

การดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก 0-14 ปี



ฟันยังไม่ขึ้น

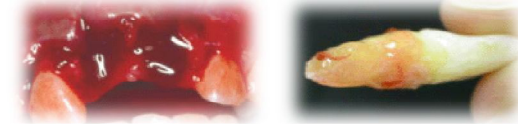
คุณแม่ใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำเช็ดเหงือกและลิ้นทุกวัน เช้าและก่อนนอน

ฟันขึ้นแล้ว

- แปรงฟันให้ลูกทุกวัน ด้วยแปรงสีฟันอันเล็กๆ ขนแปรงนุ่ม ขนาดเหมาะกับปากของลูก เมื่อเด็กสามารถควบคุมการบ้วนและการกลืนได้แล้ว จึงให้ใช้ยาสีฟันเพียงเล็กน้อยขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวได้ และเช็ดลิ้นให้ลูกด้วย
- อย่าให้ลูกหลับคาขวดนม
- ให้เด็กเลิกดูดขวดนมในช่วงอายุไม่เกิน ๒ ขวบ ป้องกันฟันผุทั้งปาก และภาวะปากยื่น
- เลือกอาหารว่างมีประโยชน์ ได้แก่ ผลไม้สด นมจืด ขนมที่มีประโยชน์ และไม่หวานมาก
- งดอาหารว่างที่เป็นผลเสียต่อฟัน ได้แก่ ลูกอม ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ขนมหวานเหนียวติดฟัน

เมื่อฟันแท้หลุด...ควรทำอย่างไร

๑. หาฟันให้พบเร็วที่สุด จับฟันที่ตัวฟัน อย่าจับรากฟัน



๒. ทำความสะอาดอย่างถูกวิธี โดยจับที่ตัวฟัน เปิดน้ำให้ไหลผ่านบริเวณผิวรากฟัน ห้ามขัดถู รากฟันเด็ดขาด



๓. เก็บฟันอย่างถูกวิธี วิธีที่ดีที่สุด คือ นำฟันชิ้นนั้น กลับเข้าที่พยายามให้อยู่ตำแหน่งเดิม จับฟันไว้ตลอด หรือห่อผ้าก๊อซแล้วอมมาในปาก ถ้าเด็กเล็กให้ระวังเด็กกลืนเข้าไป ถ้าทำไม่ได้ ให้นำฟันแช่ในนมจืด หรือ แขน้ำเกลือสำหรับ ล้างแผล อย่าปล่อยให้ฟันแห้ง



๔. พบทันตแพทย์เร็วที่สุด ถ้าทันตแพทย์สามารถ นำฟันที่หลุดใส่กลับเข้าที่ได้ภายใน ๑๕-๓๐ นาที หลังจากฟันหลุดจะมีโอกาสเก็บฟันไว้ได้มากขึ้น การที่ฟันถูกทิ้งอยู่นอกปากยิ่งนานเท่าไร