ข่าวประชาสัมพันธ์

การดูแลสุขภาพปากและฟันของเด็ก

การสอนให้ลูกของคุณดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างถูกต้องตั้งแต่เด็กเป็นการลงทุนในสุขภาพที่สามารถปันผลให้ได้ตลอดชีวิต คุณสามารถเริ่มสร้างตัวอย่างที่ดี เช่น

การดูแลสุขภาพปากและฟันของคุณเองอย่างดีเพื่อที่จะแสดงให้เด็กเห็นว่าสุขภาพปากและฟันเป็นสิ่งที่มีค่า นอกจากนี้ อะไรก็ตามที่ช่วยให้เด็กรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพปากและฟันเป็นเรื่องสนุก เช่น การแปรงฟันไปกับลูกของคุณ การให้เด็กเลือกแปรงสีฟันด้วยตนเอง ก็จะช่วยให้สนับสนุนการดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างเหมาะสมกับเด็กได้ เพื่อช่วยให้เด็กปกป้องฟันและเหงือก และลดโอกาสการเกิดฟันผุ ควรสอนให้เด็กปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้:

- แปรงฟันวันละ ๒ ครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ผ่านการรับรองจาก ADA เพื่อกำจัดคราบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ
- ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดคราบแบคทีเรียตามซอกฟันและร่องเหงือก ก่อนที่จะจับตัวแข็งเป็นหินปูน เพราะเมื่อหินปูนก่อตัว ต้องใช้การทำความสะอาดโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น
- รับประทานอาการที่ถูกสัดส่วน จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาลซึ่งจะสร้างกรดแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ เมื่อต้องรับประมานอาหารเหล่านั้น ควรรับประทานไปกับมื้ออาหารหลัก แทนที่จะเป็นอาหารว่าง เนื่องจากน้ำลายที่ถูกผลิตออกมาในปริมาณมากช่วงมื้ออาหารจะช่วยขจัดคราบอาหารออกจากปากได้
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผสมฟลูออไรด์ รวมทั้งยาสีฟันด้วย
- น้ำดื่มของเด็กควรเป็นน้ำดื่มที่ผสมฟลูออไรด์ ถ้าไม่ได้ผสมฟลูออไรด์ ทันตแพทย์หรือกุมารแพทย์อาจพิจารณาสั่งอาหารเสริมฟลูออไรด์มาให้รับประทาน
- พาเด็กไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ

เราจะสอนเทคนิคการแปรงฟันให้กับเด็กอย่างไร

คุณอาจจะต้องคอยตรวจตราดูลูกของคุณแปรงฟัน จนกว่าเด็กจะคุ้นเคยกับขั้นตอนต่อไปนี้

- ใช้ปริมาณยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ผ่านการรับรองจาก ADA ขนาดเท่าเมล็ดถั่ว และคอยดูแลไม่ให้เด็กกลืนยาสีฟัน
- ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม โดยแปรงขึ้นลงเบาๆ ด้านในของฟันแต่ละซี่ก่อน
- เนื่องจากเป็นบริเวณที่มีคราบแบคทีเรียสะสมมากที่สุด
- ทำความสะอาดฟันด้านนอก โดยแปรงขึ้นลงเบาๆ
- ใช้หัวแปรงเพื่อแปรงด้านหลังของฟันหน้า
- ต้องไม่ลืมแปรงที่ลิ้นด้วย

เราควรให้เด็กเริ่มใช้ไหมขัดฟันเมื่อใด

เนื่องจากการใช้ไหมขัดฟันจะช่วยกำจัดเศษอาหารและคราบแบคทีเรียตามซอกฟันที่การแปรงฟันเข้าไม่ถึง คุณควรใช้ไหมขัดฟันให้เด็กเริ่มตั้งแต่อายุ ๔ ปี ซึ่งเด็กส่วนใหญ่จะสามารถทำได้เองก่อนที่จะอายุ ๘ ปี

วัสดุเคลือบร่องฟันคืออะไร และเราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กต้องใช้

วัสดุเคลือบร่องฟันจะสร้างด่านป้องกันฟันผุ โดยวัสดุเคลือบร่องฟันเป็นพลาสติกเคลือบบางๆ ที่จะนำไปเคลือบฟันที่ใช้บดเคี้ยวอาหารซึ่งจะเป็นบริเวณที่เกิดฟันผุได้บ่อย การเคลือบร่องฟันเป็นขั้นตอนที่ไม่เจ็บ และทำได้ใน ๑ ครั้งที่พบทันตแพทย์ โดยทันตแพทย์จะเป็นผู้ตัดสินว่าลูกของคุณต้องรับการเคลือบร่องฟันหรือไม่

ฟลูออไรด์คืออะไร และเราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสม

ฟลูออไรด์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันฟันผุ ฟลูออไรด์เป็นแร่ธาตุที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งเมื่อผสมกับสารเคลือบฟันจะทำให้ฟันแข็งแรง น้ำประปาในหลาย ๆ เขตมักจะผสมฟลูออไรด์ปริมาณที่เหมาะสมต่อพัฒนาการของฟัน ควรตรวจสอบกับสำนักงานประปาในเขตของคุณเพื่อดูว่าน้ำประปามีการผสมฟลูออไรด์หรือไม่ ถ้าน้ำประปาไม่มีฟลูออไรด์ หรือมีในปริมาณที่ไม่เพียงพอ กุมารอพทย์หรือทันตแพทย์จะเป็นผู้สั่งอาหารเสริมฟลูออไรด์ หรือน้ำยาบ้วนปากให้ นอกเหนือจากยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพปากและฟันของเด็กเพียงใด

อาหารที่ถูกสัดส่วนมีความสำคัญต่อการที่ฟันของเด็กจะพัฒนาอย่างแข็งแรงและสามารถต้านทานฟันผุ นอกจากการรับประทานวิตามินและแร่ธาตุทุกชนิดแล้ว อาหารของเด็กควรจะมีแคลเซี่ยม ฟอสฟอรัสในปริมาณมาก และฟลูออไรด์ในระดับที่เหมาะสมถ้าฟลูออไรด์คือปราการที่ดีที่สุดในการป้องกันฟันผุของเด็ก การรับประทานอาหารว่างบ่อยครั้งก็เป็นศัตรูที่สำคัญที่สุดเช่นกัน แป้งและน้ำตาลที่พบในอาหารว่างหลายๆ ชนิด เช่น คุกกี้ ลูกอม ผลไม้แห้ง น้ำอัดลม เพรทเซล และมันฝรั่งทอดกรอบ เมื่อมารวมตัวกับคราบแบคทีเรียก็จะทำให้เกิดกรดซึ่งจะทำลายสารเคลือบฟันและนำไปสู่ฟันผุได้การจู่โจมของคราบแบคทีเรียสามารถอยู่ได้นานถึง ๒๐ นาทีหลังจากมื้ออาหาร แม้ว่าจะเป็นเพียงแค่คำเล็กๆ ก็สามารถทำให้เกิดกรดแบคทีเรียได้ ดังนั้นจึงเป็นการดีที่จะลดจำนวนครั้งในการรับประทานอาหารระหว่างมื้อ

เราควรทำอย่างไรถ้าฟันของเด็กหัก บิ่น หรือหลุด

ถ้ามีการบาดเจ็บใดๆ ภายในช่องปาก ควรพบทันตแพทย์ทันที ทันตแพทย์จะทำการตรวจและเลือกวิธีรักษาที่เหมาะสมถ้าเด็กมีอาการเจ็บหลังจากที่ฟันหักหรือบิ่น ควรพาไปพบทันตแพทย์ทันที คุณอาจจะให้เด็กรับประทานยาแก้ปวดตามเคาน์เตอร์ขายยาก่อนที่จะพบทันตแพทย์ได้ ถ้าเป็นไปได้ ควรเก็บชิ้นส่วนของฟันที่หักไปด้วยเวลาพบทันตแพทย์ถ้าฟันหลุดออกจากปาก ให้นำฟันไปพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุด โดยสัมผัสกับฟันให้น้อยที่สุด ห้ามเช็ดหรือทำความสะอาดฟัน ควรเก็บฟันไว้ในน้ำสะอาดหรือนมจนกว่าจะพบทันตแพทย์ เนื่องจากฟันซี่นั้นอาจจะสามารถต่อกับไปยังที่เดิมได้ ด้วยวิธีการปลูกถ่าย