

## 5 เทคนิค จูงใจเด็กแปรงฟัน ป้องกันฟันผุ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแนะ 5 เทคนิคจูงใจให้เด็กแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ ย้ำบิบบยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม แปรงฟันให้ถูกวิธี ช่วยป้องกันฟันผุ สร้างเสริมสุขภาพฟันที่ดี

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า โรคฟันผุยังเป็นปัญหาสุขภาพช่องปากสำคัญของเด็กปฐมวัยและวัยเรียนจากระบบฐานข้อมูลด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center : HDC) พ.ศ. 2564 พบเด็กอายุ 3 ปี และ 12 ปี มีฟันผุมากกว่าร้อยละ 25 สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกินอาหารหวาน และขาดพฤติกรรมการดูแลอนามัยช่องปากที่ถูกต้อง พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นบุคคลสำคัญในการฝึกลูกน้อยแปรงฟันด้วยสูตร 2-2-2 ได้แก่ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเช้าและก่อนนอน แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที และไม่กินอาหารหรือเครื่องดื่มหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง ซึ่งควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่

เด็ก เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าการแปรงฟันเป็นสิ่งที่ดีต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยใช้ 5 เทคนิคจูงใจให้เด็กแปรงฟันเป็นประจำ ดังนี้ 1) ชวนลูกถือแปรงสีฟันด้วยกัน ให้ลูกเลือกแปรงสีฟันขนนุ่ม พร้อมลายการ์ตูนที่ลูกชื่นชอบ 2) กำหนดเวลาการแปรงฟันที่ชัดเจน วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน 3) เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และมีรสชาติที่ลูกชอบ 4) ฝึกให้ลูกบ้วนยาสีฟันเองหลังแปรงฟันเพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟันและ 5) ทำช่วงเวลาแปรงฟันให้เป็นเวลาแห่งความสุข เช่น เปิดเพลงระหว่างแปรงฟัน เปิดคลิป์วิดีโอเรื่องโปรดเพื่อกระตุ้นความสนใจของลูกน้อย

ด้าน ทันตแพทย์หญิงปิยะดา ประเสริฐสม ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข รักษาการตำแหน่งทันตแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านทันตสาธารณสุข) กรมอนามัย กล่าวว่า แม้การฝึกลูกน้อยให้แปรงฟันอย่างถูกต้องจะเป็นการปลูกฝังนิสัยการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี และเพิ่มความสัมพันธภาพในครอบครัว แต่ใน

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 พ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกแปรงฟันกับลูกแบบมีระยะห่าง แยกใช้อุปกรณ์การแปรงฟัน ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แก้วน้ำบ้วนปากเฉพาะบุคคล ไม่ปะปนกัน แม้จะเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน ทำความสะอาดอ่างล้างหน้าหลังแปรงฟันทุกครั้ง เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 นอกจากนี้ ควรเลือกยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ความเข้มข้น 1,000 ppm ที่มีเครื่องหมายรับรองจาก ออย. ส.วันเดือนปีที่ผลิตไม่เกิน 3 ปีซึ่งกรมอนามัยได้กำหนดปริมาณและวิธีใช้ที่เหมาะสม และปลอดภัยโดยเด็กอายุระหว่าง 0 - 3 ปี ให้บิบบยาสีฟันและขนแปรงพอเปียกเด็กอายุ 3 - 6 ปี ให้บิบบยาสีฟันขนาดเท่าความกว้างของแปรง และผู้ที่อายุมากกว่า 6 ปี ให้บิบบยาสีฟันเท่าความยาวของแปรงที่ต้องระมัดระวังมากที่สุด เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มักกลืนยาสีฟันโดยไม่ตั้งใจ ดังนั้น ผู้ปกครองจึงต้องควบคุมดูแลการแปรงฟันให้เด็กและเก็บยาสีฟันให้พ้นจากมือเด็ก

ความชั่ว ... ไม่ใช่ของธรรมดาที่เกิดขึ้นในตนเอง  
เพราะเราต้องทำมันจึงจะชั่ว  
ถ้าไม่ทำ มันก็ไม่เกิด นี่จึงเป็นสิ่งที่ผิดธรรมชาติ  
ท่านพ่อลี ธัมมโชโร



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนื่อ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

