**ฟันไม่ BAD ไม่ต้อง SAD บ่อย หมอฟันแนะวัยเรียน ดูแลสุขภาพช่องปาก**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันทันตกรรม แนะวัยเรียนสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพช่องปาก ไม่ควรรับประทานขนมจุบจิบ หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม ลูกอม และแปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์อย่างเหมาะสม

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากเด็ก วัยเรียนเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยและวัยเรียน เพราะเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงชุดฟันในช่องปากจากฟันน้ำนม เป็นฟันแท้ ซึ่งฟันที่เพิ่งขึ้นในช่องปากมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ เนื่องจากการสะสมแร่ธาตุที่ผิวฟันยังไม่สมบูรณ์ และเด็กอาจแปรงฟันไม่ถูกวิธี รวมทั้งมีพฤติกรรม เช่น ดื่มน้ำอัดลม กินขนมกรุบกรอบ ซึ่งปัญหาสุขภาพในช่องปากของเด็กวัยเรียน เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อภาวะการเจริญเติบโต จึงควรเสริมสร้างและพัฒนาเพื่อให้เด็กเกิดความเคยชินเป็นนิสัยที่ติดตัวไปตลอดชีวิต เกิดสุขนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพช่องปาก ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสม และบริโภคอาหารที่มีประโยชน์

**ทันตแพทย์หญิง ดร.สุมนา โพธิ์ศรีทอง ผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรม** กล่าวเพิ่มเติมว่า เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ซึ่งช่องปากเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจละเลย เนื่องจากโรคฟันผุและสภาวะเหงือกอักเสบ เป็นปัญหาสำคัญของเด็กวัยเรียน การสูญเสียฟันถาวรตั้งแต่วัยเด็กจะส่งผลต่อระบบบดเคี้ยว และอาจสะสมรุนแรงเพิ่มขึ้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยทำงานและวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงควรเสริมสร้างสุขภาพช่องปากที่ดีให้แก่เด็ก ด้วยการบริโภคอาหารหลัก 3 มื้อ โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า ไม่รับประทานขนมจุบจิบ หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม ลูกอม เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ และสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการแปรงฟัน โดยควรแปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงให้สะอาดทั่วถึง แปรงฟันทุกซี่ ทุกด้านโดยวางแปรงสีฟันทำมุม 45 องศา บริเวณรอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน ถูแปรงสีฟันไปมาในช่วงสั้นๆ เบาๆ ตามแนวฟันและเหงือก รวมถึงแปรงลิ้นและกระพุ้งแก้ม เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์และกลิ่นปาก รวมถึงใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสม ตั้งแต่มีฟันซี่แรกถึงอายุ 3 ปี ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ 1000 ppm ขนาดเท่าเม็ดข้าวสาร ส่วนในเด็กที่มีความเสี่ยงฟันผุสูงมาก ควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ 1400-1500 ppm ขนาดเท่าเม็ดข้าวสาร โดยมีผู้ปกครองช่วยแปรงฟันและเช็ดทำความสะอาดฟองออก และในเด็กอายุ 3 ปี ถึง 6 ปี ที่มีความเสี่ยงฟันผุต่ำควรใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1000 ppm ขนาดเท่าเม็ดข้าวโพด ส่วนเด็กที่มีความเสี่ยงฟันผุสูง-สูงมาก ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1400-1500 ppm ขนาดเท่าเม็ดข้าวโพด โดยผู้ปกครองควรช่วยบีบยาสีฟันหรือช่วยแปรงฟันให้ลูก พร้อมเตือนให้เด็กบ้วนน้ำลายและฟองยาสีฟันทิ้ง โดยไม่ต้องบ้วนน้ำตามหรืออาจบ้วนน้ำ 1 ครั้ง ส่วนเด็กอายุมากกว่า 6 ปี ที่สามารถควบคุมการกลืนและบ้วนทิ้งได้ ควรใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1400-1500 ppm ขนาดเต็มหน้าแปรงสีฟันเด็ก บ้วนน้ำลายและฟองยาสีฟันทิ้งโดยไม่ต้องบ้วนน้ำตาม หรืออาจบ้วนน้ำ 1 ครั้ง นอกจากนี้ผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตช่องปากลูกว่ามีคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันหรือไม่ มีรอยผุเริ่มแรกหรือผุเป็นรูหรือไม่ และหากพบปัญหาให้รีบมาพบทันตแพทย์เพื่อรักษาอย่างถูกวิธี

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* **ขอขอบคุณ   
12 มกราคม 2566**#กรมการแพทย์ #สถาบันทันตกรรม #ฟันผุในเด็ก #ดูแลช่องปากวัยเรียน #ดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก#ทรงอย่างแบด