



กรมอนามัย  
สำนักงานสาธารณสุข

# สุขภาพช่องปากคุณแม่ ...สู่ลูกน้อยป็นดี

ถ้าแม่ฟันผุ...ทำให้ลูกฟันผุด้วย...จริงหรือ

เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุในช่องปากแม่และปู่คุณ  
จะถ่ายทอดสู่เด็กได้ ผ่านทางน้ำลาย การเป่าอาหาร  
การรับประทานอาหารร่วมกัน การใช้ภาชนะร่วมกัน เช่น ช้อน แก้วน้ำ  
เป็นต้น รวมถึงการหอม การจูบหรืออมมือเด็ก การเกิดฟันผุ  
ในเด็กจะเกิดได้ง่ายขึ้น หากได้รับเชื้อซ้ำ ๆ และบ่อยครั้ง

## รักลูก...ดูแลสุขภาพตัวเอง

- 1 แปรงฟัน 2 2 2 ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์  
อย่างน้อย 1,400 ppm. - 1,500 ppm.
- 2 หากหมอฟันตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อตรวจ  
และจัดทำความสะอาดฟัน และพบหมอฟัน  
หลังคลอด 6 เดือน หรือตรวจสุขภาพช่องปาก  
เป็นประจำ ปีละ 1 ครั้ง
- 3 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สดหวาน มัน เค็ม
- 4 ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งช่วงตั้งครรภ์  
และหลังคลอด
- 5 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

