

คู่มือดูแลฟัน

โดย

ทันตแพทย์หญิง หยาตฤทัย โก้สกุล

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

1.	แม่ตั้งครรภ์ เรื่องฟันต้องดูแล	
2.	ฟันน้ำนมจะขึ้นตอนไหน	
3.	แปรงฟันลูกไม่ยากหากเริ่มตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น <ul style="list-style-type: none"> - การทำความสะอาดช่องปากทารก - การแปรงฟัน - การแปรงฟันให้เด็ก - ทำที่เหมาะสมในการทำความสะอาดเด็ก 	
4.	แม่จำหนุ่ไม่อยากกินข้าว เพราะหนูปวดฟัน <ul style="list-style-type: none"> - ฟันผุเกิดจากอะไร - ความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ - ลูกติดขวดนม สาเหตุหนึ่งของฟันผุ - หลากหลายวิธีเลิกขวดนม 	
5.	ขนมดี ฟันดี สุขภาพดี	
6.	ฟันน้ำนมจะหลุดตอนไหน <ul style="list-style-type: none"> - อายุฟันจะหลุด - เหตุไม่คาดฝัน เมื่อฟันหลุด ฟันหัก 	
7.	เอกสารอ้างอิง	

“ฟัน” และ “พัฒนาการ” เกี่ยวข้องกันอย่างไร

จากการศึกษาพบว่า “เด็กที่มีฟันผุ จะมีพัฒนาและการเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กที่มีสุขภาพฟันดี” ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นซี่แรกเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน หรือมากกว่านั้น และเริ่มขึ้นจากฟันซี่หน้าก่อน และจะเริ่มมีฟันแท้ขึ้นเมื่ออายุ 6-7 ขวบไปแล้ว ฉะนั้น การดูแลฟันน้ำนมจึงจำเป็นสำหรับเด็ก ๆ ไม่แพ้ฟันแท้เลยทีเดียว เพราะระหว่างที่ฟันแท้ยังไม่ขึ้น เด็ก ๆ ต้องใช้ฟันน้ำนมเคี้ยวอาหาร หากปล่อยให้เด็ก ๆ ฟันผุตั้งแต่มีฟันน้ำนม เด็ก ๆ ก็จะได้รับความสะดวกจากอาการฟันผุ เหงือกอักเสบ ติดเชื้อและเป็นหนอง จนไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อเด็ก ๆ ปวดฟัน ก็จะนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ จนกระทบการหลั่งสารกระตุ้นการเจริญเติบโตในสมอง (growth hormone) และการกินไม่ได้ นอนไม่พอ คือผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กโดยตรง

คู่มือการดูแลฟันเด็กเล่มนี้ เป็นแนวทางอย่างง่ายในการดูแลฟันให้กับผู้ปกครองตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ จนถึงเด็กเล็กมีฟันแท้

แม่ตั้งครรภ์ เรื่องฟันต้องดูแล

ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคในช่องปากได้มากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นมากมาย ที่พบบ่อยคือโรคเหงือกอักเสบ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่าง ๆ ที่รองรับฟันอ่อนแอ ในรายที่เป็นรุนแรงจะลุกลามเป็นโรคปริทันต์อักเสบส่งผลให้เกิดฟันโยก และสูญเสียฟันในอนาคตได้ นอกจากนี้โรคปริทันต์อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยได้ อาการแพ้ท้อง อาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดี และการกินอาหารจุบจิบมากขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงเกิดโรคฟันผุได้มากขึ้น คุณแม่ที่มีฟันผุจะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียก่อโรคฟันผุในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อไปสู่ช่องปากลูกผ่านทางน้ำลายจากการใช้ช้อนร่วมกัน การจูบ เป็นต้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดฟันผุ

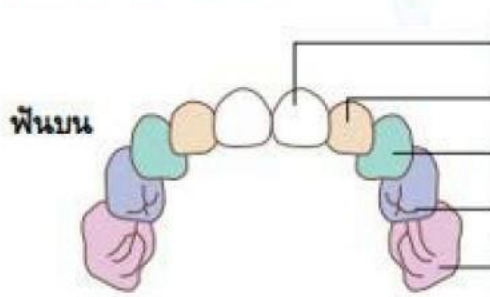
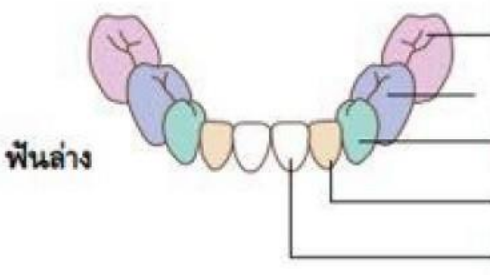
สิ่งที่คุณแม่ควรทำระหว่างตั้งครรภ์เพื่อลูกรักและคุณแม่ฟันดี

- ไปตรวจสุขภาพฟันตั้งแต่เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ หากพบฟันผุจะได้รักษาในช่วงเวลาที่เหมาะสม ส่วนมากคือช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6 อย่างไรก็ตามการรักษาทางทันตกรรม และการถ่ายภาพรังสี

ในขณะที่ตั้งครรภ์มีความปลอดภัยต่อแม่และทารกในครรภ์ตลอดช่วงการตั้งครรภ์ การปล่อยให้มีการติดเชื้อในช่องปากมีความเสี่ยงต่อคุณภาพการตั้งครรภ์และสุขภาพแม่มากกว่า

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอ เพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยๆ
- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
- ถ้ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำมาก ๆ หลังอาเจียน หรือบ้วนปากด้วยน้ำผสมผงฟู 1 ช้อนชา เพื่อช่วยลดความเป็นกรดในปาก และ งดเว้นจากการแปรงฟันเป็นเวลา 1 ชั่วโมง เพื่อลดการกัดกร่อนของฟัน

ฟันน้ำนมจะขึ้นตอนไหน ?

ฟันน้ำนมจะขึ้นตอนไหน		อายุฟันจะขึ้น
ฟันบน 	ฟันตัดซี่กลาง	6-10 เดือน
	ฟันตัดซี่ข้าง	8-12 เดือน
	ฟันเขี้ยว	16 – 20 เดือน
	ฟันกรามซี่ที่ 1	11 – 18 เดือน
	ฟันกรามซี่ที่ 2	20-30 เดือน
ฟันล่าง 	ฟันกรามซี่ที่ 2	20-30 เดือน
	ฟันกรามซี่ที่ 1	11-18 เดือน
	ฟันเขี้ยว	16-20 เดือน
	ฟันตัดซี่ข้าง	7-10 เดือน
	ฟันตัดซี่กลาง	5-8 เดือน

(รูปนี้สามารถออกแบบเป็นกราฟฟิกน่ารักๆ ได้ค่ะ)

แปรงฟันลูกไม่ยากหากเริ่มตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น

การทำความสะอาดช่องปากให้ทารกตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น เป็นการสร้างความคุ้นชินกับการมีอะไรเข้าไปในปาก และเป็นการกำจัดคราบนมที่หมักหมม ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดเชื้อราในช่องปากที่มักพบเป็นคราบขาว เกาะติดที่ลิ้นหรือบริเวณอื่น ๆ ถ้าเป็นมากจะทำให้เด็กเจ็บลิ้นมากจนไม่ยอมดูดนม

การทำความสะอาดช่องปากทารก

1. ล้างมือคุณพ่อคุณแม่ให้สะอาดด้วยสบู่ก่อน
 2. ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อซพันที่นิ้วชี้ของคุณแม่ จุ่มน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วหรือน้ำสะอาดสำหรับเด็กดื่ม ให้พอชื้น
 3. แทรกนิ้วมือเข้าไปในปากเด็ก เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้น ให้ทั่วทั้งปาก ทำวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- [ใส่เป็น QR code ได้มัยยะ การทำความสะอาดช่องปากเด็ก 0-6 เดือน :

<https://www.youtube.com/watch?v=MlaEsm0XguA>]

การแปรงฟัน

เมื่อฟันขึ้นแล้วให้คุณพ่อคุณแม่แปรงฟันให้ลูกด้วยแปรงสีฟันและยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ บีบในปริมาณที่เหมาะสม กับอายุ ดังภาพ ()



- เมื่อเริ่มหัดแปรงตั้งแต่ซี่แรก ใช้เวลาไม่นาน นับ 1-10 ก็เสร็จแล้ว
- ให้ลูกเลือกแปรงสีฟันที่ชอบ ยาสีฟันที่ชอบ เด็กจะได้อยากแปรงฟัน
- อ่านนิทานภาพที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ฟังตั้งแต่เด็ก
- เล่นนิทาน หยอกล้อเล่นกับลูก ให้ลูกอยากแปรงฟัน
- หลีกเลี่ยงด้วยการ์ตูนที่เด็กชอบ
- สร้างบรรยากาศที่ดีตอนแปรงฟัน ตบมือให้กำลังใจ ให้คำชม กอดหอม เป็นรางวัล
- การสร้างวินัยให้เด็กเป็นสิ่งสำคัญ ควรแปรงฟันให้ลูกเวลาเดิมทุกวัน ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้าง เด็กก็จะคิดว่าไม่ต้องทำก็ได้ เช่น แปรงฟันให้หลังอาบน้ำ แปรงฟันให้หลังดูการ์ตูน ไม่ควรใช้ความรุนแรง เช่น ลากเด็กไปแปรงฟันทั้งที่เด็กยังเล่นอยู่
- การร้องไห้ระหว่างแปรงฟันของเด็กๆ เป็นเรื่องปกติมากๆ อย่าเพิ่งหงุดหงิดหรือท้อแท้ไปก่อนนะคะ
- ที่ลูกร้องไม่ใช่เพราะกลัวการแปรงฟันหรือเจ็บ แต่ร้องเพราะถูกขัดใจและอยากต่อต้าน เมื่อลูกร้องก็ต้องปล่อยให้ร้องไป ใช้เวลาไม่นานก็แปรงฟันกันเสร็จแล้ว เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะยอมรับได้มากขึ้น หากฝึกให้เคยชินตั้งแต่เด็ก มักจะไม่เกิดเหตุการณ์นี้

การแปรงฟันให้เด็ก

วางแผนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับตัวฟัน ถูแปรงสั้น ๆ ในแนววนประมาณ 10 ครั้ง ต่อฟัน 3 ซี่



ถ้าเด็กให้ความร่วมมือในการแปรงฟัน ควรแปรงฟันเป็นขั้นตอนตามลำดับ โดยแปรงฟันด้านติดกระพุ้งแก้ม ตามด้วยแปรงฟันด้านติดลิ้นและด้านบดเคี้ยว เพื่อให้แปรงสะอาดทั่วถึง ไม่ลืมบริเวณใดบริเวณหนึ่ง แต่หาก

เด็กไม่ยอมให้ความร่วมมือในการแปรงฟัน อาจจะต้องช่วงชิงเวลาทองตอนที่เด็กร้องและอ้าปากแปรงฟันด้านบดเคี้ยวและด้านติดลิ้นก่อน เพราะด้านแก้มยังสามารถแปรงได้ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่อ้าปาก อย่าลืมแปรงลิ้น เมื่อแปรงเสร็จให้เช็ดฟองออกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำหมาด ๆ โดยไม่ต้องบ้วนน้ำ

[ใส่เป็น QR code ได้มัยคะ

การแปรงฟันในเด็กอายุ 6-18 เดือน <https://www.youtube.com/watch?v=ptHltmaEMts&t=11s>

การแปรงฟันในเด็กอายุ 18 เดือนขึ้นไป <https://www.youtube.com/watch?v=eb6Ki9bjOMw>]

ท่าที่เหมาะสมในการทำความสะอาดเด็ก

ท่าที่เหมาะสมในการแปรงฟันให้เด็กเล็ก คือให้ลูกนอนและแม่นั่งแปรงให้ เป็นท่าที่ทำให้ศีรษะของเด็กอยู่สูงกว่าท่าที่เด็กนั่งหรือยืน ช่วยลดอันตรายจากแปรงไปกระทบกับกระดูกซี่โครงซี่แรกจากการที่เด็กสะบัดหน้าหนี ที่สำคัญคือท่านอนทำให้คุณแม่เห็นฟันลูกได้ชัดเจน และทั่วทุกซี่ทั้งฟันบนและฟันล่างได้ ไม่พลาดไปกระทบเหงือก กระพุ้งแก้มจนเจ็บ จนทำให้ไม่ยอมให้แปรงฟันอีก



แม่จำหนุไม่ยอมกินข้าวเพราะหนูปวดฟัน

คงไม่มีพ่อแม่คนไหนอยากเห็นลูกปวดฟัน ไม่ยอมกินอะไรเลย ร้องให้ทั้งคืน ไม่ได้นอนเพราะปวดฟัน ความสนใจในการเรียนรู้ลดลง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กต้องขาดเรียน โรคฟันผุจึงมีผลกระทบต่อสุขภาพกาย และคุณภาพชีวิตของเด็กมาก เด็กที่มีฟันผุจะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ไม่ยอมกินอาหาร กินอาหารได้น้อยลง ได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และหากมีการติดเชื้อของฟันเป็นเวลานานจะมีผลต่อน้ำหนัก ส่วนสูง เนื่องจากได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต นอกจากนี้การมีฟันผุ หรือต้องเสียฟันน้ำนมไปตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะส่งผลต่อพัฒนาการพูด และความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย การทำความสะอาดฟันน้ำนมเป็นประจำด้วยความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง และการพาไปพบทันตแพทย์เป็นประจำจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กๆ มีฟันสวยไปจนถึงฟันแท้

ฟันผุเกิดจากอะไร

ฟันผุเกิดจากการแปรงฟันไม่สะอาด มีเชื้อก่อโรคฟันผุสะสม เกาะกันเป็นคราบสีขาวเหลืองและเหนียว หรือที่เรียกว่าแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเกาะแน่นกับฟันมาก บ้วนน้ำก็ไม่ออก ต้องกำจัดด้วยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเท่านั้น เมื่อเชื้อโรคได้อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่เด็ก ๆ กิน รวมถึงคราบนมที่ค้างในปากยามที่เด็ก ๆ

หลับอยู่ ก็จะผลิตกรดออกมา ทำให้ฟันผุ เชื้อโรคเหล่านี้ส่วนหนึ่งพบว่า เป็นเชื้อโรคที่ติดมาจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูผ่านทางน้ำลาย เช่น จากการใช้ช้อนร่วมกัน การเป่าอาหารของลูก เป็นต้น ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีฟันผุในช่องปาก เด็กก็จะมีโอกาสได้รับเชื้อก่อโรคฟันผุที่พร้อมเพิ่มจำนวน และทำให้เกิดฟันผุได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นพ่อแม่และผู้ดูแลควรไปพบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจและรักษาหากมีฟันผุ เพื่อจะได้ลดการส่งต่อเชื้อโรคฟันผุให้ลูก

ความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

ถ้าพบปัจจัยเหล่านี้ ระวังให้ดี ลูกก็จะฟันผุได้

1. แม่ หรือ ผู้ดูแลหลักมีฟันผุลุกลาม
2. ลูกกินขนมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลนอกมื้ออาหารหลัก มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน
3. หลับคาขวดนม ไม่ว่าจะป็นนมจืด นมผง นมหวาน และนมแม่
4. ไม่ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
5. พบรอยผุระยะเริ่มต้น
6. มีคราบขี้ฟัน(คราบจุลินทรีย์) สีขาวหรือเหลืองที่ฟันเห็นได้ชัดเจน

ถ้าพบปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งถือว่าลูกมีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุสูง ควรรีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและไปพบทันตแพทย์ก่อนจะสายไปนะคะ

ฟันผุระยะเริ่มต้น ที่ไม่ควรมองข้าม

เมื่อปล่อยให้คราบขี้ฟันเกาะคอฟันเป็นเวลานาน จะทำให้ผิวฟันถูกทำลายและกลายเป็นสีขาว เมื่อพบรอยโรคนี้ หากแปรงฟันให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และรีบไปพบทันตแพทย์ ก็จะสามารถหยุดการ

ลูกกลมของโรคได้ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ยอมแปรงฟัน และกินขนม ดินนมขวดอีก โรคฟันผุก็จะลูกกลมจนทำให้เป็นรู เด็กจะเริ่มเสียวฟันและปวดได้

การลูกกลมของฟันผุ 3 ระยะ

เจอแบบนี้!!!! รีบไปหาหมอฟันเถอะค่ะ



รอยขาวขุ่นที่คอฟัน เริ่มผุแล้ว

ไปหาฟลูออไรด์วานิช



ผุเป็นรู เด็กเสียวฟัน
กินอาหารได้น้อยลง

ไปอุดฟัน ทาฟลูออไรด์ หรือ
สารหยุดยั้งฟันผุ



ผุใหญ่ทะลุประสาทฟัน ติดเชื้อ
เด็กปวดฟัน เป็นหนอง

ถอนฟัน , รักษารากฟันร่วมกับ
ครอบฟัน

ลูกติดขวดนม สาเหตุหนึ่งของฟันผุ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ 1 – 1½ ปี เหตุผลที่ควรเลิกนมขวดในช่วงนี้ เนื่องจาก

- เด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อสามารถจับแก้ว ตีมีได้เอง และดูดจากหลอดได้ดีแล้ว
- เด็ก 1 ปี เชื่อฟัง ว่านอนสอนง่ายกว่าเด็กช่วง 2 ปี ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองและยึดตัวเองเป็นหลัก มักจะไม่ยอมเลิกนมขวด
- เด็กที่ติดนมขวด มักจะพบว่ากินนมมากเกินไปเกินความจำเป็น เมื่ออิ่มนมแล้วจะไม่ยอมทานอาหารอื่น ๆ ทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ 5 หมู่

ผลร้ายจากการติดขวดหลัง 1 ปี

- พันธุ์ : การมีนมค้างในช่องปาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่เด็กหลับจะทำให้เกิดกรดยาวนาน กัดกร่อนฟันจนทำให้ผุ และจะยิ่งแย่ไปอีก ถ้าในขวดนมนั้นเป็นนมหวาน น้ำผลไม้ น้ำหวาน
- กินแต่นม ไม่ยอมกินข้าว : เด็กอายุ 1 ปี ควรได้อาหารหลัก 3 มื้อ และ นม วันละ 2-3 ถ้วย ผลไม้ 1-2 ครั้ง ถ้าเด็กกินนมจากขวดมาก ๆ จะอ้วนจนไม่ยอมกินข้าว และมักคุ้นกับของเหลว ๆ ไม่ชอบอาหารที่เคี้ยว ก็จะเป็นเด็กกินยาก เลือกอาหาร อมข้าว
- เด็กที่ติดขวดนมมักจะได้รับธาตุเหล็กต่ำ เนื่องจากในนมมีแคลเซียมมาก หากได้รับเกินพอดีจะยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก และเมื่อกินนมมากเกินไปก็จะไม่รับประทานอาหารเช้า หากในช่วง 1-3 ปี เด็กได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ จะส่งผลให้สมองพัฒนาการช้า ไม่กระฉับกระเฉง เฉื่อยชา ไม่พร้อมกับการเรียนรู้
- ลดโอกาสในการพัฒนาการพูด การบดเคี้ยวและการใช้มือในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

การเตรียมตัวเลิกขวดนม

- ส่วนมากเด็กจะพร้อมเลิกขวดนมเมื่อ นั่งได้มั่นคง กินข้าวเองจากช้อนได้ เริ่มสนใจอาหารที่แข็งขึ้น และรับประทานอาหารตามมือเป็นเวลา เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจแล้วว่า จะเลิกนมขวด ต้องอธิบายผู้เลี้ยงดูของเด็กทุกคนให้เข้าใจ และจำไว้ว่าความสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
- เมื่ออายุ 3-6 เดือนให้เด็กทำความคุ้นเคยกับแก้วน้ำก่อน โดยยังไม่ต้องใส่น้ำ
- เมื่อเด็กนั่งได้มั่นคง เริ่มให้เด็กหัดดื่มจากถ้วย ใช้แก้วหัดดื่ม 2 ฟู ถึงหกเลอะเทอะในช่วงแรกก็ไม่เป็นไร ถือเป็นโอกาสอันดีที่เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการที่ดี กระตุ้นให้มีความยืดหยุ่นทางความคิด ฝึกกล้ามเนื้อ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง
- เด็กอายุ 4-6 เดือน สามารถนอนกลางคืนได้นาน 5-6 ชั่วโมง ดังนั้นจึงควรค่อย ๆ ลดนมเมื่อตีกลางคืน ฝึกให้เด็กแยกเวลากินกับเวลานอนให้ได้ เด็กที่ตื่นมาร้องตอนกลางคืนอาจไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว เด็กอาจจะตื่นเพราะ ผวา ฝันร้าย หรือจะปัสสาวะ การที่เด็กนอนหลับได้สนิทจะทำให้ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตได้ดี
- เลือกเวลาที่เริ่มงดขวดในช่วงที่เด็กไม่มีความเครียด คงไม่ตีแน่ถ้าพยายามเลิกในช่วงที่เด็กมีน้องเล็กๆเพิ่งเกิดหรือช่วงย้ายไปบ้านใหม่

หลากหลายวิธีเลิกนมขวด

1. วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป : เหมาะกับเด็กที่ติดขวดแล้ว

การเตรียมเด็ก

1. เมื่ออายุ 8-10 เดือน ให้เด็กใช้แก้วแทนขวดนมในมื้ออาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ควรเป็นมื้อที่เด็กกินไม่ค่อยเยอะ ไม่ใช่มื้อหลักของวัน ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาเดิมในทุกวัน ประมาณ 1 สัปดาห์
 2. ทุกๆอาทิตย์ให้เด็กใช้แก้วในมื้ออื่นๆมากขึ้น และค่อยๆลดจำนวนครั้งที่ใช้ขวดนม
 3. ช่วยเด็กให้ดื่มได้ทีละนิด เริ่มจากปริมาณน้อยๆ
ในมื้อที่เด็กกินจากแก้วได้แล้ว ห้ามกลับไปใช้นมจากขวดอีกนะคะ จำไว้ว่าจะเลิกสำเร็จได้ต้องมีความมั่นคง สม่ำเสมอค่ะ
 4. ในมือดึกมักจะเลิกได้ยากกว่า ให้ค่อย ๆ ลดปริมาณนมในมือดึก จาก 8 ออนซ์ ลดลงทุกๆ 5-7 วัน จนงดได้ในที่สุด
 5. หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้น เพื่อให้เด็กกระดะวังการดูดมากขึ้น ไม่สามารถนอนดูดสบาย ๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กสำลัก
 6. ระหว่างการหย่าขวดนม อาจดึงดูดความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้ว หรือตกแต่งแก้วเอง อาจใช้หลอดดูด รูปร่างน่ารักน่าสนใจ เปิดเพลงเบาๆก่อนนอน กอดหอมอนตุ๊กตาที่เด็กรัก และใช้เวลาโอบกอดกันให้มากขึ้น ให้เด็กรู้สึกสบายมากขึ้น
-

3. วิธีเลิกแบบทันทีทันใด-หักดิบ : เหมาะกับเด็กที่ยอมเลิกขวดนมบ้างแล้ว และไม่ค่อยสนใจขวดนม เช่น ดูดขวดเพียงวันละ 1-2 มื้อ หากเลิกแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้ผล จะใช้วิธีหักดิบ

การเตรียมเด็ก

1. บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้า 1 สัปดาห์ โดยบอกว่า หนูโตแล้ว เลิกดูดขวดนมได้แล้ว
2. บอกเด็กทุกวัน อีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขวดนมอีกแล้ว
3. เก็บขวดนมให้พ้นมือเด็ก หรือให้เด็กช่วยเก็บขวดนมใส่ถังไปทิ้งหรือบริจาค เพื่อให้เด็กตัดใจจากขวดนมจริง ๆ
4. เตรียมน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ใส่แก้ว พร้อมสำหรับเด็กดื่ม เมื่อเด็กร้องหาขวดนม

5. ให้รางวัลเด็กที่ไม่ดูดขวดนม เช่น พุดชมเชย การกอด อ่านนิทานเล่มโปรดให้ฟัง พาออกไปทำกิจกรรมพิเศษ เป็นต้น

6. ให้เด็กมีตัวแทนขวดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบเอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขวดนม

ถ้าทำทุกวิธีแล้วลูกลังเลไม่เลิก ก็อาจใช้วิธีเลิกแบบ “ทันทีทันใด” (หักดิบ) เก็บอุปกรณ์เกี่ยวกับการกินนมขวดออกจากบ้านเด็กจะงอแงสัปดาห์ก็จะปรับตัวได้เอง อย่าลืมนัดกลับ ขึ้นนมลูกด้วยถ้าลูกทำได้ ระหว่างการฝึกควรอดทนและกอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กอาจหงุดหงิด ร้องไห้งอแง ต้องขอความร่วมมือจากสมาชิกในบ้านในหลักการฝึก และควรใช้แนวทางเดียวกัน

ขนมดี ฟันดี สุขภาพดี

ด้วยความที่เด็ก ๆ ตัวเล็ก กระจ่างเล็ก ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เลย์หิวบ่อย จึงต้องมีอาหารว่างเตรียมไว้ให้เด็ก ๆ ถ้าเป็นขนมหวาน น้ำหวาน เด็ก ๆ คงฟันผุแน่ แต่ก็มีขนม อาหารว่างหลายอย่างที่ดีต่อฟัน ไม่ทำให้เกิดฟันผุ เช่น

- นม เนยแข็ง มีแคลเซียม และ ฟอสฟอรัส : ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน แต่ต้องกินแบบไม่หวาน ไม่กินจากขวด และไม่เกิน 2-3 กล่องต่อวัน
- โพรตีน : สำคัญต่อการสร้างฟันเหมือนกัน อาจเตรียมของว่างเป็น หมูπί้ง ไก่ทอด ถั่วต่าง ๆ (เด็กเล็ก ๆ ไม่ควรกินถั่วเป็นเม็ด เพราะอาจสำลักและติดคอ ให้ต้มให้สุกและบดก่อน)

- ผักและผลไม้ : อาหารที่มีเส้นใยจะช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย ช่วยลดกรดที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคได้ เช่น แครอท ฝรั่ง มันแกว แตงกวา
 - แต่ถ้าเด็ก ๆ อุดใจไม่ไหวจริง ๆ ก็ต้องเลือกกินขนม น้ำหวานอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุให้มากที่สุด
 - กินในมื้ออาหาร ไม่กินจุกจิกระหว่างมื้อ เพราะ 1 ครั้ง ที่กินแป้งหรือน้ำตาล จะเกิดกรดยาวนานถึง 20-40 นาที ถ้ากินเข้าปากหลาย ๆ ครั้ง ก็เหมือนฟันแช่อยู่ในกรดตลอดเวลา
 - เลี่ยงขนมที่ต้องอยู่ในปากนาน ๆ เช่น ลูกอม หรือขนมที่เหนียวติดฟัน เช่น ขนมกรุบกรอบ คุกกี้
 - กินเสร็จต้องรีบแปรงฟันให้สะอาด
-

ฟันน้ำนมจะหลุดตอนไหน ?

ฟันน้ำนมจะ		หลุดตอนไหน	อายุฟันจะหลุด
ฟันบน		ฟันตัดซี่กลาง	7-8 ปี
		ฟันตัดซี่ข้าง	8-9 ปี
		ฟันเขี้ยว	11-12 ปี
		ฟันกรามซี่ที่ 1	9-11 ปี
		ฟันกรามซี่ที่ 2	9-12 ปี
ฟันล่าง		ฟันกรามซี่ที่ 2	11-13 ปี
		ฟันกรามซี่ที่ 1	10-12 ปี
		ฟันเขี้ยว	9-11 ปี
		ฟันตัดซี่ข้าง	7-8 ปี
		ฟันตัดซี่กลาง	6-7 ปี

(รูปนี้สามารถออกแบบเป็นกราฟฟิกน่ารักๆ ได้ค่ะ)

เหตุไม่คาดฝัน เมื่อฟันหลุด ฟันหัก

เป็นธรรมดาที่เด็กเมื่อหัดเดินเองได้จะไปเจออุบัติเหตุ แต่การหล่นหรือกระแทกกับของแข็งอาจทำให้ฟันเล็ก ๆ ของเด็ก ๆ หักหรือหลุดออกมา หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องปาก ไชน์ส หรือ สมองได้ การไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เด็กจะกลัวน้อยกว่าเด็กที่ไม่เคยไปพบทันตแพทย์มาก่อน

การดูแลเบื้องต้น สำหรับฟันหัก ฟันหลุด

- ต้องตั้งสติ สืบหาความรุนแรง จดจำเวลา และลักษณะการเกิดเหตุ
- ถ้ามีการกระแทกของศีรษะ มีมึนงง หมดสติ คลื่นไส้ อาเจียน ให้รีบไปพบแพทย์
- หากมีเฉพาะแผลในปาก ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด กดห้ามเลือดหรือประคบเย็นเพื่อช่วยลดการไหลของเลือดและลดการบวม

- หากฟันน้ำนมหลุด โดยทั่วไปทันตแพทย์จะไม่ยึดฟันกลับเข้าไปเพราะจะทำอันตรายต่อหน่อฟันแท้ได้ แต่ถ้าเป็นฟันแท้ ให้รีบหาและหยิบที่ตัวฟันเท่านั้น ห้ามหยิบที่รากฟันเพราะจะทำให้ผิวฟันและเซลล์ที่จำเป็น ถูกทำลายได้ หากสกปรก ล้างด้วยน้ำเย็นอย่างรวดเร็วไม่เกิน 10 วินาที แล้วใส่กลับเข้าไปในเบ้าฟันและ กัดผ้าไว้เบา ๆ จะดีที่สุด แต่ถ้าใส่กลับไม่ได้ เช่น หมดสติอยู่ ให้แช่นม หรือน้ำเกลือ
- รีบไปพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องไม่ว่าอุบัติเหตุจะดูเล็กน้อยก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

1. กองทันตสาธารณสุข. (2551) คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากแม่และเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
2. ทันตแพทย์หญิงกมลชนก เดียวสุนทร. (2553) ลูกฟันสวย สุขภาพฟันดี พ่อแม่เสกได้. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ.
3. “ลูกรักฟันดีที่ซึ่แรก ปฏิบัติการนี้เพื่อลูก” ใน คอลัมภ์ สุขประจำฉบับ .จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข” ปีที่ 14 ฉบับที่ 197 มีนาคม 2561.
4. Logan WHG, Kronfeld R. Development of the human jaws and surrounding structures from birth to the age of fifteen years. J Am Dent Assoc 1933 ; 20 (3) : 379-427. Copyright ©1933 American Dental Association. All rights reserved. Adapted 2003 by permission.
5. Davies GN. Early childhood caries--a synopsis. Community dentistry and oral epidemiology. 1998;26(1 Suppl):106-16.