

## ทำฟันในเด็ก น่ากลัวจริงหรือ!(2)

ทญ.นราวัลลภ เชี่ยววิทย์

งานทันตกรรม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### ดูแลฟันเสียแต่เนิ่น ๆ โดย

- พาไปพบทันตแพทย์ภายใน 6 เดือน ภายหลังจากฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าไม่เกิน อายุ 1 ขวบครึ่ง เพื่อตรวจฟันและรับคำแนะนำในการดูแลรักษาฟัน
- พบทันตแพทย์ทุก ๆ 6 เดือน เพื่อตรวจประเมินฟันผุ ทำความสะอาดฟัน เคลือบฟลูออไรด์ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและมีทัศนคติที่ดีต่อการทำฟัน

### เตรียมพร้อมก่อนไปพบทันตแพทย์

เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะนอกจากจะต้องเตรียมสภาวะทางกายให้พร้อม ยังต้องเตรียมจิตใจของเจ้าน้อยอีกด้วย ซึ่งผู้ปกครองสามารถช่วยได้โดย

- ทานิทานที่เกี่ยวกับการไปหาทันตแพทย์มาแล้วให้เด็กฟัง เด็กจะได้จินตนาการได้ว่า จะต้องเจอกับสิ่งใดบ้าง
- เล่นสมมติเกี่ยวกับทันตแพทย์ การทำฟัน ซึ่งจะทำให้เด็กสนุกกับบทบาทสมมตินั้น
- คุณพ่อคุณแม่อย่าเอาเรื่องทันตแพทย์ที่ทำฟัน ถอนฟันมาขู่ให้เด็กกลัวไปก่อน
- คุณพ่อคุณแม่ไม่แสดงความกลัวและกังวลใจที่ต้องพาลูกไปพบทันตแพทย์ เพราะจะทำให้เด็กกลัว และกังวลใจตามไปด้วย

เมื่อถึงวันที่ต้องไปพบทันตแพทย์ คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะคุณหมอมีวิธีที่จะจัดการให้เจ้าน้อยไม่กลัวและสนุกกับการทำฟันมากมายเชียวค่ะ

### เรื่องน่ารู้

ในเด็กทารกที่ฟันน้ำนมยังไม่ขึ้นจะยังไม่พบเชื้อ Mutans streptococci ในช่องปาก แต่เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นก็จะพบว่าการติดเชื้อ Mutans streptococci เพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งแหล่งที่มาของเชื้อส่วนใหญ่มาจากทางตรงโดยการสัมผัสใกล้ชิด เช่น กอดจูบ หรือทางอ้อมโดย

ผ่านภาวะที่มีการปนเปื้อนน้ำลายที่มีเชื้ออยู่ ดังนั้น **คุณแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรมีสภาพช่องปากที่ดีด้วย เพื่อลดการส่งผ่านเชื้อแบคทีเรียดังกล่าว**

นอกจากนี้ ควรทำความสะอาดโดยเช็ดช่องปากให้เด็กด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุก วันละ 2 ครั้ง คือ ช่วงเช้าและก่อนนอน และเริ่มให้แปรงสีฟันขนนุ่มเมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น โดยแปรงฟันให้วันละ 2 ครั้ง นอกจากนี้ควรเลือกนมปราศจากน้ำตาล และป้อนน้ำตามหลังรับประทาน **อาหารเสริมหรือคุณนมทุกครั้งรวมถึงไม่ควรให้นมลูกเวลานอน** เพราะการหลับคาขวดนมมีโอกาทำให้เกิดฟันผุมากที่สุด นอกจากนี้**ควรเลิก “นมมือติก”** เมื่อเด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือน และสามารถเลิกขวดนมได้เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบครึ่ง และเมื่ออายุประมาณ 2 – 6 ปี ควรเริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเองวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ โดยมีผู้ปกครองช่วยแปรงซ้ำในบริเวณที่เด็กแปรงไม่ถึง

**ในกรณีที่เด็กมีฟันหลังเบียดชิดกัน** จำเป็นต้องใช้ไหมขัดฟันหลังการแปรงฟันวันละครั้ง ก่อนนอน และควรลดความถี่และปริมาณในการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มประเภทแป้งและน้ำตาล และที่ีมีความเป็นกรด เช่น น้ำอัดลม โดยจำกัดการรับประทานให้อยู่ในมื้ออาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานจุบจิบ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ