

การแปรงฟัน 222

ชื่อสมาชิก

1. ทพ.สิทธิเดช สุขแสง
2. ทพ.วรวิทย์ ใจเมือง
3. ทพญ.จิราพร ไพศาลสินสุข
4. ทพญ.สุภาวिता ภคเอกภักดิ์
5. ทพญ.วันวิสา ศิริจานุสรณ์
6. นายฐปน ศรีกรณ์
7. นางสาวสุพัตรา สุวรรณนาบุรณ์
8. นายสรายุทธ ทาระนาม
9. นางสาวธัญญา อวะรัมย์
10. นางสาวนิรชา สุทธิศาสตร์
11. นางสาวอมิตา ศรีราช

ชื่อกลุ่มงาน กลุ่มงานทันตสาธารณสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้มารับบริการในคลินิกทันตกรรม มีความรู้ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในวิธีการแปรงฟันและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องหลังการแปรงฟัน นอกจากนี้ยังถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลรอบข้างได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้มารับบริการในคลินิกทันตกรรม สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

เนื้อหา

การแปรงฟันสูตร 2-2-2

1. แปรงฟัน (อย่างน้อย) วันละ 2 ครั้ง โดยการแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง คือ แปรงฟันด้วยด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1 รอบตอนเช้า และอีก 1 รอบก่อนนอน (แปรงฟันก่อนนอน คือแปรงฟันแล้วหลับ ไม่กลับไปรับประทานอาหาร) เพื่อลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์หรือพลัคในช่องปาก ทั้งนี้ สามารถแปรงฟันบ่อยกว่านี้ก็ได้ แต่ต้องแปรงให้ถูกวิธี

2. แปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป ซึ่งเราควรแปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป เพื่อให้มั่นใจว่าแปรงฟันได้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ และทุกด้าน แนะนำให้ลองจับเวลาดูว่าเราแปรงฟันนานเกิน 2 นาทีหรือยัง

3. งดรับประทานอาหารหลังแปรง (อย่างน้อย) 2 ชั่วโมง การรับประทานอาหารจุบจิบ โดยเฉพาะอาหารที่มีแป้งและน้ำตาล นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังทำให้จุลินทรีย์ในช่องปากผลิตกรดกัดกร่อนฟันได้ทั้งวัน ดังนั้น เราจึงควรไม่รับประทานขนม อาหาร หรือเครื่องดื่ม (โดยเฉพาะที่มีรสหวาน) หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อให้ช่องปากสะอาดได้นานที่สุด รวมถึงลดการเกิดจุลินทรีย์และกรดในช่องปากด้วย

ที่สำคัญเพื่อให้สุขภาพช่องปากและฟันดี นอกจากการแปรงฟันแล้ว อย่าลืมใช้ไหมขัดฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้งด้วย

การนำไปใช้

ผู้มารับบริการในคลินิกทันตกรรม มีทักษะการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี และปฏิบัติตัวหลังการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข