

“บิฟันดี เคี้ยวได้ พุดซัด สุขภาพดี”



คราบจุลินทรีย์ เกิดขึ้นได้ไง?



- อาหารที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาล ที่เป็นแหล่งพลังงานชั้นดีของเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดคราบจุลินทรีย์หรือเศษอาหารที่หลงเหลือ อยู่ในช่องปาก เมื่อสะสมไปเรื่อย ๆ จนเป็นคราบเหนียว เกาะติดอยู่บนผิวฟัน คือ คราบพลัค และแบคทีเรียในคราบพลัคนี้เอง จะผลิตกรดออกมาทำลายชั้นเคลือบฟัน จนก่อให้เกิด“คราบหินปูน”ในที่สุด



แล้วมีวิธีป้องกันยังไง?



- แปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยแปรงสีฟันนุ่ม
- ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง
- จำกัดอาหารที่มีน้ำตาลสูงซึ่งอาจนำไปสู่การสะสมของคราบจุลินทรีย์ ระหว่างฟันของคุณ หลังจากทานเสร็จให้แปรงฟันทันที
- ตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างสม่ำเสมอ จากทันตแพทย์ที่มีประสบการณ์



โครงการ “แต่งเติมรอยยิ้มสดใสให้น้อง”



“บิฟันต์ เคี้ยวได้ พุดซัด สุขภาพดี”



ฟันสำคัญ อย่างไร

- ฟันสำหรับบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารไปใช้
ได้ง่ายขึ้น และช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกาย
สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่



- ใช้ในการออกเสียงที่ชัดเจน

- ช่วยทำให้ใบหน้าของเราดูสวยงาม



สุขภาพช่องปากดี ฟันที่แข็งแรง รอยยิ้มที่มีความสุข



โครงการ “แต่งเติมรอยยิ้มสดใสให้น้อง”





ภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ มีผล....

ปัญหาทางทันตกรรม ในเด็กที่เป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ มีแนวโน้มนำจะทำให้ฟันผุ ฟันขึ้นผิดตำแหน่ง ฟันซ้อนเรียงตัวไม่สวย ซึ่งทำให้พูดไม่ชัด



ฟันหน้าบนไม่มี ทำให้พูดเป็นเสียง "ส เป็น ฟ"
ฟันขึ้นผิดตำแหน่งทำให้ขัดขวาง
การวางลิ้น จึงออกเสียง "ล ร ก น" ไม่ชัด



พ่อแม่หรือตัวเด็กที่มีภาวะปากแหว่ง ต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขอนามัยช่องปากให้แข็งแรง ลดเคี้ยวของแข็ง ของร้อนจัด หรือทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมาก ที่ทำให้เกิดคราบจุลินทรีย์



ใช้ไหมขัดฟันอย่างไรให้ถูกวิธี



ดึงไหมขัดฟันยาว 20 cm
ผูกเป็นวง ใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้จับไหม

ค่อยๆ ใส่ไหมลงในร่องฟัน



ดึงไหมขึ้นลง



ดึงไหมให้โค้งตามฟัน



แปรงฟันอย่างไรให้ถูกวิธี!?

1



วางขนแปรงแนบกับขอบเหงือก
เอียงขนแปรงเป็นมุม 45 องศา กับตัวฟัน

2



ถ้าเป็นฟันบน ปิดลงล่าง
ฟันล่างปิดขึ้นบน

3



แปรงให้ทั่วทุกที่ ทั้งด้านนอก
ด้านในของฟันบนและฟันล่างให้สะอาด

4



ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปมา
ตามแนวฟันทั้งซ้าย-ขวา จนสะอาด



อาหารว่างที่ "ควรหลีกเลี่ยง"

ประเภทน้ำ

- น้ำอัดลม
- นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม
- น้ำผลไม้สำเร็จรูปน้ำตาลสูง



ประเภทขนม

- เค้กหน้าครีม คุกกี้ พาย
- ลูกอม ช็อกโกแลต นมอัดเม็ด
- ขนมลูกกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ แป้งอบกรอบเคลือบน้ำตาล
- ขนมไทยที่มีรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง กลัวยี่เซียม

