

น้องหนูแรกคลอดจนเริ่มมีฟัน/ ฟันขึ้นเร็วและฟันขึ้นช้า / เหงือกจำ ฟันมาแล้ว/ สารพัดวิธีรับมือกับอาการฟันขึ้น/ ฟันน้ำนมซี่แรกของลูก/  
เสริมสร้างนิสัยดี เพื่อช่องปากสะอาด/ แปรงสีฟันอันแรกของหนู/ แปรงฟันให้ลูกรัก/ แปรงฟัน...แปรงฟัน กันเถอะ/ เรื่องน่ารู้ของ...ยาสีฟัน/  
ฟูลอไรด์ของหนู/ การตรวจสอบสุขภาพฟัน/ พาลูกไปตรวจฟันเมื่อไหร่ดี?/ **Healthy Teeth for Babies & Kids/ DO YOU  
KNOW!** นานาสาระเรื่อง "ฟัน"/ **WHAT TO DO!** ก่อนพาหนุๆ ไปทำฟัน/ ยาสีฟัน ช่วยอะไรลูกบ้าง?/ **FLUORIDE :  
HOW SAFE? HOW EFFECTIVE ?/ Brushing Tips** เรื่องน่ารู้ของแปรงสีฟัน/ **HOW TO FLOSS** ไข่มขัด  
ฟันใช้อย่างไร?/ **สอนลูกให้ตรวจฟันด้วยตนเองด้วยวิธีง่ายๆ/** สุขภาพฟันของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

\*\*\*\*\*

### น้องหนูแรกคลอดจนเริ่มมีฟัน

ท.ญ.วิริยา ออประยูร

คุณแม่ (โดยเฉพาะคุณแม่ของลูกคนแรก) บางทีก็แทบจะทำอะไรไม่ถูก ตั้งตัวไม่คิด ไม่รู้จะจัดการกับลูกอย่างไร โดยเฉพาะกับเรื่องในปาก  
แล้ว บางคนลืมให้ความสำคัญกับจุดนี้ไปเลย ในฐานะของหมอฟันก็เลยขอเขียนถึงสักหน่อย คุณแม่จะได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกไงคะ

หลังจากที่ลูกคลอดออกมาแล้ว ไม่ว่าจะคลอดเองหรือผ่าท้องคลอด คุณแม่ทุกคนจะยังเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียอยู่ ช่วงนี้จึงยังไม่ขอเน้นเรื่องใน  
ช่องปากของลูกนะคะ ขอให้คุณแม่ใจจดใจจ่ออยู่กับการพยายามให้ลูกดูนมแม่ก่อน เพราะเรื่องของการให้นมแม่นี่ ต้องอาศัยความพยายาม  
และความตั้งใจอย่างมาก ก็ไม่ใช่เด็กทุกคนนี่คะ ที่จะออกมาปั๊บกินนมแม่ได้เก่ง คล่องแคล่ว จากประสบการณ์ของตัวเอง และที่พบเห็นจาก  
คนรอบข้าง ทำให้ได้ทราบว่า เด็กแต่ละคนมีนิสัยต่างกัน บางคนออกมาปั๊บกินนมแม่ได้ไม่มีร้อง ไม่มีโยเย ให้ดูก็ดูแทบจะตลอดเวลา ซึ่ง  
เด็กประเภทนี้ถือว่า ประเสริฐสุดค่ะ เพราะเต้านมของคุณแม่ เมื่อได้รับการกระตุ้นจะผลิตน้ำนมออกมาได้อย่างรวดเร็ว คุณแม่ก็สบายไปไม่  
เครียด ยิ่งไม่เครียดก็ยิ่งมีน้ำนมมากเป็นวงจรที่ดี

แต่เด็กอีกประเภท คือ จะดูนมไม่ปรือ่งให้ไป จะเพราะไม่ถนัดหรืออย่างไรก็ไม่ทราบได้ (แถมยังบอกไม่ได้นี่คะ) แคะโยเยมาก ดูไม่ได้สักที  
ดูไปปรือ่งไป ยิ่งหิวก็ยิ่งร้อง โมโหหัวฟัดหัวเหวียง เด็กที่เป็นอย่างนี้คุณแม่ต้องมีความอดทนเป็นพิเศษ ต้องใจเย็นๆ ครั้งนี้ดูไม่ได้ ครั้งหน้าก็  
ลองใหม่ จนในที่สุดเด็กจะดูได้และกินเลยขึ้นเรื่อยๆ เห็นไหมคะเล่ามาเท่านี้ ท่านผู้อ่านคงนึกภาพออกถึงความโกลาหลเบื้องต้น นี่เฉพาะ  
เรื่องกินอย่างเดียวคะ ยังไม่รวมเรื่องนอน ไม่เป็นเวลา เพราะเด็กเพิ่งลืมตาดูโลกใหม่ๆ แกดต้องปรับตัวมากยังไม่รู้เวลา ไหนยังเรื่องขับถ่ายอีก  
สารพัดคะ ดังนั้นขอแนะนำว่าให้ผ่านพ้นช่วงการปรับตัวนี้ไปเสียก่อน คิดว่าประมาณ 1-2 อาทิตย์ คงจะเรียบร้อย คราวนี้เราก็อภัยหันมา  
สนใจเรื่องช่องปากกันบ้าง

**ในเด็กเล็กเพิ่งคลอดออกมา ส่วนใหญ่ยังไม่มีฟัน** (ที่ใช้คำว่าส่วนใหญ่ เพราะเราพบว่ามีส่วนน้อยมาก ที่เด็กเกิดมาพร้อมกับมีฟันบางซี่ในปาก  
ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องพบทันตแพทย์เพื่อปรึกษาเป็นราย ๆ ไป) เมื่อเด็กมีแต่เหงือก, ลิ้น บางคนจึงเข้าใจว่า ยังไม่ต้องไปสนใจในปาก ซึ่งความคิด  
นี้ผิดค่ะ เด็กยังไม่มีฟันก็จริงแต่เด็กจะต้องได้รับนม น้ำผ่านทางช่องปาก ดังนั้นจึงอาจมีคราบน้ำนมหรือเชื้อโรคต่างๆ สะสมได้ ถ้าเราไม่สนใจ  
ที่จะทำความสะอาดให้ลูกเลย เมื่อหมักหมมนานๆ บางรายเกิดเชื้อราในช่องปากและลิ้น สังเกตง่าย ๆ คือ ลิ้นเด็กมีฝ้าขาวเกาะติด บางรายมีฝ้า  
ขาวตามสันเหงือก, กระจุกแก้มด้วย ถ้าเกิดจากเชื้อรา เด็กจะเจ็บมาก คุณนมก็เจ็บ ร้องโยเย

**ดังนั้นการทำความสะอาดช่องปากทารกเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เรามาดูวิธีการกันว่าทำอย่างไร**

ก่อนอื่นให้เตรียมน้ำต้มสุกอุ่นใส่ถ้วยเล็กๆ ไว้ และให้ใช้ผ้ากอซพันที่นิ้วชี้ของเรา ถนัดขวาก็พันที่นิ้วชี้ขวา เอาลูกนอนที่ตักให้ศีรษะลูกอยู่ที่  
แขนซ้ายของเรา แล้วก็เอานิ้วชี้ที่พันผ้ากอซไว้จุ่มลงในน้ำต้มสุกอุ่น เสร็จแล้วใช้นิ้วชี้ที่จุ่มน้ำนั้นเช็ดให้ทั่วช่องปากลูก เริ่มจากสันเหงือกบน-ล่าง,

กระพุ้งแก้มซ้าย-ขวา แล้วจับด้วยที่ลิ้นของลูก ฝ่ามือจะช่วยกวาดเอาเศษนม, คราบต่างๆ ออกมาด้วย และแน่นอนค่ะ เด็กส่วนใหญ่จะร้องทันทีที่เริ่มทำ เราก็ต้องยอมให้ร้องค่ะ แต่ไม่แฉิ่งขึ้นหรือบ๊องกับมาก ใหม่ๆ จะร้องแต่ถ้าเราทำให้แก่ประจำด้วยอารมณ์เข้มข้น เด็กจะรู้ว่าสิ่งนี้ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ให้เช็ดอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอน แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรเป็นวันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้ากับก่อนนอน สิ่งทีลูกจะได้ นอกจากจะไม่ต้องเป็นโรคเชื้อราในช่องปากแล้ว ลูกจะเคยชินกับสภาพปากที่สะอาด ทำให้เมื่อโตอีกหน่อยลูกจะยอมรับการแปรงฟันได้ง่ายขึ้น เพราะจิตใจสภาพปากสะอาดซะแล้ว ลองทำดูนะคะไม่ยากเลยคะ

เมื่อเราเลี้ยงลูกไปสัก 5-6 เดือน ท่านผู้อ่านคงรู้ว่าซักรจะคุ้นเคยกันแล้ว ลูกจะน่ารักขึ้นทุกวัน เริ่มสบตาเรา, ชันคอได้, พลิกคว่ำพลิกหงายเองได้, นั่งได้ ความสุขที่มากพว้อม ๆ กับความเหน็ดเหนื่อยนั้นคุ้มค่าซะ มาถึงช่วงที่ลูกอายุได้ 5-6 เดือนนี้ คุณแม่ที่ทำความสะอาดช่องปากให้ลูกเป็นประจำคงเริ่มสังเกตเห็นว่า ในปากของลูกซักรจะมีสิ่งแปลกๆ เกิดขึ้นแล้ว ก็ที่สันเหงือกกลางด้านหน้านั้นเองที่เริ่มจะนูนๆ ถ้ากดดูจะพบว่ามึ่ก้อนแข็งๆ คมๆ อยู่ข้างใต้ นั่นคือ ฟันหน้าล่างของลูกกำลังจะโผล่มาพอดี โผล่มาเอง ที่คนสมัยก่อนเรียกซะน่ารักว่า "ดอกไม้บาน" ینگคะ ฟันน้ำนมซี่แรกของลูกมักจะขึ้นเมื่อลูกอายุ 5-6 เดือน แต่ทุกอย่างก็ย่อมมีข้อบกพร่องได้ คือ คุณพ่อคุณแม่บางคนถึงกับตกใจ เพราะลูกอายุเพียง 3-4 เดือน ฟันก็โผล่แล้ว อย่างนี้เป็นเรื่องที่พบได้เสมอ

หรืออีกประเภทคือ คุณแม่อุ้มลูกซึ่งอายุ 7 เดือนมาให้หมอตรวจถึงที่คลินิก เพราะร้อนใจว่าทำไมป่านนี้แล้วลูกยังคงมีแต่เหงือก ไม่เห็นฟันโผล่ขึ้นมาซะที อย่างนี้ก็พบได้คะ อายุการขึ้นของฟันเป็นเรื่องที่แตกต่างกันไปได้มาก แต่โดยเฉลี่ยนั้น คือเด็กอายุ 6 เดือนฟันน้ำนมซี่แรกมักจะขึ้น และถ้าคุณแม่ช่างสังเกตจะเห็นว่า ขึ้นพร้อมๆ กันถึง 2 ซี่ อยู่กึ่งกลางพอดี ฟันหน้าล่างที่ขึ้นมาใหม่ๆ อาจจะห่างหรือเกบ้างนิดหน่อยก็ไม่ใช่ไรคะ ปัจจุบันคุณแม่ยุคใหม่พัฒนาขึ้นมาสนใจฟันลูกมากขึ้น ซึ่งหมอถือว่าเป็นเรื่องที่ดีคะ ที่ปัจจุบันมีคุณแม่แม่ไม่น้อยที่อุ้มลูกตัวน้อยๆ มาปรึกษาเรื่องฟัน เรื่องเหงือกที่คุณพ่อคุณแม่สงสัยกัน บางเรื่องฟันแล้วก็เข้าใจว่าคุณพ่อคุณแม่ มีความวิตกกังวลบางเรื่องมากกว่าแต่ก่อน ทั้งนี้เพราะคุณแม่แม่สนใจใฝ่รู่มากขึ้น นำจิตใจจะคะว่า ถ้าเมืองไทยมีคุณแม่แม่ที่มีคุณภาพมากๆ เมืองไทยในอนาคตคงจะมีคุณภาพมากขึ้นอีกมากมาย เอาละคะเข้าเรื่องการขึ้นของฟันกันต่อ

**สรุปแล้วขอให้คุณพ่อคุณแม่เบาใจว่า ลูกฟันขึ้นช้าหรือเร็วไปหน่อยไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติคะ** หมอมีวิธีปลอบขวัญคุณแม่ที่กังวลมากบางท่านอย่างนี้ คือ ถ้าลูกฟันขึ้นช้ากว่าเด็กทั่วไป ก็ขอให้คิดว่า ดีซะอีกขึ้นช้าก็สุขช้า หรือถ้าขึ้นเร็วกว่าเด็กอื่นก็คิดซะว่า ดีเหมือนกันมีฟันซี่เล็กๆ ขึ้นมาอย่างนี้ก็ดูน่ารักไปอีกแบบ การเลี้ยงลูกต้องมีวิธีคิดวิธีปลอบใจตัวเองเสมอคะ เพราะพัฒนาการของเด็กนั้นต่างกันไป บางคนช้าบางคนเร็ว อย่าพยายามเอาลูกของเราไปเปรียบกับเด็กคนอื่น เพราะลูกมีลักษณะเฉพาะของเขาเอง

**เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกของลูกโผล่ขึ้นมา นั่นเป็นสัญญาณว่าคุณแม่ต้องเอาใจใส่ในเรื่องความสะอาดของช่องปากให้ลูกมากๆ** เพราะถึงขั้นนี้เรามิได้ทำความสะอาดเฉพาะสันเหงือก เราต้องเริ่มเช็ดฟันด้วย วิธีการก็เหมือนเดิมอยู่คะ คือ ให้ฝ่ามือซักรนิ้วชี้ของเราแล้วนำไปซุบน้ำต้มสุกอุ่น จากนั้นจึงเริ่มเช็ดให้ลูก ถ้าจะเช็ดให้ได้สะอาดทั่วถึงก็ยิ่งควรให้ลูกนอนในตักของเราอยู่คะ คราวนี้ต้องเน้นบนตัวฟันด้วยโดยเอารายน้ำนมออกให้หมด และต้องไม่ลืมเช็ดที่ลิ้นของลูกเสมอ เพราะที่ลิ้นนี้หมักหมมก็จะติดเชื้อราได้ง่ายมาก

**มีข้อสังเกตจากประสบการณ์ที่หมอพบคือ การทำความสะอาดช่องปากให้เด็กเล็กนี้ ควรจะทำก่อนมื้อนม** เพราะพบเสมอว่าถ้าเราเอาฝ่ามือซักรนิ้วชี้เช็ดที่ลิ้นครั้งใด ก็มักจะตามด้วยการแหะนมของลูกเสมอ เป็นธรรมดาที่ลิ้นลูกกระตุ่นมากๆ ก็อยากอาเจียน ดังนั้นถ้าจะให้เหมาะเราก็เช็ดฟันให้ในช่วงที่ท้องลูกไม่เต็มไปด้วยนม เพราะถ้ากินนมจนอิ่มแปล้แล้วมาเช็ดฟันละก็ได้เรื่องทุกที นมมักจะออกมาหมดเลยจากการแหะพรวดเดียว เด็กบางคนไม่ไ้ช้ช่ทานนมได้ง่ายๆ ดังนั้นแหะออกมาที คุณแม่แทบจะร้องไห้ทีเดียว เพราะเสียดายแทนลูกยิ่งกินยากๆ อยู่ด้วยอย่างไรก็ใช้ความอดทน หาวิธีการที่เหมาะสมกับลูกที่สุดในการทำความสะอาดฟันในช่วงเวลาที่เหมาะสม แล้วคุณแม่จะภูมิใจอึ้งไม่หุบเมื่อวันหนึ่งมีคนมาทักว่า ฟันลูกเราสวยเหลือเกิน เราคงแอบนึกในใจว่า แม่ละซี!

ก็ประทับใจประทับใจตั้งแต่เกิดเลยนี่ สำหรับลูกแล้วอะไรดีทีสุด เราก็ทำให้เสมอจริงใจไหมคะ

# ฟันขึ้นเร็วและฟันขึ้นช้า

ท.ญ.ดร. ชมพูนุช จิตรปฎิมา

โดยปกติเด็กแต่ละคนมีฟันขึ้นช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่มักไม่เกิน 6 เดือนจากเกณฑ์ปกติ เด็กผู้หญิงฟันจะพัฒนาเร็วกว่าเด็กผู้ชาย โดยประมาณ 2 เดือนถึง 10 เดือน เด็กบางคนฟันขึ้นช้ากว่าเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันมากจนพ่อแม่เป็นห่วง

หาก 8 เดือนแล้วฟันยังไม่ขึ้น คุณแม่อย่านั่งนอนใจนะคะ  
เพราะอาจมีสาเหตุความผิดปกติเกิดขึ้นกับลูก!!!

ฟันน้ำนมที่ขึ้นมาเหนือเหงือกเมื่อทารกคลอดออกมาที่พบหลายรายเรียกว่า เนแทล ทิท (Natal Teeth) ซึ่งต่างจากนีโอแทลทิส (Neonatal Teeth) ที่ขึ้นก่อนกำหนดในระยะ 30 วันแรกนับจากวันที่ทารกคลอด ส่วนใหญ่ฟันน้ำนมที่ขึ้นเร็วเช่นนี้จะเป็นฟันซี่หน้าตรงกลาง อาจจะเป็นฟันบนหรือฟันล่างและมักจะขึ้นมาพร้อมกัน 2 ซี่หรือสี่ซี่เดียว สาเหตุยังไม่มีการทราบแน่นอน แต่สังเกตได้ว่าจะมีคนในครอบครัวเดียวกันที่ฟันขึ้นเร็ว

นักวิจัยพบว่า ฟันที่ขึ้นเร็วส่วนมากจะมีส่วนประกอบทุกอย่างเหมือนกับฟันที่ขึ้นตามกำหนด เพียงแต่อาจจะโยกเล็กน้อย ฟันที่ขึ้นมาเร็วควรจะเก็บไว้จนกว่าจะหลุดไปเอง แต่บางครั้งจะก่อปัญหาในการให้ลูกดูดนมมารดา

วิธีแก้ อาจทำได้โดยใช้ผ้ากอซหุ้มรอบๆ หัวนมในขณะที่ให้นมลูก เด็กหลายรายฟันน้ำนมหลุดออกก่อนกำหนด และมีผลให้ฟันแท้ขึ้นมาแทนที่เร็ว

เมื่อฟันแท้เริ่มขึ้นปุ่มกระดูกที่โผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก (Eruption Sequestrum) ส่วนใหญ่พบเมื่อฟันกรามขึ้น จะสังเกตเห็นเป็นก้อนหรือปุ่มลักษณะขรุขระสีขาวอยู่กลางร่องฟันแท้ที่กำลังโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก อาจพบได้ก่อนหรือหลังจากที่ยอดแหลมของฟันจะโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก ต่อมาเมื่อฟันแท้ขึ้นมาเต็มทีปุ่มกระดูกดังกล่าวจะหลุดออกเองจากตัวฟันแท้และละลายตัวไป เปรียบเทียบได้กับจุกก๊อกที่อุดปากขวด

แต่ถ้าฟันแท้มีขนาดใหญ่ก็จะมีปุ่มกระดูก (Sequestrum) ที่ใหญ่ด้วยภาวะละลายของ Sequestrum อาจจะไม่หมดจึงเห็นเป็นปุ่มขาวลักษณะขรุขระติดอยู่ในเหงือกที่จะเกิดปัญหาคือ เวลาเคี้ยวอาหารจะทำให้เจ็บ การรักษาไม่จำเป็นต้องใช้ยาใดๆ เพราะอาการดังกล่าวจะหายไปเองเมื่อฟันแท้โผล่ขึ้นมาเหนือเหงือกค่ะ

หากสังเกตว่าฟันเด็กขึ้นช้ากว่ากำหนดมาก อาจต้องให้แพทย์ตรวจว่าเด็กมีความผิดปกติอื่นๆ เช่น เนื้อเยื่อของเหงือกมีความหนาแน่นมาก (Fibromatosis Gingivae) ซึ่งก็เกิดขวางเป็นอุปสรรคให้ฟันโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือกยาก หรืออาจเกิดจากการขาดวิตามินดีที่เรียกว่าริคเก็ต (Rickets) ซึ่งพบในเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแต่ในท้อง ไม่ได้ถูกแสงแดด

หรือจากการที่ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนได้น้อยกว่าปกติ (Hypothyroidism) เด็กจะโตช้าและมีการพัฒนาของสมองช้ากว่าปกติ เมื่อทราบสาเหตุที่เป็นต้นตอและทำการรักษาการพัฒนาของฟันก็จะดำเนินต่อไปเป็นปกติ

เด็กบางคนฟันน้ำนมจะติดแน่นอยู่บนเดือโตเป็นผู้ใหญ่มักจะพบบางซี่เช่น ฟันกราม และไม่มีฟันแท้ เมื่ออายุมากขึ้นเข้าวัย 30 ปี มีการละลายตัวของรากฟัน ฟันจะโยกและหลุดไปในที่สุด กรณีนี้ต้องใส่ฟันทดแทน

พ่อแม่หลายคนวิตกกังวลเรื่องฟันของลูกขึ้นช้าควรมาปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตรวจดูว่ามีสาเหตุใดที่ทำให้ฟันไม่ขึ้นตามกำหนด หากพบว่าเป็นผลของการทำงานผิดปกติจากต่อมที่ผลิตฮอร์โมน เช่น Endocrine Gland ก็จะได้รักษาตั้งแต่ระยะแรกเพื่อให้ฟันของเด็กพัฒนาต่อไปตามปกติ

ชนิดของฟัน	ฟันน้ำนม ขึ้นเมื่ออายุ		ฟันแท้ ขึ้นเมื่ออายุ	
	ฟันบน	ฟันล่าง	ฟันบน	ฟันล่าง
ฟันซี่หน้ากลาง	7 1/2 เดือน	6 1/2 เดือน	7-8 ปี	6-7 ปี
ฟันซี่หน้าข้าง	8 เดือน	7 เดือน	8-9 ปี	7-8 ปี
ฟันซี่เขี้ยว	16-20 เดือน	16-20 เดือน	11-12 ปี	9-10 ปี
ฟันกรามน้อยซี่แรก	-	-	10-11 ปี	10-12 ปี
ฟันกรามน้อยซี่ที่สอง	-	-	10-12 ปี	11-12 ปี
ฟันกรามใหญ่ซี่แรก	12-16 เดือน	12-16 เดือน	6-7 ปี	6-7 ปี
ฟันกรามใหญ่ซี่ที่สอง	20-30 เดือน	20-30 เดือน	12-13 ปี	11-13 ปี
ฟันกรามใหญ่ซี่ที่สาม	-	-	17-21 ปี	17-21 ปี

ท.ญ.ดร.ชมพูนุช จิตรปฏิมา

### เหงือกจ้ำ ฟันมาแล้ว

เด็กบางคน โชคดีเหลือสันไม่ค่อยมีอาการปวดตอนฟันขึ้นครั้งแรก แต่เด็กโดยส่วนใหญ่ฟันขึ้นที่ซุ่ๆ ก็ปวดแทบเป็นแทบตายซะทุกครั้งไป

คุณแม่เองไม่สามารถกะเวลาได้แน่นอนตายตัวลงไปว่า เมื่อไหร่ฟันซี่แรกของลูกน้อยบางคนเกิดมาก็มีฟันแล้ว บางคน กว่าฟันจะขึ้นอายุก็ขวบกว่าๆ แต่ตามสถิติแล้ว ฟันซี่แรกของเด็กมักจะขึ้นเมื่ออายุราวๆ 4-9 เดือนเท่านั้น

คุณแม่อาจสงสัยว่า แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเริ่มมีอาการปวดฟัน มีอะไรเป็นตัวบ่งบอก อันนี้สังเกตได้ไม่ยากจากบางอาการดังต่อไปนี้ นั่นคือ เหงือกหรือแก้มบวมตุ่ย หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย น้ำลายไหลตลอดเวลา และมีผดผื่นอ้อมขึ้นเยอะผิดสังเกต

ที่ข่าแยกคือ ไม่มีวิธีเยียวยาใดเลยที่คุณแม่จะนำมาขจัดปิดเป่าอาการปวดฟันของลูกให้หายไปโดยสิ้นเชิง อย่างมากก็ช่วยให้บรรเทาเบาบางลงบ้างเท่านั้น **และต่อไปนี้คือวิธีง่ายๆ ที่น่าจดจำไปตลอดงี้**

#### **...เจลทาเหงือกสำหรับเด็กฟันเริ่มขึ้น...**

คุณแม่สามารถซื้อหาได้ในร้านขายยาทั่วไปที่มีเภสัชกรประจำอยู่ แม้จะมีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ ที่ใช้กับ ลูก ของตัวเอง คือ theta เป็น ผง and Bojara gel เป็นเจล แต่ก็ให้ผลเหมือนกัน กั้นละคะ คือ มีฤทธิ์เป็นยาชาชนิดอ่อนที่สุด เวลาใช้ให้ ป้ายเจล หรือ ผง ตรงบริเวณเหงือกที่บวม เจล ถ้าจะให้ดีคุณแม่ควรเลือกซื้อหลายๆ แบบแล้วลองทากับเหงือก อันไหนที่เหมาะสมสำหรับลูก สิ่งที่ต้องระวังก็คือ อย่าป้ายเจล หรือ ผง ู เหงือกลูกแรงเกินไป จะทำให้เหงือกระบมหนักขึ้นหรืออาจติดเชื้อได้

#### **...บิสกิตสำหรับเด็กฟันเริ่มขึ้น...**

ส่วนใหญ่เวลาเด็กฟันขึ้น มักมีอาการคันเหงือกควบคุมด้วยเสมอ การเชียวยาอาการปวดจึงมากขึ้นตอนขึ้นเป็นเงตามตัว ซึ่บิสกิต สำหรับเด็ก มาไว้ให้ลูกอมๆ เลี้ยวๆ เล่นแก้ปวดคันเหงือก เอาชนิดที่ละลายและเปื่อยยุ่ยยาก ถึงตรงนี้ ข้อดีของบิสกิตสำหรับเด็กฟันขึ้นนี้อยู่ตรงที่ เวลาลูกหิวจนหน้ามีดขึ้นมา มันสามารถเป็นอาหารหนักประทังความหิวให้ลูก ได้เป็นอย่างดี

### ...วงแหวนยาง...

การใช้วงแหวนนี้เป็นวิธีบรรเทาอาการปวดฟัน ที่ใช้กันแพร่หลายมาตั้งแต่หลายพันปีก่อน สมัยนั้นนิยมทำด้วยเงิน งาช้าง หรือไม้กฤษณา แต่ปัจจุบันมักจะทำด้วยยางหรือพลาสติกที่ปราศจากสารพิษวงแหวนนี้หาซื้อได้ง่าย ถ้าเป็นชนิดที่มีของเหลวบรรจุอยู่ภายในจะยิ่งดี ก่อนนำมาให้ลูกกัดเล่น ควรแช่ไว้ในตู้เย็นเพื่อรอให้ของเหลวในวงแหวนแข็งตัวเสียก่อน จะช่วยให้ขยับกัดได้นานขึ้น นอกจากนี้ควรเขียนยังช่วยดูความปวดให้เบาบางลงได้อย่างน่าประหลาด

### ...ตู้เย็น...

ความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้เป็นอย่างดี คุณแม่จึงควรเก็บสารพัดของกินของใช้ของลูกไว้ในตู้เย็นอยู่เสมออย่าให้ขาด ไม่ว่าจะเป็นวงแหวนยาง ขนบึงกรอบ เจลทาเหงือก ซ้อนกินข้าว ตลอดจนตุ๊กตายาง หรือของเล่นชิ้นโปรดทั้งหลายเหล่า ต้องเย็นเจี๊ยบพร้อมจะหยิบมาใช้ได้ตลอดเวลาเลยนะคะ

### ...กินยาแก้ปวด ก่อนนอนสักหน่อย...

ยาแก้ปวดที่ใช้กันมากที่สุดคือ **nurofan** ซึ่งจะตอน กลางวัน ส่วน **dozol** จะให้ตอนกลางคืน กับเด็กก็มีผลไม่ต่าง ไปจากกันคือช่วยให้อาการปวดเบาบางลง เห็น โลกเป็นสีชมพูสดใส และนอนหลับง่ายและสบายทั้งคืน

ฟันขึ้นไม่เพียงแต่จะทำให้เหงือกอักเสบเท่านั้น ยังก่อให้เกิดอาการข้างเคียงอื่นๆ ด้วย เช่น ผดผื่นอ้อมซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ช่วงนี้มันจะลุกลามขยายวงกว้างขึ้น เพราะโดนปัสสาวะที่ทั้งร้อนทั้งอูมไปด้วยยูเรียมากกว่าปกติ ต้นเหตุจากฟันขึ้นนี้เอง เวลาลูกฉี่แต่ละทีจึงร้องจะเป็นจะตาย เพราะแสบระบมราวกับโดนทิงเจอร์ราด

ถ้าไม่มีแบคทีเรียซะอย่าง ผดก็คงไม่ขึ้น ดังนั้นคุณแม่จึงควรหมั่นทำความสะอาดให้ลูกน้อย อย่าปล่อยให้ผื่นอ้อมเปื่อยขึ้นหนักหนม แต่ถ้าหากขยับเปลี่ยนผื่นอ้อมก็แล้ว เช็ดตัวอาบน้ำให้ก็แล้ว ผดยังไม่มิต่ำจะลดลงให้คุณแม่ใช้วาสลีน **Sudocrem** หรือออยล์ครีมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซิลิโคนบริเวณที่เป็นผดกันเกิดอาการอักเสบ นอกจากนี้ ในแต่ละวันควรปล่อยให้ลูกนอนถอดเสื้อผ้าฝืนอากาศบริสุทธิ์ให้นานเท่าที่จะนานได้ เพื่อให้ผิวหนังที่เปื่อยขึ้นแห้งสบาย ไม่นานผดก็จะทุเลาลงคะ..... **วิลิณี**

### สารพัดวิธีรับมือกับอาการฟันขึ้น

ในช่วงที่ฟันของลูกกำลังจะขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 6 เดือน เจ้าตัวเล็กจะมีอาการหลายอย่างที่คนสังเกตเห็นได้ เช่น ชอบหยิบของเข้าปากแล้วกัดเล่น น้ำลายไหลยืด เหงือกบวมแดง อารมณ์หงุดหงิด ร้องกวนบ่อยเพราะคันและเจ็บเหงือก เด็กบางคนรับประทานอาหารได้น้อยลง อาการต่างๆ เหล่านี้แม้จะเป็นเรื่องปกติ แต่บางครั้งก็ทำให้คุณหงุดหงิดใจไม่น้อยเพราะไม่รู้ว่าจะช่วยลูกอย่างไรดี วันนี้เรามีวิธีรับมือกับอาการฟันขึ้นของลูกมาฝากคะ

#### ▪ เย็นบรรเทาปวด

ในช่วงที่ฟันกำลังขึ้น นอกจากขยกัดเล่นสำหรับเด็กแล้ว ยังมีของในบ้านอีกสองสามอย่างที่อาจจะช่วยสยบอาการเจ็บคันเหงือกได้ผลชะงัดทีเดียว อย่างแรกก็คือช้อนเงินคะ เพียงนำไปแช่ในตู้เย็นสักพักแล้วนำมาให้เจ้าตัวเล็กอมเล่นนั่นเองคะ แต่คุณต้องไม่ปล่อยให้เจ้าตัวเล็กไว้คนเดียวนะคะ เพราะเจ้าตัวเล็กนี่สกุนก เปลี่ยนมาอมด้วยด้ามช้อนแทนลูกอาจได้รับอันตรายได้คะ

นอกจากช้อนแล้ว ก็มีผ้าขนหนูเช็ดหน้าและกะที่ใช้ได้ หลังจากซักจนสะอาดแล้ว ควรนำไปต้มฆ่าเชื้ออีกครั้ง จากนั้นม้วนแล้วนำไปแช่ตู้เย็นเอาไว้ คุณควรเลือกผ้าขนหนูคุณภาพดี ขนไม่หลุดง่าย และควรใช้สีขาวจะเหมาะสมที่สุด และแช่เตรียมไว้หลายๆ ผืน เพราะผ้าขนหนูเก็บความเย็นได้ไม่นานเท่าช้อน การเลือกใช้ผ้าขนหนูมีข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือสามารถดูดซับน้ำลายที่ไหลเยิ้มของเจ้าตัวเล็ก ได้ด้วยค่ะ

#### ▪ มะนาวบรรเทาคัน

น้ำมะนาวสามารถช่วยบรรเทาอาการคันเหงือกของคุณได้เป็นอย่างดีแค่เพียงใช้นิ้วมือสะอาดๆ ของคุณจุ่มน้ำมะนาวแล้วนำไปป้ายเหงือกบริเวณที่ฟันกำลังจะขึ้น หรืออาจจะตัดมะนาวเป็นซีกเล็กๆ ให้ลูกกัดเล่นก็ได้ แต่คุณต้องตรวจสอบดูจนแน่ใจว่านำเมล็ดออกมาหมดแล้ว ไมเช่นนั้นเมล็ดอาจจะติดคอลูกได้ ที่สำคัญควรเลือกมะนาวที่ไม่ได้มีการเคลือบแว็กซ์เป็นมันที่เปลือก เพราะสารที่เคลือบอยู่จะเป็นอันตรายต่อลูกได้ค่ะ และสิ่งที่คุณควรพิจารณาอีกข้อหนึ่งก็คือ สุขภาพท้องของเจ้าตัวเล็ก คุณไม่ควรให้ลูกดื่มน้ำมะนาวเล่นนานเกินไป เพราะอาจทำให้ลูกท้องเสียได้ค่ะ

#### ▪ กอดจุกหยุดโยเย

คุณแม่หลายบ้านคงจะเคยได้ยินเรื่องของการกอดจุกเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ มาบ้างแล้ว ซึ่งการกอดจุกมักจะใช้กับผู้ใหญ่เสียเป็นส่วนมาก แต่ความจริงเราสามารถนำศาสตร์การกอดจุกมาใช้กับเจ้าตัวเล็กได้เช่นกันค่ะ สำหรับจุดที่จะกอดเพื่อบรรเทาอาการฟันขึ้นนั้นเป็นจุดเดียวกับที่กดรักษาอาการปวดฟันและไมเกรนของผู้ใหญ่ ซึ่งก็คือบริเวณพังศืดที่อยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นั่นเองค่ะ ส่วนวิธีการกอดที่ถูกต้องคือคว่ำมือของลูกลงแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือของคุณกดลงไปบริเวณพังศืดดังกล่าวแล้วหมุนวนเป็นวงกลมเบาๆ สักพักอาการของลูกก็จะดีขึ้นค่ะ

นอกจากนี้คุณยังสามารถใช้การกอดจุกเพื่อบรรเทาอาการร้องโคลิกได้อีกด้วย ซึ่งบริเวณที่กอดจุกอยู่ที่ด้านนอกของน่อง (ต่ำกว่าหัวเข่าลงมาประมาณ 3 นิ้ว) โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปแล้วค้างอยู่อย่างนั้นประมาณ 5 นาทีค่ะ

#### ▪ ดูแลแต่เนิ่นๆ

อย่างที่บอกไปแล้วว่าคุณสามารถทำความสะอาดช่องปากของลูกได้ตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้นโดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ ฟันนิ้วแล้วเช็ดให้ทั่วตั้งแต่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม และในช่วงที่ฟันขึ้นน้อยๆ ของลูกกำลังโผล่ฟันเหงือกขึ้นมา การที่คุณหมั่นทำความสะอาดช่องปากและฟันของลูก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหรือใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กเล็กที่เป็นปลอดสวมนิ้ว นอกจากจะเป็นการฝึกให้เขาเคยชินกับการแปรงฟันตั้งแต่เด็กแล้วยังช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นจากฟันขึ้นได้ด้วยค่ะ

#### ▪ นวดก่อนห่ม

ในช่วงที่ฟันกำลังขึ้น แม้ว่าลูกจะชอบหาของมากัดเล่น แต่เขาอาจจะดูคนมและทานอาหารได้น้อยลงเนื่องจากความเจ็บระบมที่เหงือกเมื่อทานอาหารได้น้อย ความหิวก็เริ่มมารบกวน ทำให้เจ้าตัวเล็กหงุดหงิดจนแฉะ วิธีแก้ไขง่ายๆ ก็คือ ลองนวดเหงือกของลูกเบาๆ ก่อนให้นมและก่อนมื้ออาหาร วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดจากฟันขึ้นของลูกให้ทุเลาลงและสามารถดูคนมหรือทานอาหารได้มากขึ้น เจ้าตัวเล็กบ้านไหนที่ไม่ยอมทานอะไรไปสักมือสองมือ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงอะไร ขอให้คุณมีความอดทนและใจเย็น ไม่ช้าลูกจะสามารถทานอาหารได้มากขึ้นค่ะ แต่เด็กคนไหนที่ไม่ยอมทานอะไรเลยเป็นวันๆ ควรพาไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางแก้ไขต่อไป

การเลี้ยงลูก มีเรื่องให้ต้องคิดต้องแก้ไขอยู่ตลอดเวลา แต่คุณมีความรู้ความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น คุณก็จะสามารถแก้ไขได้ไม่ยากค่ะ ฉบับหน้าเรายังมีเคล็ดลับดีๆ ที่จะช่วยบรรเทาอาการของลูกมาฝากอีกมากมาย อย่าลืมติดตามให้ได้นะคะ

ฟันน้ำนมคู่แรกเริ่มขึ้นเมื่อเจ้าตัวเล็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยมักจะเป็นฟันหน้า บางคนอาจขึ้นเร็ว (เกิดมาพร้อมฟัน 1 ซี่เลย) หรืออาจช้ากว่านี้ (ประมาณ 1 ขวบ) ก็ได้ ฟันกรามน้ำนมจะขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 1 ขวบครึ่ง และฟันน้ำนมจะค่อยๆ ททยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง เมื่อฟันเริ่มขึ้น บริเวณแก้มของเจ้าตัวเล็กจะมีสีชมพูหรือแดงจัด และมีน้ำลายออกมามากกว่าปกติ บางครั้งไหลเยิ้ม

ออกมาออกปากเหงือกบริเวณที่ฟันกำลังขึ้นอาจบวมแดงและคันฟันจะคันเหงือกให้หนูเป็นตุ่ม จากนั้นเหงือกจะเปิดให้ฟันงอกตามออกมา  
 ระยะนี้เด็กจะเจ็บเหงือก จึงมักงอแงมากกว่าปกติและจะเป็นอยู่อย่างนี้ประมาณ 2-3 อาทิตย์ จนกระทั่งฟันขึ้นขึ้นมาระหว่างนั้นอาจมี  
 อาการอื่นๆ ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุจากฟันขึ้น เช่น อาการแพ้ผื่นผ้าอ้อม โดยเด็กอาจปัสสาวะมีกลิ่น หรืออุจจาระเหลวขึ้น และอาจมีอาการไม่  
 สบาย มีไข้ขึ้นสูง ผื่นคัน ท้องเสีย อาเจียน และเบื่ออาหาร เป็นต้น

ระยะอาการขึ้นและหลุดของฟันน้ำนม

ฟันบน	ขึ้น	หลุด	ฟันล่าง	ขึ้น	หลุด
ฟันหน้าซี่กลาง	7 เดือนครึ่ง	7-1 ปี	ฟันหน้าซี่กลาง	6 เดือน	6-7 ปี
ฟันหน้าซี่ข้าง	9 เดือน	8-9 ปี	ฟันหน้าซี่ข้าง	7 เดือน	7-8 ปี
ฟันเขี้ยว	18 เดือน	11-12 ปี	ฟันเขี้ยว	16 เดือน	9-10 ปี
ฟันกรามซี่ที่ 1	14 เดือน	10-11 ปี	ฟันกรามซี่ที่ 1	12 เดือน	10-12 ปี
ฟันกรามซี่ที่ 2	24 เดือน	10-12 ปี	ฟันกรามซี่ที่ 2	20 เดือน	11-12 ปี

คุณแม่สามารถดูแลสุขภาพกระดูกและฟันของคุณได้ตั้งแต่เขาอยู่ในครรภ์ เพราะ อาหารที่คุณแม่รับประทานเข้าไประหว่างการตั้งครรภ์ก็มีส่วน  
 ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันของคุณน้อยที่อยู่ในครรภ์เป็นอย่างมาก หากคุณแม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ก็จะทำให้ฟันของคุณที่สร้าง  
 ขึ้นมาไม่แข็งแรง และยังผุง่ายอีกด้วย

คุณจะสามารถสังเกตได้ว่าเมื่อฟันของเราเริ่มขึ้น บริเวณแก้มของคุณจะมีสีชมพูหรือสีแดงจัด และจะมีน้ำลายออกมามากกว่าปกติ จนบางครั้ง  
 ไหลย่อยออกมาออกปากเหงือกบริเวณที่ฟันเด็กกำลังขึ้นอาจมีอาการบวมแดงและคัน ฟันจะคันเหงือกให้หนูเป็นตุ่ม จากนั้นเหงือกจะเปิดให้  
 ฟันงอกตามออกมา ซึ่งทำให้ระยะนี้เด็กอาจจะเจ็บเหงือกได้ทำให้เขามักจะร้องไห้แงงมากกว่าปกติ และจะเป็นอยู่อย่างนี้ประมาณ 2-3  
 อาทิตย์ จนกระทั่งฟันขึ้นขึ้นมาระหว่างนี้

นอกจากเด็กจะร้องไห้แล้ว ก็อาจมีอาการอื่นๆ ประกอบ ซึ่งสาเหตุล้วนมาจากอาการฟันขึ้นเช่น อาการแพ้ผื่นผ้าอ้อมคือ เด็กอาจปัสสาวะมี  
 กลิ่นหรืออุจจาระเหลวขึ้นและอาจมีอาการไม่สบาย ตัวคัน มีไข้ขึ้นสูง ผื่นคัน ท้องเสีย อาเจียน และเบื่ออาหาร เป็นต้น

**แม่ช่วยได้...เมื่อลูกปวดฟัน**

อาการปวดฟันสามารถบรรเทาอาการได้ คุณต้องให้ความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่เขามากเป็นพิเศษ กอดลูกบ่อยๆ เพื่อให้เขารู้สึก  
 ดีขึ้น การใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งก้อนเล็กๆ มาประคบ หรืออาจให้เด็กอมหรือเคี้ยวแครอท แดงกวา ฝรั่ง แอปเปิ้ล ฯลฯ ชิ้นเล็กๆ หรือของ  
 เล่นยางซิลิโคนบรรจุน้ำไว้ภายใน เป็นต้น โดยนำไปแช่เย็นก่อนนำมาให้เด็กกัดเล่น ก็อาจช่วยลดอาการระคายเคืองได้

ส่วนการบรรเทาอาการเจ็บเหงือกนั้น ถ้าลูกไม่เจ็บถึงขนาดแฉะไม่ได้ ให้คุณล้างมือให้สะอาด แล้วใช้นิ้วเข้าไปนวดเหงือกของลูกเบาๆ อาจ  
 ช่วยให้ดีขึ้น การใช้เจลที่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บเหงือก ซึ่งไม่มีน้ำตาลผสมอยู่เช่น **Bonjela** ก็สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บเหงือกได้ แต่  
 การทำความสะอาดเหงือกของลูกหลังอาหาร จะช่วยลดอาการอักเสบในขณะฟันขึ้นได้ดีที่สุด

การใช้สำลีชุบน้ำหรือสะอาดเช็ดบริเวณรอบปากลูก เมื่อมีน้ำลายย่อยออกมาออกปากเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเป็นผื่นแดงจากอาการติดเชื้อจาก  
 น้ำลาย เด็กบางรายที่มีอาการมากคือ เด็กอาจปวดเหงือกมากจนกระทั่งมีอาการบวมแดง และอาจมีอาการร่วมด้วยซึ่งสามารถบรรเทาได้  
 ด้วยยาแก้ปวดลดไข้ จำพวกยาพาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม (ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้) และควรปรึกษาทันตแพทย์เรื่องฟันของลูก

ฟันน้ำนมนี้มีความสำคัญต่อลูกมาก เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ในการเคี้ยวอาหารแล้ว ยังช่วยให้ฟันแท้ที่สร้างตัวอยู่ในเหงือกอีกทีขึ้นมา  
 ได้ถูกตำแหน่ง ไม่เกซ้อนกัน และยังช่วยให้เด็กพูดชัด และถ้ามีเหตุให้น้ำนมลูกถลอกก่อนกำหนด เช่น เกิดผุมากจนกระทั่งเกิดหนองปลาซากราก

ฟัน ก็จะมีผลกระทบต่อฟันแท้ หรือกรณีที่มีการถอนฟันน้ำนมออกก่อนกำหนดนานๆ ช่องว่างตรงบริเวณนั้นจะแคบลง จนทำให้ฟันแท้ที่อยู่ข้างใต้ไม่สามารถแทงขึ้นมาแทนที่ได้ อาจทำให้เกิดการเจริญของกระดูกขากรรไกรหยุดชะงัก ผลที่ตามมาคือ อาจทำให้ฟันแท้ไม่ขึ้น เกิดฟันซ้อน ฟันเกในภายหลัง

นอกจากนี้ผู้ปกครองควรฝึกให้เจ้าตัวเล็กบ้วนปาก และช่วยทำความสะอาดช่องปากให้เขาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ฟันเริ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งใน เวลาเช้าและก่อนนอน รวมถึงพาเจ้าตัวเล็กไปพบทันตแพทย์ โดยมีช่วงที่ควรปฏิบัติตามวัยดังนี้

อายุ	สิ่งที่เกิด	ข้อแนะนำ
2-6 เดือน	- ทราบข้อมูลและวิธีปฏิบัติในการเช็ดเหงือกของ	- พบทันตแพทย์เด็กครั้งแรกหลังฟันน้ำนมซี่แรก
6 เดือน	- ป้องกันฟันผุตั้งแต่ชุดฟันน้ำนม	- ทันตแพทย์หรือกุมารแพทย์เป็นผู้ส่งฟลูออไรด์
6 เดือน-1 ปี	- ฝึกให้ดื่มนมจากถ้วย	- ไม่เอาของหวานทุกชนิดใส่ขวดนม รวมถึง

อ้างอิง : ตารางปฏิทินสุขภาพช่องปากเด็กในช่วงอายุ 0-6 ปี ศูนย์ทันตกรรม ร.พ. กรุงเทพ

## ฟันน้ำนมซี่แรกของลูก

ท.ญ.วิริยา ออประยูร

คราวนี้เรามาคุยกันถึงเรื่องฟันของลูกกันดีกว่า ตั้งแต่ลูกคลอดออกมาจะเห็นว่าลูกไม่มีฟันเลย แม้จะยังไม่ถึงฟันคนแม่ก็ยังคงต้องทำความสะอาดลิ้นกับเหงือกให้ลูกบ่อยๆ เนื่องจากเด็กเล็กจะดูนมบอขมมาก ทำให้มีคราบน้ำนมค้างอยู่ในปาก

ในบางรายถ้าไม่ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กเลย มักพบว่า เกิดเชื้อราขึ้นในช่องปากของลูก ส่วนมากมักเป็นที่ลิ้น จะเห็นเป็นฝ้าขาวขูดไม่ออก เวลาดูนมบางครั้งลูกอาจเจ็บลิ้นได้ ถ้าฝ้าขาวที่ลิ้นเป็นมากๆ ต้องปรึกษาแพทย์ จะได้รับยาชนิดทามาช่วยกำจัดเชื้อรา </B

อย่างไรก็ตาม หมอว่า ป้องกันไม่ให้ลูกเป็นเชื้อราในช่องปากดีกว่า วิธีการง่ายๆ คือให้ทำความสะอาดช่องปากให้ลูกทุกวัน อุปกรณ์ไม่มีอะไรยุ่งยาก มีน้ำต้มสุกอุ่น, ผ้ากอซ จับลูกนอนบนตัก ถ้าคุณถนัดมือขวา ให้พันผ้ากอซไว้ที่นิ้วชี้ด้านขวาและจับลูกนอนหันศีรษะไปทางซ้ายของคุณ เริ่มทำความสะอาดโดยจุ่มนิ้วที่พันผ้ากอซไว้ลงในน้ำต้มสุกอุ่นแล้วนำผ้ากอซไปเช็ดในช่องปากของลูกให้ทั่ว คือ ที่กระพุ้งแก้ม, บนลิ้น, ใต้ลิ้น, สันเหงือก, เพดานปาก ทำอย่างนี้วันละ 2 ครั้ง เช้ากับหัวค่ำหลังมื้อนม

ประโยชน์ของการทำความสะอาดช่องปากให้ลูกอย่างสม่ำเสมอก็คือ ลูกจะเคยชินกับการมีเครื่องมือเข้าไปทำความสะอาดช่องปาก ซึ่งพอโตขึ้นลูกจะยอมรับแปรงสีฟันได้ง่ายอีกด้วย

เมื่อช่องปากของลูกสะอาดขณะที่ฟันซี่แรกและซี่ต่อๆ ไปของลูกเริ่มขึ้นจะพบว่าไม่มีการอักเสบเกิดขึ้น ทำให้ลูกไม่ต้องทรมานกับการเจ็บปวด หรือเป็นไข้ทุกครั้งที่มีฟันขึ้นเลย

ฟันน้ำนมซี่แรกของลูกจะเริ่มโผล่ขึ้นมาในช่องปาก คือ ฟันน้ำนมซี่หน้าล่าง ที่อยู่ตรงกลางของสันเหงือกล่าง อาจจะขึ้นมาพร้อมกัน 2 ซี่ซ้ายขวา หรืออาจขึ้นมาทีละ 1 ซี่ สำหรับอายุของเด็กที่ฟันน้ำนมซี่แรกเริ่มขึ้น คือ ประมาณอายุ 6 เดือน ขอให้คุณแม่เกิดไว้เสมอว่า เป็นค่าโดยประมาณ

ดังนั้น เด็กบางคนอาจขึ้นก่อนหรือหลังอายุ 6 เดือนไปบ้างก็ไม่ต้องตกใจ มีคุณแม่หลายท่านที่กังวลมาก เห็นลูกอายุ 6 เดือนแล้ว ฟันน้ำนมซี่แรกยังไม่ขึ้นก็รีบพาลูกมาให้หมอดูตรวจว่าผิดปกติอะไรหรือเปล่า ซึ่งจริงๆ แล้วลูกปกติดีหมดจึงแนะนำคุณแม่ไปว่าไม่ต้องกังวล เรามาหาวิธีคิดในแง่ดีคือฟันลูกขึ้นช้าก็มีโอกาสสุ่น้อยกว่าคนที่ขึ้นเร็วจริงไหมคะ

ยิ่งเมื่อฟันน้ำนมซี่แรกของลูก โผล่พ้นสันเหงือกออกมา การทำความสะอาดช่องปากให้ลูกยิ่งเป็นเรื่องจำเป็นมาก คุณแม่ควรหมั่นทำความสะอาด โดยเฉพาะบนซี่ฟันน้อยๆ ของลูกด้วย โดยใช้วิธีเดิมที่กล่าวมาแล้ว เพียงแต่ต้องพืดพิดันขึ้นอีกนิด พยายามอย่าให้มีคราบน้ำนมเกาะกรังบนตัวฟันของลูก เพราะอาจทำให้ฟันผุได้ง่าย

หมอเคยได้ฟังคำถามจากคุณแม่คนใหม่หลายๆ ท่านถามว่า จะรู้ได้อย่างไรว่าฟันน้ำนมซี่แรกของลูกใกล้จะขึ้นหรือยัง

สังเกตง่ายๆ จากพฤติกรรมของลูก พอใกล้ๆ 6 เดือน เขาจะชอบเอาของต่างๆ ใกล้เคียงที่เขาคว้าได้ เข้าปากแล้วเคี้ยว ด้วยความมั่นใจเขื่อน้ำลายเขาจะออกมากกว่าปกติ เนื่องจากลูกมีการคันเหงือก (เจ็บๆ คันๆ ) เพราะฟันเริ่มดันจะโผล่ออกจากเหงือก สันเหงือกจะดูบูนๆ กว่าปกติ ถ้าคุณแม่ลองคลำๆ จะรู้สึกว่ามีอะไรแข็งๆ อยู่ใต้เหงือกแล้ว

เมื่อฟันซี่แรกของลูกโผล่พ้นสันเหงือกออกมา นับว่าเป็นช่วงที่ลูกมีความน่ารักมากขึ้นอีก ยิ้มมากก็เห็นฟันซี่น้อยๆ ดูไร้เดียงสา น่ารักจริงๆ ต่อไปนี้ฟันน้ำนมของลูกจะค่อยๆ ทอยโผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ ซึ่งก็เป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ ที่ต้องคอยหมั่นดูแลทำความสะอาดให้ลูกเสมออย่างลวกๆ ที่จะเอามือล้วงทำความสะอาดช่องปากให้ลูก

ที่ต้องใช้คำว่าอย่างลวกๆ เพราะหมอได้พบเห็นคนไข้เด็กมามาก ที่มาทำฟันแล้วพบว่า ฟันเด็กผุมากทั้งปาก พอได้คุยกับคุณแม่จะรู้เลยว่าคุณแม่บางท่านกลัวเกินไป ไม่กล้าแม้กระทั่งจะมองเข้าไปในปากลูก (นี่พูดเรื่องจริงนะคะ) พอหมอเปิดปากชี้ให้ดูฟันที่ผุเน่าอยู่ คุณแม่ทำท่าขนลุกขนพอง ไม่อยากมอง ใดๆ ที่เป็นอวัยวะในร่างกายของลูกแท้ๆ

อย่าเป็นแบบนี้เลยนะคะ ฟันของลูกเราเอง ปากของลูกเราเองเราต้องลุยได้ ใช้ก๊อชดันนิ้วเราแล้วเข้าไปเช็ดถูดูแลให้เขาด้วยตัวเอง นำภาคภูมิใจที่เราเป็นคุณแม่ที่รักลูกทำให้ลูกได้ทุกอย่าง ลูกอายุยังไม่ถึงขวบ เขายังไม่สามารถดูแลทำความสะอาดช่องปากให้ตัวเองได้ จึงเป็นหน้าที่ของแม่ที่จะต้องทำให้ เรื่องฟันน้ำนมนี้ถ้าผลพล่่อยๆ ให้สกปรกสักพักจะเห็นผลไว้มาก เด็กจะฟันผุอย่างรวดเร็ว บางรายปวด มีหนอง น่าสงสารจริงๆ ค่ะ

ยังมีคุณแม่สมัยใหม่อีกมากมาย ที่ดูแลช่องปากและฟันของลูกได้เป็นอย่างดีตามตำราเป๊ะ จนหมอต้องชมช่องปากและฟันของเด็กผู้โชคดีเหล่านี้จะสะอาดเอี่ยมฟันไม่ผุเลย ยิ้มออกมาฟันขาวสดใสน่ารัก มาหาหมอฟันแต่ละครั้งไม่ต้องทำอะไรที่เด็กต้องเจ็บปวด ทำเฉพาะการป้องกันฟันผุ เช่น ขัดฟัน, เคลือบฟลูออไรด์, เคลือบหลุมร่องฟัน เป็นต้น ลูกจะรักหมอฟัน และชอบทำฟันมาก กลายเป็นเด็กที่มีทัศนคติที่ดีต่อการทำฟัน

ถ้าอยากให้ลูกเป็นแบบนี้ต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิดกันเลย เช็ดทำความสะอาดช่องปากสม่ำเสมอ เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นก็ต้องดูแลทำความสะอาดอย่างดี และเริ่มให้ลูกคุ้นกับแปรงสีฟันโดยหาซื้อขี้อย่างกั๊ดแบบที่ทำเป็นรูปแบบคล้ายแปรงสีฟันให้เขาถือๆ กั๊ดๆ เล่น พออายุ 1 ขวบ จึงเริ่มใช้แปรงสีฟันจริงๆ แปรงให้เขา เขาจะยอมรับแปรงสีฟันได้ง่าย

เรื่องนี้สำคัญนะคะ มีเด็กบางคนไม่คุ้นกับแปรงขนาดที่ว่าเอาแปรงเข้าปากไม่ได้เลยอาเจียนตลอด เพราะเขาไม่คุ้นเคยกับแปรง กั๊ดการทำ ความสะอาดช่องปากมาก่อน และผุ เพราะไม่สามารถทำความสะอาดให้เขาได้

หากเริ่มต้นกันตั้งแต่วันนี้ หัดให้ลูกคุ้นกับการทำความสะอาดช่องปากด้วยฝีมือคุณแม่ที่แสนดีกันเถอะค่ะ

การใส่ใจดูแลช่องปากของเจ้าตัวเล็กนอกจากจะช่วยให้ยิ้มสดใสหอมสดชื่นแล้ว ยังเป็นการสร้างรากฐานของฟันที่แข็งแรงในอนาคตด้วยนะ แต่ว่าการดูแลช่องปากของเจ้าตัวเล็กด้วยการทำความสะอาดอย่างเดียว เห็นทีจะไม่พอหรอกนะ ต้องสร้างสุขนิสัยที่ดีเสริมเข้าไปด้วย เพื่อให้ฟันซี่น้อยๆ อดยิ้มได้อย่างชื่นใจ ไร้เชื้อโรคค่ะ

โดยปกติแล้วฟันซี่น้อยๆ ของเจ้าตัวเล็กจะเริ่มโผล่ขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน ใครที่เคยเข้าใจว่า พอฟันขึ้นปุ๊บก็ค่อยเริ่มดูแลช่องปากนะคุณ กำลังเข้าใจผิดนะ เพราะการดูแลช่องปากต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิดเลยทีเดียวนะ ไม่ใช่แค่การทำความสะอาดเท่านั้นนะ เรื่องอาหารการกินนี่ก็สำคัญ เพราะช่องปากเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็นคราบนม คราบน้ำผลไม้ อาหารเสริม ถ้าหากเราดูแลเอาใจใส่ไม่ดีพอละก็เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายเจ้าตัวเล็กได้ง่ายๆ เลยละค่ะ

## เสริมสร้างนิสัยดี เพื่อช่องปากสะอาด

### ดูแลเวลาห่ม

เวลาห่มๆ นีละค่ะ เป็นเรื่องใหญ่ที่พ่อแม่ต้องฝึกให้เจ้าตัวเล็กทำงานเป็นนิสัย เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี

- 1. เวลาที่เจ้าตัวเล็กกินนมหรือน้ำผลไม้** ไม่ควรเติมน้ำตาล หรือน้ำผึ้งลงไปผสมค่ะ เพราะจะทำให้เจ้าตัวเล็กมีโอกาสฟันผุสูงและติดนิสัยกินหวานโดยไม่รู้ตัว
- 2. ไม่ควรให้ลูกกินจุบจิบทั้งวัน** และถ้าจะให้ลูกกินขนมก็ควรเลือกขนมที่มีรสชาติไม่หวานเกินไปนะค่ะ แต่จะให้ดีควรหัดเจ้าตัวเล็กกินผักผลไม้เยอะๆ จะดีกว่าค่ะ เพราะจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน ทั้งยังไม่ทำให้อ้วนด้วย
- 3. ให้นมตามมือเวลา** ไม่ควรให้ลูกดื่มนมก่อนนอน ทั้งในช่วงกลางวันและกลางคืนค่ะ ยิ่งบ้านไหนปล่อยให้เจ้าตัวเล็กหลับคาขวดนมนี้ยิ่งเปิดโอกาสให้ฟันผุมากขึ้น และเด็กจะเคยชินกับการหลับพร้อมขวดนม
- 4. เมื่อลูกเริ่มนั่งได้** (ประมาณ 6 เดือน) ควรเริ่มหัดให้ลูกดื่มนมจากถ้วยค่ะ จะช่วยลดการเกิดฟันผุของเจ้าตัวน้อยได้
- 5. สร้างความคุ้นเคยด้วยการหัดให้ลูกกินน้ำ** เพื่อช่วยล้างคราบอาหารต่างๆ ในช่องปากให้สะอาดขึ้น

### ดูแลความสะอาด

เริ่มทำความสะอาดช่องปากของเจ้าตัวเล็ก (ตั้งแต่แรกเกิด) ทุกวัน เช้าและเย็น เพื่อเวลาที่เขาใช้แปรงสีฟันหรือไปหาหมอฟันเขาจะไม่อึ้ง เพราะรู้สึกคุ้นเคยกับการทำความสะอาดช่องปาก โดยนี่ยังมือของคุณแม่อยู่ก่อนแล้ว แต่ไม่ควรทำความสะอาดหลังจากที่เจ้าตัวเล็กกินนมเสร็จใหม่ๆ เพราะอาจจะทำให้แหวะนมได้

### เตรียมพร้อมรับฟันซี่น้อย

ในช่วงที่ฟันกำลังจะขึ้นเจ้าตัวเล็กจะเริ่มรู้สึกคันเหงือกค่ะ อาจจะคว้าโน่นคว้านี่เข้าปากเอาได้ง่ายๆ เพราะฉะนั้นต้องดูแลของเล่นที่เจ้าตัวเล็กจะหยิบจับมาเล่นหรือเข้าปากให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

อาจจะหาแปรงสีฟันอันเล็กให้เขาหัดถือหัดจับเล่นหรือเอาเข้าปากสักอัน แล้วใช้ฟลอกนิ้วแปรงเหงือกนวดเหงือกเบาๆ หลังจากที่ทำความสะอาดช่องปากให้เจ้าตัวน้อยก็ได้ค่ะ เพราะเมื่อถึงเวลาที่เขาต้องแปรงฟันจริงๆ จะได้รู้สึกคุ้นเคยและไม่ปฏิเสธค่ะ

เรื่องสุขภาพช่องปากนะสำคัญอย่างมองข้ามเด็ดขาดเลยนะค่ะ ถ้าใครที่ยังไม่เริ่มก็ยังไม่สายที่จะเริ่มดูแลตั้งแต่วันนี้ค่ะ เพื่อครองยิ้มสดใสให้อยู่กับเจ้าหนูของเราไปนานๆ

## แปรงสีฟันอันแรกของหนู

ทันตแพทย์หญิงวิกุล วิศาลเสถียร

การมีฟันสวยงามแข็งแรงต้องเริ่มดูแลรักษาตั้งแต่ตอนเป็นทารกในครรภ์มารดา คำกล่าวเช่นนี้ หลายคนอาจคิดว่า มากเกินไป แต่ความจริงแล้ว เป็นเช่นนั้นจริงๆ ฟันของเด็กในครรภ์ เกิดขึ้นตั้งแต่ ผู้เป็นแม่ ท้องได้ราว 6 สัปดาห์ หากแม่มีสุขภาพดี แข็งแรงขณะตั้งครรภ์ แน่ใจได้แล้วเกินครึ่งว่า ลูกจะมีฟันสวย ที่เหลือเป็นเรื่องของการดูแลรักษาความสะอาด ให้ดี เมื่อฟันขึ้นมาในช่องปากแล้ว

**ฟันน้ำนมซี่แรก** จะขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6-9 เดือน อาจเร็ว หรือช้ากว่านี้ ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคน ผู้ปกครอง จึงไม่ควรกังวลมากนัก เกี่ยวกับ เวลาที่ฟันขึ้น ฟันที่ขึ้นก่อน มักจะเป็นฟันหน้า จากนั้นฟันซี่อื่น ๆ จะทยอยขึ้นตามมา เป็นลำดับ ฟันกรามน้ำนม จะขึ้น เมื่อเด็กอายุประมาณ 1 ขวบครึ่ง และฟันน้ำนม จะขึ้นครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง

การทำความสะอาดช่องปากเด็ก ไม่ได้เริ่มที่การแปรงฟันเพียงอย่างเดียว ขณะที่ฟันยังไม่ขึ้น ก็ควรทำความสะอาดช่องปาก เพื่อกำจัดคราบนม ที่ตกค้างออก โอกาสเกิดฟันขาว ในปากเด็ก จะลดน้อยลง **วิธีการคือ ใช้ผ้านุ่ม ๆ พันนิ้วมือ ชุบน้ำสะอาดเช็ดเหงือก ลิ้น กระจุกแก้มเด็ก ให้ทั่ว อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง** เด็กจะคุ้นเคย กับการทำความสะอาดในช่องปาก ช่วยให้ง่ายต่อการฝึก ให้เด็กแปรงฟันเมื่อถึงวัยอันสมควร

การเริ่มแปรงฟันให้เด็กทำได้ตั้งแต่ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นไม่ก็ช้า แต่เวลาที่เป็นจริง ๆ ที่ต้องเริ่มแปรงฟัน ให้เด็กคือ เมื่อฟันกรามน้ำนมขึ้น เนื่องจากลักษณะฟันกราม มีหลุมร่องด้านบดเคี้ยว เป็นที่กักเศษอาหารได้ดี จึงเป็นจุดที่ฟันผุได้ง่าย การใช้ผ้าเช็ดลูกบนด้านบดเคี้ยวของฟันกรามไม่สามารถกำจัดเศษอาหารออกได้ ต่างกับฟันหน้าที่มีผิวเรียบกว่า

**แปรงสีฟันอันแรกของเด็ก** เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีให้แก่เด็ก ควรพิจารณาที่ 3 ส่วนคือ ขนาดของหัวแปรง ชนิดของขนแปรง และด้ามจับ

**หัวแปรง** หรือส่วนที่มีขนแปรง เป็นส่วนที่ต้องเข้าไปในปากเด็ก จึงควรมีขนาดเล็ก พอเหมาะ กว้างไม่ควรเกิน 1 เซนติเมตร ยาวไม่เกิน 1.5 เซนติเมตร หรือคลุมฟันเด็ก ไม่เกิน 3 ซี่ ขอบโดยรอบ ของหัวแปรงต้องไม่มีมุมคม ๆ ของเศษพลาสติกตกค้างอยู่ เราสามารถตรวจสอบได้โดยการใช้นิ้วมือลูบ

**ขนแปรง** เลือกที่ระบุในฉลากว่าเป็นขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงแต่ละเส้น มนกลม ลองตรวจสอบอีกครั้ง ใช้นิ้วมือ กดปลายขนแปรง แล้วรูดเบา ๆ ขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม จะสปริงตัวได้ดี และกลับคืนสภาพเดิม โดยไม่เสียรูปทรง และถ้ามีการมนปลายขนแปรง จะไม่รู้สึกสากหรือระคายผิว (ควรเลือกแปรงสีฟัน ที่มีการระบุคุณสมบัติ ของสินค้า บนฉลาก ให้ผู้บริโภคทราบ เพราะผู้บริโภค มีสิทธิที่จะร้องเรียนได้ ถ้าคุณสมบัติไม่ตรงตามที่ระบุ)

**ด้ามแปรง** ควรจับถนัดมือ และยาวไม่น้อยกว่า 13 เซนติเมตร ถ้าเป็นด้ามแปรงสั้น จะเหมาะให้เด็กถือเอง ซึ่งเป็นการสร้างความคุ้นเคย ให้เด็ก มากกว่าที่จะมุ่งทำความสะอาดฟันจริง ๆ

นอกจากแปรงสีฟันแล้ว ถ้าใช้ยาสีฟันร่วมด้วย ควรเป็นยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และใช้ปริมาณเล็กน้อย และขนแปรงพอชื้น หรือใช้ยาสีฟันเพียงขนาดเมล็ดถั่วเขียว

การเลือกแปรงสีฟันให้ลูก ไม่ยากเท่ากับการทำให้ลูกยอมแปรงฟัน ในรายที่ไม่ได้สร้างความคุ้นเคย โดยการเช็ดเหงือก มาตั้งแต่ตอนเป็นทารก มาเริ่มแปรงฟัน เมื่อฟันขึ้นหลายซี่แล้ว เด็กส่วนใหญ่ จะไม่ยอม อยู่หนึ่ง ๆ ให้แปรง อาจมีการร้อง แสดงอาการต่อต้าน ถ้าพ่อแม่ใจอ่อน อาจลืมนึก ที่จะแปรงฟันให้ลูกไปเลย ในรายที่ตั้งใจมาก เพราะเห็นความสำคัญของสุขภาพในช่องปากของลูก อาจมีการบังคับขึ้นใจ ทำให้การแปรงฟัน เป็นเรื่องโศก หรือสงครามเล็ก ๆ ประจำวัน ระหว่างคุณแม่ กับลูกไป ทันตแพทย์ส่วนใหญ่ โดยเฉพาะ ทันตแพทย์เฉพาะทาง ด้านเด็ก มีเทคนิคการแปรงฟันให้เด็กหลายวิธี รอให้คุณพ่อคุณแม่ ไปปรึกษาได้ทุกวัน

## แปรงฟันให้ลูกรัก

เมื่อฉบับก่อนๆ นั้นหมอมิเคยเล่าถึงวิธีทำความสะอาดช่องปากให้ลูกตั้งแต่หลังคลอด โดยวิธีเช็ดด้วยผ้าอย่างละเอียดมาแล้ว ฉบับนี้จะขอยุถึงเด็กที่อายุมากกว่า 1 ขวบ ซึ่งเราจำเป็นต้องเริ่มแปรงฟันให้แกแล้วล่ะค่ะ

การแปรงฟันนั้น ท่านผู้อ่านอาจจะสงสัยว่าเราแปรงอะไรออกจากฟัน บางคนอาจคิดว่า แปรงเอาเศษอาหารพวกเนื้อ, ผัก, ข้าวออกไป ซึ่งจริงๆ แล้วจุดประสงค์หลักที่เราแปรงฟันคือจะแปรงเอา "แผ่นคราบจุลินทรีย์" หรือ **Plaque** ออกจากฟัน เพราะเจ้าแผ่นคราบจุลินทรีย์ต่างหากที่เป็นตัวการในการทำให้ฟันผุ

เนื่องจากในแผ่นคราบจุลินทรีย์นี้มีเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุให้ฟันผุอาศัยอยู่ ถ้าปล่อยให้แผ่นคราบจุลินทรีย์ติดอยู่ที่ฟัน นั้นหมายถึงฟันจะผุได้ นอกจากนี้แผ่นคราบจุลินทรีย์ (หรือแผ่นคราบฟัน) ถ้าติดอยู่บนฟันนานๆ จะมีสารแคลเซียมและฟอสเฟตมาเกาะ และจะกลายเป็นหินปูนในที่สุด

แผ่นคราบฟันนี้มีสีเหลืองๆ ขาวๆ เป็นคราบเหนียวเกาะอยู่บนฟัน ซึ่งถ้ามองด้วยตาเปล่าอาจจะเห็นยากสักหน่อย แต่ถ้าย้อมด้วยสีย้อมแผ่นคราบฟันจะเห็นชัดเลยล่ะ โดยทั่วไปแล้วเราไม่ต้องถึงกับใช้สีย้อมทุกครั้งที่เราแปรงฟันหรอกนะ เพราะเจ้าแผ่นคราบฟันนี้ถูกแปรงออกได้ง่ายๆ ถ้าเราแปรงฟันอย่างถูกวิธี และใช้เวลาในการแปรงอย่างถี่ถ้วนพอสมควร

หมอมิขอแนะนำเรื่องการแปรงฟัน โดยเน้นว่า ใช้ในเด็กเท่านั้น เพราะวิธีแปรงฟันของเด็กจะต่างจากผู้ใหญ่มากและจะเหมาะกับเด็กที่สุด

เรามาร่วมจากการเลือกซื้อแปรงสีฟันให้ลูกเล่นนะค่ะ แปรงของเด็กควรมีหัวแปรงที่เล็ก เล็กขนาดไหนก็ดูง่ายๆ ว่าความยาวของหัวแปรงควรจะขนาดประมาณฟัน 3 ซี่ของลูก ส่วนด้ามแปรงควรจะใหญ่จับถนัดมือ และขนแปรงต้องอ่อนนุ่ม

ปัจจุบันหมอมิพบว่ามีการผลิตแปรงสีฟันสำหรับเด็กขึ้นจำหน่ายมากมายหลายรูปแบบ เพื่อจูงใจเด็ก แถมนางยังห้อยกำหนดอายุของเด็กที่จะใช้แปรงขนาดโตไว้อย่างชัดเจน ซึ่งก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่สะดวกขึ้นในการเลือกแปรงสีฟันให้ลูก อย่างไรก็ตามการให้ลูกมีส่วนช่วยเหลือเลือกซื้อแปรงสีฟันของตัวเอง มีส่วนทำให้ลูกเต็มใจอยากแปรงฟัน โดยสมัครใจด้วย แล้วก็เทคนิคของคุณพ่อคุณแม่แต่ละรายค่ะ

คราวนี้ก็เริ่มแปรงฟัน โดยบิบบาสีฟันเพียงเล็กน้อยขนาดประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียวก็พอ ส่วนท่าทางในการจะแปรงฟันให้ลูกก็คือ ให้ลูกนอนกับพื้นศีรษะหนุนบนตักคุณพ่อคุณแม่ โดยหันหน้าไปทางเดียวกันทั้งผู้แปรงและเด็ก ถ้าแปรงที่ฟันบนก็ให้เด็กเงยหน้ามาหน่อย ส่วนวิธีการขยับมือในการแปรงคือให้ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวอนโดยให้ขนแปรงตั้งฉากกับผิวฟันขยับมือไปมาประมาณ 20 ครั้งต่อฟันทุก 3 ซี่

ทีนี้การแปรงฟันถ้าจะให้ทั่วถึงควรทำเป็นระบบคือเริ่มจากแปรงที่ด้านที่ติดแก้มก่อน โดยให้เด็กกัดฟันไว้เพื่อที่มืออีกข้างของคุณพ่อหรือคุณแม่ที่ไม่ได้ถือแปรงจะได้ใช้คันแก้มออกไปให้ฟันไม่ให้แปรงไปกระทบ เริ่มแปรงด้านติดแก้มโดยไล่มาตั้งแต่ฟันบนด้านหลังสุด วนมาข้างหน้าจนไปถึงสุดที่ฟันหลังอีกข้างหนึ่ง แล้วจึงแปรงด้านติดแก้มของฟันล่างในลักษณะเดียวกัน

ต่อมาจึงแปรงด้านติดลิ้นให้ลูกอ้าปากกว้างๆ ด้านติดลิ้นจะแปรงยากสักหน่อย ถ้าเป็นฟันกรามด้านใน หากขยับแปรงไปมาไม่สะดวกอาจใช้วิธีวางแปรงโดยให้ขนแปรงสัมผัสฟันในแนวตั้ง แล้วดึงออกในทิศทางจากคอฟันไปปลายฟัน ถ้าเป็นฟันหน้าด้านติดลิ้นนี้ก็ใช้วิธีลากแปรงออกจากปาก โดยดูจากคอฟันไปยังปลายฟันเช่นกัน ส่วนการแปรงก็ควรเริ่มจากฟันบนแล้ววนไปฟันล่างเช่นกัน เพื่อกันการหลงลืม

ต่อมาจึงแปรงที่ด้านบดเคี้ยว โดยให้ขนแปรงตั้งฉากกับหน้าตัดของฟัน ขยับมือไปมาสั้นๆ เช่นกัน

เมื่อแปรงฟันเสร็จจึงให้เด็กบ้วนปากให้สะอาดจริงๆ แล้วถ้าจะให้สมบูรณ์แบบที่สุด ควรตามด้วยการใช้เส้นใยขัดฟัน (ไหมขัดฟันหรือ **Dental Floss**) ซึ่งวิธีการใช้ก็คือดึงเส้นใยมา 1 ฟุต แล้วผูกเป็นวงกลมโดยเอาปลาย 2 ข้างมาผูกปมตายเข้าด้วยกันแล้วจึงค่อยๆ สอดเข้าไปในตำแหน่งที่ฟัน 2 ซี่มาประชิดกันเข้าไปจนผ่านขอบเหงือกลงไปเล็กน้อย โอบรอบฟันซี่หนึ่งพร้อมทั้งขยับเส้นใยขึ้นไปบนด้านบดเคี้ยวแล้วทำซ้ำที่เดิม แต่โอบฟันอีกซี่หนึ่งที่ชิดกัน

ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการทำความสะอาดฟันให้ลูกซึ่งการอธิบายวิธีการนี้อ่านดูอาจไม่เข้าใจแจ่มแจ้งเหมือนการสาธิตให้ดู ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่มีข้อสงสัยก็ขอให้ไปรับคำแนะนำจากทันตแพทย์อีกทีนะคะ

ขอพินิจเน้นอีกทีว่า คุณพ่อคุณแม่ต้องแปรงฟันให้ลูกเอง หรือแปรงตามหลังจากที่ลูกแปรงเสมอ เด็กจะพร้อมที่จะแปรงเองให้สะอาดได้ก็เมื่อแกอายุ 7 ปีขึ้นไป ซึ่งเราก็ยังต้องตรวจเป็นระยะว่าลูกแปรงสะอาดหรือไม่

เรื่องแปรงฟันลูกนี้พลาดไม่ได้นะคะ เพราะถ้าฟันของลูกสะอาดแล้วละก็ เรื่องจะผุจะปวดให้ทรมาณนั้นไม่มีค่ะ

ท.ญ.วิริยา ออประยูร

### แปรงฟัน...แปรงฟัน กันเถอะ

ถ้าอยากให้หนูยิ้มหวานปานจะหยดได้อย่างสนิทใจ คุณพ่อคุณแม่ก็คงต้องทำหน้าที่ ช่วยทำความสะอาดช่องปากให้ลูกแล้วละค่ะ

พ่อแม่อย่างเราๆ เมื่อเห็นลูกรักส่งยิ้มหวานมาพร้อมกับเหงือกสีแดงสด ก็รู้สึกชื่นใจใช่ไหมคะ แต่...อ๊ะ อ๊ะ ชื่นใจอย่างเดียวไม่พอ ต้องทำความสะอาดช่องปากของหนูด้วย ลูกก็จะได้ยิ้มยิ้มแจ่มใส ปากหอมสดชื่น ที่สำคัญไม่มีเชื้อโรคมารบกวนด้วยยิ่งล่ะ

ก็ช่องปากของหนูจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรค ทั้งจากคราบนม คราบน้ำผลไม้ อาหารเสริมต่างๆ หากเราไม่ดูแลทำความสะอาดช่องปากและฟันของลูกให้ดี พวกเชื้อโรคเหล่านี้จะทำให้โรคร้ายต่างๆ เข้าสู่ตัวลูกของเราได้ง่ายๆ ค่ะ ยิ่งหากฟันน้ำนมของหนูขึ้นแล้วละก็ ยิ่งต้องใส่ใจใหญ่เลย ไม่อย่างนั้นถ้าฟันน้ำนมผุ จะส่งผลให้ฟันแท้ซึ่งกำลังสร้างตัวอยู่ที่ขากรรไกรขึ้นมามีลักษณะที่ผิดปกติ ไม่สมบูรณ์ได้

โดยปกติฟันน้ำนมคู่แรกของเจ้าตัวน้อยจะขึ้นมามากมายตอนอายุ 5-6 เดือน แต่ในช่วงก่อนหน้านั้น ตอนฟันกำลังจะขึ้น หนูจะรู้สึกคันๆ เหงือก อาจจะเอาของเข้าปากเคี้ยวๆ ใ้หายคันเสียบ่อย

ดังนั้นนอกจากเราควรทำความสะอาดช่องปากให้ลูกตั้งแต่เล็กๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคแล้ว เราก็ควรดูแลความสะอาดของอุปกรณ์ที่ลูกชอบหยิบเข้าปากอีกด้วยค่ะ อย่างเช่น ยางกั๊กของเล่นต่างๆ เพราะมักจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้เช่นกันค่ะ

#### ▪ **ทำความสะอาดช่องปากของหนู**

เตรียมอุปกรณ์ ผ้ากอซหรือผ้าสะอาด น้ำต้มสุก

ก่อนทำความสะอาดช่องปากของน้องหนู ก็อย่าลืมทำความสะอาดมือของเราก่อนนะคะ เพราะว่าจะต้องใช้นิ้วของเราแห้วเข้าไปในปากลูกจ้ะ

- อุ้มลูกให้นอนหงายบนตัก หรือหากไม่ถนัดจะให้ลูกนอนหงายบนเบาะก็ได้
- ใช้นิ้วชี้แหย่แถมลูกเบาๆ เพื่อให้ลูกอ้าปาก จากนั้นใช้ผ้ากอซชุบน้ำต้มสุกพันไว้ปลายนิ้ว แล้วเช็ดคราบนมที่ลิ้น เพดานปาก กระพุ้งแก้ม และเหงือกให้ลูก และเมื่อลูกฟันขึ้น แล้วก็ควรเช็ดฟันทั้งด้านหน้าและด้านหลังให้ด้วยค่ะ

#### ▪ **ทำความสะอาดตอนไหนดี**

ก็เหมือนกับผู้ใหญ่ที่แหละค่ะ คือทำความสะอาดช่องปากของลูกในช่วงเช้าหลังตื่นนอน และตอนกลางคืนก่อนหนูเข้านอน หรือจะทำในช่วงก่อนอาบน้ำตอนเย็นก็ได้ค่ะ และหลังจากมื้อนมของลูก เราก็ควรฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับการกินน้ำ เพื่อล้างปาก ล้างคราบนมค่ะ

การเช็ดทำความสะอาดให้ลูกนี้ เราควรทำอย่างเบามือค่ะ ไม่อย่างนั้นอาจทำให้เหงือกอักเสบของลูกระบมได้ง่ายๆ

นอกจากอุปกรณ์ผ้าที่เราใช้ทำความสะอาดช่องปากให้ลูกแล้ว เรายังมีอุปกรณ์ที่ใช้ดูแลทำความสะอาดปากของลูกมาแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่รู้จักด้วยค่ะ

**ปลอกนิ้วแปรงเหงือก** เป็นปลอกสำหรับสวมนิ้ว ที่ปลายจะมีปุ่มเล็กๆ สำหรับนวดเหงือกค่ะ เราอาจจะใช้ปลอกนิ้วนี้หลังเช็ดทำความสะอาดช่องปากให้ลูก นวดเหงือกเบาๆ สักครู่ นอกจากจะช่วยทุเลาความเจ็บและคันเหงือกของเจ้าตัวน้อยแล้ว ยังเป็นการทำให้ลูกคุ้นชินกับการมีอะไรมาวนๆ แปรงๆ ฟันของเขาด้วยละค่ะ

ช่วยกันดูแลความสะอาดช่องปากของหนูในวันนี้ ลูกก็จะมีความสุขฟันที่ดี ยิ้มสดใสตลอดไปค่ะ

## เรื่องน่ารู้ของ...ยาสีฟัน

ยาสีฟัน...เป็นของกลุ่มกันกับการแปรงฟัน เพราะนอกจากจะช่วยในการทำความสะอาดฟันและเหงือกแล้ว ยังทำให้เรารู้สึกสดชื่นหลังจากแปรงฟันด้วย

### ส่วนประกอบในยาสีฟัน

ปัจจุบันมียาสีฟันจำนวนมากที่วางขายตามท้องตลาด ทำให้หลายคนมีคำถามว่าจะเลือกใช้ยาสีฟันยี่ห้อไหนดี การเลือกใช้ยาสีฟันมีหลักง่ายๆ คือ เลือกตามความต้องการ โดยดูจากส่วนประกอบสำคัญในยาสีฟันนั้นๆ

โดยทั่วไปยาสีฟันที่นิยมใช้จะมีลักษณะเป็นครีมข้นประกอบด้วยผงขัดที่ละเอียดเพื่อช่วยจัดกราบฟัน มีสารที่ทำให้เกิดฟองซึ่งจะช่วยทำความสะอาดฟันถูกจัดออกได้ง่าย มีการแต่งกลิ่นและรสเพื่อนำมาใช้ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีสารเก็บความชื้น สารช่วยยึด สารกันบูดและสารฟลูออไรด์



### การเลือกยาสีฟัน

ส่วนประกอบของยาสีฟันแต่ละยี่ห้อจะแตกต่างกัน จึงควรเลือกใช้ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละคนดังนี้

**1. ช่วยในการป้องกันฟันผุ** ส่วนประกอบในยาสีฟันที่มีผลต่อการป้องกันฟันผุคือ ฟลูออไรด์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้จริง

ในประเทศไทยกำหนดให้เติมฟลูออไรด์ในยาสีฟันได้ไม่เกินร้อยละ 0.11 หรือ 1,100 ส่วนในล้านส่วน (ppm.) และต้องได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา หรือ อย. ด้วยยาสีฟันส่วนใหญ่ที่มีขายทั่วไปมักจะมีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วย และหลายยี่ห้อจะมีค่าว่า เอฟ (F) ต่อท้าย แต่ก็มียี่ห้อที่มีค่าว่า เอฟ แต่ไม่มีฟลูออไรด์ ฉะนั้นเราจึงควรศึกษารายละเอียดข้างกล่องในการเลือกใช้ให้ถูกต้อง รูปแบบของฟลูออไรด์ที่ใช้มี 2 ชนิดคือ โซเดียมฟลูออไรด์กับโซเดียมโมโนฟลูออไรด์ฟอสเฟต ซึ่งในแต่ละยี่ห้อจะผสมสัดส่วนของฟลูออไรด์ทั้งสองต่างๆ กัน หรือใช้เพียงอย่างเดียว

ส่วนยาสีฟันที่ใช้สำหรับเด็กจะมีปริมาณฟลูออไรด์ต่ำกว่า 1,000 PPM. เช่น คอลเกตจูเนียร์มีฟลูออไรด์ 500 PPM. และโคโคโมเจลมีฟลูออไรด์ 850 PPM. ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการที่เด็กกลืนฟลูออไรด์เข้าไปมากเกินไป อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุก็จะลดลงด้วย

**2. ช่วยในการลดเชื้อซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ** ในยาสีฟันบางยี่ห้อมีการเติมสารที่ช่วยในการลดเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ เช่น สารไตรโคซาน ตัวอย่างเช่น คอลเกตโททอล ใช้ไตรโคซานเป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะคงตัวอยู่ในช่องปากได้นาน 4-12 ชั่วโมงภายหลังการใช้

สารอีกตัวหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดเชื้อในช่องปากได้เช่นกัน ก็คือ สารไธมอล ซึ่งเป็นสารลดเชื้อที่มีอยู่ในยาสีฟันใกล้เคียงและพบว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำยาบ้วนปากลิสเตอริน ด้วย เพราะสารไธมอลจะคงตัวอยู่ในช่องปาก และยังคงมีฤทธิ์ในการระงับเชื้อภายหลังการใช้ประมาณ 2 ชั่วโมง ส่วนสารอีกตัวที่กำลังมาแรงก็คือ ทีที ออยล์ มีอยู่ในยาสีฟันใกล้เคียง แต่การคงตัวในช่องปากจะค่อนข้างต่ำ เช่นเดียวกับไธมอล

**3. ช่วยในการทำให้ฟันขาวขึ้น** โดยการขัดคราบสีฟันออกทำให้ฟันขาวสะอาดขึ้น ยาสีฟันในกลุ่มนี้จึงเน้นไปที่ผงขัดฟันที่มีความหยาบกว่าปกติ เช่น ไคแคลเซียมฟอสเฟต (แซกซ์) อลูมินัมไฮดรอกไซด์ (เดนิวิต) อลูมินัมออกไซด์ (คอลเกต-เซนเซชั่น) แคลไซน์อูมินา (คาร์ลี เฟรช แอนด์ ไบรท์) ซิลิโคนไดออกไซด์ (โกลด์ซิด) อลูมินัมซิลิเกต (**Glister**)

ส่วนการทำให้ฟันขาวขึ้นอีกวิธีหนึ่ง คือ การฟอกสีฟัน (**Bleaching**) พบว่า มีเพียงสปรีย์เกลือสูตรเปอร์ออกไซด์เท่านั้นที่มีคาร์บาไมล์เปอร์ออกไซด์ ร้อยละ 3 ซึ่งเป็นสารที่สามารถฟอกสีฟันให้ขาวขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม โอกาสที่สารเปอร์ออกไซด์จะก่อให้เกิดการแพ้และระคายเคืองต่อเหงือกมีได้สูง จึงควรระมัดระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้สักหน่อย

**4. ช่วยลดอาการเสียวฟัน** มีการใช้สาร 2 ชนิด คือ สตรอนเทรียม คลอไรด์ (เช่น โซคายนส์ดีแวง) และ โปรตัสเซียมไนเตรดในการลดอาการเสียวฟัน โดยจะสามารถแก้เสียวฟันได้หลังการใช้ยาสีฟันประมาณ 20 ครั้งขึ้นไป

ช่วยในการรักษาโรคเหงือก จะมีการใส่สารหรือสมุนไพรต่างๆ เข้าไปในยาสีฟัน เพื่อช่วยในการรักษาโรคเหงือก โดยจะช่วยลดเชื้อ **Methyl-4-Esculetal Sodium** (ไฟโอดอลทิล) กานพลู หรือ **Clove oil** ฯลฯ สารบางตัวจะเพิ่มความแข็งแรงของเหงือก เช่น วิตามิน P, โปรวิตามินบี 5, **Allantoin** ฯลฯ ส่วนคาโมไมล์ จะมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ ทรานเอกซามิก เอซิด (ซอลท์) จะช่วยห้ามเลือด เป็นต้น

### ยาสีฟันสมุนไพร

สมุนไพรที่นำมาใช้ในยาสีฟัน ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยข่อย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีตั้งแต่โบราณมาแล้ว ส่วนที่นำมาใช้คือ กิ่งเล็กๆ หรือ เปลือก เนื่องจากพบว่าเปลือกข่อยมีสารแทนนิน ซึ่งมีฤทธิ์ในการระงับเชื้อได้ ในขณะที่เดียวกันจะช่วยเคลือบฟันได้ด้วย

กานพลู ส่วนที่นำมาใช้มักจะเป็นดอกซึ่งมีน้ำมัน มีฤทธิ์ในการระงับเชื้ออย่างอ่อน นอกจากนี้ก็มี เกลือ ลิ้นทะเล (กระดองปลาหมึก) ใช้เป็นผงขัดฟัน พิมเสน การบูร ชะเอมเทศ ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติ

ส่วนสมุนไพรต่างประเทศที่นำมาผสมในยาสีฟัน จะพบว่ามีส่วนหลักๆ คือ คาโมไมล์ ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เมอร์เปปเปอร์มินท์ เสง เอกซินาเซีย แรททานเนีย เป็นสมุนไพรที่นำมาผสมในยาสีฟันเพื่อช่วยในการรักษาโรคเหงือก โสม (**Ginseng**) เป็นสมุนไพรที่มักใช้เป็นยาบำรุงกำลังก็มีการนำมาผสมในยาสีฟันก็ก่เฉียง จาเป่า และรัสดี

### ปัญหาจากการใช้ยาสีฟัน

ปัญหาจากการใช้ยาสีฟัน โดยปกติแล้วจะพบได้น้อยมาก ที่อาจจะพบได้บ้าง ก็คือ การแพ้ยาสีฟัน เชื้ออ่อนในช่องปากจะเกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง บางรายอาจมีอาการบวม แดงที่ริมฝีปาก สาเหตุเกิดจากการแพ้สารบางตัวในยาสีฟันนั่นเอง เช่น บางคนจะแพ้เมนทอล ซึ่งเป็นสารแต่งกลิ่นและรสชาติฟัน หรืออาจจะแพ้ฟลูออไรด์ในยาสีฟัน วิธีแก้ไขก็คือ เปลี่ยนไปใช้ยาสีฟันอื่นที่มีสารตัวนั้นน้อยลง

การใช้ยาสีฟันบางชนิดเพื่อขัดคราบขุ่น และคราบอาหาร ซึ่งจะมีส่วนขูดมาก ก็อาจจะเกิดปัญหาทำให้ฟันสึกได้ จึงไม่ควรใช้ทุกวัน

ยาสีฟันบางชนิดผสมสมุนไพร มีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมานทำให้เหงือกดูเหมือนแน่นขึ้น ซึ่งต้องระวังในผู้ที่เป็โรคปริทันต์ ซึ่งอาจมีหินปูนอยู่ใต้เหงือก ยังไม่ได้ขูดออก อาจมีการติดเชื้อใต้เหงือกเกิดขึ้นได้

### หลักการเลือกยาสีฟัน

ในการใช้ยาสีฟันควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้คือ

- เป็นยาสีฟันประเภทครีม (**Paste**) หรือ เจล (**Gel**) เพราะจะไม่ทำให้ฟันสึกมากเมื่อเทียบกับชนิดผง
- มีฟลูออไรด์ผสมอยู่ด้วยเพราะสามารถช่วยป้องกันฟันผุได้
- มีราคาเหมาะสมเมื่อเทียบกับคุณภาพของยาสีฟัน

- เลือกตามปัญหาของแต่ละคน เช่น ผู้ที่มีอาการเสียวฟันอาจใช้ยาสีฟันที่แก้การเสียวฟัน โดยเฉพาะ และเมื่อหมดอาการแล้วก็อาจจะใช้ยาสีฟันชนิดธรรมดาก็ได้

นอกจากนี้เวลาแปรงฟันควรใช้ยาสีฟันสัมผัสกับผิวฟันไม่น้อยกว่า 2 นาที จึงจะเป็นการใช้ยาสีฟันในการป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า

บทความนี้เรียบเรียงจากข้อเขียนของทันตแพทย์ภราดร ชัยเจริญ ซึ่งท่านได้ทำการสำรวจข้อมูลเมื่อปีพ.ศ.2542 ปัจจุบันมียาสีฟันใหม่ๆ ออกมาขายอีกมากมาย ฉะนั้นข้อมูลบางอย่างอาจจะเปลี่ยนแปลงไป และไม่ครบถ้วน อย่างไรก็ตามต้องขอขอบคุณท่านในโอกาสนี้ด้วย

## ฟลูออไรด์ของหนู

ศ.นพ.พิภพ จิรภิญโญ

การให้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ ควรเริ่มให้เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ฟันผุมีสาเหตุการเกิดมากมาย ถึงแม้จะให้ฟลูออไรด์แก่ลูก ฟันก็ยังผุได้ ถ้าคุณไม่หลีกเลี่ยงสาเหตุเหล่านั้น จึงควรใส่ใจในสาเหตุต่าง ๆ ให้มาก เมื่อป้องกันอย่างเต็มที่แล้ว จึงค่อยมาคิดถึงการให้ฟลูออไรด์เสริมจากอาหารที่ท่านอยู่

### สาเหตุที่ทำให้ฟันผุ

น้ำตาลทรายในอาหารเป็น สาเหตุอันดับหนึ่ง ที่ทำให้ฟันผุ น้ำตาลทรายอาจจะอยู่ในนมผสมหรือขนมต่าง ๆ เมื่อมาเกาะบริเวณฟัน ไม่ว่าจะ เป็นฟันน้ำนม หรือฟันแท้ จะถูกแบคทีเรียในบริเวณนั้นหมักให้เป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะกัดฟันให้กร่อนได้ เศษอาหารอื่น ๆ รวมทั้งน้ำตาลชนิดอื่น ๆ เช่น น้ำตาลนมก็มีส่วนเช่นกัน แต่ทำให้เกิดฟันผุช้ากว่าน้ำตาลทราย เมื่อลูกยังไม่ยอมแปรงฟัน ควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟันลูกหลังทานอาหาร พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลทราย และแปรงฟันลูกทันทีเมื่อลูกทานอาหารเหล่านี้ ควรแปรงหรือขจัดคราบออกให้มากที่สุด ถ้า คุณไม่ระวังเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าลูกจะได้ทานฟลูออไรด์มากเท่าใดก็ไม่สามารถป้องกันฟันผุได้

### ให้ฟลูออไรด์เสริมจากอาหาร

น้ำปะปายในประเทศไทย มีฟลูออไรด์ประมาณ 0.2 พีพีเอ็ม ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ทารกแรกเกิดจนถึงเด็กอายุกว่า 6 ปี จึงควรได้รับฟลูออไรด์เสริมตามตารางนี้

อายุ	จำนวนฟลูออไรด์ที่ต่อทานเสริมในแต่ละวัน
0-6 เดือน	0 มิลลิกรัม
6-18 เดือน	0.25 มิลลิกรัม
18-36 เดือน	0.5 มิลลิกรัม
3-6 ปี	0.75 มิลลิกรัม
มากกว่า 6 ปี	1.0 มิลลิกรัม

แต่เนื่องจากลูกอาจจะได้ฟลูออไรด์จากแหล่งอื่น ๆ อีก เช่น จากอาหารทะเล จากนมและน้ำที่ดื่ม เด็กบางคนดื่มมาก จึงควรระวังการให้ลูกทาน ฟลูออไรด์เสริม เพราะถ้ามากเกินไปจะทำให้สีฟันของลูกไม่ขาวนวล และผิวฟันขรุขระและเปราะง่าย จึงควรให้ฟลูออไรด์เสริมแก่ลูกใน ระดับพอดีจะปลอดภัยกว่า

## ฟันของหนูกับฟลูออไรด์

ฟันน้ำนมของเจ้าหนูจะขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน แต่คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเห็นฟันผุได้ชัดเจนเมื่อเจ้าหนูอายุประมาณ 1 ปีครึ่งถึง 2 ปี และมักจะเข้าใจว่า “รอยให้หลุดเอง” ซึ่งไม่เป็นความจริงเลย เพราะถ้าปล่อยให้ฟันของเจ้าหนูผุมากๆ นอกจากทำให้เจ้าหนูเจ็บปวดทรมาน ไปถึงรากฟันแล้ว ยังส่งผลให้เจ้าหนูรับประทานอาหารไม่ได้ ผอม ขาดสารอาหาร ร้องไห้โยเย และอาจสร้างปัญหาในการเรียนรู้ของเจ้าหนู อีกนานปีการด้วย ในเรื่องนี้ทันตแพทย์ส่วนใหญ่มักแนะนำให้ใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกัน และต่อต้านฟันผุในเด็ก ก่อนที่จะสายเกินไป แต่ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จัก และเข้าใจสารฟลูออไรด์กันใหม่ค่ะ

### ฟลูออไรด์คืออะไร

ฟลูออไรด์ เป็นสารประกอบของ “ฟลูออรีน” มีมากเป็นอันดับที่ 17 ของโลกในจำนวนธาตุต่างๆ ที่พบบนโลก เราสามารถพบฟลูออไรด์ได้ตามธรรมชาติ เช่น ในหิน ซึ่งส่วนมาเป็นฟลูออไรด์ในรูปของแคลเซียม นอกจากนั้นแล้วในชีวิตประจำวันเราสามารถได้รับฟลูออไรด์จากน้ำดื่ม อากาศที่เราหายใจ และยังพบฟลูออไรด์ได้ในอาหาร เช่น ในอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาที่เรากินได้ทั้งตัว ทั้งหนังและกระดูก ส่วนในพืชผักก็มีฟลูออไรด์อยู่บ้าง เช่น ในผักกูดข่าย ตังโอ้ มะระ ผักบุ้ง และกะหล่ำปลี เป็นต้น และพบมากที่สุดคือ ใบชา หรือใบเมี่ยง เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วฟลูออไรด์จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสโลหิตแล้วกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เลือด หัวใจ ของเหลวที่บริเวณไขสันหลัง กระดูก และฟัน เป็นต้น

### ความสัมพันธ์ระหว่างฟลูออไรด์กับฟัน

ฟลูออไรด์เป็นแร่ธาตุช่วยต่อต้านโรคฟันผุ มีการศึกษาวิจัยว่า เจ้าหนูที่ได้รับฟลูออไรด์จะเกิดโรคฟันผุน้อยกว่าเจ้าหนูที่ไม่ได้รับฟลูออไรด์ และพบว่ามียอดธาฟันผุลดลง 60% เลยทีเดียว กลไกการทำงานของฟลูออไรด์จะช่วยยับยั้งการทำงานของจุลินทรีย์และเอนไซม์ที่ทำให้เกิดกรดที่จะทำลายฟันได้ช้าลงหรือน้อยลง และช่วยสร้างเสริมแร่ธาตุให้กับผิวเคลือบฟันที่มีการเสื่อมสลาย และลดการทำลายตัวของชั้นเคลือบฟัน

### วิธีใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ

#### 1. โดยการกิน

- การเติมฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม ซึ่งเป็นวิธีที่ให้ผลดีที่สุด ทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้ แต่มีข้อจำกัดว่าต้องมีระบบการประปาที่ดีเท่านั้น ควรเติมฟลูออไรด์ในน้ำดื่มประมาณ 0.7 มิลลิกรัม
- ฟลูออไรด์ มีทั้งที่เป็นเม็ดและหยด ทันตแพทย์อาจเริ่มให้ฟลูออไรด์ชนิดหยด ตั้งแต่เจ้าหนูอายุ 1 เดือน จนอายุ 3 ปี การใช้ฟลูออไรด์นี้จะให้ประโยชน์มากในช่วงอายุ 2-3 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการสร้างเสริมฟันแท้ที่ซ่อนอยู่ภายใต้เหงือกน้อยๆ นั้น เมื่ออายุ 6-8 ปี ทันตแพทย์จะเริ่มให้ฟลูออไรด์ชนิดเม็ด โดยให้เจ้าหนูกินและเคี้ยวช้าๆ แล้วจึงค่อยกลืนจะมีประโยชน์มากกว่าการกลืนลงไปเลย ซึ่งขนาดการใช้ยามากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก การใช้ฟลูออไรด์ชนิดนี้ต้องอย่างต่อเนื่องจนถึงอายุประมาณ 12 ปี จึงจะได้ผลเต็มที่

#### 2. โดยการใช้เฉพาะที่

เป็นการเคลือบฟันด้วยน้ำยาฟลูออไรด์ แต่การใช้ค่อนข้างยุ่งยาก เสียเวลา ได้ผลน้อย และต้องให้ทันตแพทย์เป็นผู้ทำให้ แต่ปัจจุบันมีสารเคลือบฟันด้วยตนเอง เรียกว่า ฟลูออไรด์เจล แต่ยังไม่แพร่หลายและราคาค่อนข้างแพง ซึ่งการใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ ที่ใช้ในประเทศไทย มีดังนี้

- การอมบ้วนปากด้วยน้ำยาโซเดียมฟลูออไรด์ การใช้ฟลูออไรด์วิธีนี้ค่อนข้างแพร่หลายในประเทศไทย โดยทันตแพทย์แนะนำว่าควรผสมฟลูออไรด์ร้อยละ 0.2 การใช้วิธีนี้สามารถลดฟันผุได้ ประมาณร้อยละ 20
- การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ มีการศึกษาถึงผลของยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในการควบคุมป้องกันโรคฟันผุพบว่า ปริมาณฟลูออไรด์ของยาสีฟันที่แนะนำคือ 1 มิลลิกรัมต่อยาสีฟัน 1 กรัม และจากการศึกษาข้างพบว่าการใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ช่วยลดฟันผุได้ประมาณร้อยละ 25-30
- การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ในการขูดหินปูนหรือทำความสะอาดฟันจะมีการขัดฟันให้สะอาดด้วยยาหรือผงขัดฟันด้วย ซึ่งมีผู้แนะนำให้ใช้น้ำผงขัดฟันผสมกับโซเดียมฟลูออไรด์ในการขัดฟัน ในรายงานยังบอกว่า สามารถช่วยลดฟันผุได้ร้อยละ 30-40

### อันตรายจากการใช้ฟลูออไรด์

- ฟลูออไรด์ก็เช่นเดียวกับสารจำเป็นประเภทอื่นๆ ในร่างกาย ถ้าใช้เกินขนาดหรือไม่ถูกต้องก็จะมีผลต่อฟันทำให้เกิดฟันตกกระ (mottled enamel) ซึ่งมักจะเกิดกับฟันแท้ ทำให้ฟันมีจุดสีขาวขุ่น เหลืองน้ำตาล หรือดำ กระจายทั่วผิวฟัน และสามารถกินลึกถึงเนื้อฟัน ไม่สามารถแปรงหรือขัดออกไปได้ นอกจากผลต่อฟันแล้วยังส่งผลต่อกระดูก ทำให้กระดูกงอก กระดูกพิการ ตามแขนขา กะโหลกศีรษะ ฯลฯ ทำให้ขาโก่ง หลังงอ และอาจมีอาการชา เจ็บปวด และเป็นอัมพาตได้
- ปัจจุบันยาสีฟันสำหรับเด็กส่วนใหญ่ผสมฟลูออไรด์อยู่แล้ว คุณหมอเกรงว่าเจ้าหนูที่ชอบกินยาสีฟันเป็นประจำจะมีปริมาณฟลูออไรด์มากเกินไป เพราะยาสีฟันสมัยนี้ทำเป็นเจลรสผลไม้ กลิ่นหอม ชวนรับประทาน หากเจ้าหนูได้รับฟลูออไรด์ครั้งเดียวเป็นจำนวนมากเริ่มตั้งแต่ 250 มิลลิกรัม จะไปรบกวนการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องหรือถ้ากินขนาดมากกว่านั้นจะมีผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิตและระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นคุณแม่ไม่ควรให้เด็กบิบบยาสีฟันกันเอง ทันตแพทย์จึงแนะนำให้บิบบยาสีฟันเท่าเม็ดถั่วเขียว 1 เม็ด บนแปรงแล้วก็แปรงให้ถูกวิธี โดยยึดหลักว่าต้องแปรงให้สะอาดโดยไม่ทำให้เกิดอันตรายหรือผลเสีย เช่น เหงือกอักเสบ หรือฟันสึก เท่านั้นฟันของเจ้าหนูก็จะสะอาด สดใส และแข็งแรง

ดังนั้นก่อนที่จะใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุโดยวิธีการต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วคุณแม่ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อนใช้ และเลือกใช้ให้ถูกวิธี นอกจากนั้นการกินอาหารที่ดี และการดูแลรักษาฟันด้วยตนเอง ก็เป็นหัวใจสำคัญยิ่งในการควบคุมฟันผุอย่างถูกต้อง แต่ถ้าเจ้าหนูยังคงกินของหวานอยู่ และไม่ยอมแปรงฟัน เจ้าหนูก็ยังคงเป็นโรค ฟ.ฟันผุอยู่ดี

### การตรวจสุขภาพฟัน

#### ครั้งแรกสำหรับเด็ก เวลาเป็นตัวแปรสำคัญ

พ่อแม่หลายรายที่มีลูกอายุ 1-3 ขวบ มักจะคิดว่าลูกยังเล็กมาก ยังไม่ถึงเวลาจะพาไปหาทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพปากและฟัน บางรายคิดว่าฟันน้ำนมอยู่ไม่นาน ถ้าฟันผุหรือหักไปก็ไม่เป็นอะไร เพราะฟันแท้จะขึ้นมาแทนที่จึงไม่ค่อยเคร่งครัดนัก บางครั้งคิดจะพาลูกไปพบทันตแพทย์ แต่พอมีธุระหรือคิดอยากจะไปพักผ่อนวันหยุดก็มักเปลี่ยนใจบ่อยๆ "ผลัดไว้ก่อน วันหลังค่อยไปก็ได้"

จากข้อมูลที่ได้มีการศึกษาพบว่า หากเด็กได้รับการตรวจสุขภาพของช่องปากและพบตั้งแต่เนิ่นๆ จะไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องโรคฟัน สมัยนี้ทันตแพทย์มักแนะนำให้ท่านพาลูกหลานอายุ 1 ขวบ หรือเมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้น มาตรวจสุขภาพของช่องปาก การรอให้เด็กอายุครบ 3 ขวบแล้วจึงพามาพบทันตแพทย์ อาจไม่ทันการที่จะป้องกันโรคในช่องปาก เนื่องจากฟันน้ำนมจะขึ้นมาครบ 20 ซี่ ในช่วงอายุ 2-2 1/2 ขวบ

พ่อแม่สมัยใหม่มีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจกับการป้องกันโรคฟันของลูกมากขึ้น และอยากให้ลูกมีสุขภาพช่องปากดีปราศจากโรค ในกลุ่มเด็กเล็กจำนวนไม่น้อยที่เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เนื่องจากดูคนมาจวนกลับไป การประเมินว่า เด็กจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปากและ

ฟัน อาศัยพิจารณาข้อมูลต่างๆ เช่น ประวัติสุขภาพร่างกาย สภาพสังคม อาหารที่ชอบรับประทาน ตรวจเชื้อในปาก การรักษาความสะอาดในช่องปาก การตรวจฟัน

**Bacteria** ในปากของเด็ก เริ่มตั้งแต่ทารกแรกเกิดหายใจเข้าวินาทีแรกที่คลอดจากครรภ์มารดา และเชื้อ **Bacteria** เหล่านี้จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นขณะที่ฟันน้ำนมโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก โดยเฉพาะเชื้อ **Streptococci Mutans** พบในเด็กอายุ 19-31 เดือน ฟันเด็กเริ่มผุในวัยก่อนเข้าเรียน ข้อสำคัญคือ เด็กที่ฟันผุตั้งแต่เล็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุขณะที่มีฟันแท้ด้วย โดยเฉพาะหากเด็กรับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูงบ่อยๆ

พ่อแม่มักจะตามใจลูกเพราะความสงสารเมื่อเห็นลูกดิ้นขวนควม หรือถ้าลูกอารมณ์หงุดหงิด ร้องไห้ไม่ยอมนอนหลับ เป็นสาเหตุให้เกิดฟันผุ โดยเฉพาะด้านในของฟันบนจากการย่อยสลายน้ำตาลในนมโดย **Bacteria** แปรสภาพในช่องปากให้เป็นกรดซึ่งทำลายผิวเคลือบฟัน

การใช้ฟลูออไรด์มีประโยชน์ในการต่อต้านฟันผุ ตามปกติเด็กมักได้รับน้ำดื่มจากน้ำบรรจขวด หรือน้ำจากเครื่องกรองน้ำที่บ้านเป็นหลัก ซึ่งไม่มีฟลูออไรด์ กุมารแพทย์จะสั่งฟลูออไรด์ชนิดเม็ดหรือน้ำ โดยมีได้ทำการตรวจสอบสถานะของน้ำดื่มจากแหล่งที่เด็กได้รับว่ามีปริมาณฟลูออไรด์ตามธรรมชาติมากหรือน้อยกว่าเกณฑ์ที่ปลอดภัย และเป็นประโยชน์ ฟลูออไรด์ : น้ำ ในอัตราส่วน (1 : 1,000,000 ส่วน)

ในช่วงอายุ 18-36 เดือน เป็นระยะที่ผิวเคลือบฟัน (Enamel) มีความไวต่อการดูดซึม **Fluoride** หากได้รับในปริมาณมากเกินไปจะทำให้ฟันด่างเป็นจุดสีน้ำตาลที่เรียกว่า **Fluorosis** ดังนั้นพ่อแม่ของเด็กควรปรึกษาแพทย์ เพื่อคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ **Fluoride** ผสมน้ำให้ลูกดื่มหรือรับประทานชนิดเม็ด

เด็กอายุ 1-2 ขวบ ใช้ฟลูออไรด์ 0.25 mg

เด็กอายุ 2-3 ขวบ ใช้ฟลูออไรด์ 0.50 mg

วันละ 1 ครั้ง

การดูดนิ้ว ผ้า หรือของเล่น เป็นเรื่องปกติของเด็ก ซึ่งจะค่อยๆ ลดพฤติกรรมลงเมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นอายุประมาณ 6 ขวบ หากพฤติกรรมการดูดนิ้วยังไม่เลิก เป็นผลให้ฟันหน้าบนและล่างสบกันไม่ถึงเกิด ช่องโหว่เวลาดักฟันหรือมีการพัฒนาของกระดูกขากรรไกรผิดปกติ ทันตแพทย์สามารถให้การช่วยเหลือป้องกันผลเสียที่จะเกิดตามมาหากพ่อแม่ของเด็กมาปรึกษาทันตแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ

เด็กส่วนมากจะมีการเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก เมื่ออายุครบ 1 ขวบ การมาพบทันตแพทย์ครั้งแรกของทารก จะเป็นที่ไปอย่างนุ่มนวล ไม่น่ากลัว พ่อแม่ของเด็กจะได้รับคำแนะนำในการดูแลช่องปากและฟันของลูกไปปฏิบัติที่บ้าน

ในยุคปัจจุบัน การเริ่มต้นดูแลสุขภาพฟันของลูก ตั้งแต่อายุได้ 1 ขวบ กำลังเป็นที่นิยมปฏิบัติในประเทศด้อยพัฒนา นับเป็นการป้องกันปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ คุ่มค่าในแง่เศรษฐกิจ เพราะสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพของช่องปากและฟันในระยะยาว

ทพ.ดร.ชมพูนุท จิตรปฏิมา

## พาลูกไปตรวจฟันเมื่อไหร่ดี ?

สวัสดีค่ะ คุณหมอมะ ค่ะดิฉันอยากทราบวิธี ดูแลรักษาฟันของลูกตั้งแต่เล็กจนโต ดิฉันควรจะพาลูกไปตรวจสุขภาพฟันทุกกี่เดือน เห็นเด็กเล็กๆ ที่ฟันน้ำนมขึ้นแล้วแต่ฟันผุหมดเลย ไม่อยากให้ลูกเป็นอย่างนั้นเลยคะ ขอความกรุณาคุณหมอมะแนะนำด้วยนะคะ ขอขอบคุณคะ

สโรชา

สวัสดีครับ คุณศโรชา และคุณแม่ท่านอื่นๆ หลายท่านคงเคยมีปัญหากับการดูแลรักษาฟันของลูกน้อยที่บ้าน หรืออาจสงสัยว่า "ควรเริ่มพาลูกไปตรวจฟันเมื่อไหร่ดี?" เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การป้องกันโรคย่อมดีกว่าการรักษา และการป้องกันทางทันตกรรมนั้น จะประสบผลสำเร็จเมื่อเริ่มกระทำแต่เนิ่นๆ คือตั้งแต่ยังไม่เกิดโรค และกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ตามลำดับ ดังนี้

## 1. ระยะเวลาคลอด

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ควรมาพบทันตแพทย์เพื่อ ตรวจฟันและรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดภายในช่องปาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟันของตัวเอง และลูกน้อยในครรภ์

## 2. วัยทารก (0-1 ขวบ)

เมื่อลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน หรือไม่เกิน 1 ขวบ หรือหลังจากฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นแล้ว ทันตแพทย์จะช่วยแนะนำความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ และให้คำแนะนำเรื่องการดูแลทำความสะอาดภายในช่องปากของลูกน้อย ซึ่งควรเริ่มทำความสะอาดช่องปากตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น ด้วยการใช้ผ้าเช็ดจนกระทั่งการใช้แปรงสีฟัน เมื่อเด็กมีฟันขึ้นแล้ว ส่วนการใช้ไหมขัดฟันในขณะนี้ ควรหลีกเลี่ยงการให้หมอนในช่วงระหว่างนอนหลับ และควรใช้ฟลูออไรด์เสริมตามความเหมาะสม

## 3. วัยเตาะแตะ (1-2 ขวบ)

เป็นวัยที่ควรหลีกเลี่ยงการให้นมระหว่างการนอนหลับ และควรรงคนมมือเด็ก พร้อมทั้งควรฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วย และทำความสะอาดปากและฟันทุกครั้ง หลังการดื่มนมหรือก่อนนอนเพื่อช่วยป้องกันฟันผุ และควรพาลูกน้อยไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง และเคลือบฟลูออไรด์ตามคำแนะนำของ ทันตแพทย์

## 4. วัยก่อนเรียน (3-6 ขวบ)

ในวัยนี้ควรพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้นคุณแม่ควรเป็นผู้ช่วยแปรงฟันให้เด็กจนกว่าเด็กจะควบคุมการใช้มือในการแปรงฟันเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรได้รับการเคลือบฟลูออไรด์อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และเคลือบหลุมร่องฟันในฟันกรามน้ำนม เพื่อป้องกันฟันผุ

## 5. วัยเรียน (7 ขวบขึ้นไป)

วัยนี้เริ่มมีฟันแท้ขึ้น ซึ่งต้องมีการกวดขันเรื่องอาหาร และการทำความสะอาดฟันเป็นพิเศษหลังทานอาหารหรือท้อปปิ้ง ควรแปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งเพื่อป้องกันฟันผุ และควรได้รับการเคลือบร่องฟัน ฟันกรามแท้ที่ขึ้นใหม่ และเคลือบฟลูออไรด์ตามคำแนะนำของทันตแพทย์

### [การใช้ฟลูออไรด์เสริม](#)

ควรเริ่มตั้งแต่อายุน้อยๆ และให้ตามขนาดที่เหมาะสมต่อเนื่องกันทุกวัน จึงจะสามารถป้องกันฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตาม หากใช้ฟลูออไรด์ในปริมาณมากเกินไป จะมีผลเสียแก่ลูกน้อยได้ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรเก็บยาเม็ดฟลูออไรด์ไว้ในที่ที่เด็กหยิบเองไม่ได้ และต้องให้ยาตามขนาดที่ทันตแพทย์กำหนดไว้เป็นประจำ หากวันใดลืมให้ยาแก่เด็กก็ไม่ควรเพิ่มยาในวันต่อมา เป็นอันขาด

### [ข้อแนะนำเกี่ยวกับการพาลูกไปหาหมอฟัน](#)

1. พาลูกไปหาหมอฟันเสียก่อนที่ลูกจะมีอาการผิดปกติ
2. อย่าใช้การทำฟันเป็นเครื่องขู่ลูกจะทำให้ลูกเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการทำฟัน
3. อย่าพยายามอธิบายในสิ่งที่น่ากลัว ขณะทำฟันหมอมจะหลีกเลี่ยงคำพูดที่ฟังแล้วน่ากลัวในการทำฟัน
4. ขณะหมอฟันทำฟันให้กับลูก พ่อแม่ควรอยู่นอกห้อง ไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือหมอฟันด้วยการปลอบโยน ชมเชย หรือว่ากล่าวลูก
5. ทัศนคติต่อการทำฟันของแม่ก็สำคัญ พ่อแม่ที่กลัวการทำฟันมากมักจะถ่ายทอดความหวาดกลัวแก่ลูกโดยไม่รู้ตัว

การดูแลรักษาฟัน จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคุณพ่อคุณแม่ และทันตแพทย์ที่จะต้องร่วมมือกัน แต่พึงระลึกเสมอว่าลูกของคุณจะมีเวลาอยู่กับคุณมากกว่า ดังนั้นเริ่มต้นดูแลเสียแต่วันนี้ก่อนที่จะสายเกินไปนะครับ

## Healthy Teeth for Babies & Kids

จริงๆ แล้วความรู้เรื่องของการดูแลฟันนั้นได้ปลูกฝังกันมาตั้งแต่เด็กๆ เด็กไทยทุกคนจะคุ้นเคยกันดีว่า... ฟันสะอาดจัง อย่าลืมมะคะว่าฟันคนเรามีแค่ 2 ชุด เมื่อฟันแท้หมดไป ก็ต้องเสียเงินเสียทอง ไปถอยฟันปลอมที่ปัจจุบันราคาสูงมากค่ะ

เรื่องฟันเป็นเรื่องใหญ่ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่หลายคนเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดฟันมามากแล้ว อะไรเป็นสาเหตุของการทำให้ปวดฟัน พ่อหรือแม่หรือว่าตัวเด็กเอง วันนี้มาเฟีาระวังและป้องกัน ก่อนที่ลูกจะต้องทรมานจากการปวดฟันกันดีกว่า

### ฟันไม่ขึ้นช่วงขวบปีแรกผิดปกติไหม ?

ถ้าฟันน้ำนมไม่ขึ้นช่วงขวบปีแรก ผิดปกติไหม ถ้าไม่ผิดปกติเพราะอะไร ? คุณหมอแจ้งว่าไม่ผิดปกติค่ะ เพราะฟันน้ำนมของเด็กสามารถขึ้นได้ถึงขวบปีแรก ไม่ถือว่าช้าหรือผิดปกติค่ะ แต่ถ้าสมมติว่าขวบครึ่งแล้วยังฟันน้ำนมไม่ขึ้นก็อาจจะเข้าไปหน่อยแล้ว อาจจะต้องพามาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจดู และอาจช่วยกระตุ้นให้เด็กด้วยโดยการหาอาหารหรือสิ่งที่ขบเคี้ยวได้มาให้กัดหรือแทะ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ฟันของเด็กขึ้นไวขึ้นค่ะ

โดยปกติเด็กแต่ละคนมีฟันขึ้นช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่มักไม่เกิน 6 เดือนจากเกณฑ์ปกติ เด็กผู้หญิงฟันจะพัฒนาเร็วกว่าเด็กผู้ชายโดยประมาณ 2 เดือนถึง 10 เดือน เด็กบางคนฟันขึ้นช้ากว่าเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันมากจนพ่อแม่เป็นห่วง หาก 8 เดือนแล้วฟันลูกยังไม่ขึ้น คุณแม่อย่านั่งนอนใจนะค่ะ เพราะอาจมีสาเหตุความผิดปกติเกิดขึ้นกับลูกของคุณ

ฟันน้ำนมที่ขึ้นมาเหนือเหงือกเมื่อทารกคลอดออกมา ก็พบหลายรายเรียกว่า เนแทล ทิท (Natal Teeth) ซึ่งต่างจากนีโอแทล ทิท (Neonatal Teeth) ที่ขึ้นก่อนกำหนดในระยะ 30 วันแรกนับจากวันที่ทารกคลอด ส่วนใหญ่ฟันน้ำนมที่ขึ้นเร็วเช่นนี้จะขึ้นตรงหน้าตรงกลาง อาจจะเป็นฟันบนหรือฟันล่างและมักจะขึ้นมาพร้อมกัน 2 ซี่หรือซี่เดียว

นักวิจัยพบว่า ฟันที่ขึ้นเร็วส่วนมากจะมีส่วนประกอบทุกอย่างเหมือนกับฟันที่ขึ้นตามกำหนด เพียงแต่อาจจะโยกเล็กน้อย ฟันที่ขึ้นมาเร็วควรจะเก็บไว้จนกว่าจะหลุดไปเอง แต่บางครั้งจะก่อปัญหาในการให้ลูกคุณนมมารดา วิธีแก้ อาจทำได้โดยใช้ผ้าก๊อชหุ้มรอบๆ หัวนมในขณะที่ให้นมลูก เด็กหลายรายฟันน้ำนมถูกถอนออกก่อนกำหนดและมีผลให้ฟันแท้ขึ้นมาแทนที่เร็ว

เมื่อฟันแท้เริ่มขึ้นปุ่มกระดูกที่โผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก (Eruption Sequestrum) ส่วนใหญ่พบเมื่อฟันกรามขึ้น จะสังเกตเห็นเป็นก้อนหรือปุ่มลักษณะขรุขระสีขาวอยู่กลางร่องฟันแท้ที่กำลังโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก อาจพบได้ก่อนหรือหลังจากที่ยอดแหลมของฟันจะโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือก ต่อมาเมื่อฟันแท้ขึ้นมาเต็มทีปุ่มที่ปุ่มกระดูกดังกล่าวจะหลุดออกเองจากฟันแท้และละลายตัวไป เปรียบเทียบได้กับจุกก๊อกที่อุดปากขวด แต่ถ้าฟันแท้มีขนาดใหญ่ก็จะมีปุ่มกระดูก (Sequestrum) ที่ใหญ่ด้วยละลายของ Sequestrum อาจจะไม่หมดจึงเห็นเป็นปุ่มขาวลักษณะขรุขระติดอยู่ในเหงือกที่จะเกิดปัญหา คือ เวลาเคี้ยวอาหารจะทำให้เจ็บ การรักษาไม่จำเป็นต้องใช้ยาใดๆ เพราะอาการดังกล่าวจะหายไปเองเมื่อฟันแท้โผล่ขึ้นมาเหนือเหงือกค่ะ

หากสังเกตว่าฟันเด็กขึ้นมาช้ากว่ากำหนดมาก อาจต้องให้แพทย์ตรวจว่าเด็กมีความผิดปกติอื่นๆ เช่น เนื้อเยื่อของเหงือกมีความหนาแน่นมาก (Fibromatosis Gingivae) ซึ่งก็คิดว่าเป็นอุปสรรคให้ฟันโผล่ขึ้นมาเหนือเหงือกยาก หรืออาจเกิดจากการขาดวิตามินดีที่เรียกว่า ริคเก็ต (Rickets) ซึ่งพบในเด็กที่ถูกเลี้ยงดูอยู่ในห้อง ไม่ได้ถูกแสงแดด หรือจากการที่ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนได้น้อยกว่าปกติ เมื่อทราบสาเหตุที่เป็นต้นตอและทำการรักษาการพัฒนาของฟันก็จะดำเนินต่อไปเป็นปกติ เด็กบางคนฟันน้ำนมจะติดแน่นอยู่บนเดือโตเป็นผู้ใหญ่มักจะพบบางซี่เช่น ฟันกราม และไม่มีฟันแท้ เมื่ออายุมากขึ้นเข้าวัย 30 ปี มีการละลายตัวของรากฟัน ฟันจะโยกหรือหลุดไปในที่สุด กรณีนี้ต้องใส่ฟันทดแทน

พ่อแม่หลายคนวิตกกังวลเรื่องฟันของลูกขึ้นช้าควรมาปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตรวจดูว่ามีสาเหตุใดที่ทำให้ฟันไม่ขึ้นตามกำหนด หากพบว่าเป็นผลของการทำงานผิดปกติจากต่อมที่ผลิตฮอร์โมน เช่น Endocrine Gland ก็จะได้รักษาตั้งแต่ระยะแรกเพื่อให้ฟันของเด็กพัฒนาต่อไปตามปกติ

## **DO YOU KNOW! นานาสาระเรื่อง "ฟัน"**

### **การป้องกันฟันผุเริ่มเมื่อใด ?**

การป้องกันฟันผุในเด็กสามารถทำได้ตั้งแต่คุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่ที่มีสุขภาพดีทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการทำให้ลูกมีตัวฟันที่สมบูรณ์แข็งแรง

### **คุณแม่ฟันสะอาด...ลูกน้อยฟันดี**

คุณแม่ควรจะได้รับบูรณะฟันที่ผุและดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาด เพราะหากคุณแม่มีสุขภาพฟันและเหงือกที่ไม่สะอาด จะทำให้มีเชื้อที่ทำให้เกิดฟันผุจำนวนมาก คุณแม่สามารถส่งผ่านเชื้อนี้ไปยังลูกทางน้ำลาย

### **ฟันน้ำนมของลูก**

ฟันซี่แรกขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือนและทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อลูกอายุ 2 ขวบครึ่ง ถึง 3 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพฟันได้ด้วยตนเอง ผู้เลี้ยงดูจึงมีบทบาทสำคัญที่ทำให้ลูกมีสุขภาพฟันดี

### **ฟันน้ำนมมีความสำคัญ..?**

ช่องปากเปรียบเหมือนประตูแห่งสุขภาพที่ลูกจะได้รับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ลูกจะมีความสุขในการรับประทานอาหารหลากหลายชนิดถ้ามีสุขภาพฟันดี การที่ปล่อยให้ลูกมีฟันน้ำนมผุไม่ได้รับการรักษา ฟันผุอาจลุกลามถึงโพรงประสาทฟันทำให้ปวดฟัน ลูกจะไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนเนื่องจากพยายามเลี่ยงการรับประทานอาหารบางชนิดเพราะปวดฟัน

### **ฟันน้ำนมผุไม่ต้องรักษา..... จริงหรือ ?**

การที่เด็กมีฟันน้ำนมผุ ส่วนหนึ่งเนื่องจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องว่าฟันน้ำนมอยู่ไม่นานและไม่สำคัญ ผู้ปกครองจึงมักไม่สนใจดูแลฟันน้ำนมของลูกอย่างจริงจังแท้จริงแล้วฟันน้ำนมมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยเด็กของลูก จริงอยู่ที่ฟันน้ำนมซี่แรกเริ่มหลุดไปเมื่อลูกอายุ 6 ปี แต่จะทยอยหลุดครั้งละ 1-2 ซี่ จนกระทั่งซี่สุดท้ายเมื่อลูกอายุถึง 12 ปีทีเดียว และยังมีความสำคัญต่อฟันแท้ และเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

### **ฟันน้ำนมมีผลต่อฟันแท้อย่างไร..?**

การที่ฟันน้ำนมผุมาก อาจลุกลามไปสู่ฟันแท้ที่อยู่ข้างใต้ได้ การสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนที่ฟันแท้จะขึ้นมีผลให้ฟันแท่น้ำนมมีโอกาสที่จะมีฟันแท้ผุมากกว่าเด็กที่ไม่มีฟันน้ำนม

### **ทำความสะอาดฟันให้ลูกเมื่อไรดี ?**

การทำความสะอาดฟันสามารถทำได้ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น โดยใช้ผ้าสะอาดหรือแปรงสีฟันสำหรับเด็กทำความสะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง เมื่อฟันกรามน้ำนมขึ้นการใช้ผ้าไม่สามารถทำความสะอาดได้ดีเท่าแปรงสีฟันเนื่องจากฟันกรามมีหลุมร่องฟันควรแปรงฟันให้ลูกหลังการรับประทานอาหาร เพื่อกำจัดเศษอาหารและแผ่นคราบแบคทีเรียซึ่งเป็นต้นเหตุของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดฟันผุ

### **ฟันผุลุกลาม ถ้าหนูน้อยติดขวดนม**

การปล่อยให้ลูกดูดนมจากขวดเกินอายุ 18 เดือนมีโอกาสเกิดฟันผุมากขึ้น นอกจากนี้ไม่ควรฝึกให้ลูกรับประทานน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มต่างๆ จากขวดนม

### **เลือกอาหารดีมีประโยชน์ต่อฟันลูก**

ขนมหรืออาหารว่างที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดฟันผุ ดังนั้นควรเลือกรับประทานของว่างที่เป็นโปรตีนหรือผลไม้ จะช่วยลดการสร้างกรดที่เกิดขึ้น ทำให้ลูกมีโอกาสเกิดฟันผุน้อยลง

### ทำไมต้องแปรงฟันก่อนนอน

ในเวลานอนส่วนต่างๆ ของร่างกายจะได้พักผ่อนด้วยเช่นกัน ดังนั้น จึงขยับน้ำลายออกมาในช่องปากน้อยลง ในขณะที่นอน ถ้าเราไม่แปรงฟันก่อนนอนจะมีเศษอาหารตกค้างอยู่เพื่อให้จุลินทรีย์นำไปใช้ในการเจริญเติบโตในการสร้างกรด และสารพิษต่างๆ น้ำลายไม่สามารถชะล้างสารพิษต่างๆ ออกจากช่องปากได้ เพราะมีจำนวนน้อยมาก จึงจำเป็นต้องแปรงฟันก่อนนอนเพื่อกำจัดวงจรดังกล่าว

### แปรงฟันทุกวันแล้วทำไมฟันผุอีก

การรักษาสมดุลระหว่างการสูญเสียแร่ธาตุของฟัน โดยกรดกับการเสริมแร่ธาตุกลับของฟัน โดยฟลูออไรด์จะเป็นตัวชี้วัดว่าจะเกิดฟันผุได้หรือไม่เพียงใด การแปรงฟันธรรมดาไม่สามารถป้องกันฟันผุได้ จึงควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมยาสีฟันฟลูออไรด์จะช่วยทำให้สมดุลก่อนไปทางการเสริมสร้างแร่ธาตุของฟันทำให้ป้องกันฟันผุได้

อย่างไรก็ดีแม้จะแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างดีแล้ว แต่ถ้ามลพิษของหวานจุกจิบบ่อยๆ ก็จะมีผลให้สมดุลของฟันเปลี่ยนไปในทางการสูญเสียแร่ธาตุมากขึ้น จนเกิดโรคฟันผุขึ้นได้ ดังนั้นการป้องกันโรคฟันผุให้ได้ผลดี นอกจากจะแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แล้ว ยังจะต้องควบคู่ไปกับการลดความถี่ของการรับประทานขนมหวาน หรืออมทอฟฟี่ให้ลดน้อยลงด้วย

ที่มาข้อมูล : จากหนังสือเผยแพร่สุขภาพ “คู่มือการดูแลสุขภาพในช่องปากแก่ประชาชน” ร่วมจัดทำ โดย กระทรวงสาธารณสุข, มูลนิธิพอ.สว., ทันตแพทยสภา, และทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย เนื่องในโอกาสวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ 21 ตุลาคม 2540, จากเอกสารของหน่วยทันตกรรม รพ.ศิริราช) และ(เอกสารอ้างอิง จาก รศ.ศิริรักษ์ นครชัย ชมรมทันตกรรมสำหรับเด็กแห่งประเทศไทย)

## WHAT TO DO! ก่อนพาหนุๆ ไปทำฟัน

1. ย่อรอให้ลูกปวดฟันแล้วจึงพามาพบทันตแพทย์ เพราะการรักษาจะยุ่งยากเสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย ควรเริ่มพามาตั้งแต่ 3 ขวบ แม้เด็กยังไม่ฟันผุเพื่อจัดฟันเคลือบฟลูออไรด์สร้างทัศนคติในการทำฟันให้กับเด็ก
2. อย่าคิดว่าการรักษาฟันน้ำนมเป็นสิ่งไม่คุ้มค่า เพราะฟันน้ำนมที่หลุด ในอายุที่สมควรหลุดจริง ไม่ได้เสียไปเพราะฟันผุ จะทำให้ฟันแท้ขึ้นได้ตรง ไม่ซ้อนเก ไม่ผุง่าย ลูกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต พุดได้ชัด
3. อย่าปลุกฝังความกลัวทันตแพทย์ให้แก่ลูก เช่นขู่ว่าลูกจะให้หมอดอนฟันหรือฉีดยาเพราะเด็กอาจไม่ไว้ใจ และไม่ให้ความร่วมมือในขณะที่ทำฟัน
4. อย่าคิดว่าลูกร้องไห้ในการทำฟันครั้งแรกจะเป็นความประทับใจที่ไม่ดีไปตลอดชีวิต เพราะการทำฟันเป็นสิ่งแปลกใหม่ การร้องไห้เมื่อมาพบทันตแพทย์ครั้งแรก ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ ควรให้โอกาสเด็กเรียนรู้และปรับตัวในการทำฟัน ซึ่งจะ让孩子ยอมรับการทำฟันได้ในที่สุด
5. เมื่อทันตแพทย์ขอร้องให้คุณพ่อคุณแม่คอยนอกห้องทำฟันโปรดอย่ารีรอที่จะปฏิบัติตาม ควรแสดงความมั่นใจว่าเด็กเก่งสามารถอยู่คนเดียวได้ เพราะพฤติกรรมของเด็กส่วนใหญ่จะดีขึ้น ไม่อ้อน ร่วมมือกับทันตแพทย์มากขึ้นเมื่อคุณพ่อคุณแม่รอข้างนอก
6. หากลูกร้องไห้ขณะทำฟัน อย่าถามนำลูกว่า เจ็บไหมลูก ร้องให้ทำไม เพราะคำถามลักษณะนี้ ส่งผลในเชิงลบทั้งสิ้นพฤติกรรมของเด็กที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างรักษา เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เบื่อ หงุดหงิด ควรปล่อยให้ทันตแพทย์เป็นผู้จัดการกับสถานการณ์ในขณะที่นั่นเอง
7. หลังจากได้รับการรักษาเรียบร้อยแล้วพ่อแม่ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า เหตุใดจึงทำเช่นนั้น ไม่ควรดูหรือขู่เด็กซ้ำ ควรพูดให้เด็กเข้าใจว่าเมื่อทำแล้วจะทำให้เขาหายเจ็บปวด และทานอาหารได้ ที่สำคัญคือ ทัศนคติของผู้ปกครองต่อการทำฟัน จะถ่ายทอดให้เด็กได้ ถ้าผู้ปกครองมีทัศนคติที่ดี เด็กก็รู้สึกดีไปด้วยค่ะ

## ยาสีฟัน ช่วยอะไรลูกบ้าง ?

ช่วยในการลดเชื้อซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ ในยาสีฟันบางยี่ห้อมีการเติมสารที่ช่วยในการลดเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกและฟันผุ (ยาสีฟันเด็กจะมีฟลูออไรด์ผสมในปริมาณต่ำกว่าของผู้ใหญ่) ในเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ไม่แนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แต่ในเด็กช่วงอายุ 6 ปี ให้ผู้ปกครองบีบยาสีฟันให้ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวและอย่าให้กินยาสีฟัน

ช่วยในการทำให้ฟันขาวขึ้น โดยการขัดคราบสีฟันออกทำให้ฟันขาวสะอาดขึ้นยาสีฟันในกลุ่มนี้จึงเน้นไปที่ผงขัดฟันที่มีความกว่าปกติ อีกหนึ่งวิธีทำให้ฟันขาวขึ้น คือการฟอกสีฟัน (Bleaching) พบว่ามีเพียงสบู่เกิลสูตรเปอร์ออกไซด์ร้อยละ 3 ซึ่งเป็นสารที่สามารถฟอกสีฟันให้ขาวขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม โอกาสที่สารเปอร์ออกไซด์จะก่อให้เกิดการแพ้และระคายเคืองต่อเหงือกมีได้สูง จึงควรระมัดระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้สักหน่อย

ช่วยลดอาการเสียวฟัน มีการใช้สาร 2 ชนิด คือ สตรอนเทรียม คลอไรด์ (เช่น โซดาฟันสีแดง) และ โบตัสเซียม ไนเตรด ในการลดอาการเสียวฟัน โดยจะสามารถแก้เสียวฟันได้หลังการใช้ยาสีฟันประมาณ 20 ครั้งขึ้นไป

## FLUORIDE : HOW SAFE? HOW EFFECTIVE ?

ฟลูออไรด์มาจากไหน ฟลูออไรด์เป็นเกลือมาจากธาตุฟลูออรีน (Fluorine) พบได้ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ ฟลูออไรด์ที่พบในธรรมชาติ สามารถพบได้ตามแหล่งต่างๆ เช่น ในดิน หินแร่ แหล่งน้ำ ตลอดจนอาหารที่เราบริโภค ส่วนฟลูออไรด์ที่ผลิตขึ้น เพื่อป้องกันฟันผุ ได้แก่ ยามือค ยาน้ำ วิตามิน ยาสีฟัน น้ำยาอมบ้วนปาก เกลือที่ผสมฟลูออไรด์ที่เตรียมเพื่อใช้ในอุตสาหกรรมด้วย

ฟลูออไรด์มีประโยชน์อย่างไร ร่างกายสามารถได้รับฟลูออไรด์จากการรับประทานอาหารและน้ำดื่ม ฟลูออไรด์จะถูกย่อยและดูดซึมอย่างรวดเร็ว ฟลูออไรด์ที่ถูกดูดซึมนี้ส่วนใหญ่ร่างกายจะนำไปใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน ดังนั้น ทางทันตแพทย์จึงใช้เป็นยารักษาโรคกระดูกผุ และโรคกระดูกอื่นๆ บางชนิด ทางทันตกรรมใช้ในการป้องกันโรคฟันผุ

ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้อย่างไร เนื่องจากฟลูออไรด์เป็นสารประกอบที่มีคุณค่าในการเสริมสร้างให้ผิวเคลือบฟันแข็งแรง ทนต่อการกัดกร่อนของกรดได้ดีและช่วยลดจำนวนจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดกรดในช่องปากลงได้บ้าง ทันตแพทย์จึงนำมาใช้ในการป้องกันโรคฟันผุ ทั้งจากการได้รับทางการกินและการได้รับเฉพาะที่ (การสัมผัสที่ผิวฟัน)

เมื่อไหร่ที่ควรได้รับฟลูออไรด์ แนะนำให้เด็กได้รับฟลูออไรด์ตั้งแต่ 3 ขวบ ถึง 12 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ฟันสร้างตัว และฟันกำลังขึ้นใหม่ เป็นระยะที่เด็กอยู่ในวัยกินจุบจิบแปรงฟันไม่ดี ก็จะจำเป็นมาก และจะได้ผลในการป้องกันฟันผุเต็มที่

## Brushing Tips เรื่องน่ารู้ของแปรงสีฟัน

แปรงสีฟันอันแรกของลูกเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่เด็ก ควรพิจารณาที่ 3 ส่วนคือ ขนาดของหัวแปรง ชนิดของขนแปรง และด้ามจับ

หัวแปรง หรือส่วนที่มีขนแปรงเป็นส่วนที่จะต้องเข้าไปในปากเด็ก จึงควรมีขนาดเล็กพอเหมาะ กว้างไม่เกิน 1 เซนติเมตร หรือหลุมฟันเด็กไม่เกิน 3 ซี่ ขอบโดยรอบของหัวแปรงต้องไม่มีมุมคมๆ ของเศษพลาสติกตกค้างอยู่ เราสามารถตรวจสอบได้โดยการใช้นิ้วมือลูบ

ขนแปรง เลือกที่ระบุในฉลากว่าเป็นขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงแต่ละเส้นมนกลมลองตรวจสอบอีกครั้ง ใช้นิ้วมือกดปลายขนแปรงแล้วรูดเบาๆ ขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม จะสปริงตัวได้ดี และกลับคืนสภาพเดิม โดยไม่เสียรูปทรงและถ้ามีการมนปลายขนแปรง จะไม่รู้สึกเสียด

หรือระคายนิ้ว (ควรเลือกแปรงสีฟัน ที่มีการระบุคุณสมบัติของสินค้าบนฉลาก ให้ผู้บริโภคราบเพราะผู้บริโภคมิสิทธิที่จะร้องเรียนได้ ถ้าคุณสมบัติไม่ตรงตามที่ระบุ)

**ด้ามแปรง** ควรจับถนัดมือและยาวไม่น้อยกว่า 13 เซนติเมตร ถ้าเป็นด้ามแปรงสั้น จะเหมาะให้เด็กถือเอง ซึ่งเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้เด็กมากกว่าที่จะมุ่งทำความสะอาดฟันจริงๆ

นอกจากแปรงสีฟันแล้ว ถ้าใช้ยาสีฟันร่วมด้วย ควรเป็นยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และใช้ปริมาณเล็กน้อย แต่ขนแปรงพอขึ้น หรือใช้ยาสีฟันเพียงขนาดเมล็ดถั่วเขียว

การเลือกแปรงสีฟันให้ลูกไม่ยากเท่ากับการทำให้ลูกยอมแปรงฟัน หลายครอบครัวเกิดสงครามเล็กๆ ประจำวัน ระหว่างคุณแม่กับลูกไป สิ่งที่พ่อแม่ควรจะทำอย่างยิ่งเลยคือ การไปปรึกษาทันตแพทย์โดยเฉพาะ ทันตแพทย์เฉพาะทางด้านเด็ก ท่านจะมีเทคนิคการแปรงฟันให้เด็กหลายวิธี

## HOW TO FLOSS ไหมขัดฟันใช้อย่างไร ?

เรื่องของปากและฟันเป็นเรื่องสำคัญเป็นอันดับต้นๆ การมีสุขภาพฟันไม่ดีทำให้เสียบุคลิกภาพได้ อาการปวดฟันเป็นเรื่องที่ยากจะอธิบาย ผู้ใหญ่บางท่านปวดฟันยังแทบบ้า แต่ก็ยังรู้อะไรจะป้องกันด้วยวิธีใด แต่สำหรับเด็กๆ เมื่อฟันผุอาการปวดฟันช่างทรมานเสียนี้กระไร กินข้าวลำบาก นอนก็ไม่ได้ร้องคร่ำครวญทั้งคืน ฉะนั้นก่อนที่จะสายเกินแก้ คุณแม่มาทบทวน เรื่องของการดูแลสุขภาพฟันให้ดีกว่าเดิมก่อนที่จะได้นำไปใช้กับลูกๆ ให้ทำงานเป็นกิจวัตรประจำวันได้

1. ทำความสะอาดบริเวณซอกฟันซึ่งแปรงสีฟันเข้าไปไม่ถึง โดยใช้ไหมขัดฟัน ความยาวประมาณ 18 นิ้ว พันรอบปลายนิ้วกลางทั้งสองข้างห่างกัน 1.5-2 นิ้ว ดึงไหมขัดฟันให้ตึงด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
2. เคลื่อนไหมขัดฟันไปมาเบาๆ เข้าระหว่างซอกฟัน แล้วโค้งไหมโอบรอบฟัน เพื่อทำความสะอาดโดยเคลื่อนขึ้นลง
3. ทำในลักษณะเดียวกันกับข้อ 2 กับฟันซี่ข้างเคียง โดยพยายามดึงไหมให้ตึงแนบกับฟัน เพื่อหลีกเลี่ยงการทำลายเหงือก
4. ทำในลักษณะเดียวกับข้อ 2 และข้อ 3 ทั้งฟันบนและฟันล่าง เมื่อเสร็จจากซอกฟันแต่ละซอก เคลื่อน เส้นไหมจากนิ้วกลางหนึ่งไปยังอีกนิ้วกลางหนึ่ง ครั้งละ 1.5-2 นิ้ว เพื่อจะได้ใช้เส้นไหมที่สะอาด และเหนียวสำหรับขัดซอกฟันถัดไป
5. ควรให้ความสนใจขัดฟันทั้งซี่ในและซี่นอก เมื่อขัดฟันเสร็จแล้วให้บ้วนปากและกลั้วน้ำไปมา ระหว่างซอกฟันจนสะอาด

## สอนลูกให้ตรวจฟันด้วยตนเองด้วยวิธีง่ายๆ

1. ตรวจฟันหน้าบนและล่าง โดยยิ้มยื่นฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้าบนทั้งหมด ทั้งตัวฟัน และเหงือก
2. ตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม โดยยิ้มให้กว้างไปถึงฟันกราม อาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปาก เพื่อให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น
3. ตรวจด้านในของฟันล่าง โดยก้มหน้าอ้าปากกว้าง กระจกหันขึ้น เมื่อตรวจดูฟันกราม
4. ตรวจด้านบดเคี้ยวหรือฟันกรامل่าง โดยอ้าปากดูด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง
5. ตรวจฟันบนด้านเพดานและด้านบดเคี้ยว โดยเงยหน้า อ้าปากดูในกระจก ส่วนฟันหน้าเพดาน อาจใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนให้เห็นในกระจกส่องหน้า

## สุขภาพฟันของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

วัยทารกถึงวัยก่อนเข้าเรียน [1-3] เป็นช่วงที่เด็กจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษเปรียบเหมือนการปูพื้นฐานที่ดีเพื่อให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงมีการพัฒนาที่สมบูรณ์โดยเฉพาะสุขภาพของช่องปากและฟันคุณพ่อคุณแม่ควรรหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันของลูกเสียแต่เนิ่นๆ

ปกติเด็กแรกเกิดจะยังไม่มีย่านอาหารหลักที่ได้รับจะเป็นน้ำนมแม่การดูแลทำความสะอาดในช่องปากของลูก ควรเริ่มตั้งแต่ฟันน้ำนมยังไม่ขึ้น ใช้สำลีที่สะอาดหรือผ้ากอซชุบน้ำหมาดๆ เช็ดเหงือกและลิ้นทุกครั้งหลังให้กินนมทำความสะอาดแม่อาจจ่ออุ้มลูกไว้บนตักหรือวางบนโต๊ะ เพื่อให้มองเห็นในปากของลูกได้ชัดเจน

### ฟันของลูกจะขึ้นเมื่อไร

ฟันน้ำนม [primary teeth] มีทั้งหมด 20 ซี่

ซี่ที่จะขึ้นก่อนคือ ฟันล่างซี่กลางหน้า ขึ้นเมื่ออายุ 6- 10 เดือน หลุดเมื่อ 6-7 ขวบ

เรียงตามลำดับด้วย ฟันบนซี่กลางขึ้นเมื่ออายุ 8-12 เดือน หลุดเมื่อ 6-7 ขวบ

ฟันซี่ข้าง ขึ้นเมื่ออายุ 9-13 เดือน หลุดเมื่อ 7-8 ขวบ

ฟันกรามซี่แรก ขึ้นเมื่ออายุ 13 -20 เดือน หลุดเมื่อ 9 -11 ขวบ

ฟันซี่เขี้ยว ขึ้นเมื่ออายุ 16-22 เดือน หลุดเมื่อ 9-12 ขวบ

และฟันล่างจะขึ้นก่อนฟันบนเล็กน้อย

ขณะที่ฟันกำลังขึ้นฟันเหงือก เหงือกจะระบมและบวมเล็กน้อยเด็กอาจมีน้ำลายไหลมากกว่าปกติและหงุดหงิดทานอาหารน้อยลง นอนไม่ค่อยหลับ วิธีที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกสบายขึ้น ทำได้โดยการใช้น้ำเย็น มาคลึงบริเวณเหงือกหรือให้กัดยางนิ่มๆ ที่ทำสำหรับเด็กที่ฟันกำลังขึ้น หากมีอาการเจ็บมากควรพามาพบแพทย์ เพื่อสั่งยาทาเหงือกที่ผสมยาชาอ่อน ช่วยระงับอาการเจ็บ ได้ เมื่อฟันขึ้นมาฟันเหงือกแล้วอาการเหล่านี้จะหายไปเอง

เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นแล้ว ควรแปรงฟันให้ลูกทุกครั้งหลังป้อนอาหารและก่อนนอน เพื่อขจัดราบแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อฟัน เพราะฟันน้ำนมทั้ง 20 ซี่ มีความสำคัญต่อการเคี้ยวอาหาร การพูดออกเสียงและบุคลิกภาพของลูก รวมทั้งยังทำหน้าที่รักษาพื้นที่ไว้ให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาภายหลัง

การเลือกแปรงสีฟันสำหรับเด็ก ควรเลือกขนแปรงนิ่มหัวแปรงมน และมีขนาดเล็กปัจจุบันหาซื้อได้ง่ายถ้าสังเกตุดูเห็นว่าขนแปรงบานออกควรเปลี่ยนอันใหม่ประมาณทุก 3 - 4 เดือน

เด็กในวัย 1-3 ขวบ จำนวนมากติดนิสัยดูดนมขวดจนหลับไป เป็นสาเหตุให้เกิดฟันผุอย่างรุนแรงตั้งแต่เด็ก ในน้ำนมมีน้ำตาลธรรมชาติที่เรียกว่า แล็กโทส [lactose] และน้ำผลไม้หรือของเหลวที่มีส่วนผสมของน้ำตาลจะถูกแบคทีเรียในปากของเด็กย่อย และผลิตน้ำกรดออกมาทำลาย โดยเฉพาะที่เด็กนอนหลับน้ำลายจะช่วยเจือจางน้ำกรดจากแบคทีเรียจะมีปริมาณลดลง ลิ้นของเด็กจะกักไว้ของเหลวหรือน้ำนมสัมผัสกับฟันบนเท่ากับฟันถูกแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลาหลายชั่วโมง ดังนั้นหากเด็กติดขวดนมก่อนนอนควรให้น้ำเปล่าไว้ขวดให้ดูด

### วิธีป้องกันฟันผุ

ผลการทดลองเป็นเวลาหลายปียืนยัน ฟลูออไรด์ช่วยลดการเกิดฟันผุได้ถึง 65% ขณะที่ฟันของเด็กกำลังพัฒนาได้รับฟลูออไรด์ ซึ่งซึมเข้าไปในผิวฟันและเป็นส่วนประกอบอยู่ในฟันไปตลอดชีวิต ในเมืองไทยยังไม่มีการเติมฟลูออไรด์ลงในน้ำดื่ม เด็กอาจได้รับฟลูออไรด์ไม่เพียงพอกับการเสริมสร้างฟันและป้องกันฟันผุ

ทันตแพทย์จึงแนะนำให้เด็กรับประทานฟลูออไรด์ชนิดเม็ดหรือน้ำ โดยแบ่งความเข้มข้นตามอายุยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ก็จำเป็นสำหรับเด็ก โดยให้เริ่มบ้วนปากด้วยน้ำยาผสมฟลูออไรด์ เมื่อเด็กอายุ 5 ขวบขึ้นไป

พ่อแม่ควรเริ่มสอนให้ลูกแปรงฟัน โดยให้จับแปรงสีฟันตอนอายุ 2 ขวบ ให้ลูกเลียนแบบพ่อแม่ พออายุ 4 - 5 ขวบ ก็สามารถแปรงฟันเองได้ แต่อาจไม่ค่อยสะอาด ดังนั้นพ่อแม่ควรตรวจและช่วยแปรงซ้ำให้จนกระทั่งลูกอายุได้ 8 ขวบ ซึ่งจะสามารถแปรงได้สะอาด ควรใช้ยาสีฟันครึ่งช้อนช้อนๆ ในเด็กอายุ 3 ขวบ ใช้ยาสีฟันเท่าเม็ดถั่วเขียวก็พอแล้ว

ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดในการพาลูกไปตรวจฟันครั้งแรกคือ ก่อนอายุ 2 ขวบ ซึ่งฟันน้ำนมยังขึ้นไม่ครบ 20 ซี่ ยิ่งเริ่มไปตรวจเร็วก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในช่องปาก อย่างรองจนกระทั่งลูกมีอาการปวดฟันแล้วจึงพาไปหาทันตแพทย์ พ่อแม่และคนเลี้ยงควรพูดให้ลูกรู้สึกว่าทันตแพทย์เป็นหมอที่ใจดี และช่วยดูแลรักษาฟันของลูกให้แข็งแรงลูกจะมีฟันสวย

ครั้งแรกไปพบทันตแพทย์จะตรวจฟันและเริ่มทำความสะอาดฟัน หรือเคลือบฟลูออไรด์เป็นการเริ่มต้นง่ายๆ การเล่นสมมติระหว่างพ่อแม่และลูกว่า เป็นหมอฟันกับคนไข้ก็เป็นเตรียมตัวที่ดีสำหรับลูกก่อนไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก การนัดคนไข้เด็กส่วนใหญ่จะนัดในเวลาเช้า ซึ่งเด็กรู้สึกสดชื่นและมักให้ความร่วมมือดี

เด็กวัยก่อนเข้าเรียน ควรได้รับการดูแลสุขภาพฟันตั้งแต่ฟันน้ำนมยังขึ้นไม่เต็มปาก หากสังเกตเห็นความผิดปกติหรือสงสัยว่า ฟันจะผุ คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบทันตแพทย์โดยเร็ว อย่าปล่อยให้ลูกมีอาการปวดฟันหรืออักเสบจนแสบบวม ไม่ยอมรับประทานอาหาร แล้วจึงไปพบหมอฟันเพราะจะทำให้เด็กมีประสบการณ์ที่ไม่ดี

ท.ญ.ดร.ชมพูนุท จิตรปฏิมา