDIFF
80	13.00	16.00	3.00	14.00	16.00	2.00
81	12.00	14.00	2.00	20.00	19.00	-1.00
82	14.00	18.00	4.00	19.00	19.00	.00
83	16.00	19.00	3.00	19.00	19.00	.00
84	13.00	17.00	4.00	9.00	13.00	4.00
85	15.00	19.00	4.00	16.00	17.00	1.00
86	15.00	14.00	-1.00	20.00	20.00	.00
87	13.00	19.00	6.00	16.00	19.00	3.00
88	12.00	15.00	3.00			
89	8.00	13.00	5.00			
90	18.00	20.00	2.00			
91	13.00	14.00	1.00			
92	12.00	14.00	2.00			
93	14.00	17.00	3.00			
94	12.00	17.00	5.00			
95	13.00	18.00	5.00			
96	9.00	15.00	6.00			

หมายเหตุ :- TOTALS1 = คะแนน Pre-test

TOTALS2 = คะแนน Post-test

TDIFF = ผลต่างของคะแนน (Post-test ลบ Pre-test)

ลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารที่ช่วยชำระล้างทำความสะอาดฟันและเหงือกขณะเคี้ยว คือ อาหารประเภท ผักสด ผลไม้สดและกรอบ เช่น อ้อย, ฝรั่ง, มันแกว, ชมพู, แคนทาลา ฯลฯ



อาหารที่เป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ คือ อาหารประเภทของหวาน เช่น ลูกกวาด, ผลไม้กวน, ทอฟฟี่, น้ำอัดลม ฯลฯ



ฟันของเรา



ความสำคัญของ "ฟัน"

ฟันคืออวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์
ฟันเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย
มนุษย์ต้องใช้ฟันในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด



ฟันช่วยประกอบความสวยงามของใบหน้า
ฟันช่วยในการพูดและการออกเสียงให้ชัดเจน

ดังนั้น ฟันจึงเป็นอวัยวะที่ควรได้รับการดูแลและระวังรักษาเป็นพิเศษ

ฟันผุได้อย่างไร ?

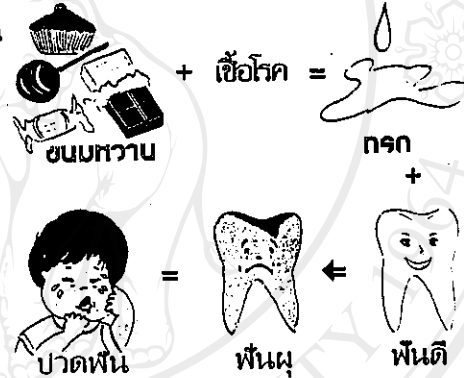
โรคฟันผุเกิดจากการที่มีเศษอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลติดที่ตัวฟัน

เชื้อโรคที่มีอยู่ในปากจะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกรด

กรดนี้จะไปทำลายเคลือบฟันทำให้ฟันผุ

เมื่อฟันผุลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน

ทำให้เกิดการเจ็บปวดและทรมาณ



โรคฟันผุป้องกันได้ โดย

1. แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



2. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



การประพรมฟันญูกวีธิ ช่วยป้องกันโรคในช่องปาก

การประพรมฟันที่ถูกต้องทำได้หลายวิธี วิธีต่อไปนี้จะดีกว่าวิธีอื่น-
บิด ปฏิบัติดังนี้

การประพรมฟันบน



หงายประพรมสีฟันขึ้นให้เอียง
๔๕ องศา กับตัวฟัน วาง
หน้าตัดขนแปรงตรงบริเวณขอบ
เหงือก ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยแล้ว
ปิดขนแปรงลงล่างทั้งด้านนอกและ
ด้านในของฟันบนทุกซี่



การประพรมฟันควรมองลึกลงด้วย



แปรงฟันญูกวีธิ ฟันจะดีตั้งแต่เด็ก

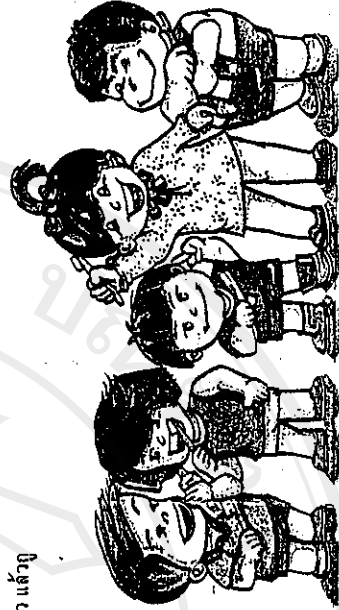
การประพรมฟันล่าง

ควาประพรมสีฟันลงโดยให้เอียง
๔๕ องศา วางหน้าตัดขนแปรง
ตรงบริเวณขอบเหงือก ขยับแปรง
ไปมาเล็กน้อย แล้วปิดขนแปรง
ขึ้นบน ทั้งด้านนอกและด้าน
ในของฟันล่างทุกซี่



การประพรมฟันด้านบดเคี้ยว

วางประพรมสีฟันให้หน้าตัดขน
แปรงอยู่บนฟันด้านบดเคี้ยว แล้วถู
ไปมาทั้งฟันบนและฟันล่าง



ฟันขาวสะอาด สุขภาพดี



การแปรงฟัน

เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรงสมบูรณ์



ทำไมต้องแปรงฟัน

เพื่อจัดการเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซี่ฟัน ซอกฟัน ลิ้น ไม่ให้หมักหมมบูดเน่า ทำให้ปากเหม็น และเป็นการจัดระเบียบฟัน ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพการเกิดโรคฟันและโรคเหงือก

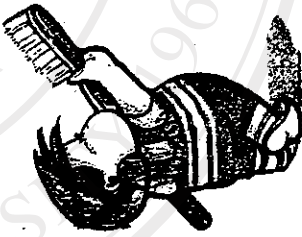
ไม่แปรงฟันแล้วจะเกิดอะไร

1. กลิ่นปากเป็นที่รังเกียจของสังคมและเป็นปมด้อย
2. เกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบเจ็บปวด ทรมาน บั่นทอนสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนจะขาดสมาธิในการเรียน



แปรงสีฟันที่ไม่ควอใช้

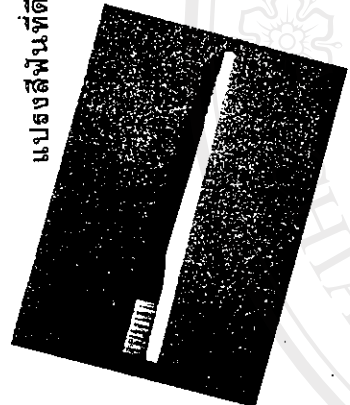
แปรงสีฟันที่ใช้มานานจนขนแปรงบานงอ และมีขนอ่อนแจนไม่สามารถทำความสะอาดได้ หรือแปรงสีฟันที่มีความสกปรกสะสมอยู่เป็นแหล่งของเชื้อโรค



ควอแปรงฟันเมื่อไร

ควรจะแปรงฟันหรือบ้วนปากแรง ๆ ทันทีหลังรับประทานอาหารและก่อนนอน เนื่องจลอาหารพวกแป้งและน้ำตาลที่ตกค้างอยู่ตามฟัน จะถูกเชื้อโรคในปากเปลี่ยนเป็นกรดภายใน ๑๐ นาที กรดที่มีความรุนแรงจะกัดฟันทำให้ฟันผุ และพิษจากเชื้อโรคจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเหงือก ทำให้เหงือกอักเสบ

แปรงสีฟันที่ดี



แปรงสีฟันที่ดีนั้นควอใช้จัดแผ่นตรวจจุดยืนหรือได้ย้อมสีประลิทธิภาพ

๑. โดยไม่ให้อันตรายต่อเหงือกและฟัน
๒. มีขนาดพอเหมาะกับปากของแต่ละคน
๓. ขนแปรงยาวเสมอกัน ไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป

การเก็บรักษาแปรงสีฟัน

หลังจากแปรงฟันเสร็จแล้ว ล้างแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ฝั่งให้แห้งในที่ ๆ มีอากาศถ่ายเท



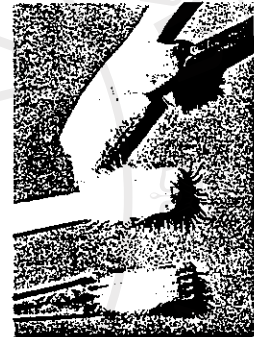
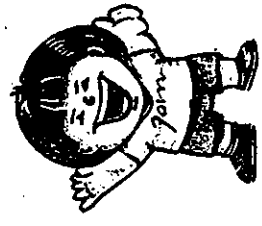
ผลเสียของการแปรงฟันไม่ถูกลักษณะ

๑. ทำให้ฟันสึกบริเวณคอฟัน เลียวฟัน หรือในรายที่ฟันสึกจนถึงโพรงประสาทฟัน จะมีการปวดฟัน
๒. ทำให้เหงือกร่นมีผลทำให้เกิดเหงือกอักเสบได้ง่าย



การปฏิบัติตนเพื่อทันตสุขภาพที่ดี

๑. กินอาหารให้เป็นเวลา โดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ร่ากษ เช่น เนื้อ เมล็ด ไข่ ผัก ผลไม้ ไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานและเหนียว ซึ่งติดฟันง่าย เช่น ท็อฟฟี่ ผลไม้กวน
๒. แปรงฟันทันทีที่กินอาหารทุกครั้งก่อนนอน
๓. เติรมีตร่างเนื้อฟันให้แข็ง
๔. แรงด้วยการใช้ฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุโดยปรึกษาทันตแพทย์
๕. ควรใช้ฟันในถูกหน้าที่
๖. ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจรักษาฟันปีละ ๒ ครั้ง



การตรวจฟันด้วยตนเอง

ตรวจเมื่อใด ควรตรวจภายหลังการแปรงฟัน **ทำไมต้องตรวจฟันด้วยตนเอง** เพื่อให้ทราบสภาพในช่องปากของตนเอง ถ้ามีความผิดปกติจะได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ ไม่ต้องรอให้เกิดอาการเสียวหรือเจ็บปวดขึ้น จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เวลาและไม่ทรมาน

อุปกรณ์

กระจกเงาส่องหน้าธรรมดา

*อาจจะใช้กระจกเงาบานเล็กส่องปาก

ช่วยสะท้อนให้เห็นบริเวณที่มองไม่เห็นตรงๆ ได้

สภาพในช่องปากที่ควรให้ความสนใจ

1. ฟันผุตั้งแต่เริ่มเป็นจุดดำ จนถึงมีการสูญเสียเนื้อฟัน ได้แก่ ฟันเป็นรูตื้น ๆ จนถึงฟันผุทะลุโพรงประสาท
2. โรคเหงือก ลักษณะมีตั้งแต่เหงือกบวมแดง, มีเลือดออก, มีหินน้ำลาย ไปจนถึงมีเหงือกกรันมีหนอง
3. ความสะอาด ว่ามีคราบอาหารติดตามตัวฟันหรือไม่ถ้าพบสภาพดังกล่าวข้างต้น รวมทั้งมีความผิดปกติอื่นๆ ปรีกษาทันตบุคลากร อันได้แก่ ทันตแพทย์ ทันตอนามัย ทันตภิบาล เพื่อทำการแก้ไข หรือรับคำแนะนำเรื่องการรักษาความสะอาดช่องปากอย่างถูกต้อง

ศูนย์ทันตกรรมระบบ สูญเสียนระบบ ศูนย์ทันตกรรมทันตศัลยกรรม



ศูนย์ทันตกรรมระบบ สูญเสียนระบบ
ศูนย์ทันตกรรมทันตศัลยกรรม
ศูนย์ทันตกรรมทันตกรรม
ศูนย์ทันตกรรมทันตกรรม

ศูนย์ทันตกรรมทันตกรรม 2532



มีบางอย่างที่คุณเลือกได้

ไม่อยากเสีย  ต้องหมั่นดูแล

วิธีตรวจ ภายหลังจากแปร่งฟัน สองกระ
 จกเงาในที่มีแสงสว่างเพียงพอ ตรวจสอบดูสภาพ
 ช่องปากบริเวณต่อไปนี้

1. ตรวจฟันหน้าบนและล่าง

ยิ้มยื่นฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้าทั้งหมด
 ทั้งตัวฟันและเหงือก

2. ตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม

ยิ้มให้กว้างไปถึงฟันกราม อาจใช้นิ้วมือช่วย
 ดึงมุมปากเพื่อให้เห็นชัดเจน

3. ตรวจด้านในของฟันล่าง ก้มหน้า
 อ้าปากกว้างกระดกลิ้นขึ้นเวลาตรวจถึงฟัน
 กราม

4. ตรวจด้านบดเคี้ยวของฟันกรามล่าง

อ้าปากดูด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง

5. ตรวจฟันบน

ด้านเพดานและด้านบดเคี้ยว

เงยหน้าอ้าปาก ดูในกระจก และในส่วนของ
 ฟันหน้าด้านเพดาน ควรใช้กระจก
 สองปาก ช่วยสะท้อนให้เห็นในกระจก
 ใหญ่



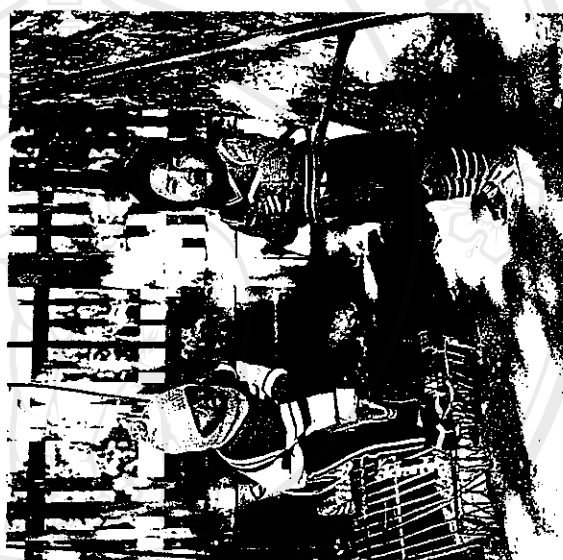
การดูแลพี่น้องน้ำนม โดยแม่



3. ทัศนคติและนิสัยการรับประทานอาหาร

การปลูกฝังนิสัยหรือพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้เลี้ยง จะต้องเอาใจใส่ดูแล พยายามให้ได้รับประทานอาหารตรงตามเวลา ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารจุบจิบบ่อย การรับประทานอาหารบ่อยครั้งเกินไปมีโอกาสทำให้ฟันผุได้ง่าย

พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ไม่ควรจะให้พ่อพี่ ขนมหวาน ลูกอม ช็อกโกแลต เป็นรางวัล หรือเพื่อเอาใจเด็ก อยุ่ตามใจเด็ก โดยที่เด็กไม่ยอมแบ่งปันก่อนนอน และอย่าหลอกหรือทำให้เด็กกลัว โดยพูดว่าจะพาไปให้หมอฉีดยา หรือถอนฟันจะทำให้เด็กเกิดประสบการณ์ที่ผิด เมื่อมีความผิดปกติของฟัน ควรพาเด็กไปปรึกษาเพื่อตรวจและรักษา



2. กินอาหาร

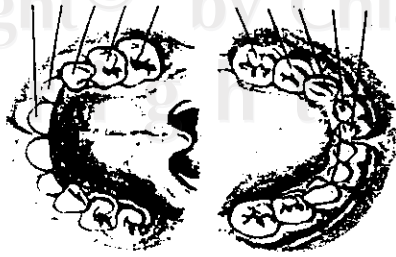
แม่ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์แก่เด็ก เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ส่วนอาหารหวานและติดฟัน เช่น ขนมหวาน ช็อกโกแลต ลูกอม เป็นต้น พยายามจำกัดหรืองดเว้นให้เด็กทุกครั้งหลังอาหาร หรือระหว่างมื้อ ในเด็กทานผลไม้สดแทน ขนมหวาน จะช่วยขัดฟันให้สะอาดขึ้น



กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ทำไมต้องดูแลรักษาฟันน้ำนม

ฟันน้ำนมเป็นฟันชุดแรกที่ขึ้นในช่องปากโดยฟันหน้าล่างขึ้นก่อนเมื่ออายุ 6-8 เดือนและขึ้นครบ 20 ซี่เมื่ออายุได้ประมาณ 2 ปี ส่วนฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี โดยขึ้นถัดเข้าไปจากฟันกรามน้ำนมซี่สุดท้าย และฟันน้ำนมจะค่อย ๆ โยกและหลุดไปโดยมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่จนถึงอายุ 12 ปี



	ขึ้น	หลุด
ฟันหน้าซี่กลาง	๗ เดือน	๕ ปี
ฟันหน้าซี่ข้าง	๙ เดือน	๕ ปี
ฟันซี่มวน	๑๔ เดือน	๑๑-๑๒ ปี
ฟันกรามซี่ที่ ๑	๑๙ เดือน	๑๑-๑๒ ปี
ฟันกรามซี่ที่ ๒	๒๙ เดือน	๑๑-๑๒ ปี
ฟันกรามซี่ที่ ๓	๒๐ เดือน	๑๑ ปี
ฟันกรามซี่ที่ ๑	๑๒ เดือน	๑๐ ปี
ฟันซี่มวน	๑๖ เดือน	๕ ปี
ฟันหน้าซี่ข้าง	๗ เดือน	๗ ปี
ฟันหน้าซี่กลาง	๖ เดือน	๖ ปี

ในระหว่างอายุ 6-12 ปี เป็นช่วงที่เด็กจะมีทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้ ขึ้นปะปนกันในช่องปาก แต่หลังจากอายุ 12 ปี ฟันน้ำนมจะหลุดไปหมดมีเพียงฟันแท้แทนที่ ถ้าฟันแท้กำลังขึ้นโดยที่ฟันน้ำนมยังไม่หลุดไป จะทำให้ฟันแท้ขึ้นไม่ได้หรือถ้าขึ้นได้ก็อาจจะขึ้นในตำแหน่งที่ผิดไปจากเดิมก็ได้ ทำให้ฟันแท้อยู่ในตำแหน่งที่เก ดั้งนั้น การป้องกันที่พ่อแม่สามารถมีส่วนร่วมช่วยเหลือได้ ก็คือจะต้องรู้ฟันน้ำนมหลุดเมื่อไร ฟันแท้ขึ้นเมื่อไร โดยดูจากรูปข้างบนมือ และที่สำคัญถ้ามีการผิดปกติหรือไม่แน่ใจควรรีบไปปรึกษาทันตแพทย์ เพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง ฟันแท้จะได้ขึ้นเป็นระเบียบและใช้งานได้ดี

หน้าที่ของฟันน้ำนม

1. บดเคี้ยวอาหาร
2. ช่วยในการออกเสียง
3. เพื่อความสวยงามของใบหน้า
4. รักษาช่องว่างสำหรับให้ฟันแท้ขึ้น

ขั้นตอนในการดูแลฟันน้ำนม

แม่จะเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการดูแลฟันน้ำนมของเด็ก สำหรับข้อปฏิบัติสามารถทำได้ง่าย ๆ 3 ประการ คือ



1. ทำความสะอาดหลังดูดนมทุกครั้ง
ควรให้เด็กได้ดูดนมตามทุกครั้ง เพื่อจัดคราบน้ำนมที่หลงเหลือติดอยู่ตามช่องฟันและโถมปาก



เมื่อเด็กมีฟันขึ้นแล้ว และได้รับประทานอาหารเสริม ควรใช้ผ้าหรือสำลีที่สะอาดชุบน้ำเช็ดฟันทุกครั้งที่ล้างทานอาหารหรือดูดนม



เมื่อเด็กโตพอที่จะกัดแปรงฟันได้เอง ควรสอนให้เด็กแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยทำเป็นตัวอย่าง ให้เด็กนั่งบนตัก และนัดแปรงฟัน ควรทำให้ทุกครั้งหลังอาหาร

บทความทันตสุขภาพเชิงตามสาย

ของฝ่ายทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดเชียงใหม่

1. กินแล้วต้องแปรงฟัน

ในปากของคนเราเปรียบเสมือนถ้วยหรือชามที่ใช้ใส่อาหาร ถ้าเราใส่อาหารโดยไม่ได้ล้างหรือทำความสะอาดเลย แน่นอนที่ถ้วยหรือชามนั้นจะต้องบูดเน่าส่งกลิ่นเหม็นในที่สุดปากและฟันของคนเราก็มเหมือนกัน เราจะรู้สึกได้ว่าถ้าคืนไหนเรานอนโดยไม่ได้แปรงฟัน ตอนเช้าจะมีกลิ่นเหม็น และสำหรับผู้ที่ไม่ได้แปรงฟันเป็นเวลานาน ท่านคงจะเดาออกว่ากลิ่นปากจะรุนแรงขนาดไหน แต่ปัญหาคงไม่เพียงแต่กลิ่นปากเท่านั้น ที่เราจะพบได้คือจะทำให้เกิดฟันผุ มีหินปูน เหงือกอักเสบ เนื่องจากขณะที่เราเคี้ยวอาหารแล้วกลืนนั้น จะมีเศษอาหารเล็กๆตกค้างอยู่ตามตัวฟันและซอกฟัน ซึ่งจะ เป็นอาหารที่ดีสำหรับเชื้อโรคในช่องปาก ที่จะเปลี่ยนให้เป็นกรดทำให้ฟันผุ และเศษอาหารที่ตกค้างนั้นเมื่อแห้งขึ้นก็จะกลายเป็นหินปูนซึ่งเป็นอันตรายต่อเหงือกและฟัน ดังนั้นวิธีง่ายๆที่ช่วยป้องกันไม่ให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ และไม่ให้มีกลิ่นปากคือ แปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. โรคฟันผุ

เมื่อเข้าไปส่งเจ้าแดงไปรมควันมา ได้แมงตั้ง 4 ตัว ต่อไปนี่ก็คงจะหายปวดฟันกันเสียที จะได้ไม่ต้องวุ่นวายกับมันอีกต่อไป เอื้อ โส่งใจจริงๆ หลายคนคงจะสงสัยว่าแมงกินฟันมีจริงหรือไม่ ถ้าไม่มีอะไรแล้ว อะไรล่ะที่ทำให้ฟันผุ แท้จริงแล้วตัวที่ทำให้ฟันผุเป็นเชื้อโรคตัวเล็กๆในช่องปาก ซึ่งเรามองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ปกติแล้วเชื้อโรคตัวนี้ไม่มีอันตรายใดๆ แต่เมื่อคนเรากินอาหารพวกแป้งและพวกน้ำตาลแล้วไม่แปรงฟัน ที่สำคัญก็คือพวกของหวานๆโดยเฉพาะที่อฟฟี่จะทำให้เชื้อโรคมีอาหารการกินมากขึ้น เชื้อโรคก็จะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกรด กรดนี้ก็จะค่อยๆกัดฟัน โดยใช้เวลานานเป็นปีที่กรดกัดฟันอยู่ แล้วในที่สุดฟันที่ต่างๆของเราก็จะเริ่มเปลี่ยนสี เป็นรู อันนั้นก็คือฟันผุ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าฟันผุ อันนี้ไม่ยาก ถ้าเรารู้ว่าฟันผุแล้วจะทำอย่างไร เป็นคำถามที่น่าสนใจ แต่ที่แน่ๆก็คือคำตอบในตอนนี้อยู่ไม่ใช่นานมาให้ไปรมควัน

3. โรคเหงือกอักเสบ โรครำมะนาด

คุณเคยเห็นไหม ใครบางคนที่ยิ้มสวย แต่พอดูให้ดีๆหรือมองให้ชัดๆจะ เห็นคราบดำติดตามคอฟันตามคอฟัน เห็นเหงือกสีแดงช้ำ แล้วคุณเคยเห็นไหม คนแก่ที่ฟันขึ้นขาว ฟันโยก เรามักจะได้ฟังคำบอกเล่าเสมอว่า อายุมากฟันมัน หมดยุก็เลยหลุด

ในครั้งนี้จะขอชวนคุณลองไปดูสิๆว่า ฟันในปากของเราเป็นอย่างไร และอยู่ติดกับอะไรบ้าง

ฟันของเรานอกจากที่เห็นอยู่ในช่องปากแล้ว ยังมีส่วนของรากที่ฝังใน กระดูกโดยมีเอ็นเล็กๆยึดฟันติดกับกระดูกไว้ แล้วมีเหงือกหุ้มอีกชั้นหนึ่ง ถ้าเรา แปรงฟันไม่ดี จะมีคราบเศษอาหารเกาะบริเวณรอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน ซึ่ง ต่อมาก็จะค่อยๆแข็งขึ้น ทำให้เหงือกที่คลุมอยู่บวมแดง อักเสบ ต่อมากระดูกที่หุ้ม รากฟันอยู่ก็จะละลาย เมื่อเป็นเช่นนี้รากฟันที่เคยฝังอยู่กับกระดูกนั้นก็จะมีส่วนยึด น้อยลง ฟันก็ขยับที่จะโยกและหลุดไป อันนี้ก็ย่อมแสดงว่าที่จริงฟันสามารถอยู่กับ เราได้ตลอดชีวิต ถ้าเราดูแลรักษาดี ก็ขอเชิญคุณพิสูจน์ด้วยตัวของคุณเอง

4. การแปรงฟันที่ถูกต้อง

หลายครั้งที่เราพูดถึงการแปรงฟัน ต่อไปนี้เราจะเจาะลึกถึงการแปรงฟันต้องเป็นวิธีที่ถูกต้องจึงจะสามารถทำความสะอาดฟันได้หมด แล้วที่เราแปรงฟันกันทุกวันนี้ถูกวิธีไหม ฟันในช่องปากของคนเรามีอยู่เป็นซี่ๆ เรียงรายกันอยู่ ทำให้เกิดมีช่องว่างระหว่างซี่ ฟันขึ้น การที่เราจะแปรงฟันให้สะอาดต้องเป็นการปิดเศษอาหารออกมาตามร่องของฟัน ไม่ใช่ที่เราถูไปถูมาตามขวาง การถูไปถูมาตามขวางนอกจากจะไม่สะอาดแล้วยังเหมือนการเลื่อยฟัน ซึ่งก็เปรียบได้กับการเลื่อยไม้ ถ้าแปรงฟันในลักษณะนี้ตั้งแต่เด็ก เมื่ออายุ 30-40 ปีฟันก็จะสึกเป็นร่องตามแนวที่เราแปรงฟัน ทำให้เกิดการเลี้ยวฟันได้

การแปรงฟันที่ถูกต้องนั้น ขนาดของแปรงสีฟันต้องพอเหมาะกับขนาดของช่องปาก เด็กใช้แปรงสีฟันเด็ก ผู้ใหญ่ใช้แปรงสีฟันผู้ใหญ่ ตามแปรงสีฟันต้องตรง ขนแปรงเรียบเสมอกัน เวลาแปรงต้องวางขนแปรงบริเวณรอยต่อของเหงือกและฟัน ไล่แปรงสีฟันไปยังซี่ในสุด แล้ววางแปรงลง กดซี่กเล็กน้อย แล้วหมุนข้อมือ ฟันบนปัดลง แปรงทีละซี่ทีละซี่ ซี่ละ 7-10 ครั้งจนครบ จากนั้นแปรงด้านที่ติดกับลิ้นด้วยวิธีเดียวกัน เมื่อแปรงฟันบนเสร็จแล้วก็แปรงฟันล่างโดยปัดขึ้น ทั้งด้านบนอกที่ติดกับแก้มและด้านในที่ติดกับลิ้น เมื่อแปรงฟันสะอาดแล้วก็อย่าลืมแปรงลิ้นด้วย เนื่องจากลิ้นมีลักษณะเป็นขุยไม่เรียบสามารถกักเศษอาหารเล็กๆ เอาไว้ได้ จากนั้นเราต้องล้างแปรงให้สะอาด

ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ลิ้นปาก ฟันผุ หรือเหงือกอักเสบก็จะเป็นแล้วก็จะไม่ถามถึงด้วยการแปรงฟันต้องแปรงให้ถูกวิธี อืมแล้วอย่าลืมแปรงฟันนะครับ

5. การตรวจฟันด้วยตนเอง

ถ้ามาหาหมอก่อนหน้านั้น ฟันขึ้นก็จะเก็บไว้ได้ มันปวดแล้วก็จะอุดไม่ได้แล้ว เสียใจด้วยหลายคนอาจจะคิดว่าถ้าเรารู้ว่าเป็นอย่างนี้ฟันผุ เป็นอย่างนี้ เหงือกอักเสบก็คงจะดี คราวนี้จะขอชวนท่านตรวจฟันและเหงือกด้วยตนเอง หรือว่าจะตรวจฟันของคนในครอบครัวหรือลูกหลานว่ามันเป็นอย่างไร

ก่อนอื่นก็ต้องรู้ว่าฟันผุมีลักษณะ เป็นเส้นหรือเป็นรูสีดำติดบนฟัน ส่วนเหงือกปกติจะมีสีชมพู ถ้าเหงือกอักเสบจะมีสีแดง มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน ในกรณีที่ตรวจฟันตนเองต้องยืนอยู่หน้ากระจก ใช้นิ้วตั้งริมฝีปาก แก้มออกมา จะเห็นด้านฟันด้านนอก พิจารณาค่ะ ส่วนฟันด้านในล่ะจะทำอย่างไร ก็ต้องก้มหน้าเล็กน้อย ถ้าปากกว้างๆจะเห็นฟันล่างด้านในซึ่งติดกับลิ้น ส่วนฟันบนนั้นต้องเงยหน้าขึ้น เมื่อเราเห็นว่ามีฟันผุหรือเหงือกอักเสบก็ต้องรีบไปหาหมอฟัน อย่ารอช้าจนกระทั่งปวด เพราะถ้าปวดฟันแล้วจะมีวิธีการรักษาที่ยุ่งยาก หรืออาจต้องถอนฟันทั้งได้

6. ฟันน้ำนมของลูก

ก็ฟันน้ำนมเท่านั้น เดี่ยวฟันแท้ก็จะขึ้นมาแทนที่ จริงหรือที่ฟันน้ำนมไม่มีความสำคัญฟันน้ำนมเป็นฟันชุดแรกที่ขึ้นมาในช่องปาก เพื่อใช้บดเคี้ยวอาหารให้ร่างกายได้เจริญเติบโตต่อไป จะเห็นได้ว่าในเด็กที่ฟันน้ำนมผุจนเหลือแต่รากหรือถูกถอนไปเด็กจะเคี้ยวอาหารได้ไม่ดี แล้วฟันแท้ขึ้นมาก็จะเก นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคจากปากไปยังกระเพาะ ลำไส้ และไปยังอวัยวะอื่น จึงควรที่เราจะมาดูแลฟันของลูกตั้งแต่วัยเด็ก ในขณะที่ให้นมลูกหลังจากลูกดูดนมแล้วต้องให้ลูกดื่มน้ำด้วย อย่าปล่อยให้เด็กหลับคาขวดนม การทำความสะอาดฟันน้ำนมของลูกก็ทำได้ดังนี้ โดยใช้ผ้าสะอาดและนุ่มพื้แล้วเช็ดที่ฟันโดยอุ้มลูกนอนในท่าเดียวกับที่ให้นมลูก บางครั้งถ้าลูกรำคาญ ไม่ยอม ก็ไม่ควรตลูกควรหาโอกาสทำบ่อยๆ เพื่อให้ลูกคุ้นเคย เมื่อลูกเริ่มใช้มือได้แล้วควรจะให้แปรงฟันให้ลูกหัดแปรง ลูกอาจจะแปรงไม่สะอาดคุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกแปรงก่อน จากนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรแปรงซ้ำให้ จนกว่าลูกจะโตพออายุประมาณ 5-6 ขวบ ลูกก็จะสามารถแปรงฟันได้เอง ที่สำคัญเด็กอาจไม่ชอบแปรงฟัน ไม่ควรขู่บังคับ ควรจะชวนลูกแปรงฟันพร้อมกับคุณพ่อคุณแม่ และไม่ควรใช้ยาสีฟันที่มีรสเผ็ด กลิ่นรุนแรง เด็กมักจะไม่ชอบ อีกอย่างหนึ่งก็คือคุณพ่อคุณแม่ควรระวังเรื่องขนมหวาน ลูกอม ลูกกวาดนั้นแหละตัวสำคัญที่จะทำลายฟันลูก ให้ลูกกินได้นานๆครั้ง หลังจากกินแล้วให้ลูกแปรงฟันหรือบ้วนปากทันที ฟันลูกจะดีหรือไม่ดีก็ฝากไว้กับคุณพ่อคุณแม่ นะคะ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวทิพาพร เสถียรศักดิ์พงศ์

วัน เดือน ปี เกิด 7 กันยายน 2499

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2515
สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2517
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การแพทย์) จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2521
สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ทันตแพทยศาสตรบัณฑิต จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2523

ประสบการณ์ในการทำงาน

ปี พ.ศ. 2524-2525 รัฐบาลการเป็นทันตแพทย์หัวหน้าฝ่ายทันตสาธารณสุข โรงพยาบาลฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ในตำแหน่งทันตแพทย์ระดับ 4

ปี พ.ศ. 2525-2531 รัฐบาลการเป็นทันตแพทย์หัวหน้าฝ่ายทันตสาธารณสุข โรงพยาบาลสันป่าตอง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ในตำแหน่งทันตแพทย์ระดับ 4 และ 5

ปี พ.ศ. 2531-ปัจจุบัน รัฐบาลการเป็นทันตแพทย์หัวหน้างานทันตสุขศึกษา ฝ่ายทันตสาธารณสุข ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 5 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในตำแหน่งทันตแพทย์ระดับ 5 และ 6