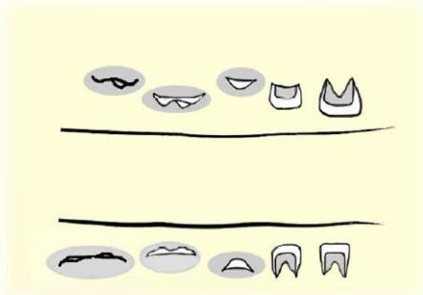


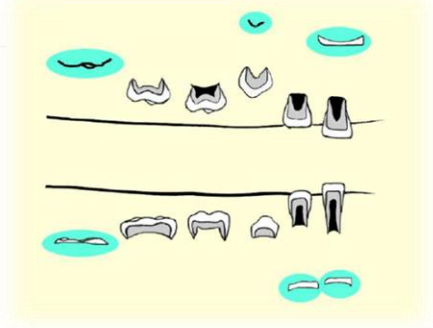


ปฏิทินทันตสุขภาพสำหรับเด็ก 0-5 ปี



อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อแนะนำ
0-6	ยังไม่มีฟันขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ เด็กควรกินนมแม่อย่างเดียว เพราะนมแม่มีสารอาหารและน้ำพอเพียงต่อการเจริญเติบโตของเด็ก</li> <li>☺ การดูดนมแม่ เด็กต้องใช้แรงดูด ทำให้ขากรรไกรและใบหน้าเจริญเติบโตสมบูรณ์ ช่วยทำให้ขากรรไกรมีพื้นที่พอให้ฟันขึ้นอย่างมีระเบียบ</li> <li>☺ ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระจุกแก้ม ลิ้นให้ลูกวันละ 2 ครั้ง</li> </ul>
5-6	เอื้อมมือหยิบและถือวัตถุไว้ในขณะอยู่ในท่านอนหงาย 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ เริ่มเตรียมความพร้อมในการแปรงฟัน สร้างความคุ้นเคยตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น โดยให้ลูกจับถือแปรงสีฟันบ่อยๆ</li> <li>☺ เลือกแปรงสีฟันแบบน่ารัก ขนนุ่ม ล้างให้สะอาดทุกครั้ง</li> </ul>
6	คอตั้งได้มั่นคง พฤติกรรมที่เคยชอบดุนลิ้นออก จะค่อยๆหายไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ฝึกดื่มนมจากถ้วย อาจเริ่มจากการใช้ช้อนป้อน</li> </ul>
6-8	สามารถบังคับกล้ามเนื้อที่ปากควบคุมการปิดปากได้ มีพัฒนาการใช้นิ้วมือ สามารถบังคับกล้ามเนื้อมือได้มากขึ้น จับถือของ เปลี่ยนมือได้ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ฝึกเลิคนมมื่อดึก (หมายถึงเวลาประมาณ 24.00 - 04.00น.) เพื่อให้เด็กสามารถเลิคนมมื่อดึกได้ก่อนที่ฟันจะขึ้น</li> <li>☺ ฝึกดื่มนมจากถ้วยพลาสติกใบเล็ก 2 หู </li> </ul>

คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็กปฐมวัย

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
6-8	<p>เริ่มมีฟันซี่แรกขึ้น ฟันหน้าซี่กลาง (ฟันล่างมักขึ้นก่อนฟันบนเสมอ)</p> 	<p>☺ ควรพาไปพบทันตแพทย์ภายใน 6 เดือนหลังฟันซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าไม่เกินอายุ 1 ปี</p> <p>☺ แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ฟันซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และขนแปรงพอเปียก ถูแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวขวาง แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก ทำทุกวันจนเป็นนิสัย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน</p> <p>☺ เริ่มหัดให้เด็กกินอาหารเสริมที่เตรียมขึ้นเอง ไม่ปรุงรสเพิ่ม</p> <p>☺ หรือให้ฝึกใช้ฟันกัดผักผลไม้ใหม่ๆ เช่น แครอทต้ม มะละกอสุก กว๊าย เพื่อให้ต่อไป เด็กจะกินผักและผลไม้ได้ง่าย</p> <p>☺ หากเด็กกินอาหารเสริมได้ดี อาจให้กินอาหารแทนนมแม่ได้ 1 มื้อในตอนเย็น เพื่อให้อยู่ท้องและเลิกนมมื่อดีกได้ง่ายขึ้น</p>
9-10	ใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้ เริ่มสนใจอาหารอื่นๆ	<p>☺ เลือกผักผลไม้เนื้อนุ่ม เช่น แครอทต้ม มะละกอสุก กว๊าย มะม่วงสุก ตัดเป็นชิ้นยาวเล็กๆ ให้ลูกถือจับกินได้ เพื่อต่อไปเด็กจะกินผักผลไม้ได้ง่ายขึ้น</p>
10-12	เล่นสิ่งของตามประโยชน์ของสิ่งของได้ เช่น แปรงสีฟัน แก้วน้ำ	<p>☺ เป็นช่วงวัยที่เหมาะสมกับการฝึกเลิคนมขวด</p> <p>☺ ควรให้คำชมหากเด็กดื่มน้ำจากถ้วยได้</p>
	ชอบเลียนแบบพ่อแม่	<p>☺ ชื่นชมให้ลูกหยิบผลไม้เนื้อนุ่มกินเอง</p> <p>☺ พ่อแม่ดื่มน้ำจากถ้วยให้ดูบ่อยๆ</p>

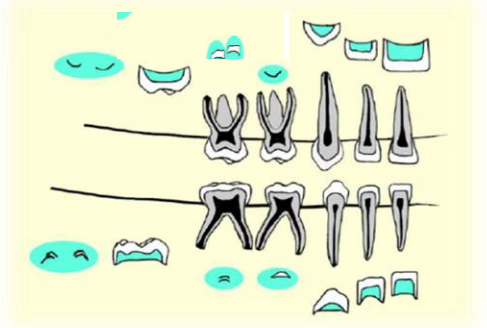


คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็กปฐมวัย

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
10-12	<p>ฟันหน้าซี่ข้างเริ่มขึ้น</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ เป็นช่วงวัยที่เหมาะสมกับการฝึกเลิคนมขวด</li> <li>☺ การดูคนนมหลับคาขวด ดูคนนมถือคอก ดูคนนมหวาน เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ</li> <li>☺ หากเด็กติดใจการดูดขวดจนถึงอายุ 3 ปี จะทำให้ฟันหน้ายื่น</li> </ul>
12-18	<p>ใช้มือจับถือถ้วยได้ แต่ยังปล่อยถ้วยได้ไม่ดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ควรให้เด็กดื่มนมจากถ้วยหรือกล่องทุกครั้ง โดยพ่อแม่ช่วยจับถ้วย ในระยะการฝึกแรกๆ ทำควบคู่กับการชมเชย</li> </ul>
	<p>เริ่มทำความเข้าใจคำสั่งง่ายๆหรือกติกาสั้นๆที่ชัดเจนได้ ทำตามได้ ชอบการชมเชย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ สามารถเริ่มการฝึกวินัยเพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมได้</li> <li>☺ หากเด็กไม่ปฏิบัติตามที่บอก ไม่ควรดุหรือทำโทษ แต่ควรให้การช่วยเหลือ เช่น การจับมือให้ทำ</li> <li>☺ หากทำได้ ควรได้รับคำชมเชย</li> </ul>
	<p>เด็กสามารถเล่นการใช้สิ่งของตามหน้าที่ ได้มากขึ้นด้วยบทบาทสมมติ กับสิ่งของ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ผู้ปกครองเล่นสมมติกับเด็ก เช่น แปรงฟันให้ เล่นแปรงฟันตุ๊กตา</li> <li>☺ ถ้าเด็กยังทำไม่ได้ ผู้ปกครองจับมือให้เด็กทำตามจนเด็กเล่นได้เอง</li> </ul>

คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็กปฐมวัย

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
12-18	<p>มีฟันกรามน้ำนมซี่ที่ 1 และ ฟันเขี้ยว</p> 	<p>☺ แปรงฟันให้ลูกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน</p>
18	<p>ดื่มน้ำจากแก้วได้โดยไม่หก</p>	<p>☺ เด็กควรเลิกลดนมขวดได้อย่างถาวร</p>
18-24	<p>ชอบลองอาหารที่มีเนื้อมากขึ้น ชอบใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก สามารถฝึกให้มีมารยาทและวินัยได้</p>	<p>☺ ทานอาหารว่างไม่เกิน 2 ครั้งต่อวันและฝึกกินผลไม้เป็นอาหารว่าง</p> <p>☺ เลือกผลไม้เนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ตัดเป็นชิ้นยาวเล็กๆ ให้ลูกถือจับกินได้</p> <p>☺ ใช้วิธีการกระตุ้นเชิงบวกให้ลูกรู้สึกอยากกิน</p> <p>☺ หลีกเลี่ยงอาหารหวานเพื่อจะได้ไม่เป็นเด็กติดรสหวานซึ่งจะทำให้เด็กอ้วนและฟันผุ</p> <p>☺ อาหารว่างที่ดี</p> <p>☺ ผลไม้ นมจืด ขนมที่ทำจากผลไม้ ถั่วต่างๆ หรือเนื้อสัตว์</p>

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
24-30	<p>ฟันกรามน้ำนมซี่ที่ 2 ขึ้น มีฟันน้ำนมขึ้นครบสมบูรณ์ 20 ซี่</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ แปรงฟันให้ลูกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน</li> </ul>
30-36	<p>ชอบทำอะไรด้วยตนเอง สามารถใช้มือเดียวได้อย่างต่อเนื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ สอนสุขนิสัยต่างๆ เช่นการแปรงฟัน การล้างมือ</li> <li>☺ เริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่ควรช่วยจับมือลูกแปรงหรือแปรงให้ดูเป็นแบบอย่าง</li> <li>☺ หากมีกระจกจะทำให้ลูกสนใจมากยิ่งขึ้น</li> <li>☺ เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถหมุนข้อมือได้ทั่วทั้งปาก พ่อแม่ควรแปรงซ้ำให้เด็กทุกครั้ง จนถึงอายุ 6-8 ปี หรือ เมื่อเด็กสามารถผูกเชือกกรองเท้าเป็นโบได้</li> </ul>
36-60	<p>สิ่งแวดล้อมเริ่มมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น โดยเฉพาะการกิน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ให้เด็กรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่า เช่น นมจืด ผลไม้ ขนมที่ทำจากผลไม้ ถั่วต่างๆ</li> <li>☺ ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์มากนัก เพราะจะถูกชี้นำจากสื่อโฆษณาได้ง่าย ชอบอาหารที่มีสีสั้</li> </ul>

แปรงฟันให้ลูกอย่างมีคุณภาพ ง่ายนิดเดียว

สิ่งสำคัญที่ต้องทราบก่อนการแปรงฟัน

Q : ทำไมต้องแปรงฟัน?

A : เพื่อกำจัดเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุ

Q : แปรงฟันเพื่อเอาอะไรออกจากฟัน?

A : เราแปรงฟันเพื่อเอาคราบจุลินทรีย์ออกจากผิวฟัน ไม่ใช่เพียงแค่กำจัดเศษอาหารที่ติดฟัน

Q : รู้ได้อย่างไรว่าแปรงฟันให้ลูกสะอาดแล้ว?

A : เห็นผิวเคลือบฟันเรียบเป็นมันวาว ใช้เล็บหรือหลอดพลาสติกขูดบนตัวฟันไม่พบคราบจุลินทรีย์ติดออกมา



ฟันสะอาด ผิวเรียบเป็นมัน



หากฟันไม่สะอาดจะมีคราบจุลินทรีย์



เมื่อใช้หลอดปลายมนขูด จะมีคราบติดออกมากับปลายหลอด

Q : หากฟันลูกเริ่มผุ จะรู้ได้อย่างไร?

A : พบรอยขาวขุ่นบนผิวเคลือบฟัน



เด็กเล็กมักจะร้องเวลาแปรงฟัน พ่อแม่ไม่ต้องกังวล ถือเป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้ หากพ่อแม่แปรงฟันให้ลูกน้อยได้ถูกวิธีและแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ลูกจะไม่เจ็บและเกิดความเคยชิน จนสามารถให้ความร่วมมือได้อย่างดีที่สุดในที่สุด

หากเด็กไม่เคยแปรงฟันมาก่อน อาจมีเลือดออกจากเหงือกได้ เพราะเหงือกอักเสบจากคราบจุลินทรีย์ที่สะสมมานาน เมื่อแปรงอย่างสม่ำเสมอไปสักระยะหนึ่ง เหงือกจะแข็งแรงและไม่มีเลือดไหลอีก