



แต่งเติมรอยยิ้มสดใสให้น้อง

ฉบับที่ 66 พฤษภาคม- สิงหาคม 2564

ทักทาย... แม้ว่าจะยังอยู่ในช่วงการระบาดของโควิด แต่ทางทีมรักษาฟื้นฟูของโครงการ ยังจัดกิจกรรมฝึกพูดทางไกลได้อย่างต่อเนื่อง ให้ผู้รับการฝึกที่อยู่ในไทย ลาว และเมียนมาร์ ขอชื่นชมผู้ปกครองที่มีส่วนช่วยในการฝึกพูด... ได้ให้ความรู้ เกี่ยวกับพื้น เพื่อเตรียมจัดกิจกรรม “ฟันดี” เสริมสร้างนิสัยรักษาสุขภาพช่องปากเพื่อมีฟันที่แข็งแรง รวมทั้งมีส่วนในการสนับสนุนด้านโภชนาการแก่ผู้ป่วย ช่วยเหลือผู้เดือดร้อนจากการระบาดของโควิด จัดทำสื่อความรู้เพิ่มเติม และมีการประชุมของกรรมการมูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือเพื่อให้คำแนะนำแก่เจ้าหน้าที่ในการทำงาน.....

กิจกรรมโครงการฯ 4 เดือน

การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยด้านโภชนาการและการให้นม



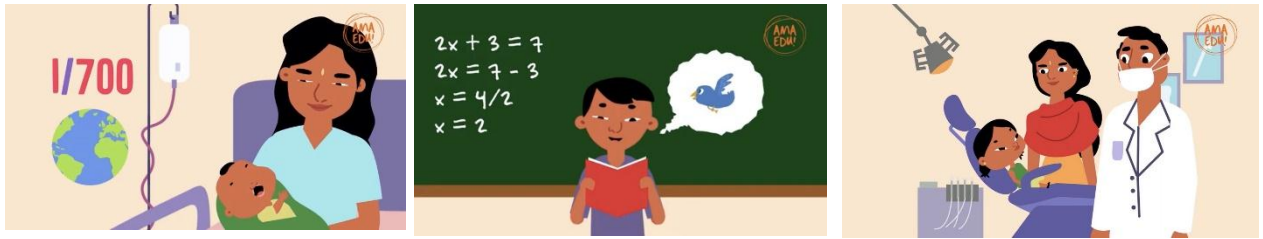
ทางโครงการได้ให้การช่วยเหลือ ผู้ป่วย 5 ราย ที่อยู่เมืองท่าซี้เหล็ก ด้านโภชนาการและการให้นม พร้อมทั้ง ติดตามการขึ้นของน้ำหนักในทุกๆเดือน พร้อมทั้งยังช่วยให้การรักษาโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการผ่าตัด เพื่อเตรียมพร้อมผู้ป่วยให้แข็งแรง มีน้ำหนักที่ถึงเกณฑ์ สำหรับการผ่าตัดในอนาคต เมื่อด่านไทย-เมียนมาร์ ที่แม่สาย เปิดอย่างเป็นทางการ



30 สิงหาคม 2564 ประชุมกรรมการมูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ รายงานการดำเนินงานช่วงต้นปี 2564 และแนะนำการจัดกิจกรรมฟื้นฟู ติดตาม เด็กปากแหว่งเพดานโหว่ ในภาวะ การระบาดของ โควิด-19

มอบอาหารและหน้ากากอนามัย ช่วยเหลือครอบครัวเด็กในโครงการ ด.ช.ณัฐพงศ์ แซ่วะ และสมาชิกในครอบครัว รวม 8 คน ที่ต้อง กักตัว 14 วันในหมู่บ้าน เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงจากโรคโควิด





พัฒนาวิดีโอให้ความรู้เกี่ยวกับรักษาฟันผุ ปากแห้งเพดานโหว่ 3 เรื่อง เป็น ใ้คำบรรยายเป็นภาษาไทยซึ่งอ้างอิงจาก วิดีโอต้นฉบับภาษาอังกฤษ ที่จัดทำโดย ทีมรักษาปากแห้งเพดาน ขอมหาวิทยาลัยศรีรามจันตรา เมืองเชนไน ประเทศอินเดีย

มีฟันดี เคี้ยวได้ พุดชัด สุขภาพดี

ฟันผุสำคัญ อย่างไร

- ฟันผุรับเบียดอาหารที่จะเอ็ดต่อกับ
- ทำให้อาหารสกปรกติดที่รากฟันได้
- ไข้ต่ำๆ และปวดโพรงฟันที่ปวดร้าวจาก
- สามารถลุกลามได้เรื่อยๆ

ใช้ไหมเคลือบฟันที่ทันต

- ช่วยทำให้ฟันห่างเรงๆออกมา

สุขภาพช่องปากดี ฟันดีก็แข็งแรง สุขใจก็มีความสุข

โครงการ "ฟันดีกับโรงเรียนดีด้วย"

มีฟันดี เคี้ยวได้ พุดชัด สุขภาพดี

รักษาอุดรดี สดชื่นได้ใจ

- อาหารที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาล
- ก็เป็นแหล่งพลังงานอันยอดเยี่ยม
- แต่ก็ทำให้เกิดคราบจุลินทรีย์หรือสารพิษเคลือบฟัน
- อุดในช่องปาก เมื่อสะสมไปเรื่อย ๆ จนเป็นคราบเหลือง
- เทา-สีดงเข้มผิวฟัน คือ คราบฟัน และแบคทีเรียในคราบฟันผลิต
- อนุมูลอิสระออกมาทำลายเนื้อเยื่อฟัน จนทำให้เกิด "คราบหินปูน" ในช่อง

เสริมวิตามินดีอย่างไร?

- แปรงวันละ 2 ครั้งช่วงแสงแดดขึ้น
- ใช้วิตามินดีกินอาหารวันละครั้ง
- จำกัดอาหารที่มีน้ำตาลสูงให้วางไว้ในตู้แช่ของหรือแช่ตู้เย็น
- ระวังฟันผุของลูก หลังจกทานเสร็จให้แปรงฟันทันที
- ตรวจสุขภาพฟันอย่างสม่ำเสมอ จากทันตแพทย์เป็นประจำ

โครงการ "ฟันดีกับโรงเรียนดีด้วย"

มีฟันดี เคี้ยวได้ พุดชัด สุขภาพดี

ควระปากแห้งเพดานโหว่ มีผล...

ปัญหาทางทันตกรรม ในเด็กที่เป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดฟันผุ คับคั่งฟันผุอย่างแพร่หลาย

ฟันผุบนบนมี ทำให้พูดเป็นเสียง "ฮ เป็น ฟ"

ฟันซี่นี้แตกห่างทำให้เสียงออกจากรางวัลเสียง "s n u" ไม่ชัด

หลังผ่าตัดเด็กที่ดียว-ขาแหว่ง ต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากให้ดีอยู่เสมอ

โครงการ "ฟันดีกับโรงเรียนดีด้วย"

มีฟันดี เคี้ยวได้ พุดชัด สุขภาพดี

อาหารว่างที่ "ควรหลีกเลี่ยง"

ประเภทที่ 1 - ซ้ำเคี้ยว

- ขนมหรือขนมปังแข็ง
- มันฝรั่งทอดกรอบ

ประเภทที่ 2 - น้ำตาลสูง

- ขนมกรุบกรอบ เช่น คุกกี้ คุกกี้ ขนมปังกรอบ
- ขนมกรุบกรอบ เช่น คุกกี้ คุกกี้ ขนมปังกรอบ
- ขนมที่เต็มไปด้วยน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง กล้วยเชื่อม

โครงการ "ฟันดีกับโรงเรียนดีด้วย"

พัฒนาสื่อให้ความรู้ "มีฟันดี เคี้ยวได้ พุดชัด สุขภาพดี" ภาษาไทย และ พม่า เพื่อประกอบกิจกรรมส่งเสริม "ฟันดี" ซึ่งจะจัดขึ้นในเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม



กลุ่มอาสาสมัคร 19 Hoods: ทีมที่ร่วมพัฒนาคณะ 151, จิตอาสา YMCA เชียงราย และจิตอาสา มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ สนับสนุนด้านบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 200 คน ให้แก่ทีมแพทย์ พยาบาล และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล COVID-19 ของจังหวัดเชียงรายและนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร 2364 ณ บริเวณเมืองจีน 1 อาคารราชชนนีรัศมี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

อาสาสมัครผู้จัดทำภาพ / ถ่าย : กลุ่มงานสื่อสารองค์กร งานประชาสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทางมูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ และ วาย.เอ็ม.ซี.เอ. เชียงราย ได้ระดมทุนจัดหาวัสดุเพื่อเย็บ 19 Hood ด้วยผ้ากันน้ำได้ ทั้งสิ้นจำนวน 1,048 ชิ้น และมอบให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ ของโรงพยาบาลแม่สาย โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ โรงพยาบาลนครพิงค์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ (สวนดอก) และโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

การฝึกพูดทางไกลผ่านไลน์กลุ่มและ Facebook Live

การฝึกพูดต่อเนื่อง จากที่บ้านของผู้ที่จะรับการฝึก และเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอายุน้อย เพื่อเตรียมความพร้อม และประเมินพัฒนาการทางภาษาได้มากขึ้น โดยนักแก้ไขการพูดและการสื่อสารผ่านไลน์กลุ่ม และ Facebook Live จากอาคาร YMCA เชียงใหม่

วันที่	ผู้รับการฝึกพูด	จำนวน (คน)
15/5/2564	- ไทย (6), ลาว (1), พม่า (9)	16
23/5/2564	- ไทย (2), ลาว (5), พม่า (7)	14
13/6/2564	- ไทย (10), ลาว (1), พม่า (5)	16
20/6/2564	- ไทย (2), ลาว (6), พม่า (6.)	14
11/7/2564	- ไทย (8), ลาว (-), พม่า (5)	13
18/7/2564	- ไทย (1), ลาว (6), พม่า (9)	16
15/8/2564	- ไทย (11), ลาว (-), พม่า (4)	15
28/8/2564	- ไทย (-), ลาว (5), พม่า (17)	22



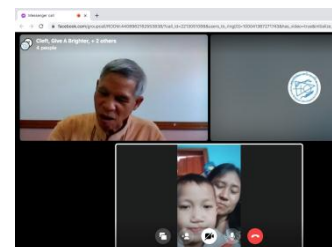
ลาว



ไทย



พม่า



ผู้ปกครองมีส่วนร่วมช่วยอย่างมากในระหว่างการฝึก และแก้ไขการพูด รวมทั้งพูดผ่านสามด้วย เพื่อความชัดเจนในการสื่อสารเมื่อต้องการ กระบวนการฝึก ประกอบด้วย การทบทวนเพื่อประเมินพัฒนาการ การฝึกหัดต่อเนื่อง และการให้แบบฝึกหัดใหม่

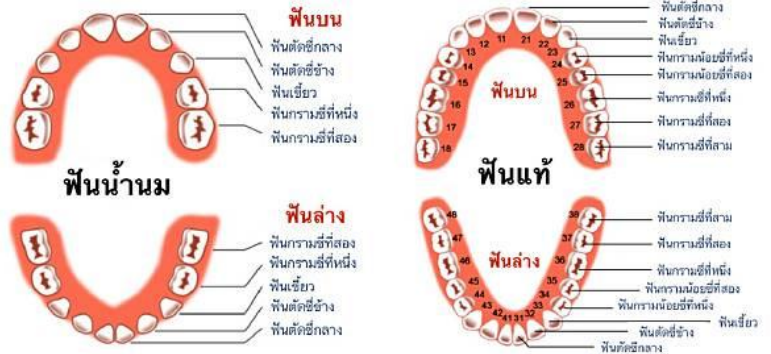
ด.ญ.แอนนา ธรรมแสง จาก เมืองห้วยทราย แขวงบ่อแก้ว(รูปซ้าย)ด.ญ. พิมพ์ดี รวมสุข จาก เชียงคำ จังหวัดพะเยา (รูปกลาง) และ ด.ช.กุ่น ถ่าน ดาน จากเมืองเชียงใหม่ เมียนมาร์ (รูปขวา)

เกร็ดความรู้ :

ฟันน้ำนมคู่แรก ที่ขึ้นในช่องปาก คือ ฟันตัดซี่กลางล่าง ที่อายุประมาณ 6-8 เดือน และฟันน้ำนมจะขึ้นครบเมื่อเด็กอายุ 2 ปี 10 เดือน ฟันน้ำนมจะหลุดเมื่อเด็กอายุ 6-7 เดือน

ฟันแท้ซี่แรก ที่ขึ้นในช่องปาก คือ ฟันกรามใหญ่ซี่ที่หนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง โดยฟันซี่ใหญ่นี้จะงอกออกมาด้านหลังฟันน้ำนมซี่สุดท้าย (ไม่ได้ขึ้นมาทดแทนฟันซี่ใดๆ) ที่อายุประมาณ 6-7 ปี ซึ่งเป็นช่วงใกล้เคียงกับเวลาที่ฟันน้ำนมคู่หน้าล่างจะหลุด โดยฟันน้ำนมฟันตัดซี่กลางล่าง จะค่อยๆ โผล่ขึ้นมาในช่องปาก

ในช่วงอายุ 6-12 ปี ฟันน้ำนมทยอยหลุดออกจากช่องปาก ช่วงอายุนี้ เป็นระยะฟันผสม เพราะจะมีทั้งฟันแท้และฟันน้ำนมในช่องปาก



หมายเหตุ: เบอร์ช่องฟัน*

เป็นหมายเลขที่ทันตแพทย์ใช้เรียกชื่อฟันแต่ละซี่ เป็นรหัส เพื่อใช้บันทึก และสื่อสารกัน โดยแบ่งกับด้านละแปดซี่ ด้านขวาและด้านซ้ายมีเลขนำค่างกัน คือ ด้านขวามือแทนด้วยเลข 1 ด้านซ้ายมือแทนด้วยเลข 2 ด้านซ้ายล่างแทนด้วยเลข 3 และด้านขวาล่างแทนด้วยเลข 4 ตามรูปข้างต้น

อ้างอิง: อายุเท่าไร ฟันซี่ไหน ควรขึ้นและหลุด <https://today.line.me/th/v2/article/O22Jli>

มูลนิธิพัฒนาสตรีภาคเหนือ

อาคาร วาย.เอ็ม.ซี.เอ. 70 ถ.พหลโยธิน ต.ริมกก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 57100

โทรศัพท์ : 053 - 702763-4 ต่อ 109 / โทรสาร : 053-714336

E-Mail : ymcawfchiangrai@gmail.com / E-mail : clpchiangrai@gmail.com

www.nwdf-cleft.org