

การดูแลสุขภาพช่องปาก

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องทราบ

ยิ้มเห็นฟันอยู่เสมอ

รำเริง กระฉับกระเฉง และมีอารมณ์ดี

ช่วยให้ฉันกินข้าวได้อร่อยน้อยสี

แข็งแรงและมีสุขภาพดี ปราศจากกังวล

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะทราบวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก

1. การดูแลฟัน



แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ตอนเช้าและก่อนเข้านอนทุกคืน



วางขนแปรงที่นูนไว้บนขอบเหงือกแล้วแปรงเบาๆ เป็นระยะสั้นๆ ไปตามผิวด้านนอก



วางขนแปรงที่นูนไว้บนขอบเหงือกแล้วแปรงเบาๆ เป็นระยะสั้นๆ ไปตามผิวด้านใน

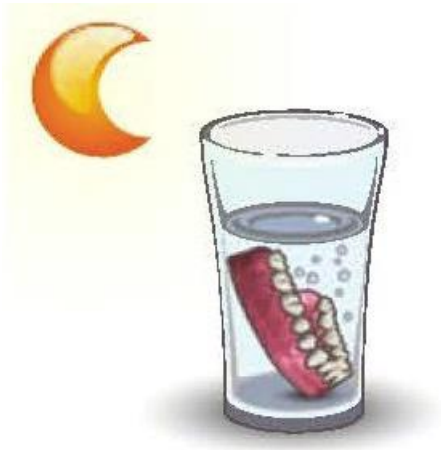


แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันโดยแปรงเข้าออก

2. การดูแลฟันเทียม



บีบสารทำความสะอาดใส่แปรงสีฟัน
แล้วทำความสะอาดพื้นผิวของฟันปลอมให้ครบทุกด้าน
ล้างออกด้วยน้ำเปล่า



ภายหลังทำความสะอาดฟันเทียมเรียบร้อยแล้ว
ให้แช่ไว้ในแก้วน้ำทุกคืน

3. การตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ



เข้าพบทันตแพทย์เป็นประจำทุกปีเพื่อรับการตรวจสุขภาพเหงือก
สุขภาพฟัน และตรวจฟันเทียม
เพื่อป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก