

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับลูกของท่าน

บทนำ

เราเชื่อว่าพ่อแม่ทุกคนปรารถนาให้ลูกของพวกเขามีอนาคตที่สดใส
แต่อนาคตที่สดใสนั้นขึ้นอยู่กับการมีสุขภาพที่ดีซึ่งรวมถึงสุขภาพช่องปากที่ดีด้วย

การเผยแพร่ในกลุ่มมือเล่มนี้ กองสุขศึกษาสุขภาพช่องปากของกรมอนามัย (Oral Health Education Division of the Department of Health)
มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปกครองในการช่วยเหลือลูกของพวกเขาที่มีอายุต่ำกว่า 7
ขวบในการปลูกฝังนิสัยการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี

เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ขวบจะกระตือรือร้นมากที่สุดในการเรียนรู้
คุณควรใช้โอกาสดونต้นนี้ในการช่วยให้ลูกของคุณได้พัฒนานิสัยการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีเพื่อเป็นประโยชน์ให้ลูกไปตลอดชีวิต

ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลูกของคุณจะเข้าสู่การพัฒนารวดเร็วและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ 0 ถึง 6 ขวบ
ดังนั้นในกลุ่มมือเล่มนี้ เราจึงเตรียมคำแนะนำเรื่องสุขภาพช่องปากตามขั้นตอนของการพัฒนาการแก่ลูกของคุณ

สาระสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็กอายุระหว่าง 0 ถึง 6 ขวบ

ฟันจะขึ้นในปากตามลำดับเมื่อลูกของคุณเจริญเติบโตขึ้น สุขภาพช่องปากที่ดีขึ้นอยู่กับนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี
การทำความสะอาดช่องปากอย่างเหมาะสมและการตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ
เพื่อป้องกันลูกของคุณจากโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย
คุณจำเป็นต้องเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างเหมาะสมกับการเจริญเติบโตตามขั้นตอนต่างๆของเขา/เธอ

อายุระหว่าง 0-6 เดือน

ยังไม่มีฟัน

- สุขอนามัยช่องปาก
เช็ดช่องปากของลูกให้สะอาดเป็นประจำทุกคืน
- นิสัยการบริโภคอาหาร
ไม่จำกัดจำนวนมือ
หยุดให้นมเมื่อลูกของคุณหลับ
อย่าปล่อยให้ลูกของคุณนอนหลับทั้งๆที่นมหรือเครื่องดื่มรสชาติใดๆยังอยู่ในปากของเขา/เธอ
- ตรวจสุขภาพช่องปาก
ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงปากของลูกของคุณเมื่อคุณทำความสะอาดทุกคืน ให้พบทันตแพทย์หากจำเป็น

อายุประมาณ 6 เดือน

การขึ้นฟันน้ำนมซี่แรก

- สุขอนามัยช่องปาก
เช็ดช่องปากและฟันที่เพิ่งขึ้นของลูกวันละสองครั้ง : ในตอนเช้าและหลังจากมื้อสุดท้ายตอนกลางคืน

เริ่มการแปรงฟันของลูกด้วยแปรงอ่อนนุ่มสำหรับเด็กอ่อนเพื่อให้ลูกของคุณได้คุ้นเคยกับการแปรงฟัน

- **นิสัยการบริโภคอาหาร**

ฝึกลูกของคุณให้ทาน 6-8 มื้อต่อวันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเขา/เธอ อายุได้ 6 เดือน

อย่าให้ลูกของคุณทานมากกว่า 6 มื้อปกติต่อวันเมื่อเขา/เธอเริ่มโตขึ้น

อย่าปล่อยให้ลูกกินหรือดื่มน้ำเมื่อไรก็ได้ตามที่เขา/เธอต้องการ

ช่วยให้ลูกของคุณดื่มจากแก้วเมื่อเขา/เธออายุประมาณ 7 ถึง 9 เดือน

- **ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก**

ไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจครั้งแรกของลูก ให้ไปภายใน 6 เดือนหลังจากฟันซี่แรกขึ้น

อายุประมาณ 1 1/2 ขวบครึ่ง

ฟันกรามซี่แรกขึ้น

- **สุขอนามัยช่องปาก**

แปรงฟันของลูกด้วยแปรงสีฟันและดื่มน้ำในตอนเช้าและก่อนนอนเวลากลางคืน

- **นิสัยการบริโภคอาหาร**

ฝึกลูกน้อยของคุณให้ทาน 6-8 มื้อต่อวันอย่างสม่ำเสมอเมื่อลูกอายุได้ 6 เดือน

อย่าให้ลูกทานมากกว่า 6 มื้อปกติต่อวันเมื่อเขา/เธอเริ่มโตขึ้น

อย่าปล่อยให้ลูกกินหรือดื่มน้ำเมื่อไรก็ได้ตามที่เขา/เธอต้องการ

ช่วยให้ลูกดื่มจากแก้วเมื่อเขา/เธออายุประมาณ 7 ถึง 9 เดือน

- **ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก**

ไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจครั้งแรกของลูก ภายใน 6 เดือนหลังจากฟันซี่แรกขึ้น

อายุระหว่าง 2-6 ขวบ

มีฟันน้ำนมขึ้นครบแล้ว 20 ซี่

- **สุขอนามัยช่องปาก**

ให้ลูกของคุณแปรงฟันของเขา/เธอเองทุกๆเช้าและก่อนนอนเวลากลางคืนด้วยแปรงสีฟันและใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กผสมฟลูออไรด์ปริมาณขนาดเท่าเมล็ดถั่ว

อย่าลืมติดตามผลด้วยการแปรงฟันของลูกอีกครั้งทุกๆคืน

- **นิสัยการบริโภคอาหาร**

ให้ลูกทานอาหาร 3 มื้ออย่างสม่ำเสมอในปริมาณที่พอเพียงในแต่ละวัน

อนุญาตให้ลูกกินขนมขบเคี้ยวได้หนึ่งครั้งในระหว่างมื้อหากเด็กต้องการและให้ดื่มน้ำเปล่าเมื่อกระหาย

- **ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก**

พบทันตแพทย์เพื่อการตรวจเป็นประจำทุกๆ 6 ถึง 12 เดือน

เป็นเรื่องง่ายต่อการดูแลสุขภาพช่องปากลูกของคุณด้วยการปฏิบัติตามข้อสรุปสำคัญ

ลำดับการขึ้นของฟันและวิธีทำความสะอาด

เด็กที่มีฟันน้ำนมที่สุขภาพดีแล้วได้ดีกว่า พุดได้อย่างชัดเจนและยิ้มอย่างสวยงาม

การมีฟันน้ำนมที่แข็งแรงมีความสำคัญมากต่อการจัดเรียงฟันแท้ให้เหมาะสม

ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะปกป้องฟันน้ำนมของคุณ พ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการดูแลช่องปากของเด็กของพวกเขา คุณจำเป็นต้องเข้าใจถึงระยะการเปลี่ยนแปลงของการขึ้นของฟันและรู้จักวิธีการทำความสะอาดฟันของลูกได้อย่างเหมาะสมตามระยะของการเปลี่ยนแปลง

ฟันน้ำนมมีทั้งหมด 20 ซี่

ซึ่งเริ่มก่อตัวในสัปดาห์ที่ห้าหรือหกระหว่างการตั้งครรภ์ของมารดาโดยทั่วไปแล้วฟันเหล่านี้จะค่อยๆขึ้นหลังจากทารกอายุประมาณ 6-10 เดือน

ทารกบางคนจะมีฟันซี่แรกขึ้นเร็วสุดตอนอายุสี่เดือนหลังจากคลอด และเด็กบางคนฟันซี่แรกจะขึ้นประมาณอายุหนึ่งขวบ ไม่ว่าฟันจะขึ้นตอนไหน มันเป็นเรื่องปกติและคุณไม่จำเป็นต้องกังวลจนเกินไป

อายุระหว่าง 0-5 เดือน ยังไม่มีฟัน



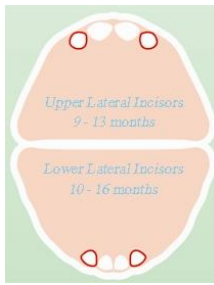
คุณควรเช็ดช่องปากของทารกทุกคืนก่อนที่ฟันซี่แรกจะขึ้น

อายุระหว่าง 6-10 เดือน ฟันตัดซี่กลางล่าง, 8-12 เดือน ฟันตัดซี่กลางบน



เมื่อฟันหน้าขึ้นแล้ว คุณควรทำต่อไปในการเช็ดช่องปากและฟันของลูกให้สะอาด คุณยังสามารถลองแปรงฟันของลูกด้วยแปรงสีฟันสำหรับเด็กอ่อน

อายุระหว่าง 9-13 เดือน ฟันตัดซี่ข้างบน, 10-16 เดือน ฟันตัดซี่ข้างล่าง



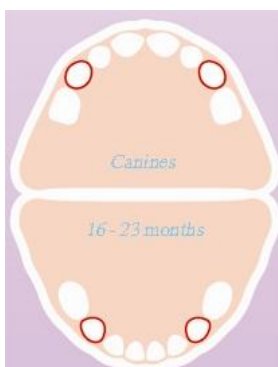
ถึงระยะนี้ ลูกของคุณจะมีฟันหน้า 8 ซี่แล้ว และคุณควรทำต่อไปในการเช็ดช่องปากและฟันของลูกให้สะอาด
คุณควรพยายามต่อไปในการแปรงฟันให้ลูก
สำรวจเพื่อหาสัญญาณการขึ้นของฟันกราม เน้นอนการแปรงฟันของลูกควรที่จะเริ่มเมื่อมีฟันกรามขึ้น

อายุระหว่าง 13-19 เดือน ฟันกรามซี่แรก



เมื่อฟันกรามขึ้น คุณควรเริ่มการแปรงฟันให้ลูกสองครั้งทุกวัน ในตอนเช้าและก่อนนอนในเวลากลางคืน

อายุระหว่าง 16-23 เดือน ฟันเขี้ยว



คุณควรทำต่อไปในการแปรงฟันให้ลูกวันละสองครั้ง
อนุญาตให้ลูกลองแปรงฟันด้วยตัวของเขา/เธอเองก่อน จากนั้นจบด้วยการแปรงฟันให้เขา/เธออย่างละเอียดถี่ถ้วน

อายุระหว่าง 23-33 เดือน ฟันกรามซี่ที่สอง



คุณควรทำต่อไปในการแปรงฟันให้ลูกวันละสองครั้ง

อนุญาตให้ลูกลองแปรงฟันด้วยตัวของเขา/เธอเองก่อน จากนั้นจบด้วยการแปรงฟันให้เขา/เธออย่างละเอียดถี่ถ้วน
เมื่อลูกของคุณรู้จักการบ้วนปาก

คุณสามารถให้ลูกของคุณแปรงฟันของเขา/เธอด้วยยาสีฟันสำหรับเด็กผสมฟลูออไรด์ปริมาณขนาดเท่าเม็ดถั่ว

อาการไม่สบายระหว่างฟันขึ้น

พ่อแม่มักจะวิตกกังวลเมื่อลูกของพวกเขาารู้สึกหงุดหงิดหรือไม่อยากทานอาหารระหว่างฟันขึ้น

คำแนะนำข้างล่างนี้จะช่วยบรรเทาอาการไม่สบายที่ลูกของคุณอาจประสบ

น้ำลายไหล

เช็ดปากของลูกให้สะอาดและเปลี่ยนผ้ากันเปื้อนของเขา/เธอบ่อยๆเพื่อให้ลูกสะอาดและไม่เปียกชื้น

อาการระคายเคืองเหงือก

อาการระคายเคืองเหงือกเป็นเรื่องปกติช่วงฟันขึ้น เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายนี้ ลูกน้อยของคุณอยากกัดเคี้ยวของที่เย็นๆ

คุณสามารถให้ลูกกัดเคี้ยวขางหรือพาสติกบรรจุน้ำแข็งสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งควรได้รับการทำความสะอาดและแช่เย็น
ซึ่งสามารถลดอาการระคายเคือง

เหงือกบวม

เหงือกบวมเป็นเรื่องปกติช่วงฟันขึ้นและบริเวณที่บวมนี้ปกติจะดีขึ้น

อย่างไรก็ตามมันจะไม่ปกติหากบริเวณเหงือกบวมนี้เปลี่ยนเป็นสีแดงหรือสีน้ำเงิน

ในกรณีนี้พ่อแม่จำเป็นต้องพาลูกของพวกเขาไปพบทันตแพทย์

คันเหงือก

ทารกจะรู้สึกคันเหงือกได้ง่ายระหว่างฟันขึ้น พ่อแม่ควรใช้เวลาอยู่กับลูกของพวกเขาให้มากขึ้น การ

เล่นเกมต่างๆกับพวกเขาสามารถดึงความสนใจของเด็กจากอาการคันเหงือกได้

เป็นไข้

การขึ้นของฟันจะไม่ทำให้เป็นไข้

ทารกมักจะหยิบจุกของต่างๆเข้าปากเกี่ยวระหว่างเวลานั้นซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสการติดเชื้อของเขา/เธอ หากลูกน้อยของคุณมีอาการ เช่น มีไข้ น้ำมูกไหลและท้องเสีย คุณควรพาเด็กของคุณไปพบแพทย์ทันที

ขั้นตอนการทำความสะอาดช่องปากของลูก

เด็กแรกเกิดเป็นของขวัญแห่งความยินดีให้กับบิดามารดาของเขา/เธอ ในฐานะพ่อแม่

คุณปรารถนาที่จะมอบทุกสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูกน้อยของคุณ

การดูแลสุขภาพช่องปากของลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่คุณต้องให้ความห่วงใยมากที่สุด

สิ่งสำคัญในการมีสุขภาพช่องปากที่ดีต้องเริ่มต้นจากแผนการการดูแลสุขภาพช่องปากให้เร็วที่สุดนับแต่ทารกแรกเกิด เพื่อปลูกฝังนิสัยการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีก่อนที่ฟันของพวกเขาจะขึ้น

พ่อแม่ควรทำความสะอาดช่องปากของลูกอย่างสม่ำเสมอทุกคืนเริ่มตั้งแต่แรกเกิด

ขั้นตอนต่างๆสำหรับการทำความสะอาดช่องปากของลูก

1. เตรียมผ้าก๊อชหรือผ้าฝ้ายหรือผ้าสะอาดหนึ่งชิ้น และน้ำดื่มหนึ่งแก้ว



2. ล้างมือของคุณให้สะอาดอย่างถี่ถ้วนด้วยสบู่



3. พันผ้าก๊อชหรือผ้าฝ้ายหรือผ้าสะอาดที่นิ้วของคุณแล้วชุบน้ำหมาดๆ



4. ค่อยๆวางนิ้วของคุณเข้าไปในปากของทารก
ถูเหงือกด้านบนและจากนั้นถูเหงือกด้านล่างหนึ่งครั้ง



จุดประสงค์

เพื่อทำความสะอาดปากของทารก

เพื่อช่วยให้ลูกของคุณเรียนรู้การแปรงฟันและคุ้นเคยการแปรงฟันเมื่อเขา/เธอเติบโตขึ้น

เพื่อให้ลูกของคุณคุ้นเคยกับการมีช่องปากที่สะอาด

ปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับการทำความสะอาดปากของเด็ก

หากลูกสาวของคุณไม่ต้องการอ้าปากของเธอ อย่างนี้ฉันจะทำความสะอาดปากของเธอได้อย่างไร?

เมื่อคุณเอานิ้วเข้าใกล้ปากของลูก ลูกของคุณก็จะค่อยๆอ้าปากของเธอเพราะเธอคิดว่าคุณกำลังพยายามป้อนอาหารให้เธอ ลองทำด้วยความอดทนและคุณสามารถทำให้ลูกของคุณอ้าปากของเธอได้

ถ้าพบแผลเปื่อย (แผลร้อนใน) ภายในปากของลูก ฉันควรหยุดเช็ดช่องปากของเธอหรือไม่?

คุณควรหยุดทำความสะอาดปากของลูกต่อไปให้เลียงแผลเปื่อยนั้น หรือหากทำไม่ได้

ให้หยุดการเช็ดจนกว่าแผลจะหายเป็นปกติก่อน โดยปกติแผลเปื่อยจะหายภายในสองสัปดาห์

นิ้วของฉันเข้าไปไม่ถึงเหงือกที่ด้านหลังปากของลูก ฉันควรทำอะไรดี?

คุณสามารถเลื่อนนิ้วของคุณเข้าไปทางมุมปากของลูก จากนั้นเลื่อนไปตามด้านข้างของแก้มจนถึงเหงือกด้านหลังของปาก ณ จุดนี้แทรกนิ้วเบาๆระหว่างเหงือกบนกับเหงือกล่าง (ตามที่แสดงในภาพ)

ลูกของคุณจะเปิดปากของเขา/เธอและคุณก็จะสามารถเช็ดเหงือกตรงบริเวณด้านหลังนี้



จะอย่างไรถ้าลูกกัดนิ้วของฉันเมื่อฉันพยายามจะทำความสะอาดปากให้เขา?

มันเป็นธรรมชาติสำหรับลูกของคุณที่จะกัดนิ้วของคุณเมื่อคุณพยายามเอานิ้วเข้าไปในปากของเขา

เช็ดทำความสะอาดปากของลูกต่อไปและเดี๋ยวลูกก็จะเปิดปากอีก

เวลาที่ดียิ่งขึ้นในการทำทำความสะอาดปากลูกคือเมื่อใด?

เนื่องจากทารกแรกเกิดยังไม่ได้กำหนดรูปแบบการกินอาหารตามเวลาปกติ

จึงเป็นการยากที่พ่อแม่จะตัดสินใจได้ว่ามือไหนเป็นมือสุดท้ายของเขาในวันนั้น

ดังนั้นพ่อแม่สามารถกำหนดเวลาที่แน่นอนเพื่อเช็ดปากของลูกให้สะอาดทุกคืน เมื่อลูกของคุณโตขึ้น (อายุมากกว่า 6 เดือน)

และสามารถสร้างนิสัยการกินอาหารตามเวลาปกติ ตอนนั้นคุณสามารถเช็ดปากของลูกให้สะอาดหลังจากมือสุดท้ายของวัน

ฉันได้ให้อาหารลูกแล้วและได้เช็ดปากของเขาให้สะอาดก่อนพาเขาเข้านอน แต่เขายังไม่ต้องการไปนอนและขอกินนมอีก

ฉันควรทำอะไร?

เหตุผลของการทำความสะอาดปากของลูกหลังจากอาหารมือสุดท้ายของวันนั้นก็เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการทำความสะอาดปากตามปกติและเข้านอนด้วยปากที่สะอาด ส่วนใหญ่มักจะเป็นนิสัยของเด็กๆที่มักจะขอมกนมกินก่อนเข้านอนเท่านั้น

ผู้ปกครองอาจจะให้พวกเขาดื่มน้ำหรือดึงความสนใจของพวกเขาด้วยการตอบเบาๆที่ตัวลูก

หรือด้วยการร้องเพลงหรือเล่นิทาน

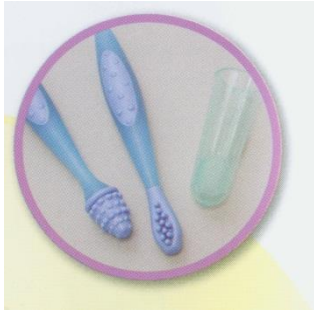
การแปรงฟันให้ลูกของคุณ

เมื่อมีฟันขึ้นแล้ว พ่อแม่ควรเช็ดปากและฟันของลูกให้สะอาดทุกวัน

หลังจากมีฟันขึ้นแล้ว คุณสามารถเริ่มแปรงฟันของลูกด้วยแปรงสีฟันเด็กอ่อนกับน้ำดื่ม

คุณยังสามารถใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กอ่อน (ตามที่แสดงในภาพ) เพื่อให้ลูกของคุณคุ้นเคยกับแปรงสีฟัน

ซึ่งจะกลายมาเป็นสิ่งสำคัญเมื่อฟันกรามขึ้น



เมื่อฟันกรามซี่แรกขึ้น ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้เด็กวันละสองครั้งในตอนเช้าและก่อนนอนตอนกลางคืน

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ

ผู้ปกครองควรเลือกแปรงสีฟันที่มีหัวแปรงอ่อนนุ่มและความยาวของแปรงที่เส้นผ่าศูนย์กลางไม่ควรเกินกว่าเหรียญ 10

เซ็นต์ ต้องมั่นใจก่อนว่าลูกของคุณรู้จักวิธีการบ้วนปากก่อนที่จะให้ใช้ยาสีฟันในการแปรงฟัน

วิธี

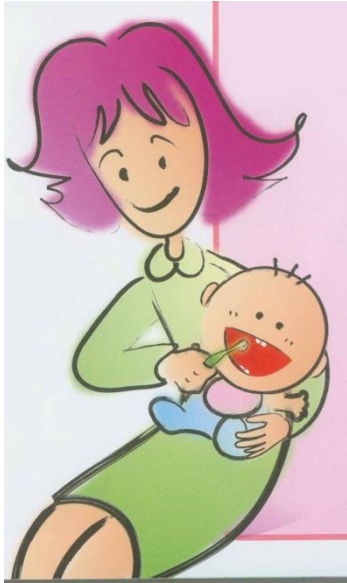
เมื่อคุณแปรงฟันให้ลูกของคุณ คุณสามารถให้ลูกนั่งบนตักของคุณหรือให้ลูกนอนลงบนเตียง

เพื่อว่าคุณสามารถมองเห็นฟันของลูกได้อย่างชัดเจน

ลูกน้อยนอนลงบนเตียงขณะคุณแม่แปรงฟันให้เขา/เธอ



ลูกน้อยนั่งบนตักของคุณแม่ขณะที่คุณแม่แปรงฟันให้เขา/เธอ



การแปรงฟันให้ลูก

เพื่อทำความสะอาดฟันของเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง
เป็นการดีที่สุดที่จะทำตามขั้นตอนในระหว่างการแปรงฟัน

1. แปรงฟันผิวด้านนอกของฟัน



2. จากนั้นแปรงฟันผิวด้านในของฟัน



3. สุดท้ายแปรงฟันผิวด้านบนและด้านล่างของฟันกรามทุกซี่



ผู้ปกครองควรอนุญาตให้เด็กเรียนรู้ในการแปรงฟันของตัวเองเมื่อเขาอายุ 2 ขวบ

ผู้ปกครองควรให้แปรงสีฟันอันใหม่กับลูกที่หัวแปรงมีความยาวเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าเหรียญ 20

เซ็นต์เมื่อลูกของพวกเขาอายุระหว่าง 2 - 6 ขวบ หากลูกของคุณรู้จักวิธีการบ้วนปาก

ท่านสามารถให้เด็กแปรงฟันของเขา/เธอด้วยยาสีฟันสำหรับเด็กผสมฟลูออไรด์ปริมาณขนาดเท่าเมล็ดถั่วในตอนเช้าและก่อนนอนในเวลากลางคืน เนื่องจากทักษะการใช้มือของลูกคุณยังพัฒนาไม่ดีพอ

เขา/เธออาจจะไม่สามารถเข้าใจถึงทักษะการแปรงฟันและคุณจำเป็นต้องตามผลด้วยการแปรงฟันให้เขา/เธออีกครั้งหนึ่งอย่างละเอียดถี่ถ้วนทุกๆคืน

ขณะที่คุณแปรงฟันให้ลูก

คุณสามารถยืนด้านหลังของเขา/เธอที่ด้านข้างและเอียงหัวของเขา/เธอขึ้นเล็กน้อยโดยใช้มือข้างหนึ่งจับคาง

ขณะที่แปรงฟันให้ลูก ให้คุณแม่ยืนด้านหลังของเขา/เธอที่ด้านข้าง



นิสัยการบริโภคอาหารและสุขภาพฟัน

ผู้ปกครองจำนวนมากจะใส่ใจเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กเป็นอย่างมากและจะให้อาหารกับลูกของพวกเขาเป็นระยะๆ อย่างไรก็ตาม นิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดฟันผุ !

พื้นผิวของฟันของเรามักจะถูกปกคลุมด้วยแผ่นฟิล์มบางๆของแบคทีเรียที่เรียกว่าคราบจุลินทรีย์
แบคทีเรียในแผ่นคราบจุลินทรีย์จะย่อยสลายน้ำตาลในอาหารที่เรากินหรือดื่มเพื่อสร้างกรดที่จะทำให้เกิดการสูญเสียแร่ธาตุ
ของผิวฟันของเราและจะทำให้เกิดฟันผุ

น้ำลายสามารถป้องกันฟันของเราได้โดยการปรับกรดให้มีสภาพเป็นกลาง อย่างไรก็ตาม
มันก็ต้องใช้เวลากว่ากระบวนการนี้จะดำเนินการเสร็จสิ้น หากเด็กกินบ่อยเกินไป
กรดจะถูกผลิตอย่างต่อเนื่องและจะทำให้เกิดฟันผุ ดังนั้นยิ่งลูกของคุณกินและดื่มน้ำบ่อยเท่าไร
โอกาสของการเกิดฟันผุก็ยิ่งสูงขึ้น

การดูแล

โปรดจำไว้ว่า แต่ละครั้งที่ลูกของคุณกิน โอกาสที่จะมีฟันผุก็จะเพิ่มขึ้นตามมามากด้วย
สิ่งสำคัญที่คุณจะช่วยลดโอกาสการเกิดฟันผุของลูกได้โดยการลดจำนวนมื้อของอาหารที่ลูกของคุณทาน

นิสัยการบริโภคและสุขภาพฟัน

อายุระหว่าง 0-6 เดือน

ผู้ปกครองไม่ควรที่จะจำกัดความถี่ของการให้อาหารกับทารกของคุณเนื่องจากเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน
ยังเด็กเกินไปที่จะสร้างนิสัยการกินแบบปกติ
สิ่งนี้เป็นความจริงโดยเฉพาะกับทารกซึ่งแหล่งโภชนาการหลักของเขาคือน้ำนม
ดังนั้นพ่อแม่ควรปฏิบัติตามหลักการของการให้อาหาร

พ่อแม่ส่วนมากจะให้ลูกของพวกเขาเข้านอนด้วยการหลับคาขวดนม
สิ่งนี้จะเพิ่มโอกาสอย่างมากให้เด็กที่จะเกิดฟันผุเพราะฟันของเด็กมักจะแช่ด้วยน้ำนมทำให้เกิดการโจมตีจากกรดอย่างต่อเนื่อง
อง พ่อแม่ควร:

1. หยุดให้อาหารเมื่อลูกของคุณหลับ
2. ต้องไม่ปล่อยให้ลูกของคุณหลับพร้อมกับนมเต็มปากหรือเครื่องดื่มนรสชาติใดๆ
3. ฝึกลูกของคุณให้กินอาหารวันละ 6-8 มื้อเป็นประจำเมื่อเขา/เธออายุ 6 เดือน

อายุระหว่าง 6 เดือน ถึง 2 ขวบ

ในช่วงระยะเวลานี้ ฟันน้ำนมจะค่อยๆขึ้นและเด็กจะสามารถที่จะทานอาหารแข็งได้
เป็นสิ่งสำคัญมากที่พ่อแม่ต้องฝึกให้ลูกของพวกเขา/เธอที่จะมีนิสัยการกินอาหารอย่างปกติเพื่อป้องกันพวกเขาจากการเกิดฟัน
ผุและโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย

1. ให้อาหารลูกของคุณเป็นประจำปกติ เมื่อลูกของคุณอายุ 6 เดือน
ให้แบ่งอาหารแต่ละวันของเขา/เธอเป็นนมและการบริโภคอาหารอื่นๆออกเป็น 6-8 มื้อ
ให้ลูกดื่มน้ำในระหว่างมื้อเท่านั้น
2. อย่าให้อาหารกับลูกของคุณมากกว่า 6 มื้อปกติต่อวันเมื่อเขา/เธอเริ่มโตขึ้น

3. ห้ามปล่อยให้ลูกของคุณหลับคาขวดนมหรือมีเครื่องดื่มน้ำใดๆในปากของเขา/เธอ
4. เริ่มช่วยให้ลูกของคุณดื่มนมจากแก้วเมื่อลูกของคุณอายุประมาณ 7 ถึง 9 เดือน
เป็นการดีที่สุดที่จะให้ลูกของคุณหย่านมขวดก่อนอายุ 18 เดือน

อายุหลัง 2 ขวบ

มันช่างเป็นสิ่งที่พิเศษที่ได้เห็นลูกเติบโตขึ้นทุกวัน

บางครั้งพ่อแม่อาจจะชมเชยหรือให้กำลังใจลูกของพวกเขาด้วยขนมขบเคี้ยว

อย่างไรก็ตามสิ่งนี้จะไปเพิ่มจำนวนครั้งของการกินหรือดื่มนมของลูกคุณและเพิ่มโอกาสของการเกิดฟันผุได้ในภายหลัง
คุณพ่อคุณแม่ควรจำไว้ว่า

1. อย่าปล่อยให้ลูกของคุณกินและดื่มนมบ่อยจนเกินไป – หลังจากอายุ 2 ขวบ เด็กไม่ควรได้รับอาหารมากกว่า 6 ครั้งต่อวัน
2. สร้างนิสัยการกินอาหารตามปกติให้กับลูกของคุณ – แต่ละวันให้อาหารลูกของคุณเป็นปกติ 3 มื้อในปริมาณที่พอเพียง
ให้ขนมขบเคี้ยวกับลูกของคุณเพียงครั้งเดียวระหว่างมื้อเมื่อต้องการ
3. ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่เป็นของโปรดของลูกสามารถรวมอยู่ในมื้ออาหารและเวลาอาหารว่าง
4. ให้ดื่มน้ำเปล่าเท่านั้นในช่วงระหว่างมื้ออาหารและเวลาอาหารว่าง
5. หลังจากอายุ 2 ขวบ เด็กควรจะเลิกดื่มนมจากขวดมาเป็นดื่มนมจากแก้วน้ำ
ให้ลูกของคุณดื่มนมจากแก้วและไม่ปล่อยให้ลูกหลับคาขวดนมหรือเครื่องดื่มน้ำใดๆ

พ่อแม่สามารถสนับสนุนทัศนคติการบริโภคของลูกโดยการสร้างตารางคล้ายแบบบันทึกข้างล่างนี้

จากนั้นคุณสามารถตรวจสอบได้หากลูกของคุณทานมากกว่า 6 มื้อต่อวัน

แบบบันทึกการบริโภคอาหาร

เวลา	อาหาร/เครื่องดื่ม	ปริมาณ	หมายเหตุ
9:00 อาหารเช้า	นม	4 ออนซ์	
9:30	ขนมปัง	1/4 ชิ้น	
9:55	ขนมปังกรอบ	1 ชิ้น	ให้รางวัลกับลูกที่พูดว่า "อรุณสวัสดิ์" แม่เป็นคนให้
10:05	ผลไม้	1 ชิ้น	
10:20	ลูกกวาด	1 ชิ้น	ให้รางวัลที่ลูกเก็บของเล่นต่างๆของเขา
10:40	น้ำแก้ว	1/2 แก้ว	คุณย่าเป็นห่วงเกี่ยวกับการร้อนในของเขา
11:00	ขนมปัง	1/4 ชิ้น	คุณแม่กลัวลูกจะหิว
11:35	น้ำส้ม	1/2 แก้ว	
11:50	ขนมปังกรอบรสหวาน	1/2 ชิ้น	
12:00	มักกะโรนี หมูหันชิ้นบางๆ & ผัก สั้ม	1/2 ถ้วย นิดหน่อย 1/3 ชิ้น	
1:00	นมถั่วเหลือง	1/3 ถ้วย	
1:45	มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ	2 แผ่น	ดูทีวีกับแม่
2:30	ไอศกรีม	1/2 ถ้วย	ให้โดยคุณปู่เพราะเด็กยอมสงบลงจากอารมณ์เกรี้ยวกราด
3:10	ป๊อปปี้ (Pineapple Bun) ชามะนาว	1/4 ชิ้น 1/2 ถ้วย	
5:05	ชีสเค้ก	2 ชิ้น	ให้โดยคุณย่าเพื่อหยุดเขาไม่ให้ออกไปเล่นข้างนอก
6:30 อาหารเย็น	ข้าว ไก่ มะเขือเทศ น้ำซุป	1/2 ถ้วย 2 ชิ้น 1 ชิ้น 1/3 ถ้วย	
7:15	บิสกิตเนยถั่ว	1 ชิ้น	ได้รับรางวัลจากคุณพ่อ
8:00	แอปเปิ้ล	1/2 ชิ้น	ช่วยเก็บตะเกียบ
9:25	นม	4 ออนซ์	คุณแม่เป็นห่วงว่าลูกจะหิวตอนกลางคืน

แบบบันทึกอาหารของลูก

เวลา	อาหาร/ เครื่องดื่ม	ปริมาณ	หมายเหตุ

พ่อแม่ควรที่จะให้การดูแลเป็นพิเศษกับนิสัยการกินอาหารของคุณในระหว่างที่เขา/เธอเจริญเติบโต
 หลีกเลี่ยงการให้รางวัลลูกของคุณด้วยขนมขบเคี้ยว จำกัดขนมขบเคี้ยวให้อยู่ในมืออาหารหรือเวลาอาหารว่างเท่านั้น
 จำไว้ว่าอย่าให้อาหารลูกของคุณเกินกว่า 6 ครั้งต่อวัน ป้องกันสุขภาพของลูกของคุณรวมทั้งสุขภาพช่องปากของเขา/เธอด้วย

ตรวจสอบสภาพฟันเป็นประจำ

พ่อแม่มักจะคิดเสมอว่าฟันน้ำนมของลูกๆของพวกเขาจะถูกแทนที่ด้วยฟันแท้
 ดังนั้นพวกเขาไม่จำเป็นต้องตรวจสอบสภาพฟันเป็นประจำ

ในความเป็นจริงแล้วพ่อแม่ควรพาลูกของพวกเขาไปพบทันตแพทย์สำหรับการตรวจสุขภาพฟันครั้งแรก ภายใน 6 เดือนหลังจากฟันซี่แรกขึ้น และจากนั้นให้ตรวจสุขภาพฟันอย่างสม่ำเสมอทุกๆ 6 ถึง 12 เดือน ด้วยเหตุผลคือ

- ทันตแพทย์สามารถดูแลสุขภาพช่องปากของลูกของคุณ โดยบันทึกทางทันตกรรมประจำปีของเขา/เธอ
- ทันตแพทย์สามารถให้คำแนะนำกับพ่อแม่เกี่ยวกับการดูแลช่องปากตามภาวะของลูกคุณเพื่อให้มั่นใจว่าลูกของคุณได้พัฒนานิสัยการดูแลช่องปากที่ดีแต่เนิ่นๆ
- เด็กอาจจะสร้างนิสัยการกินอาหารและการดูแลช่องปากที่ไม่ดีอยู่แล้วหรือยิ่งไปกว่านั้นได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคฟัน หากเขา/เธอไม่มีการตรวจเช็คสุขภาพฟันเป็นประจำจนกระทั่งฟันน้ำนมทั้งหมดอาจจะหลุดไป
- การตรวจสุขภาพฟันแต่เนิ่นๆทำให้ทันตแพทย์ง่ายขึ้นต่อการตรวจสอบฟันของลูกคุณในอนาคตเป็นความสัมพันธ์ระหว่างลูกของคุณกับทันตแพทย์ที่ถูกสร้างขึ้น

หมายเหตุ

หากฟันซี่แรกยังไม่ขึ้นภายใน 16 ถึง 18 เดือนหลังจากคลอด

พ่อแม่ควรพาลูกของคุณไปพบทันตแพทย์เพื่อการตรวจสอบช่องปาก

ปัจจุบันรัฐบาลของเขตบริหารพิเศษฮ่องกงไม่มีบริการทันตกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

พ่อแม่สามารถขอคำแนะนำจากเพื่อนๆและญาติๆ เกี่ยวกับทันตแพทย์ที่มีชื่อเสียง

โรคฟันผุในเด็กปฐมวัย

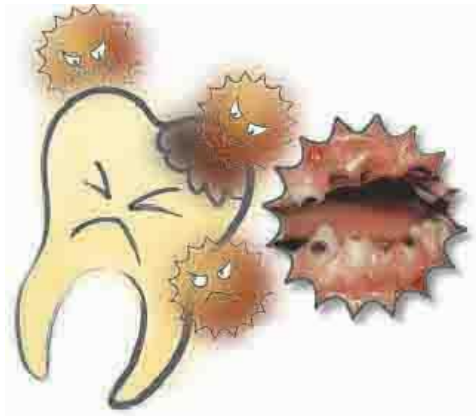
จากการสำรวจสุขภาพช่องปากปี 2011 ท่ามกลางเด็กอายุห้าขวบ หนึ่งในสองพบว่ามียาฟันผุซึ่งแต่ละคนมีฟันผุโดยเฉลี่ย 2.5 ซี่ ในกลุ่มเด็กอายุห้าขวบเหล่านั้นที่มีฟันผุร้อยละ 26.2 มีฟันผุมากกว่าหรือเท่ากับฟันผุ 4 ซี่ และเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ตัวเลขนี้ยังแสดงให้เห็นว่าร้อยละ 81.2 ของจำนวนเด็กทั้งหมดที่มีฟันผุอยู่ในกลุ่มอายุนี้นี้

ท่ามกลางกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงนี้เด็กมีฟันผุมากกว่าหรือเท่ากับ 6 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย

- โรคฟันผุในเด็กปฐมวัยเป็นโรคช่องปากของเด็กอ่อน
ลักษณะของเชื้อโรคนี้เจริญเติบโตเร็วและแพร่กระจายทั่วในฟันผุ
- ในตอนแรก จะพบรูหลุมใหญ่ๆบนผิวฟันของฟันหน้าด้านบน



- ฟันจะไล่ตามลำดับการขึ้นของฟัน นั่นคือฟันจะขึ้นไม่ซ้ำหลังจากที่ขึ้น จากนั้นการจะแพร่กระจายไปด้านหลังของปาก



ผลของการมีโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย

โรคฟันผุในเด็กปฐมวัยสามารถส่งผลให้เกิดความเจ็บปวด ไม่อยากทานอาหารและอารมณ์หงุดหงิด

ถ้าพ่อแม่ไม่หาทางรักษาให้กับลูกของพวกเขาเชื้อแบคทีเรียสามารถลามไปที่โพรงประสาทฟันเป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อในโพรงประสาทฟันและทำให้เกิดฝีได้

แบคทีเรียยังสามารถแพร่เชื้อไปยังฟันแท้ที่กำลังเจริญเติบโตภายในกระดูกเบ้าฟันที่ผ่านรากของฟันแท้

เมื่อเกิดอาการรุนแรงมันสามารถทำให้แก้มของเด็กติดเชื้อจะทำให้เกิดอาการเจ็บปวดและแสบวม

เมื่อมาถึงระยะนี้เด็กจำเป็นต้องได้รับการรักษาทางทันตกรรมที่ซับซ้อนซึ่งอาจจะรวมถึงการต้องถอนฟันแท้

สิ่งนี้จะส่งผลกระทบต่อเด็กในความสามารถของการเคี้ยว การพูด การจัดเรียงของฟันแท้และรูปลักษณ์

ผลที่ตามมาทำให้สูญเสียความมั่นใจในตัวเอง

เพื่อเป็นการป้องกันเด็กจากโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย พ่อแม่ควรให้ความสนใจกับมุมมอง 3 ข้อข้างล่างนี้:

- นิสัยการบริโภคที่ดี
 - อย่าปล่อยให้ลูกของคุณหลับด้วยฟันที่ยังมีน้ำนมแช่อยู่หรือเครื่องดื่มรสชาติอื่นๆ
 - เริ่มต้นช่วยลูกของคุณในการดื่มจากแก้วเมื่อลูกของคุณอายุประมาณ 7 ถึง 9 ขวบ อย่าให้อาหารลูกของคุณมากกว่า 6 มื้อปกติต่อวันเมื่อเขา/เธอเริ่มเติบโตขึ้น ให้อาหารเพียง 3 มื้อปกติด้วยปริมาณที่พอเพียงกับลูกของคุณหลังจากเขา/เธออายุ 2 ขวบ
 - ให้ขนมขบเคี้ยวเพียงครั้งเดียวระหว่างมื้อเมื่อจำเป็น
- ทำความสะอาดฟันของลูกอย่างเหมาะสมทุกวัน
 - เริ่มตั้งแต่คลอด เช็ดช่องปากของลูกให้สะอาดด้วยผ้าก๊อชหรือผ้าฝ้ายหรือผ้าสะอาดที่ชุบน้ำหมาดๆ
 - เช็ดฟันของพวกเขาด้วยและลองแปรงฟันเมื่อฟันซี่แรกขึ้น เริ่มใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่มเมื่อฟันกรามขึ้น
 - เมื่อลูกของคุณรู้จักวิธีการบ้วนปากให้เขา/เธอแปรงฟันของเขา/เธอด้วยตัวของเขาเอง

ร่วมกับใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กผสมฟลูออไรด์ในปริมาณขนาดเท่าเม็ดลิ้นกว๋วันละสองครั้งในตอนเช้าและก่อนเข้านอนกลางคืน ให้ติดตามผลโดยการแปรงฟันของลูกอีกครั้งหนึ่ง

- ตรวจสอบสุขภาพฟันเป็นประจำ

พาลูกไปพบทันตแพทย์สำหรับการตรวจเช็คครั้งแรกของเขา/เธอภายใน 6

เดือนหลังจากฟันซี่แรกขึ้นหรือเมื่อลูกของคุณอายุหนึ่งขวบ

หลังจากนั้นให้ไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละครั้งอย่างสม่ำเสมอ

คำถามที่พบบ่อย

คำถาม: ลูกของฉันไม่ต้องการแปรงฟันของเขา ฉันจะสามารถสร้างนิสัยการแปรงฟันให้เขาได้อย่างไร?

คำตอบ : มันต้องใช้เวลาในการปลูกฝังนิสัยการดูแลช่องปากที่ดีให้กับลูกของคุณ

พ่อแม่จะต้องอดทนกับการแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนในเวลากลางคืนซึ่งเป็นนิสัยสำคัญมากของเขา

มันจะเป็นประโยชน์กับเขาไปตลอดชีวิต

พ่อแม่ต้องค้นหาเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังและคิดหาวิธีที่จะแนะนำเขาให้ฝึกฝนการมีนิสัยที่ดี

เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมของการแปรงฟันเป็นไปอย่างร่าเริงโดยการร้องเพลงในขณะที่แปรงฟันให้ลูกของคุณหรือ

ทำให้มันเป็นเกมส์โดยการสลับกันในการแปรงฟันของลูก

อย่าลืมชมลูกของคุณสำหรับสิ่งที่เขาทำได้ดีเมื่อลูกเต็มใจที่แปรงฟันของเขา

ให้ลูกของคุณได้เลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันที่เขาชอบเพื่อเพิ่มความสนใจในการแปรงฟันของเขา

เป็นแบบอย่างให้กับลูกเพราะลูกของคุณมักต้องการทำตามสิ่งที่คุณทำเสมอ

คำถาม: มันจะเป็นการช่วยลดโอกาสที่จะเกิดฟันผุด้วยการดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารหรือไม่?

คำตอบ: เมื่อไรก็ตามที่เรากินหรือดื่มกรดจะถูกผลิตออกมาในเวลาสั้นๆ

กรดจะทำลายแร่ธาตุจากผิวฟันของเราและเป็นสาเหตุของฟันผุ

เนื่องจากน้ำไม่สามารถทำให้กรดที่ถูกผลิตออกมาเปลี่ยนสภาพเป็นกลางได้

การดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารจึงไม่สามารถลดโอกาสของการเกิดฟันผุได้

คำถาม: ฉันต้องเช็ดฟันผิวลิ้นของลูกตอนที่ฉันทำความสะอาดช่องปากของเขาหรือไม่?

คำตอบ: ถ้าคุณพบคราบนมบนลิ้นของลูกคุณ คุณสามารถเช็ดมันออกด้วยผ้าก๊อชชุบน้ำหมาดๆ

อย่างไรก็ตามควรระวังอย่าให้นิ้วของคุณแหย่เข้าไปในปากลูกถึงจนเกินไปเพราะนิ้วของคุณอาจจะไปสัมผัสโ

คนส่วนที่อ่อนไหวของเขาและจะทำให้ลูกอาเจียนได้

คำถาม: ลูกของฉันควรจะเริ่มการใช้แก้วมื่อไร? และทำไมเขาจำเป็นต้องใช้แก้ว?

คำตอบ: เพื่อป้องกันลูกของคุณจากโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย คุณควรช่วยลูกของคุณที่จะดื่มจากแก้วเมื่อเขาอายุประมาณ 7 ถึง

9 เดือน มันเป็นการดีที่สุดที่ลูกของคุณจะหย่านมขวดอย่างสมบูรณ์ก่อนที่จะอายุ 18 เดือน

การใช้แก้วนั้น เวลาที่นมและเครื่องดื่มรสชาติต่างๆจะอยู่ในปากของลูกของคุณสั้นกว่าเวลาที่ใช้นิ้วดูดนม

คำถาม: อะไรเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนสีของฟันน้ำนม?

คำตอบ: ฟันที่เปลี่ยนสีสามารถมีสาเหตุได้จากการสะสมของสารสีภายนอกและการเปลี่ยนสีภายในเนื้อฟันข้างใน

มันเป็นเรื่องปกติที่พบคราบสีเหลือง สีส้มและสีดำบนผิวฟัน

คราบสีเหลืองหรือสีส้มมักเกิดจากสุขอนามัยในช่องปากที่ไม่ดีที่คราบจุลินทรีย์ที่สะสมนั้นดูดซับสีจากอาหาร

คราบชนิดนี้สามารถแปรงออกได้ง่ายด้วยแปรงสีฟัน ส่วนคราบสีดำนั้นเป็นเพราะว่าผิวฟันดูดซับสีจากอาหาร

นอกจากมันจะส่งผลต่อภาพลักษณ์มันไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายใดๆกับฟัน

มันสามารถขจัดออกไปได้ด้วยการทำความสะอาดของผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

คราบสีดำปรากฏบนผิวฟัน



การเปลี่ยนสีภายในฟันส่วนใหญ่เริ่มต้นจากเนื้อฟันและโพรงประสาทฟัน ตัวอย่างเช่น

ฟันอาจจะปรากฏเป็นสีเทาเนื่องจากเนื้อเยื่อในตายซึ่งเป็นผลของการสลายของสารเม็ดสีเลือดที่แทรกซึมเข้าไปในโพรงประสาทฟันหลังการบาดเจ็บหรือการฟันผุอย่างกว้างขวาง ในกรณีนี้เด็กจะต้องได้รับการรักษาโพรงประสาทฟัน

การเปลี่ยนสีของฟันเนื่องจากการตายของโพรงประสาทฟันหลังจากการบาดเจ็บ



คำถาม: จะทำอะไรถ้าฟันของลูกฉันได้รับบาดเจ็บ?

คำตอบ: พ่อแม่ต้องสงบสติอารมณ์และปลอบประโลมลูกไม่ให้ตื่นตระหนก

รีบพาลูกไปพบทันตแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อตรวจปากอย่างละเอียด

เพื่อว่าทันตแพทย์จะสามารถทำการรักษาอย่างเหมาะสมและสามารถติดตามผลต่อไป

คำถาม: ฟลูออไรด์คืออะไร? มันดีกับสุขภาพเด็กหรือไม่?

คำตอบ: คราบจุลินทรีย์ในปากของเราสามารถทำปฏิกิริยากับน้ำตาลในอาหารเพื่อผลิตกรดที่ทำให้เกิดการสูญเสียแร่ธาตุจาก

ฟันของเรา ฟลูออไรด์ช่วยให้การกลับคืนแร่ธาตุซึ่งช่วยในการซ่อมแซมการผุกร่อนในระยะเริ่มต้น

ฟลูออไรด์ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับฟันที่กำลังสร้างของเด็ก
โดยการเพิ่มความต้านทานต่อกรดที่จะมาทำลายและด้วยเหตุนี้เป็นการลดโอกาสของการเกิดฟันผุ
น้ำคั้นในช่องกึ่งได้มีการเพิ่มฟลูออไรด์ลงไป
ช่วยป้องกันฟันผุได้หากผู้ปกครองใช้น้ำคั้นนั้นมาปรุงอาหารและขนม

คำถาม: การกลืนยาสีฟันเป็นอันตรายหรือไม่?

คำตอบ: จุดประสงค์อย่างหนึ่งของการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อให้ฟันได้สัมผัสฟลูออไรด์ในยาสีฟันและเสริมความแข็งแรงให้กับฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ดังนั้นมันจะไม่ทำให้เกิดเป็นอันตรายใดๆกับเด็กที่จะกลืนยาสีฟันอย่างไม่ตั้งใจ
อย่างไรก็ตามการดูดซึมฟลูออไรด์ที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคฟันตกกระ
เป็นรอยด่างสีขาวปรากฏบนฟันแท้ของเด็กและส่งผลกับภาพลักษณ์ของเขา ดังนั้น
ต้องมั่นใจว่าลูกของคุณรู้จักวิธีการบ้วนปากก่อนการใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กผสมฟลูออไรด์ที่ส่วนผสมของฟลูออไรด์ในปริมาณเล็กน้อย ทุกครั้งให้ใช้ปริมาณของยาสีฟันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นขนาดเท่าเมล็ดถั่วก็เพียงพอแล้ว
โปรดจำไว้ว่าต้องสอนลูกของคุณให้บ้วนน้ำที่ใส่ยาสีฟันทิ้งหลังการแปรงฟันของเขา

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลช่องปากของเด็กท่านสามารถเข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ทูทคลับ
(ToothClub) ของเราได้ที่นี่ www.toothclub.gov.hk