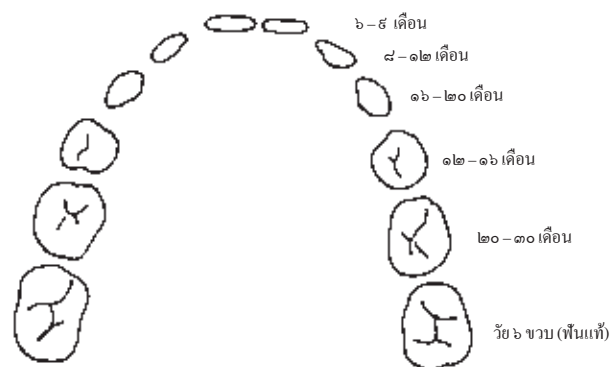


ฟันน้ำนมและฟันแท้เริ่มขึ้นเมื่อใด



ทำไมฟันจึงเป็นรู

ถ้าเราไม่แปรงฟันทุกวันแบคทีเรียจะก่อตัวขึ้นเป็นชั้นหนาๆบนตัวฟัน และแบคทีเรียจะสร้างกรดขึ้นมากัดกร่อนฟัน แบคทีเรียจะมีมากเป็นพิเศษในปากของคนที่ชอบรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน กรดที่สร้างขึ้นนี้จะกัดกร่อนชั้นเคลือบฟัน จึงทำให้ฟันเป็นรู

นอกจากนี้แล้วแบคทีเรียยังทำให้เหงือกอักเสบจนบวมและมีเลือดออกเวลาแปรงฟัน

เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

เป็นเรื่องปกติที่เด็กล้มและฟัน โดนกระแทก

ให้ท่านติดต่อศูนย์ทันตกรรม หากมีเลือดออกมากหรือฟันหลุดร่วง ห้ามกดหรือถอนฟันออกจากปาก

และอย่าสวมฟันน้ำนมที่หลุดออกแล้วคืนกลับที่เดิม

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับฟันของบุตรหลาน ท่านสามารถโทรสอบถามได้ที่ศูนย์ทันตกรรม (Folktandvården)

ผลิตโดย : Folktandvården Skånes kansli, Lund โทร ๐๔๖- ๑๕ ๓๐ ๐๐, ตุลาคม ๒๕๔๖ , แก้ไข มีนาคม ๒๕๔๘

เนื้อหา : Ulla Hallström ออกแบบกราฟฟิก : Ulla-Britt Sjöström ภาพประกอบ : Ursula Wilby

จัดพิมพ์ : JMS Mediasystem

คำแนะนำเกี่ยวกับฟันเด็ก



ฟันของเด็ก

ฟันของเด็กเล็กจะเกิดรูขึ้นได้ง่ายกว่าในฟันของผู้ใหญ่ อาหารที่มีน้ำตาลมาก ขนม และการกินจุบจิบ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดรูในฟันของเด็ก

อาหารและเครื่องดื่ม

ฝึกให้เด็กเกิดความเคยชินกับการรับประทานอาหารเป็นเวลา กล่าวคือ อาหารหลักสามมื้อและอาหารว่างสองมื้อ อย่าปล่อยให้เด็กกินจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร เพราะฟันก็ต้องการ "การพักผ่อน" เป็นเวลาสองสามชั่วโมงหลังจากการดื่มหรือรับประทานอาหารด้วยเช่นกัน

ฝึกให้เด็กเกิดความเคยชินกับการ **ดื่มน้ำสะอาด** ด้วยการ **เติมน้ำเปล่า** ส่วนน้ำผลไม้และน้ำอัดลมให้เก็บไว้สำหรับโอกาสพิเศษเท่านั้น

การให้เด็กๆ คุกกี้ เครื่องดื่มรสหวาน น้ำผลไม้ หรือขนมจากขวดในตอนกลางคืนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดรูในฟัน เพราะของเหลวยุคเหล่านี้จะตกค้างอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน

อย่าลืมว่าขนมปังกรอบ ลูกเกด ขนมขบเคี้ยว และเชลลี่ที่มีลักษณะเหนียวหนืดจะติดอยู่บนฟันและตกค้างอยู่เป็นเวลานาน อย่าให้เด็กทานของเหล่านี้ทุกวัน

การให้เด็กดูนมแม่เพื่อปลอบใจโดยเฉพาะในช่วงกลางคืนในช่วงที่ฟันน้ำนมกำลังขึ้นก็จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดรูในฟันของเด็กได้เช่นกัน



การแปรงฟัน

ฝึกให้เด็กเคยชินกับการแปรงฟันตั้งแต่ฟันซี่แรกๆ เริ่มขึ้น เด็กๆ ไม่สามารถแปรงฟันได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะมีอายุครบแปดขวบ ดังนั้นท่านควรช่วยเด็กแปรงฟันทั้งเช้าและเย็น

แปรงผิวฟันตรงบริเวณฟันกราม เนื่องจากบริเวณนี้มีลักษณะเป็นหลุมขรุขระจึงจำเป็นต้องทำความสะอาดอย่างใส่ใจเป็นพิเศษ แปรงฟันด้วยการขยับแปรงซ้ายไปขวาแนวนอนรอบเหงือกซึ่งเป็นที่สะสมของคราบสกปรกและสิ่งตกค้างต่างๆ

ใช้แปรงสีฟันขนาดเล็ก มีขนนุ่ม แปรงสีฟันดี ๆ สามารถหาได้ตามร้านขายยา หรือร้านค้าทั่วไป

ควรให้เด็กเข้านอนด้วยฟันที่สะอาด

ฟลูออไรด์ทำให้ฟันแข็งแรง

ฟลูออไรด์ทำให้ชั้นเคลือบฟันแข็งแรง เมื่อเด็กอายุได้ประมาณหนึ่งขวบควรใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนผสม โดยบีบยาสีฟันให้มีขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อยของเด็ก

ให้ฟลูออไรด์พิเศษชนิดเม็ดหรือชนิดที่เป็นหมากฝรั่ง ตามใบสั่งยาของทันตแพทย์ในกรณี que เห็นว่าเด็กมีความจำเป็นต้องได้รับฟลูออไรด์เป็นพิเศษ

กรณีที่ท่านมีบ่อน้ำไว้ใช้เอง และท่านใช้น้ำนั้นในการผสมอาหารหรือเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก น้ำนั้นควรได้รับการตรวจวิเคราะห์ก่อน โดยท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากสำนักงานเทศบาลประจำท้องถิ่นได้

