

วัยเด็กดูแลฟัน วัยชราไม่ขาดฟัน



ต้อง : ต้องแปรงฟันก่อนนอน อย่างน้อยวันละสองครั้ง

ต้อง : ต้องมีฟลูออไรด์ รวมทั้งยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์
หาหมอฟันตรวจช่องปากและเคลือบฟลูออไรด์ทุกครึ่งปี

ไม่ : อย่ากินของหวานมาก บ้วนปากสเปรย์เสมอ
อย่าอมขวดนมขณะนอนหลับเป็นอันขาด

ไม่ : อย่าบ้วนอาหารจากปากต่อปาก(หลีกเลี่ยงน้ำลายสัมผัสซึ่งกันและกัน เช่น ใช้ช้อนส้อมร่วมกัน เป่าอาหารให้เย็นจากปาก)



5 หลักสำคัญการดูแลรักษาฟัน

1. เมื่อฟันงอกต้องหาหมอฟันทันที (กำหนดเวลาหาหมอฟันประจำ)

- ▶ กำหนดเวลาหาหมอฟันตรวจช่องปากที่โรงพยาบาล ทันตกรรมตั้งแต่ฟันงอก(ทุก 6 เดือน)

2. ทำความสะอาดฟันที่ถูกต้อง

- ▶ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง(ก่อนนอนสำคัญที่สุด)
- ▶ ทำความสะอาดฟันด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ หลังอาหารและก่อนนอน(รวมไหมขัดฟันและแปรงฟัน)
- ▶ เนื่องจากเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ความเจริญเติบโตทางร่างกายยังไม่สมบูรณ์ พ่อแม่หรือผู้ดูแล (เช่น บู่ย่าเป็นต้น) ต้องช่วยเหลือทำความสะอาดฟัน

3. กินอาหารให้สมดุลเป็นนิสัย

- ▶ หลีกเลี่ยงให้ลูกกวาดหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นรางวัล ลดการดูดซับของหวานและกินอาหารหวานให้น้อยลง บ้วนปากสเปรย์เสมอ อย่าอมขวดนมเวลาอน อย่าบ้วนอาหารด้วยปาก (หลีกเลี่ยงน้ำลายสัมผัสซึ่งกันและกัน เช่น ใช้ช้อนส้อมร่วมกัน เป่าอาหารให้เย็นเป็นต้น)

4. การใช้สารฟลูออไรด์

- ▶ ต้องใช้ยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์ ให้หมอฟันผู้เชี่ยวชาญเคลือบฟลูออไรด์ (น้ำมันเคลือบเงาฟลูออไรด์ เจลฟลูออไรด์)/ เม็ดฟลูออไรด์
- ▶ เคลือบฟลูออไรด์: เคลือบสารฟลูออไรด์บนพื้นผิวฟัน เพื่อรักษาฟัน
- ▶ วิธีใช้น้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์ที่ถูกต้อง: ต้องกลั้วไปมาขึ้นลงซ้ายขวา 1 นาที หลังจากบ้วนปากภายใน 30 นาทีอย่ารับประทานอาหาร(รวมทั้งดื่มน้ำและบ้วนปาก)

5. อุดหลุมร่องฟัน

- ▶ อุดหลุมร่องฟัน: ใช้วัสดุอุดฟัน อุดหลุมร่องฟันด้านบดเคี้ยวของฟันกราม เพื่อรักษาฟันกราม

อายุ	วิธีแปรงฟัน	วิธีแปรงฟัน	ช่วยเหลือ
0-3 ขวบ	แปรงฟันไปมาตามขวาง	ผู้ปกครองรับผิดชอบทำความสะอาดฟัน (น้ำยาบ้วนปาก/แปรงสีฟัน)	- ใช้ไหมขัดฟัน(ไม่จิ้มฟันพร้อมไหมขัดฟัน) - ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (1000ppm ขึ้นไป ป้ายยาสีฟันบางรุ่นแปรงสีฟัน) - เคลือบฟลูออไรด์
3-6 ขวบ	แปรงฟันไปมาตามขวาง	เด็กแปรงครั้งเดียว ผู้ปกครองช่วยแปรงให้สะอาดอีกครั้ง	- ใช้ไหมขัดฟัน(ไม่จิ้มฟันพร้อมไหมขัดฟัน) - ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์(1000ppm ขึ้นไป ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเม็ดกัวลิ้นเตา) - เคลือบฟลูออไรด์
6-9 ขวบ	เรียนรู้วิธีการแปรงฟันแบบเบส	เด็กแปรงครั้งเดียว ผู้ปกครองช่วยแปรงจุดที่สำคัญ (ฟันหน้าและฟันกรามแท้)	- ใช้ไหมขัดฟัน(ไม่จิ้มฟันพร้อมไหมขัดฟัน) - ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์(1000ppm ขึ้นไป ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเม็ดกัวลิ้นเตา) - น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ - วัสดุอุดหลุมร่องฟัน
9-18 ขวบ	วิธีการแปรงฟันแบบเบส	เด็กแปรงฟันด้วยตัวเอง ผู้ปกครองช่วยตรวจดู	

รู้จักบริการเคลือบฟลูออไรด์ฟันเด็ก

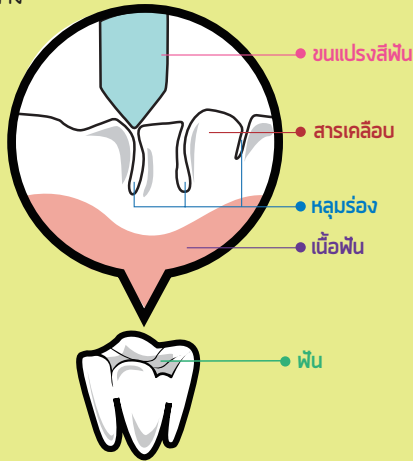
- นอกจากใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แล้ว ช่วยเคลือบฟันด้วยฟลูออไรด์ให้แก่เด็ก ก็เหมือนใส่เสื้อเกราะกันกระสุนให้ฟันสามารถลดอัตราการเกิดฟันผุได้
- เวลาเคลือบฟลูออไรด์ หมอฟันจะล้างทำความสะอาดและเป่าฟันให้แห้ง หลีกเลี้ยงให้เด็กทานอาหาร ดื่มน้ำหรือบ้วนปาก หลังจากเคลือบฟลูออไรด์เฉพาะส่วนอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์ซึมซับเข้ากับฟัน
- ขณะนี้เด็กที่มีอายุไม่เกิน 6 ขวบ จะได้รับเงินช่วยเหลือครั้งปีครั้ง: เด็กด้อยโอกาสที่มีอายุไม่เกิน 12 ขวบ (รวมทั้งบุคคลซึ่งครอบครัวมีรายได้ต่ำ ทุพพลภาพทางร่างกายและจิตใจ เขตกลุ่มชนพื้นเมือง เขตชนบทและนอกเกาะใต้หัวน้ำ) ได้รับเงินช่วยเหลือ 3 เดือนครั้ง
- วิธีช่วยเหลือ: นำบัตรประกันสุขภาพและเอกสารรับรองที่เกี่ยวข้องไปยังที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่มีประกันสุขภาพ



รู้จักการอุดหลุมร่องฟันป้องกันฟันผุ

อะไรคือหลุมร่องฟัน

หลุมร่องฟันคือด้านบดเคี้ยวของฟันกรามมีลักษณะส่วนที่เว้ามนับรูปร่างล่าง



ขยายแผนภาพด้านบดเคี้ยวของฟันกราม

ทำไมต้องอุดหลุมร่องฟัน

ด้านบดเคี้ยวของฟันกราม มีหลุมร่องที่จะเอียงกว่าขนแปรงสีฟัน ถึงแม้ใช้ไหมขัดฟันที่ละเอียดหรือแปรงสีฟันที่ละเอียดมาก ก็ไม่สามารถทำความสะอาดง่ายต่อการสะสมกากอาหารหรือแบคทีเรียเป็นอันตรายอาจทำให้เกิดโรคฟันผุ

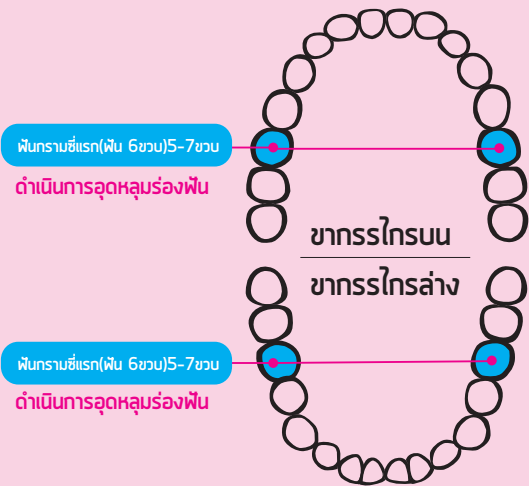
การอุดหลุมร่องฟันเพื่อป้องกันร่องรอยเล็กๆบนพื้นผิวฟัน เนื่องจากเมื่ออุดหลุมร่องฟันแล้ว สารวัสดุอุดหลุมร่องฟันจะก่อตัวกลายเป็นเกราะคุ้มกัน กันเศษอาหารและแบคทีเรียไม่ให้เข้าไป ทำให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้นและฟันไม่ผุง่าย

จะอุดอย่างไร

สารอุดหลุมร่องฟันกรามเป็นวัสดุยางเรซินพิเศษสำหรับทันตกรรม เคลื่อนตัวได้ดีมาก สามารถไหลซึมเข้าไปในรอยร้าวเล็กๆของฟันและเชื่อมกับฟันได้อย่างสนิท ได้ผลการอุดดีมาก หมอฟัน จะทำความสะอาดฟันที่จะอุด หลังจากได้จัดการพื้นผิวฟันและแห้งสนิทแล้ว ค่อยอุดบนหลุมร่องฟัน คอยจนแข็งก็ถือว่าเสร็จเรียบร้อย หลังจากอุด 6 -12 เดือนแนะนำให้กลับไปพบหมออีกครั้ง เพื่อให้หมอประเมินและตรวจเช็ค

ช่วงจังหวะที่อุดหลุมร่องฟัน

ฟันแท้ของเด็กๆส่วนใหญ่จะเริ่มงอกอายุประมาณ 5-7 ขวบ ก่อนอื่นจะงอกฟันกรามซี่แรก(ดังเช่นในรูป)



- ขณะนี้ให้เงินช่วยเหลือดำเนินการอุดหลุมร่องฟันเฉพาะฟันกรามซี่แรก สำหรับเด็กป.1 และ ป.2 ที่เกิดหลังวันที่ 1 เดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2007 และเด็กด้อยโอกาสที่เกิดหลังจากวันที่ 1 เดือนกันยายน ปีค.ศ. 2006 (รวมทั้งบุคคลซึ่งครอบครัวมีรายได้ต่ำ ทุพพลภาพทางร่างกายและจิตใจ เขตกลุ่มชนพื้นเมือง เขตชนบทและเขตนอกเกาะใต้หัวน้ำ)โดยถ้วนหน้า
- วิธีช่วยเหลือ : นำบัตรประกันสุขภาพและเอกสารรับรองที่เกี่ยวข้องไปยังที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่มีประกันสุขภาพ

ฟันร่วงจะอย่างไร?

(ขั้นตอนการจัดการฉุกเฉินดังต่อไปนี้ เวลาจำกัดคือ 60 นาที จัดการเร็วเท่าไร โอกาสที่จะต้องกลับไปยิ่งสูง)

1. ฟันที่ร่วง หาฟันที่ร่วงให้เจอ แล้วใช้นิ้วมือคีบส่วนที่ครอบฟันแล้วหยิบขึ้นมา
2. ถ้าฟันที่หลุดร่วงมีดินทรายติดมาด้วย พยายามเปิดน้ำก๊อกไหลอ่อนๆ ชะล้างเบาๆ ให้ดินทรายค่อยๆ ไหลออกมากับน้ำ
3. หลังจากล้างแล้วรักษาให้อยู่ในสภาพชื้นเข้าไว้ เช่นใส่ในนมสด น้ำเกลือหรืออมไว้ในปาก
4. ไปรักษาที่โรงพยาบาลหรือคลินิกทำฟันทันที
 - ถ้าฟันที่หลุดร่วงเป็นฟันน้ำนม ตามหลักแล้วไม่ต้องเก็บฟันน้ำนมไว้