

คำแนะนำในการทำความสะอาดช่องปาก เด็กแรกเกิด - 7 ปี

อุปกรณ์

ผ้าสะอาด น้ำต้มสุก แปรงสีฟัน + ยาสีฟัน

ทำความสะอาดช่องปากเด็กแรกเกิด
วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

โดยใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำต้มสุกเช็ดกระพุ้งแก้ม เพดาน ลิ้น เหงือก ลิ้น

เพื่อให้ช่องปากสะอาด และทำให้เด็กคุ้นเคยกับการทำความสะอาดช่องปาก

เมื่อฟันเริ่มขึ้น

ผู้ปกครองเริ่มแปรงฟันให้เด็กจนถึง 7 ปี

- 1 ให้เด็กนอนตัก ผู้ปกครอง หันหน้าไปทางเดียวกัน
- 2 ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน วันละ 2 ครั้ง เช้า - ก่อนนอน
- 3 ใช้ไหมขัดฟันในด้านประชิดวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน

ฟันด้านนอก ฟันด้านใน ฟันด้านบดเคี้ยว

ควรแปรงฟันให้ลูกน้อยไปจนถึงอายุเท่าไรกันนะ ?

2 ปี
ลูกมักจะเอาแปรงหมุนๆ ในปาก แล้วเคี้ยว
คุณพ่อคุณแม่ ควรเป็นผู้แปรงฟันให้ลูก

3 ปี
หัดให้ลูกแปรงฟันเองได้ แต่ลูกยังขยับแปรงไม่เก่ง จะโดนเพียงแค่ฟันบางซี่
คุณพ่อคุณแม่ ยังต้องแปรงฟันซ้ำให้ลูก

4-5 ปี
ลูกสามารถแปรงฟันบางตำแหน่งได้แล้ว แต่ยังไม่แปรงฟันบนและฟันกรามซี่ในสุดไม่ได้
คุณพ่อคุณแม่ควรเสริมในจุดที่ลูกยังไม่แปรงไม่ได้ และควรใช้ไหมขัดฟันให้ลูกด้วย

6-7 ปี
มีฟันแท้ขึ้นที่ฟันหน้าล่าง และฟันกรามซี่ในสุด ทำให้ลูกแปรงไม่ถึง และการแปรงฟันแท้ จะต้องขยับสั้นๆ แล้วปิดข้อมือ ซึ่งยังเป็นเรื่องที่ยากสำหรับลูก
*ควรฝึกให้ลูกแปรงเอง คุณพ่อคุณแม่แปรงซ้ำ บริเวณที่ลูกยังไม่แปรงไม่สะอาด + ใช้ไหมขัดฟันให้ลูก

8-11 ปี
สามารถแปรงฟันเองได้แล้ว แต่คุณพ่อคุณแม่ ยังต้องคอยสังเกต อาจแปรงซ้ำให้ในบางตำแหน่ง เช่น บริเวณฟันซ้อนเก ฟันกรามซี่ในสุด

ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน

ปริมาณยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
เข้มข้น 1,000 ppm ที่แนะนำ

อายุ < 3 ปี ใช้ปายเป็นชั้นบางๆ และใช้ผ้าสะอาดเช็ดออกทันทีหลังแปรง	อายุ 3 - 5 ปี ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ปริมาณเท่ากับเม็ดถั่วลิ้นเต่า หรือเท่ากับความกว้างของแปรง	อายุ 6 ปีขึ้นไป บีบยาสีฟันยาว ปริมาณ 1 นิ้ว หรือเท่ากับความยาวแปรง
--	--	--

ดาวน์โหลดเอกสาร

Scan