



สุขภาพช่องปากและวัยทารก

การดูนมแม่ การเลี้ยงด้วยนมขวด จุกนมหลอก
การขึ้นของฟันและการไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก
โภชนาการกับฟันน้ำนม
อนามัยช่องปาก
โรคในช่องปากที่พบได้บ่อย
การป้องกันการบาดเจ็บทางทันตกรรม

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

การเลือกวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับลูกของคุณแม่จะส่งผลต่อฟันของลูกตลอดชีวิต หนังสือเล่มนี้จะแสดงถึงวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม และการทำความสะอาดฟันอย่างถูกวิธี ที่จะทำให้อายุขัยของลูกของคุณแม่อยู่ในเส้นทางสู่สุขภาพฟันที่ดีตลอดชีวิต โดยมั่นใจว่าลูกจะสามารถรับประทานอาหาร เล่นและเรียน โดยปราศจากการปวดฟัน

ขอแนะนำให้คุณแม่อ่านให้ครบทั้ง 3 เล่ม เพื่อที่จะได้เห็นภาพรวมที่ครอบคลุมถึงวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลฟันของสมาชิกตัวน้อยในครอบครัว

หากท่านคิดว่าหนังสือชุดนี้มีประโยชน์ การบริจาคเพียงเล็กน้อยของท่านให้แก่กองทุนทันตกรรมเพื่อเด็กทั่วโลกสามารถช่วยเด็กด้อยโอกาสบนโลกใบนี้ ให้ได้รับบริการทางทันตกรรมและมีชีวิตพร้อมกับรอยยิ้มที่มีสุขภาพดี



global child dental fund

www.gcdfund.org



ขากรรไกรและ โครงสร้างใบหน้าจะเริ่มสร้างและพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากที่ดีอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ฟันซี่แรกของลูกขึ้นจะทำให้โครงสร้างเหล่านี้ได้รับการติดตามและทำให้มั่นใจว่า ลูกจะมีรอยยิ้มที่สุขภาพดีตลอดด้วยเด็ก

อาจมีภาวะพิเศษบางอย่างที่เกิดขึ้นกับทารกแรกเกิด ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงหรือหายไปเมื่อโตขึ้น ในช่วงแรกเกิดบุคลากรทางการแพทย์จะทำการประเมินสภาวะที่ซ่อนอยู่หรือสภาวะที่กีดขวางการหายใจ คุณ กลืน หรือทานอาหารที่เหมาะสม

การดูนมแม่

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด ทั้งในด้านสารอาหารและความสุขทางด้านอารมณ์ให้แก่ลูก ขณะป้อนนมทั้งคุณแม่และลูกควรอยู่ในท่านั่ง ในบรรยากาศเงียบสงบ และเป็นช่วงเวลาแห่งความผูกพันสำหรับทั้งคู่

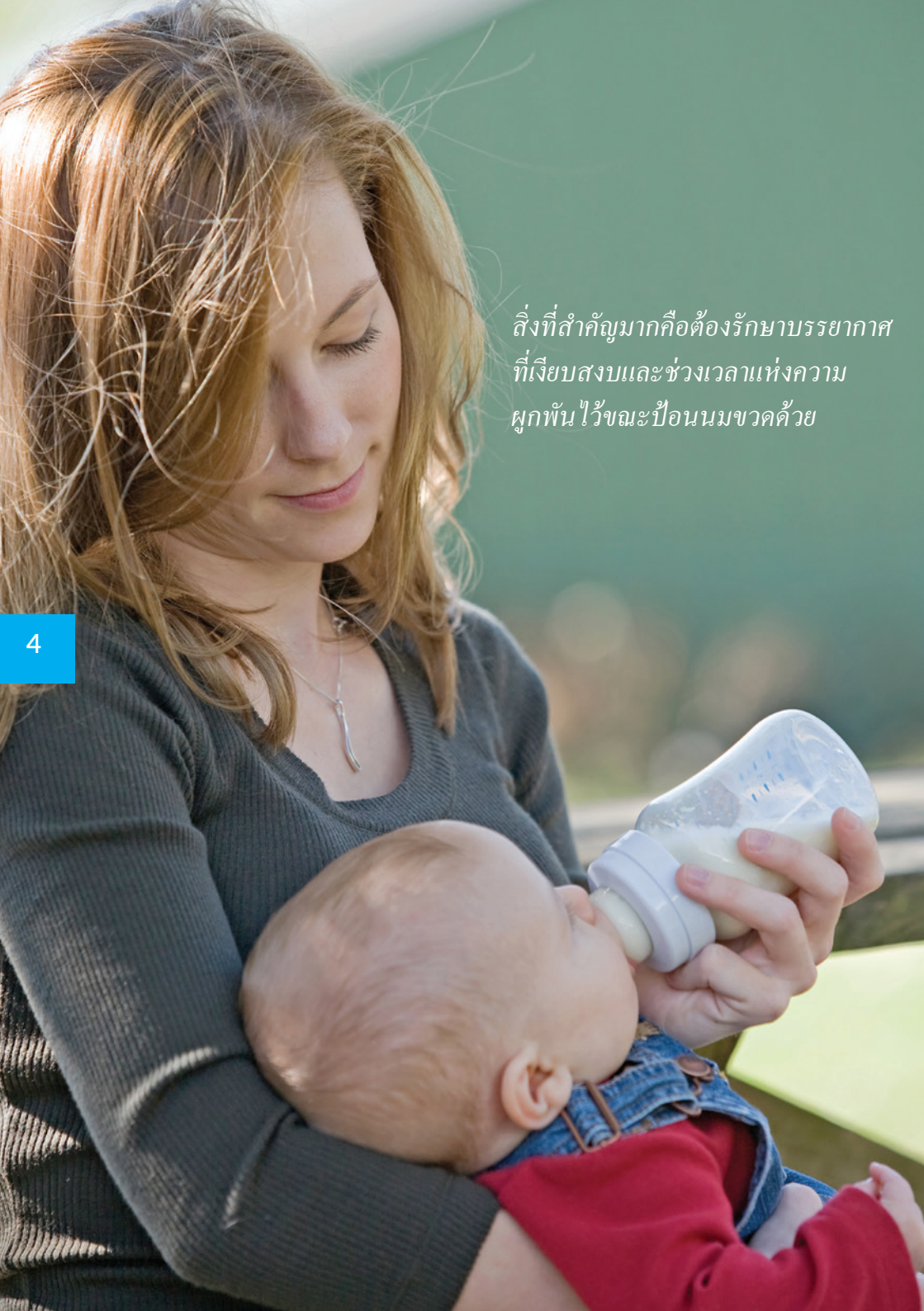


ลูกจะเกิดการบริหารช่องปากขณะดูดนมแม่ ซึ่งจะกระตุ้นกล้ามเนื้อช่องปาก ทำให้เกิดการหายใจทางจมูก การออกเสียงและพัฒนาการของขากรรไกร ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ลูกควรมีความพยายามในการดูด

เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ริมฝีปากควรมีความแนบที่เพียงพอรอบหัวนมของคุณแม่ เพื่อให้เกิดสุญญากาศซึ่งจำเป็นต่อการไหลของน้ำนม และทำให้ทารกต้องหายใจผ่านทางจมูก ก่อให้เกิดการฝึกหายใจผ่านทางจมูก รวมไปถึงการวางตำแหน่งที่ถูกต้องของลิ้นและขากรรไกร

การเลี้ยงด้วยนมขวด

ถ้าหากแพทย์แนะนำไม่ให้ทารกดูดนมแม่เนื่องจากปัญหาทางด้านสุขภาพ คุณแม่ควรได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการเลือกขวดนมเด็ก หากจำเป็นต้องใช้ขวดนมร่วมกับจุกนมสำหรับทันตกรรมจัดฟัน ขนาดของจุกนมควรเหมาะสมกับขนาดของปากทารก



สิ่งที่สำคัญมากคือต้องรักษาบรรยากาศ
ที่เงียบสงบและช่วงเวลาแห่งความ
ผูกพันไว้ขณะป้อนนมขวดด้วย

คุณแม่ไม่ควรเพิ่มขนาดรูขงจุนนมจากขนาดเดิม เพราะความพยายามในการดูดจะช่วยในพัฒนาการของกล้ามเนื้อบริเวณในหน้า และต้องทำความสะอาดจุนนมทุกครั้งหลังใช้

สิ่งที่สำคัญมากคือต้องรักษาบรรยากาศที่เงียบสงบและช่วงเวลาแห่งความผูกพันไว้ขณะป้อนนมขวดด้วย เวลาของการเริ่มหย่านมและเลิกนมขวดควรเป็นช่วงเวลาเดียวกับนมแม่ นมขวดเป็นเพียงสิ่งที่ใช้ทดแทนการดูดนมแม่ไม่ใช่วิธีที่จะทำให้ลูกบริโภคนมมากขึ้น

ไม่ควรที่จะปล่อยให้ทารกหิวไว้โดยไม่มีใครอยู่ด้วยในระหว่างดูดนมขวด ไม่ใช่แค่อันตรายที่อาจเกิดจากการสำลัก แต่ทารกอาจมีการกลืนอย่างไม่เหมาะสมได้

การดูดนมขวดหรือนมแม่จนเกินวัยอาจก่อให้เกิดฟันผุ ทารกอายุประมาณ6เดือนเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเปลี่ยนเป็นอาหารแข็ง ทารกควรเลิกนมขวดเมื่ออายุครบปี

จุนนมหลอด

ในความเป็นจริงแล้วจุนนมหลอดไม่ควรถูกนำมาใช้ อย่างไรก็ตามถ้าหากคุณแม่ต้องการจะใช้ ไม่ควรใช้ทุกครั้งที่คุณร้อง เพราะลูกอาจร้องเนื่องจากสาเหตุอื่น เช่น ผ้าอ้อมเปียก อาการโคลิค อยู่ในท่าที่ไม่สบาย หรือต้องการความอบอุ่น

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเลิกจุนนมหลอดขึ้นอยู่กับสภาวะทางกายภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ของทารก ซึ่งมักเกิดขึ้นช่วงอายุประมาณ2ปี การดูดนิ้วมีมักเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานกว่าเนื่องจากทารกสามารถดูดนิ้วตัวเองได้ตลอดเวลา

ความผิดปกติของขากรรไกรที่เกิดจากการใช้จุนนมหลอดหรือดูดนิ้วต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจหายไปเองตามธรรมชาติถ้าหากเลิกพฤติกรรมนั้นก่อนอายุ6-7ปี มิฉะนั้นแล้วอาจต้องปรึกษาทันตแพทย์เพื่อจัดการกับปัญหาความผิดปกติของขากรรไกรที่เกิดขึ้น

การขึ้นของฟันและการไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก

เมื่อฟันขึ้นเด็กอาจมีอาการเจ็บปวดบริเวณเหงือกได้ เด็กแต่ละคนจะมีการขึ้นของฟันในเวลาที่แตกต่างกันตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นกระบวนการทางพันธุกรรมที่อาจเปลี่ยนแปลงได้จากเปลี่ยนแปลงของสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ผู้ปกครองควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีฟันให้ตรวจมากนัก แต่ทันตแพทย์จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการและการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากสำหรับลูกของคุณแม่ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับบรรยากาศในห้องฟันให้แก่ลูกด้วย

ในบางประเทศ คุณแม่อาจได้พบทันตแพทย์เฉพาะทางเด็ก ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการดูแลทารกเด็ก และวัยรุ่น อย่างไรก็ตามทันตแพทย์ทุกคนมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมพัฒนาการของฟันน้ำนมและฟันแท้ เพื่อให้เด็กปราศจากฟันผุ โรคปริทันต์และฟันสึกกร่อน การดูแลดังกล่าวส่งผลพัฒนาการขากรรไกรของลูกน้อย นำไปสู่ความสมดุลของการบดเคี้ยว รวมถึงความสวยงามและฟันที่เรียงเป็นระเบียบขณะอิม ในรายที่มีความซับซ้อนของโรค ทันตแพทย์อาจทำการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

6

การดูแลสุขภาพช่องปากส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี การให้ความรู้และการป้องกันในระหว่างปีแรกของชีวิตต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งผู้เชี่ยวชาญและการร่วมมือร่วมใจของครอบครัว การเริ่มต้นที่จะมีสุขภาพช่องปากที่ดีส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีนั้นมีความเกี่ยวข้องกับด้านสังคมและวัฒนธรรมจึงไม่ใช่สิ่งง่ายเลยในการเปลี่ยนแปลง

โภชนาการกับฟันน้ำนม

คุณแม่ควรให้อาหารลูกตามคำแนะนำของกุมารแพทย์ อาหารส่งเสริมสุขภาพมักดีต่อฟันและสุขภาพโดยรวมของลูก การรับประทานอาหารที่สมดุล หลากหลาย และมีสารอาหารครบถ้วนนั้นช่วยในการสร้างฟันของลูก แต่การได้รับอาหารแปรรูปและน้ำตาลมากเกินไปนั้นมีความจำเป็นมักส่งผลให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน หรือฟันผุ

การดูดเป็นการกระตุ้นพัฒนาการของขากรรไกรและข้อต่อขากรรไกร (รูปร่างของปากและความพอดีของฟัน) นี่เป็นสาเหตุในการแนะนำให้ทารกดูดเฉพาะน้ำนมแม่ในระยะ 6 เดือนแรก แล้วค่อยสลับกับอาหารชนิดอื่นจนถึงอายุ 1 ปี



ขั้นตอนการเคี้ยวอาหารควรค่อยๆเริ่มจากอาหารที่บดด้วยส้อม แล้วค่อยเป็นอาหารที่หั่นเป็นชิ้นๆ เมื่อลูกมีฟันน้ำนมขึ้นครบ20ซี่ควรที่จะเคี้ยวอาหารได้ทุกประเภท(ทั้งนิ่มและแข็ง)เพื่อที่จะได้เกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเป็นการกระตุ้นการเจริญเติบโตของปากและใบหน้าของลูก

ผู้ปกครองควรสร้างตารางมื้ออาหาร ระบุอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารที่ชัดเจนเพื่อป้องกันฟันผุ ควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้และนมรสช็อคโกแลตเนื่องจากมีน้ำตาลสูงโครลินในปริมาณมากและความ เป็นกรดสูง ซึ่งเป็นสองปัจจัยที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก รวมไปถึงผลไม้แห้งเช่นลูกเกดก็ควรหลีกเลี่ยง ทารกควรเข้านอนพร้อมกับฟันที่สะอาดเสมอ ถ้าหากลูกของคุณไม่สบายแนะนำว่าถ้าเป็นไปได้ควรใช้ยาที่ปราศจากน้ำตาล

การเริ่มต้นกิจวัตรประจำวันในการทำความสะอาดช่องปากของลูกเป็นสิ่งสำคัญมาก



อนามัยช่องปากในเด็กปฐมวัย

การเริ่มต้นกิจวัตรประจำวันในการทำความสะอาดช่องปากของคุณเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ปกครองควรเริ่มต้นแปรงฟันทันทีเมื่อฟันน้ำนมซี่แรกปรากฏขึ้น โดยใช้แปรงสีฟันที่เหมาะสมต่อช่วงอายุ

การดูแลอนามัยช่องปากของคุณจะเหมือนกับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวหลังจากฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น คือแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอน ถ้าเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังมื้ออาหารด้วย ควรใช้แปรงสีฟันเฉพาะสำหรับเด็กที่มีหัวแปรงขนาดเล็กและขนนุ่มพิเศษ ก่อนที่ฟันจะขึ้นคุณแม่ควรใช้ผ้านุ่มๆ เช็ดทำความสะอาดเหงือก

น้ำลายเป็นสิ่งปกป้องฟันตามธรรมชาติ จะมีการผลิตลดลงในช่วงเวลานอนหลับ จึงเป็นช่วงเวลาที่ต้องการการดูแลอนามัยช่องปากมากที่สุด

เลือกใช้ยาสีฟันที่เหมาะสมกับลูกของคุณเนื่องจากมีความเสี่ยงที่ลูกของคุณจะกลืนยาสีฟันได้ ฟลูออไรด์จากยาสีฟันที่อยู่ในน้ำลายมีความสำคัญมากในการป้องกันฟันผุ ควรบิบยาสีฟันบางๆ เท่านั้น ดูรูปหน้าถัดไป

ทารกส่วนใหญ่จะมีฟันห่าง แต่ถ้ามีฟันชิดกันมาก จนขนแปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงบริเวณด้านประชิดเพื่อทำความสะอาด ควรใช้ไหมขัดฟันค่อยๆ ทำความสะอาดร่วมด้วย

ปริมาณยาสีฟันสำหรับทารก

ทารกต้องการแค่ปริมาณนิดเดียว
ประมาณเมล็ดข้าวสาร: 0.01 กรัม



โรคในช่องปากที่พบบ่อยในเด็กปฐมวัย

ทารกสามารถมีฟันผุและเหงือกอักเสบ ซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับสุขภาพช่องปากที่ไม่ดี ส่วนใหญ่ มักเกิดจากการที่ไม่ได้แปรงฟันก่อนนอนทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน

เด็กควรได้รับการรักษาอย่างทันทีเมื่อตรวจพบฟันผุ เนื่องจากฟันผุจะลุกลามอย่างรวดเร็วใน ฟันน้ำนม ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เด็กเกิดการปวดฟันอย่างรุนแรงและส่งผลกระทบต่อ พัฒนาการและคุณภาพชีวิต

โรคเชื้อราในช่องปาก(แคนดิดา)สามารถพบได้บ่อย มีสาเหตุมาจากเชื้อรา เห็นเป็นจุดหรือปื้นสีขาวในช่องปากทารก ได้รับมาจากการสัมผัสจากผู้ใหญ่ ของเล่น จุกนมที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อหรือขาดการ ทำความสะอาด การรักษานามัยช่องปากที่ดีและการทำความสะอาดของเล่นจะช่วยป้องกันเชื้อรา ในช่องปากได้

ยังมีการเปลี่ยนแปลงหรือพยาธิสภาพอื่นๆที่พบได้ในช่องปากทารกแต่อาจไม่ค่อยบ่อย ถ้าผู้ ปกครองมีความกังวลควรพบทันตแพทย์ ซึ่งทันตแพทย์จะตรวจช่องปากลูกด้วยความดูแลเอาใจใส่



การป้องกันการบาดเจ็บทางทันตกรรมในเด็กปฐมวัย

ทารกอาจหกล้มหรือชนปากกระแทกเมื่อเริ่มคลานหรือหัดเดิน ควรเฝ้าผู้ใหญ่อยู่ด้วยเสมอเพื่อคอยระวังการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้ปกครองควรคาดเข็มขัดนิรภัยให้ลูกขณะนั่งรถยนต์ รถเข็น หรือที่นั่งเด็ก และควรแน่ใจว่าลูกสวมรองเท้าโดยใส่ถุงเท้าที่มีพื้นกันลื่น ต้องคอยระวังเวลาเดินผ่านพื้นลื่น ขึ้นบันได และมุมเฟอร์นิเจอร์

ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานไปพบทันตแพทย์ทันทีเมื่อเกิดการบาดเจ็บทางทันตกรรม การหกล้มในช่วงนี้อาจส่งผลต่อฟันน้ำนมในช่องปากและฟันถาวรที่กำลังสร้างอยู่ข้างใต้

ผู้ปกครองควรจดจำทุกรายละเอียดเกี่ยวกับการหกล้มว่าเกิดที่ไหน เมื่อไหร่ และอุบัติเหตุนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อทันตแพทย์ที่ดูแลลูก ควรให้ความสนใจกับแผลทั้งในและนอกช่องปาก หรือถ้าลูกของคุณมีอาการคลื่นไส้เวียนควรรีบพาไปโรงพยาบาลทันที

ควรล้างบริเวณที่เป็นแผลด้วยน้ำสะอาดและตรวจดูว่ามีฟันหลุดหรือแตกหักหรือไม่ ถ้ามีเลือดออกให้ใช้ผ้าก๊อชหรือผ้าสะอาดกดห้ามเลือดบริเวณนั้น อาจประคบด้วยน้ำแข็งเพื่อลดอาการบวม ห้ามนำจุกนมหลอก ขวดนมหรือของเล่นเข้าปากเด็กในขณะนั้น ถ้าเด็กกระหายน้ำให้ดื่มน้ำโดยใช้แก้วหรือช้อน

ทันตแพทย์จะให้การรักษาที่เหมาะสม และจะคอยติดตามดูอาการจนกว่าจะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนฟันที่เกิดอุบัติเหตุ ผลกระทบต่อฟันในอนาคตขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอุบัติเหตุและระดับการสร้างของฟันในช่วงที่เกิดอุบัติเหตุ

ผู้ปกครองต้องคอยระมัดระวังหลังเกิดอุบัติเหตุ เช่น ระวังการใช้จุกนมหลอก, การดูคนมवादและการดูดนิ้วมือ ซึ่งอาจทำให้ฟันขยับเปลี่ยนตำแหน่ง ส่งผลให้มีเลือดไหลออกมาและเป็นอุปสรรคต่อการหายของแผลในบริเวณนั้น และในช่วงอาทิตย์แรกหลังเกิดอุบัติเหตุต้องให้เด็กรับประทานอาหารเหลว

หนังสือเล่มอื่นๆในชุดนี้:

สุขภาพช่องปากและการตั้งครรภ์
การไปพบทันตแพทย์ระหว่างตั้งครรภ์
ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบได้บ่อยขณะตั้งครรภ์
คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก

สุขภาพช่องปากและวัยเด็ก
ฟันน้ำนมและการแทนที่ของฟัน
ฟันถาวร

โภชนาการกับสุขภาพช่องปาก
อนามัยช่องปาก
โรคในช่องปากที่พบได้บ่อย
ความคิดปกคิของการสร้างฟัน
การป้องกันการบาดเจ็บทางทันตกรรม
ตำแหน่งของฟันและขากรรไกร

ผู้แต่งหนังสือชุดนี้ (จากซ้ายไปขวา)



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed), FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science (Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters (AT Still Univ., Arizona)



สุขภาพช่องปากและการตั้งครรภ์

ดอริส ร็ocha รูอิซ ดีดีเอส, เอ็มเอสซี
โซเนีย กรอสมัน ดีดีเอส, เอ็มเอสซี, ดีพีดี
วาเลอรี วอร์ดลีย์ บีดีเอส



สุขภาพช่องปากและวัยเด็ก

ซันย่า กรอสมัน ดีดีเอส, เอ็มเอสซี, ดีพีดี
วาเลอรี วอร์ดลีย์ บีดีเอส
โรแมน เบดี บีดีเอส, เอ็มเอสซี, ดีดีเอส, ดีดีเอส (เอ็ด), ดีดีเอส (เอน), เอฟจีดีพี, เอฟพีเอช, ด็อกเตอร์ ออฟ ไซน์ส (ยูนิฟ. บริสตอล), ด็อกเตอร์ ออฟ ฮิวแมน เลตเตอร์ส (เอที สทิล ยูนิฟ., แอริโซนา)

หากท่านคิดว่าหนังสือชุดนี้มีประโยชน์ การบริจาคเพียงเล็กน้อยของท่านให้แก่องค์กรทุนทันตกรรมเพื่อเด็กทั่วโลกสามารถช่วยเด็กด้อยโอกาสบนโลกใบนี้ ให้ได้รับบริการทางทันตกรรมและมีชีวิตพร้อมกับรอยยิ้มที่มีสุขภาพดี



อีเมล: info@gcdfund.org เว็บไซต์: www.gcdfund.org
Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL หมายเลขทะเบียนองค์กรการกุศล: 1125850 สหราชอาณาจักร (อังกฤษและเวลส์)