

คำแนะนำเกี่ยวกับฟันเด็ก



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

ฟันของเด็ก

ฟันของเด็กเล็กจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าในฟันของผู้ใหญ่ อาหารที่มีน้ำตาลมาก ขนม และการกินจุบจิบ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดรูในฟันของเด็ก

อาหารและเครื่องดื่ม

ฝึกให้เด็กเกิดความเคยชินกับการรับประทานอาหารเป็นเวลา กล่าวคือ อาหารหลักสามมื้อและอาหารว่างสองมื้อ อย่าปล่อยให้เด็กกินจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร เพราะฟันก็ต้องการ ”การพักผ่อน” เป็นเวลาสองสามชั่วโมงหลังจากการดื่มหรือรับประทานอาหารด้วยเช่นกัน

ฝึกให้เด็กเกิดความเคยชินกับการดับความกระหายด้วยการดื่มน้ำเปล่า ส่วนน้ำผลไม้และน้ำอัดลมให้เก็บไว้สำหรับโอกาสพิเศษเท่านั้น

การให้เด็กดูดเครื่องดื่มรสหวาน น้ำผลไม้ หรือนมจากขวดในตอนกลางคืนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดรูในฟัน เพราะว่าของเหลวรสหวานนั้นจะตกค้างอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน

อย่าลืมว่าขนมปังกรอบ ลูกเกด ขนมขบเคี้ยว และเยลลี่ที่มีลักษณะเหนียวหนืดจะติดอยู่บนฟันและตกค้างอยู่เป็นเวลานาน อย่าให้ เด็กทานของเหล่านี้ทุกวัน

การให้เด็กดูดนมแม่เพื่อปลอบใจโดยเฉพาะ ในช่วงกลางคืนในช่วงที่ ฟันน้ำนมกำลังขึ้นก็จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดรูในฟันของเด็กได้เช่นกัน

การแปรงฟัน

ฝึกให้เด็กเคยชินกับการแปรงฟันตั้งแต่ฟันซี่แรกๆ เริ่ม ขึ้น เด็กๆ ไม่สามารถแปรงฟันได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะมีอายุครบแปดขวบ ดังนั้นท่านควรช่วยเด็กแปรงฟันทั้งเช้าและเย็น

แปรงคิวฟันตรงบริเวณฟันกราม เนื่องจากบริเวณนี้มีลักษณะเป็นหลุมขรุขระจึงจำเป็นต้องทำความสะอาดอย่างใส่ใจเป็นพิเศษ
แปรงฟันด้วยการขยับแปรงช้าๆ ไปตามแนวขอบเหงือกซึ่งเป็นที่สะสมของคราบสกปรกและสิ่งตกค้างต่างๆ



ใช้แปรงสีฟันขนาดเล็ก มีขนนุ่ม แปรงสีฟันดี ๆ สามารถหาได้ตามร้านขายยา หรือร้านค้าทั่วไป

ควรให้เด็กเข้านอนด้วยฟันที่สะอาด

ฟลูออไรด์ทำให้ฟันแข็งแรง

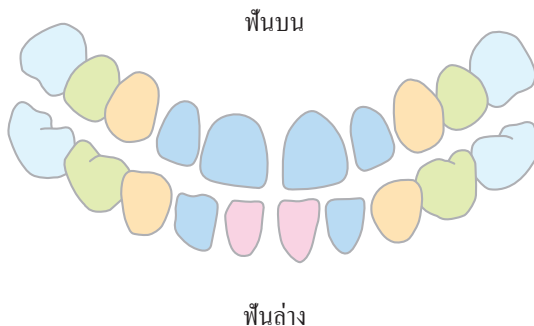
ฟลูออไรด์ทำให้ชั้นเคลือบฟันแข็งแรง โดยบิบบยาสีฟันให้มีขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อยของเด็ก ควรเริ่มแปรงฟันบุตรของท่านทันทีตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น

ให้ฟลูออไรด์พิเศษชนิดเม็ดหรือชนิดที่เป็นหมากฝรั่ง ตามใบสั่งยาของท่านดแพทยในกรณีที่คุณเห็นว่าเด็กมีความจำเป็นต้องได้รับฟลูออไรด์เป็นพิเศษ

กรณีที่ท่านมีบ่อน้ำไว้ใช้เอง และท่านใช้น้ำนั้นในการผสมอาหารหรือเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก น้ำนั้นควรได้รับการตรวจวิเคราะห์ก่อน โดยท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากสำนักงานเทศบาลประจำท้องถิ่นได้

ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นเมื่อใด

-  ๖-๘ เดือน
-  ๘-๑๒ เดือน
-  ๑๔-๑๖ เดือน
-  ๑๗-๑๘ เดือน
-  ๒๓-๓๐ เดือน



ทำไมฟันจึงเป็นรู

ถ้าเราไม่แปรงฟันทุกวันแบคทีเรียจะก่อตัวขึ้นเป็นชั้นหนาๆบนตัวฟัน และแบคทีเรียจะสร้างกรดขึ้นมากัดกร่อนฟัน แบคทีเรียจะมีมากเป็นพิเศษในปากของคนที่ชอบรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน กรดที่สร้างขึ้นมากจะกัดกร่อนชั้นเคลือบฟัน จึงทำให้ฟันเป็นรู

นอกจากนี้แล้วแบคทีเรียยังทำให้เหงือกอักเสบจนบวมและมีเลือดออกเวลาแปรงฟัน

เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

เป็นเรื่องปกติที่เด็กล้มและฟัน โคนกระแทก หากมีเลือดออก ฟันโยก ฟันล้มเอียงหรือฟันหลุดให้ท่านติดต่อศูนย์ทันตกรรม ถ้าหากท่านไม่แน่ใจว่าฟันได้รับความเสียหายหรือไม่ควรติดต่อทันตแพทย์เพื่อความปลอดภัยไว้ก่อน

และอย่าสวมฟันน้ำนมที่หลุดออกแล้วคืนกลับที่เดิม

หากท่านมีคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับฟัน
ของบุตรท่านสามารถโทรสอบถามได้ที่
ศูนย์ทันตกรรม (Folktandvården)

เราจะให้คำแนะนำและเคล็ดลับที่
จำเป็นสำหรับสุขภาพช่องปากทั้งของ
ท่านเองและของบุตรท่าน เราบริการ
ดูแลฟันของทุกคนทุกวัย

อ่านเพิ่มเติมที่:
www.folktandvardenskane.se.

