

## คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากวัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก

### 1. สุขภาพช่องปากที่คุณแม่ สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร

มารดาที่มีฟันผุหลายซี่จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกมากขึ้น ทำให้ลูกมีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคฟันผุ มีการศึกษา พบว่า เด็กที่มารดามีสุขภาพช่องปากไม่ดี มีปัญหาสุขภาพช่องปากมากกว่าเด็กที่มารดาสุขภาพช่องปากดี ถึง 5 เท่า นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ในคุณแม่ที่มีโรคปริทันต์อักเสบ การได้รับบริการขูดหินน้ำลายและทำความสะอาดช่องปากจะช่วยลดภาวะเหงือกอักเสบ และการอุดฟันช่วยลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียในช่องปากหญิงตั้งครรภ์

### 2. จริงหรือไม่ที่กล่าวกันว่า ท้องลูก 1 คนจะเสียฟันไป 1 ซี่ เพราะลูกในท้องแย่งแคลเซียม

เรื่องนี้เป็นความเชื่อที่ผิด ที่จริงแล้วปัญหาสุขภาพช่องปากในช่วงตั้งครรภ์ มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป รวมถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากอาจเปลี่ยนไปด้วย เช่น คุณแม่บางท่านมีอาการแพ้ท้องรุนแรง การแปร่งฟันอาจกระตุ้นการอาเจียน ทำให้ไม่สามารถดูแลสุขภาพช่องปากได้เต็มที่เช่นเดิม จึงเกิดปัญหาเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ และโรคฟันผุได้ง่ายกว่าคนทั่วไป อย่างไรก็ตาม การไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก และรับการรักษาตามที่ทันตแพทย์แนะนำในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงการแปร่งฟัน ดูแลช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ สามารถช่วยลดปัญหาสุขภาพช่องปากได้

### 3. การทำฟันช่วงตั้งครรภ์อันตรายหรือไม่

ในช่วงตั้งครรภ์สามารถทำฟันได้อย่างปลอดภัย โดยปกติแล้วทันตแพทย์จะนัดทำการรักษาทางทันตกรรมในช่วง ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงที่อาการแพ้ท้องมักจะน้อยลงหรือไม่มีอาการแพ้ท้องแล้ว และขนาดครรภ์ยังไม่ใหญ่มาก ยังสามารถนั่งบนเก้าอี้ทำฟันได้โดยไม่อึดอัด แต่หากคุณแม่ท่านใดมีอาการฉุนเฉียวหรือเร่งด่วน เช่น ปวดฟัน เหงือกบวม หรือฟันได้รับอุบัติเหตุ สามารถไปพบทันตแพทย์ในช่วงใดของการตั้งครรภ์ก็ได้

### 4. ช่วงตั้งครรภ์มีความจำเป็นในการไปรับบริการทันตกรรมมากน้อยแค่ไหน

ปัจจุบันมีคำแนะนำทางวิชาการ ให้หญิงตั้งครรภ์ไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก ขูดหินน้ำลาย ขัดทำความสะอาดฟัน และการรักษาทันตกรรมอื่นๆตามความจำเป็น เพราะปัญหาสุขภาพช่องปากสามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการตั้งครรภ์ได้ เช่น ถ้าคุณแม่มีฟันผุลุกลาม อาจมีอาการปวดฟัน ซึ่งจะกระทบเรื่องโภชนาการเพราะทำให้ไม่สามารถทานอาหารได้ตามปกติ และยังรบกวนการพักผ่อน นอกจากนี้ยังมีบางการศึกษาที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ในคุณแม่ที่มีโรคปริทันต์อักเสบ

## 5. คำแนะนำ การดูแลสุขภาพช่องปากช่วงตั้งครรภ์

- ดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาด ด้วยหลัก 2-2-2 คือ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที และภายใน 2 ชั่วโมงหลังแปรงฟัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่ม
- ใช้อุปกรณ์เสริมทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟัน จะช่วยลดการอักเสบของเหงือกได้
- ผู้ที่ยังอยู่ในช่วงแพ้ท้อง หลังอาเจียนไม่ควรแปรงฟันทันที แต่ควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ ที่เป็นกลางชนิดเจือจาง หรือ เบคกิ้งโซดาผสมน้ำ เพื่อลดความเป็นกรดในช่องปาก
- พยายามลดการรับประทานของหวาน หรือทานจุบจิบ เน้นการรับประทานผักและผลไม้เพื่อป้องกันฟันผุ

## 6. สุขภาพช่องปากในเด็กเล็กคุณพ่อคุณแม่ต้องระวัง หรือดูแลอะไรเป็นพิเศษบ้าง

ปัญหาเรื่องสุขภาพช่องปากของเด็กที่พบบ่อยก็คือ ฟันผุ หลายๆ ครั้งเราจะเห็นเด็กที่มีฟันผุลุกลามจนมีอาการปวด บวม ติดเชื้อ ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาล การป้องกันปัญหานี้ทำได้ไม่ยาก คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยดูแลป้องกันฟันผุให้ลูกได้ด้วยตัวเอง โดยการแปรงฟันให้ลูกทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ วันละ 2 ครั้ง โดยเริ่มแปรงได้ตั้งแต่เมื่อมีฟันซี่แรกขึ้นเลย พอถึงช่วงอายุประมาณ 3 ขวบ สามารถให้ลูกเริ่มฝึกแปรงฟันได้ แต่พ่อแม่ยังควรแปรงให้เด็กจนถึงอายุ 7-8 ปี หรือจนกว่าจะใช้ช้อนมือได้ดี เช่น สามารถระบายสีให้อยู่ในกรอบได้ หรือ ผูกเชือกกรองทำเป็นโบว์ได้

เด็กเล็กนั้นมักจะร้องเวลาแปรงฟัน พ่อแม่ไม่ต้องกังวล ถือเป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้ หากพ่อแม่แปรงฟันให้ลูกได้ ถูกวิธีและแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ลูกจะไม่เจ็บและเกิดความเคยชิน จนสามารถให้ความร่วมมือได้อย่างดีที่สุดในที่สุด

หากเด็กไม่เคยแปรงฟันมาก่อน อาจมีเลือดออกจากเหงือกได้ เพราะเหงือกอักเสบจากคราบจุลินทรีย์ที่สะสมมานาน เมื่อแปรงอย่างสม่ำเสมอไปสักระยะหนึ่ง เหงือกจะแข็งแรงและไม่มีเลือดไหลอีก

## 7. ควรพาลูกไปพบหมอฟันเมื่อไหร่

เด็กจะเริ่มมีฟันซี่แรกขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยจะเป็นฟันหน้าล่าง คุณพ่อคุณแม่พาลูกไปพบทันตแพทย์ได้ตั้งแต่เมื่อลูกมีฟันซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าไม่เกินอายุ 1 ปี

## 8. การใช้ยาสีฟัน สามารถใช้กับเด็กตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นเลยหรือไม่ อันตรายหรือไม่ มีข้อแนะนำอย่างไรบ้าง

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สามารถใช้แปรงฟันให้ลูกได้ตั้งแต่ซี่แรกเลย โดยควบคุมปริมาณให้เหมาะสมตามอายุเด็ก สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ใช้ปริมาณน้อยๆ คือแค่ตะขบแปรงพอเปียก เด็กอายุ 3-6 ปี เพิ่มปริมาณอีกเล็กน้อย คือ บีบยา สีฟันเท่ากับความกว้างของแปรง หรือขนาดประมาณเมล็ดข้าวโพด เมื่อโตกว่า 6 ปี จึงบีบยาสีฟันให้ลูกตามความยาวแปรงได้

## 9. มีข้อแนะนำในการแปรงฟันอย่างไรบ้าง

เริ่มจากแปรงสีฟัน ควรเลือกแปรงสีฟันชนิดขนแปรงอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมนกลม ส่วนด้ามแปรงควรเป็นด้ามตรง ยาวพอให้ผู้ใหญ่จับได้ถนัดมือเวลาแปรงฟันให้เด็ก ส่วนแปรงสีฟันด้ามใหญ่ๆที่เป็นตัวการ์ตูน จะเหมาะให้เด็กใช้เวลาฝึก แปรงฟัน เพราะด้ามใหญ่จับง่าย

วิธีการแปรง พ่อแม่สามารถนั่งบนพื้นให้ลูกนอนหนุนตักได้เลย ถูแปรงไปมาสั้นๆในแนวขวาง แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก

หลังแปรง คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถตรวจความสะอาดได้ด้วยตัวเอง โดยเอาหลอดนมหรือหลอดดูดน้ำมาตัดแฉลบและมนปลาย นำมาขูดบริเวณคอฟัน ถ้าพบมีคราบขาวติดออกมา แสดงว่ายังมีคราบจุลินทรีย์เหลืออยู่ แนะนำให้แปรงซ้ำ จนสะอาด และชื่นชมเด็กหลังการแปรงฟันเพื่อให้เด็กรับรู้ว่าการแปรงฟันเป็นพฤติกรรมที่ดี

## 10. รู้ได้อย่างไรว่าแปรงฟันให้ลูกสะอาดแล้ว

เห็นผิวเคลือบฟันเรียบเป็นมันวาว ใช้เล็บหรือหลอดพลาสติกขูดบนตัวฟันไม่พบคราบจุลินทรีย์ติดออกมา หากพบคราบติดออกมากับปลายหลอด ควรแปรงซ้ำให้สะอาด



ฟันสะอาด ผิวเรียบเป็นมัน



หากฟันไม่สะอาดจะมีคราบจุลินทรีย์  
เมื่อใช้หลอดปลายมนขูด จะมีคราบติดออกมากับปลายหลอด

## 11. หากฟันลูกเริ่มผุ จะรู้ได้อย่างไร?

จะพบรอยขาวขุ่นบนผิวเคลือบฟัน ซึ่งเป็นการผุระยะเริ่มต้นสามารถหยุดได้หากได้รับการแปรงฟันอย่างมีคุณภาพ หรือได้รับฟลูออไรด์เสริม เช่น การทาฟลูออไรด์วาร์นิชโดยทันตบุคลากร แต่หากรอยผุลุกลามต่อจนเป็นรู ควรพาลูกไปพบทันตบุคลากรเพื่อรับการรักษา เช่น อุดฟัน



