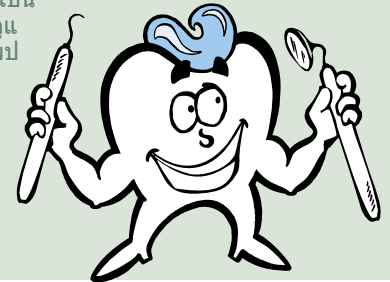




การดูแลรักษาฟันเด็ก

การดูแลรักษาฟันของเด็ก ควรจะเริ่มดูแลตั้งแต่แรกเกิด ไม่จำเป็นต้องรอให้ฟันน้ำนมซี่แรกจะงอก บิดามารดาจึงมีหน้าที่ในการดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงมีภาระที่จะต้องช่วยดูแลสุขภาพปากและฟันของบุตรหลานของตน ดังนั้นควรพาบุตรของท่านไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก เมื่อบุตรมีอายุระหว่างสองถึงสามขวบ การไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ, การรักษาความสะอาดภายในช่องปากอย่างดี และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้เด็กมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง และจะมียิ้มที่สวยงามตลอดไป



ฟันน้ำนมขึ้น และฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

โดยปกติแล้วฟันน้ำนมซี่แรก จะขึ้นเมื่ออายุได้ราวหกถึงแปดเดือน และก็จะเพิ่มขึ้นไปที่ละซี่สองซี่ และจะค่อยทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง เมื่อฟันขึ้นเด็กอาจจะมีอาการเจ็บปวด คันบริเวณเหงือก และมีน้ำลายไหลเกือบตลอดเวลา เมื่อขณะฟันขึ้น หากเด็กตัวร้อนนานหลายวัน มีไข้สาเหตุของการขึ้นของฟัน

ฟันน้ำนมยังช่วยกระตุ้น ให้การเจริญของขากรรไกร ของโครงหน้าเป็นไปอย่างปกติ ช่วยกันที่ไว้ให้ฟันถาวร ที่จะขึ้นในตำแหน่งนั้นขึ้นได้ อย่างปกติ และถูกต้อง

ฟันน้ำมมนั้น เป็นส่วนประกอบที่สำคัญเพื่อใช้ในการขบเคี้ยวอาหาร เพื่อเป็นการกระตุ้นในการสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การเคี้ยว ช่วยกระตุ้น ให้การเจริญของขากรรไกร ของโครงหน้าเป็นไปอย่างปกติ ช่วยกันที่ไว้ให้ฟันถาวร ที่จะขึ้นในตำแหน่งนั้นขึ้นได้ อย่างปกติและถูกต้อง ฟันน้ำนมมีการเรียงตัวลักษณะมีช่องว่างห่างจากกันไม่ชิด เนื่องจากฟันแท้ที่ขึ้นมาแทนจะมีขนาดใหญ่กว่า และจะปิดช่องว่างที่เห็นเหล่านั้นหมดไป สำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก หากเด็กมีฟันหนาที่สมบูรณ์ไม่พหุหรือหัก เพราะฟันหนานั้นช่วยในพัฒนาการออกเสียงตัว s, f, v, b และ ð

ฟันแท้เริ่มงอกขึ้นมาแทนที่ตั้งแต่อายุ 6 ถึง 12 ขวบ ฟันแท้ซี่แรกจะขึ้นตอนอายุ 6 ขวบได้แก่ ฟันกรามอายุหกขวบซี่ที่ 1 ล่าง ถัดจากในช่องปากจะอยู่หลังจากฟันกรามน้ำนมซี่สุดท้าย ฟันหน้า (1,2), เขี้ยว (3) และฟันกรามหน้า (4,5) จะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนม และสุดท้ายได้แก่ฟันกรามอายุสิบสอง (7) ซึ่งจะงอกด้านหลังฟันกรามอายุหกขวบ (6)



การดูแล

ควรที่จะพาเด็กไปพบทันตแพทย์ ก่อนที่ฟันน้ำนมจะขึ้นครบทั้งซี่สิบซี่ หรือเด็กมีอายุระหว่างสองถึงสามขวบ เมื่อไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกนั้น ทันตแพทย์จะพูดคุยกับเด็กก่อน เพื่อสร้างความสนิทสนม จากนั้นก็จะแนะนำเครื่องมือในการทำฟันต่างๆให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและไม่กลัว จากนั้นจึงจะตรวจฟันเด็ก และให้คำแนะนำกับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีรักษาความสะอาดฟันของเด็ก ตลอดจนอาหารที่ควรรับประทานและการใช้ฟลูออไรด์ ควรพาไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อย มีละ 1 ครั้ง

การเจ็บปวดที่ฟัน

เป็นสิ่งปกติสำหรับเด็ก ที่จะมีการเจ็บปวดที่ฟัน โดยเฉพาะเด็กที่ "เริ่มหัดเดิน" มีแผลเลือดออกภายในบริเวณเยื่อเมือกของปาก แต่แผลเหล่านี้จะหายเร็ว และไม่ทิ้งร่องรอยปรากฏให้เห็น อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเสมอสำหรับเด็กที่เริ่มหัดเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ฟันบนหน้า และผิวเคลือบของฟันอาจหลุดลอก หรือฟันหัก

หากมีอาการเจ็บปวดภายในช่องปาก ควรรีบไปหาทันตแพทย์ และคอยติดตามตรวจดูหลังจากสองหรือสามชั่วโมง

ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ เมื่อเด็กมีอายุระหว่างสองถึงสามขวบ ไม่ควรเกินไปกว่านั้น

โภชนาการ

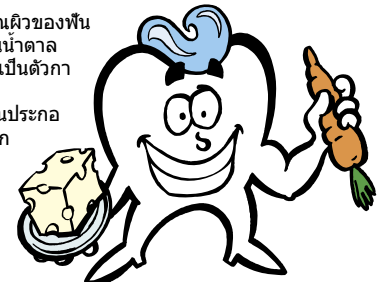
นํ้านมมารดาเป็นอาหารธรรมชาติ ที่ดีที่สุดสำหรับเลี้ยงทารก ในนํ้านมมารดานั้นมีสารอาหารที่ร่างกายของเด็กต้องการอยู่ครบถ้วน และช่วยในการพัฒนาการของเด็กในระยะหกเดือนแรก ควรให้เด็กดื่มนมมารดา และ/หรือนมที่ผลิตเป็นพิเศษสำหรับทารก นานเป็นเวลาหนึ่งปีหรือนานกว่านั้น เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้น ควรลดการให้อาหารในดือนกลางคืน หากเด็กตื่นขึ้นในเวลากลางคืนและกระหาย ก็ควรให้นํ้าสะอาดดื่มแทนนม

การให้เด็กดื่มนํ้าผลไม้จากขวดนม เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง และ ห้าม ให้เด็กดื่มนํ้าผลไม้ในทุกชนิดในดือนกลางคืน

บุคคลทุกคนมีความต้องการ ในการรับประทานอาหารเช้าที่หลากหลายไม่จำเจ แต่ต้องมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ตลอดจนต่อสุขภาพฟัน ดังนั้น เราจึงควรสร้างนิสัยการกินที่ถูกต้องหลักโภชนาการ บางครั้งเด็กจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้า หรืออาหารระหว่างมื้อ เพื่อประทังความหิว ก่อนถึงเวลารับประทานอาหารมื้อหลัก หากเด็กหิวก็ควรหาของกินเล่นให้เด็ก ควรเลือกผัก และผลไม้ ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ ไม่ทำให้ฟันผุแล้ว ผลไม้มางอย่าง ยังช่วยทำความสะอาดฟัน ลดการหมักหมมของเศษอาหารด้วย และไม่ควรควรให้อาหารที่มีรสหวานจัด ในเวลาอาหารควรหลีกเลี่ยงการดื่มนํ้าอัดลมหรือนํ้าผลไม้ อาจให้ได้ดื่มได้เพียงครั้งคราวเท่านั้น โปรดคำนึงไว้ว่าเสมอว่า สิ่งที่ดีสำหรับดื่มได้แก่ นํ้าสะอาด



เชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ที่ติดเกาะอยู่ที่บริเวณผิวของฟันหรือเยื่อจลินทรีย์ในฟันนั้น เป็นตัวการที่เปลี่ยนน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปให้เป็นกรดนม กรดนี้จะเป็นตัวการในการทำลายเคลือบฟันและเนื้อฟัน แม้จะเล็กรับประทานอาหาร ที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบไปแล้วครึ่งชั่วโมง กรดตัวนี้ก็ยังคงอยู่ในช่องปาก น้ำลายเปรียบเสมือนนํ้ายาบวปากที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ช่วยชะล้างสิ่งสกปรก และทำลายกรดภายในช่องปาก ซึ่งต้องใช้เวลาราวประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อทำให้ฟันและเหงือก กลับมามีสภาพเหมือนเดิม หากรับประทานอาหารถูกต้องตามเวลาที่ปกติ ก็จะช่วยลดการทำงานของระบบต่อต้านเชื้อแบคทีเรียของร่างกาย เพราะทำให้ระบบต่อต้านเชื้อโรคได้มีเวลาในการกำจัดกรด และช่วยให้ฟันอยู่ในสภาพปกติ การรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาตลอดเวลา ทำให้ระบบต่อต้านของร่างกายไม่สามารถทำงานได้สะดวก การรับประทานเนื้อแข็งหลังอาหารนั้น เป็นประโยชน์ต่อฟัน หรืออาจเคี้ยวหมากฝรั่งพลองน้ำตาลแทนได้เช่นกัน เพราะจะเป็นการช่วยกระตุ้นต่อมนํ้าลายให้ขับนํ้าลายออกมา เพื่อกำจัดกรดที่อยู่ที่ภายในช่องปากหลังจากรับประทานอาหารเช้า ระบบต่อต้านภายในช่องปากไม่ทำงาน เชื้อจุลินทรีย์ในฟันก็จะรวมตัวกัน และไปเกาะคลุมเคลือบฟัน ก็จะเป็นการปิดการทำงานของระบบต่อต้านได้



นํ้าสะอาดเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด

การป้องกันรักษาฟันเด็ก

การรักษาความสะอาดภายในช่องปาก

ควรแปรงฟันวันละสองครั้ง โดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์อย่างพอเหมาะ ประมาณ 0.1%F- ควรแปรงฟันทันทีเมื่อนานขึ้นเรงออกขึ้นมา ก่อนแปรงควรนวดเหงือกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำ ไปรดค้ำยไว้เสมอว่า ปริมาณของสารฟลูออไรด์ที่ผสมอยู่ในยาสีฟันของเด็กแต่ละชนิดนั้นแตกต่างกันไป แต่ปริมาณที่เหมาะสมได้แก่ 0.1%F- หรือ 1mgF-/ml หรือเท่ากับ 1000พีพีเอ็ม ไม่ควรปล่อยให้เด็กแปรงฟันโดยลำพัง จนกว่าเด็กอายุสิบขวบควรหัดให้เด็กแปรงฟันจนเป็นนิสัย



เพื่อป้องกันฟันผุ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์วันละสองครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน ในการใช้ยาสีฟันของเด็กนั้น เด็กที่เริ่มมีฟันน้ำนมซี่แรกจนถึงสองขวบ ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ลงไปแปรง ประมาณหนึ่งในสี่ของเส้นที่นิ้วก้อยของเด็กเพียงเท่านั้น เมื่อนานขึ้นครบยี่สิบซี่ หรือเด็กมีอายุหกขวบ จำนวนยาสีฟันก็จะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ได้แก่ ประมาณเส้นที่นิ้วก้อยของเด็ก ไม่จำเป็นต้องล้างปากหลังแปรงฟัน แต่อาจให้เด็กมาน้ำลายทิ้งไปเพียงเท่านั้นได้ เพราะจะทำให้สารฟลูออไรด์ที่อยู่ในยาสีฟัน ทำงานภายในช่องปากได้นานยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันฟันผุ

ในเด็กอ่อนนั้น ก็ต้องดูแลความสะอาดภายในช่องปากเป็นอย่างดีเช่นกัน โดยให้เด็กนอนหงายเพื่อสะดวกในการทำ ความสะอาด วิธีแปรงฟันในทารกโตขึ้น จะใช้วิธีที่เรียกว่า "เกาอึคุณแม่" ใต้แก้มลูกครองจะนั่งขัดตามดกับฟัน แล้วให้เด็กนั่งตัก โดยให้หลังของเด็กพิงฝ่ามือครอง และศีรษะอิงกับขาของฝ่ามือครอง จับปากและแก้มของเด็กเบาๆด้วยมือข้างหนึ่ง และแปรงฟันให้เด็กด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

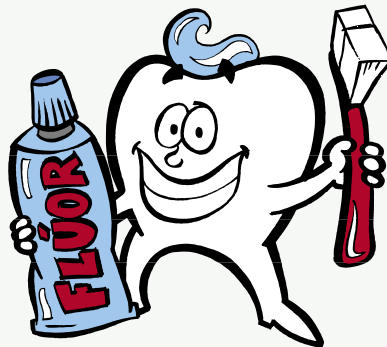
ควรใช้แปรงที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม, มีขนละเอียด และหนาแน่น และหัวแปรงต้องมีขนาดเล็ก แต่ตามข้อแปรงจะต้องมีขนาดที่ใหญ่ เพื่อสะดวกในการจับสำหรับผู้ใหญ่

ไม่ว่าเด็ก- หรือผู้ใหญ่ สามารถทำความสะอาดตามซอกฟันได้ ในกรณีที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้ทั้งนี้ ควรใช้เส้นใยขัดฟัน (ไหมขัดฟันหรือ Dental Floss หรือ Tanngpråd) เพื่อทำความสะอาดฟันเป็นการเพิ่มเติม เมื่อฟันติดกันไม่มีช่องว่าง สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ ไหมขัดฟันเพื่อความสะอาดซอกฟัน



ฟลูออไรด์

เชื่อกันว่าฟลูออไรด์ เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ต่อฟัน แต่ต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะสารฟลูออไรด์นั้นมีความสำคัญต่อของปาก และเสริมสร้างสุขภาพฟันที่ดี นอกจากนั้น ยังช่วยป้องกันโรคฟันผุได้ โดยสารฟลูออไรด์จะเข้าไปรวมตัวกับแคลเซียม ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของฟัน เกิดเป็นสารใหม่ที่ทนทานต่อการกัดกร่อนของกรด ได้มากขึ้น และต่อต้านแบคทีเรียที่เป็นตัวทำลายฟัน แม้ว่าฟลูออไรด์จะมีประโยชน์ต่อฟันของบุคคลทุกวัย ก็ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม และถูกวิธี



ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ที่มีปริมาณ 0.1%F- เป็นประจำวันละสองครั้งก็จะได้รับปริมาณฟลูออไรด์ที่อยู่ในช่องปาก ไม่สูงเกินความต้องการ ดังนั้น ถ้าได้รับสารฟลูออไรด์เป็นประจําสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ฟันผุน้อยลง ควรระวังไม่ให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่าหกขวบ กลืนยาสีฟันเข้าไปเกินขนาด ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้เด็กทุกครั้ง นอกจากนี้ ควรระวังในการเก็บฟลูออไรด์ให้หน่อมืดเด็ก หรือเก็บในที่ที่เด็กหยิบไม่ถึง

ในปัจจุบันนี้ไม่แนะนำให้ใช้ ฟลูออไรด์ชนิดรับประทานเพื่อป้องกันฟันผุ แต่ยังมีเด็กบางกลุ่มที่มีความจำเป็นต้องใช้ฟลูออไรด์ชนิดรับประทานอยู่ เพราะการแปรงฟันวันละสองครั้ง ยังไม่ได้รับสารฟลูออไรด์ในปริมาณที่เพียงพอ ในการใช้



ปริมาณยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ที่เหมาะสมสำหรับเด็กหกขวบ

ปริมาณยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ที่เหมาะสมสำหรับเด็กสองขวบ

ใช้ฟลูออไรด์ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อนเริ่มใช้ และปฏิบัติตามวิธีการใช้อย่างเคร่งครัด

เด็กที่มีอายุตั้งแต่หกถึงสิบห้าปี ที่มีฟันน้ำนมขึ้นครบแล้ว มีความต้องการฟลูออไรด์เพิ่มเติม ทันตแพทย์อาจพิจารณาเคลือบฟลูออไรด์ ชนิดเจลเพิ่มเติมให้ เพราะฟันเด็กเริ่มใหญ่ในยุคนี้นี้ มีโอกาสเสี่ยงที่จะสัมผัสกับกรด ที่เชื้อจุลินทรีย์สร้างขึ้นมา ทำลายฟันค่อนข้างสูง เนื่องจากเด็กสมัยนี้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

ปริมาณในการใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ที่พอเหมาะ

ฟลูออไรด์นั้นมีประโยชน์สำหรับบุคคลทุกวัย

ความต้องการในการดูดของเด็กทารก

เด็กทารกมีความต้องการในการดูด ควรให้เด็กดูดหัวนมหลอกมากกว่าการดูดนิ้วมือ ห้ามทาน้ำตาลหรือสิ่งที่มีรสหวานที่หัวนมหลอก น้ำผึ้งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ของเด็กอ่อนได้ สิ่งที่มีรสหวานนั้น เป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับฟันของเด็กที่ยังไม่แข็งแรง

เด็กบางคนติดนิสัยดูดหัวนมหลอกหรือดูดนิ้ว หากดูดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ฟันหน้าบนยื่น ฟันหน้าบนและล่างจะไม่สบกัน ถ้าเป็นมากอาจทำให้ขากรรไกรบนบริเวณเพดานปากเจริญเติบโต ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างฟันหน้าบนและล่าง หรือฟันหน้าบนห่างและยื่นข

สิ่งสำคัญควรหัดให้เด็กเลิกดูดหัวนมหลอกก่อนอายุสามขวบ

ากรไกรล่างหุบ มีผลต่อการพัฒนาของฟันและกระดูกใบหน้า ทำให้ฟันหน้าสบฟันไม่สนิท เพดานปากสูง ตามปกติเด็กที่มีอายุสามขวบ ก็จะเลิกดูดหัวนมหลอก/ดูดนิ้วมือ หากเด็กยังไม่ยอมเลิก ควรปรึกษาทันตแพทย์เฉพาะทาง



ฟันที่สะอาด- ฟันทั้งชุด