

# การรักษาความสะอาดภายในช่องปาก Munnhirða



LYDHEILSUSTOD  
LDB HAFN

การดูแลรักษาฟันเด็ก  
Tannvernd barna



ควรแปรงฟันวันละสองครั้ง โดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์อย่างพอเหมาะ ประมาณ 0.1%F- ควรแปรงฟันทันทีเมื่อพิน้ำนมซี่แรกออกขึ้นมา ก่อนแปรงควรตรวจเช็คด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำ ปรืดค่านิ่งไว่เสมอว่า ปริมาณของสารฟลูออไรด์ที่ผสมอยู่ในยาสีฟันของเด็กแต่ละชนิดนั้นแตกต่างกันไป แต่ปริมาณที่เหมาะสมได้แก่ 0.1%F- หรือ 1mgF-/ml หรือเท่ากับ 1000ฟี่เอ็ม ไม่ควรปล่อยให้เด็กแปรงฟันโดยลำพัง จนกว่าเด็กอายุสิบขวบควรหัดให้เด็กแปรงฟันเป็นนิสัย



เพื่อป้องกันฟันผุ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์วันละสองครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน ในการใช้ยาสีฟันของเด็กนั้น เด็กที่เริ่มมีฟันน้ำนมซี่แรกจนถึงสองขวบ ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ลงไปแปรง ประมาณหนึ่งในสี่ของเล็บที่นิ้วก้อยของเด็กเพียงเท่านั้น เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกซี่สิบซี่ หรือเด็กมีอายุหกขวบ จำนวนยาสีฟันก็จะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ได้แก่ประมาณเล็บนิ้วก้อยของเด็ก ไม่จำเป็นต้องล้างปากหลังแปรงฟัน แต่อาจให้เด็กบ้วนน้ำลายทิ้งไปเพียงเท่านั้นได้ เพราะจะทำให้สารฟลูออไรด์ที่อยู่ในยาสีฟัน ทำงานภายในช่องปากได้นานยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันฟันผุ

ในเด็กอ่อนนั้น ก็คือดูแลความสะอาดภายในช่องปากเป็นอย่างดีเช่นกัน โดยให้เด็กนอนหงายเพื่อสะดวกในการทำ ความสะอาดวิธีแปรงฟันในกับเด็กโตนั้น จะใช้วิธีที่เรียกว่า "เก้าอี้คุณแม่" ไดแก่ผูกครองจูงขั้วคดมาดกับพิน แล้วให้เด็กนั่งติด โดยในหลังของเด็กที่ผูกครอง และศีรษะถึงกับขาของผูกครอง จับปากและแก้มของเด็กเบาๆด้วยมือข้างหนึ่ง และแปรงฟันให้เด็กด้วยมืออีกข้างหนึ่ง

ควรใช้แปรงที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม, มีขนละเอียด และหนาแน่น และหัวแปรงต้องมีขนาดเล็ก แต่ตามของแปรงจะต้องมีขนาดที่ใหญ่ เพื่อสะดวกในการจับสำหรับผู้ใหญ่

ไม่ว่าเด็ก- หรือผู้ใหญ่ สามารถทำความสะอาดตามซอกฟันได้ ในกรณีที่ใช้แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ทั้งถึงควรใช้เส้นใยขัดฟัน (ไหมขัดฟันหรือ Dental Floss หรือ Tannþráð) เพื่อทำการสะอาดฟันเป็นการเพิ่มเติม เมื่อฟันติดกันไม่มีช่องว่าง สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดซอกฟัน



Tannhreinun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönning kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum ónýgur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.



Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.

Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinunar. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaflið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendi en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastóll“