

Key messages

- เอกสาร Key Message และเนื้อหาเพื่อสร้าง HL ในเรื่อง 2-2-2

การดูแลสุขภาพช่องปากของตนเอง ให้สะอาดสม่ำเสมอทำตาม **2-2-2 รหัสลับฟันดี** ก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุแล้ว

2-2-2 รหัสลับฟันดี

แปรงฟัน อย่างน้อย
วันละ **2 ครั้ง**
ตอนเช้าและก่อนนอน

นาน 2 นาที
เพื่อเอิวว่าฟันสะอาดและขจัดคราบทุกซี่ ด้วยยาฟลูออไรด์ผสมฟลูออไรด์

งดกินอาหาร หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
เพื่อให้เวลาปากสะอาดมากที่สุดและลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก

ใช้ไหมขัดฟัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หลังแปรงฟัน **เพิ่มประสิทธิภาพความสะอาดยิ่งขึ้น**

กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข

Link: http://dental2.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=1883

เอกสารที่แสดงถึงการเพิ่ม Competency ประชาชนและเจ้าหน้าที่

แปรงฟันถูกวิธี.. ฟันดีไม่มีผุ

- 1) วางแปรงบริเวณรอยต่อของฟันกับเหงือก โดยให้ขนแปรงทำมุม **45 องศา**
- 2) ยื่นขนแปรง **ไป-มา** สลับ โดยฟันบน ให้ปิดรูปร่างล่าง แล้วฟันล่างให้ปิดรูปร่างบน
- 3) ทำซ้ำที่เดิม **10 ครั้ง** แล้วเปลี่ยนตำแหน่งที่แปรงฟัน จนทั่วทุกซี่ทุกด้าน
- 4) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว แล้วยื่นแปรง **ไป-มา** สลับ
- 5) แปรงลิ้นเบาๆ และแปรงก้นวันเช้าและก่อนนอน
- 6) ต้องแปรงฟันที่ถึงเหงือกและฟันด้านในด้วย เพราะเป็นบริเวณที่เกิดฟันผุได้ง่าย และไม่มีขลุ่ยแปรงฟันเพียง **1** คู่ก็จะทำให้มีผู้สูงอายุที่หลังงอขึ้นต้องมาก สามารถช่วยป้องกันฟันผุได้

กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข

Link: http://dental2.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=1884

Link: http://dental2.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/dental/ewt_news.php?nid=2639&filename=pd

The screenshot shows the Bureau of Dental Health website. At the top, there is a navigation bar with the logo of the Department of Health and Bureau of Dental Health. The main content area features a calendar for the month of May 2016 (พฤษภาคม 2562) and several dental health posters. The calendar shows the dates 1, 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 21, and 22 highlighted. The posters include instructions on how to use a toothbrush and toothpaste, and a poster about dental check-ups.

สำนักทันตสาธารณสุข
Bureau of Dental Health

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ปฏิทินกิจกรรม
« พฤษภาคม 2562 »

อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ดูปฏิทินทั้งหมด

1. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

2. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

3. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

4. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

5. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

1. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

2. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน

3. ใช้แปรงสีฟัน
แปรงขนนุ่ม
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟัน