

ชื่อเรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย

ผู้เขียน

1. ทพญ.สุภาวิตา ภคเอกภัทร
2. ทพ.วรวิทย์ ใจเมือง
3. น.ส.จุฑามาศ บุญเลิศ
4. น.ส.ธัญญา อวระรัมย์
5. น.ส.ศุภกานัญญา สุกิจคานนท์

เนื้อหาองค์ความรู้

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัยที่ควรให้แก่ผู้ปกครองในแต่ละช่วงอายุ

อายุ 6-9 เดือน
<ul style="list-style-type: none">- หากฟันยังไม่ขึ้น แนะนำใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกสะอาดเช็ดเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการทำความสะอาดช่องปากเป็นกิจวัตร- หากมีฟันขึ้นแล้ว แนะนำการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ปริมาณแค่แตะติดแปรงสีฟัน เช็ดแปรงสีฟันให้หมดและคอยใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออกเป็นระยะ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นยาสีฟัน แปรงด้วยวิธี Horizontal scrub technique คือวางแปรงในแนวนอน ขนแปรงตั้งฉากกับผิวฟัน และขยับสั้นๆในแนวนอนประมาณสิบครั้งต่อตำแหน่ง แล้วขยับเลื่อนแปรงไปยังบริเวณถัดไป โดยทำเป็นลำดับจากซ้ายไปขวา และต้องแปรงทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนบริเวณฟันกรามต้องแปรงด้านบดเคี้ยวด้วย จากนั้นแปรงลิ้นโดยให้เด็กแลบลิ้นออกมา และแปรงลิ้นเบาๆโดยลูบออกมาหลายๆครั้ง- วิธีการแปรงฟันในทำให้เด็กนอนหลับ หากเด็กไม่ให้ความร่วมมืออาจใช้ผ้าห่อหรือใช้ขาไขว้กัน- หากทานนมเสริมนอกจากนมแม่แนะนำนมจืด
อายุ 9-18 เดือน

- หากฟันยังไม่ขึ้น แนะนำให้เช็ดทำความสะอาดเป็นประจำ หากผู้ปกครองกังวลที่ฟันขึ้นช้า แนะนำว่าเด็กแต่ละคนฟันขึ้นเร็ว-ช้าไม่เท่ากัน ตามปกติเด็กบางคนฟันน้ำนมซี่แรกอาจขึ้นช้าได้ถึงอายุ 18 เดือน
- หากฟันขึ้นแล้วแนะนำการแปรงฟัน
- แนะนำเรื่องการเลิกนมมือติก, หากเด็กนั่งได้มั่นคงแล้วแนะนำให้หักใช้แก้ว/หลอดในการดื่มน้ำ
- เด็กวัยนี้จะเริ่มทานอาหารเต็ม 3 มื้อ ควรให้อาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ/วัน หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลหรือแป้งที่เหนียวติดฟัน
- แนะนำให้พามาตรวจฟัน ทาฟลูออไรด์ ทุก 6 เดือน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

อายุ 18-24 เดือน

- แนะนำเลิกขวดนม
- เด็กวัยนี้อาจเริ่มอยากทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น อาจจะเริ่มขอแปรงฟันเองแต่กล้ามเนื้อมือเด็กยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ทำให้ไม่สามารถแปรงฟันได้สะอาด ดังนั้นผู้ปกครองควรแปรงฟันให้ซ้ำอีกครั้งจนกว่าจะอายุ 7 ปี
- แนะนำใช้ไหมขัดฟันในเด็กที่มีฟันขึ้นชิดเบียดกัน เพื่อลดการเกิดฟันผุในบริเวณซอกฟัน
- แนะนำให้พามาตรวจฟัน ทาฟลูออไรด์ ทุก 6 เดือน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ปริมาณแค่ตะติดแปรงสีฟัน

สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน - 3 ปี



วิธีการแปรงฟันในทำให้เด็กนอนหลับ



การแปรงฟันด้วยวิธี วิธี Horizontal scrub technique

อ้างอิงจากคู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย

กลุ่มงานทันตสาธารณสุข