



อาหารและโภชนาการ
เพื่อส่งเสริมทันตสุขภาพ
ในเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน

อาลิอ์ซการ ดาราเซะ



เด็กก่อนวัยเรียน





การสำรวจสถานะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 3 - 8

	2532	2537	2545	2550	2555	2560
เด็กอายุ 3 ปี						
ปราศจากฟันผุ (%)	33.5	38.3	34.3	38.7	48.3	47.1
ค่าเฉลี่ยฟันผุ อุด ถอน (ซี่/คน)	-	-	3.61	3.2	2.7	2.8
เด็กอายุ 5 ปี						
ปราศจากฟันผุ (%)	17.2	14.7	12.5	19.4	21.5	24.4
ค่าเฉลี่ยฟันผุ อุด ถอน (ซี่/คน)	-	-	5.97	5.4	4.4	4.5





ช่วงปฐมวัย



ปฐมวัย

- ช่วง Pre-school years 2-5 ปี
- เป็นกลุ่มวัยที่อยู่ระหว่างการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
- เป็นวัยสำคัญที่สุดของการเรียนรู้
- สมองเติบโต 80% ในช่วง 3 ปีแรก
- การพัฒนาศักยภาพสมองขึ้นอยู่กับอาหารพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม





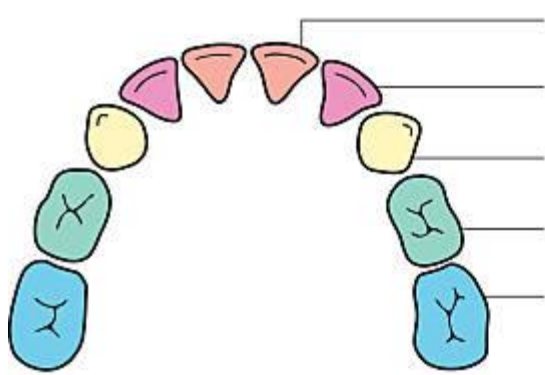
ความสำคัญของพืชน้ำนม

- พืชน้ำนมช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร
- พืชน้ำนมช่วยในการออกเสียง
- พืชน้ำนมช่วยในเรื่องของบุคลิกภาพ
- พืชน้ำนมช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของซากรรไกร
- พืชน้ำนมช่วยรักษาพื้นที่ให้กับพืชน้ำ

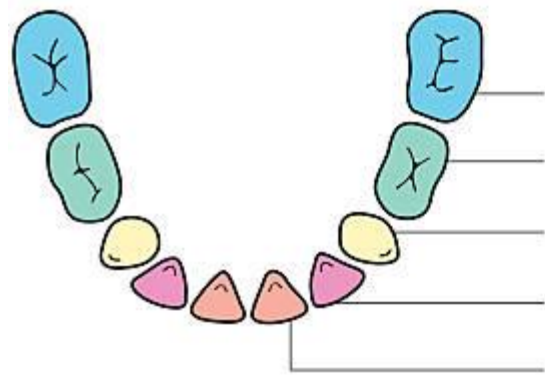


ฟันน้ำนม

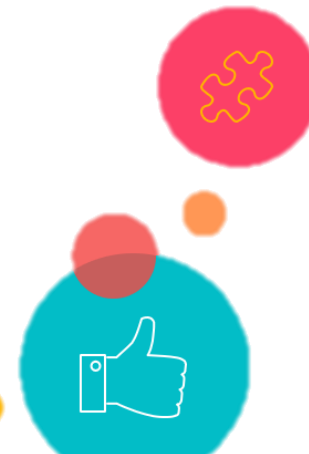


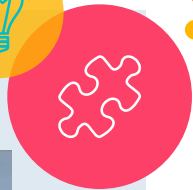


Upper Teeth	Erupt	Shed
Central incisor	8-12 mos.	6-7 yrs.
Lateral incisor	9-13 mos.	7-8 yrs.
Cuspid (canine)	16-22 mos.	10-12 yrs.
First molar	13-19 mos.	9-11 yrs.
Second molar	25-33 mos.	10-12 yrs.



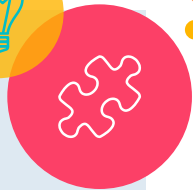
Lower Teeth	Erupt	Shed
Second molar	23-31 mos.	10-12 yrs.
First molar	14-18 mos.	9-11 yrs.
Cuspid (canine)	17-23 mos.	9-12 yrs.
Lateral incisor	10-16 mos.	7-8 yrs.
Central incisor	6-10 mos.	6-7 yrs.





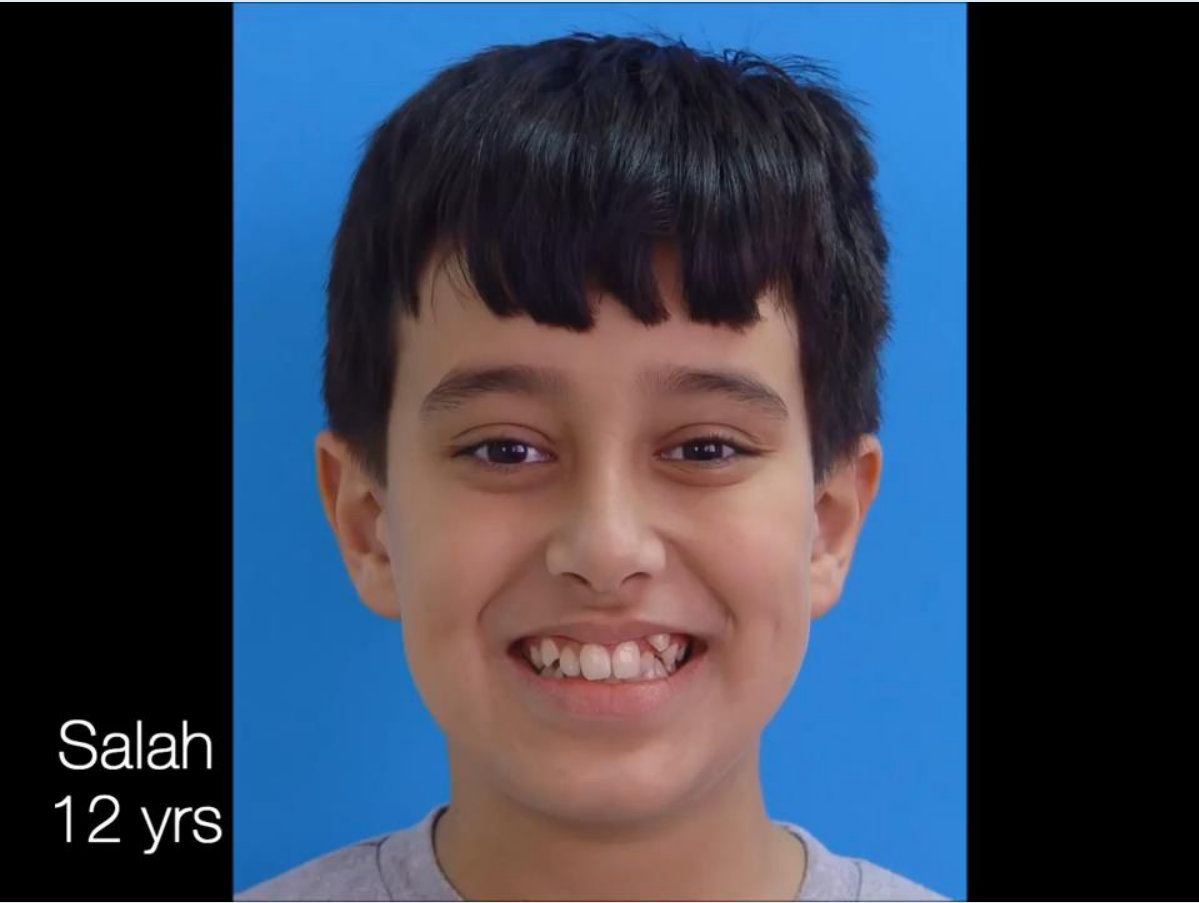






Powered by Ortho2

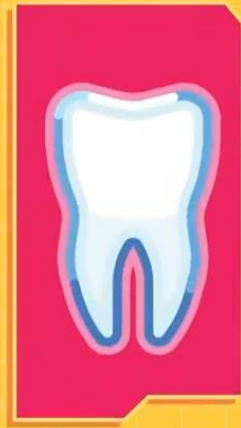

ORTHODONTICS
www.avorthodontics.com



Salah
12 yrs



**MAM AIS IN PAIN,
PAPA CAN MAKE MEDICINE**



**1st
MOLAR**

**6
YEARS OLD**



ความสำคัญของสุขภาพช่องปาก

- ปากเป็นประตูด่านแรกที่จะนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย
- การขึ้นของฟันน้ำนมเป็นตัวบ่งชี้ช่วงเวลาในการปรับเปลี่ยนอาหารของเด็กจากเหลวเป็นกึ่งเหลวและแข็ง
- การบดเคี้ยวกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
- การบดเคี้ยวอาหารช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้าและขากรรไกรให้สมบูรณ์
- ฟันช่วยให้ออกเสียงชัดเจน ส่งเสริมพัฒนาการพูดของเด็ก





ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบได้บ่อยในเด็กปฐมวัย

- โรคฟันผุ

- ฟันตกกระ/ การสร้างเคลือบฟันไม่สมบูรณ์
- อุบัติเหตุต่อฟัน
- แผลร้อนใน
- โรคเชื้อราในช่องปาก





การสำรวจสถานะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 3 - 8

	2532	2537	2545	2550	2555	2560
เด็กอายุ 3 ปี						
ปราศจากฟันผุ (%)	33.5	38.3	34.3	38.7	48.3	47.1
ค่าเฉลี่ยฟันผุ อุด ถอน (ซี่/คน)	-	-	3.61	3.2	2.7	2.8
เด็กอายุ 5 ปี						
ปราศจากฟันผุ (%)	17.2	14.7	12.5	19.4	21.5	24.4
ค่าเฉลี่ยฟันผุ อุด ถอน (ซี่/คน)	-	-	5.97	5.4	4.4	4.5





สาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ

- การให้นมไม่ถูกวิธี
- การให้ลูกหลับโดยมีขวดนมในปาก
- การผสมน้ำตาลลงในนม
- การรับประทานลูกอม ขนมหวาน
- ผู้เลี้ยงดูคนเลี้ยงดูเป็นโรคฟันผุ
- ทักษะติดต่อฟันน้ำนม และการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้เลี้ยงดู



โรคฟันผุ



รอยผุระยะเริ่มต้น (รอยขาวขุ่น)



เสียวฟัน กินอาหารได้น้อยลง

ฟันผุเป็นรู



ฟันผุจนเกิดหนอง ที่เหงือก



ติดเชื้อ ปวดฟัน เป็นหนอง
นอนไม่หลับ





การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

1. การดูแลความสะอาดช่องปากเด็ก

- ผู้ปกครองควรทำความสะอาดช่องปากเด็กโดยต้องสร้างความคุ้นเคยตั้งแต่แรกเกิดโดยใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำต้มสุก เช็ดทำความสะอาดเหงือกทุกวัน
- เริ่มแปรงฟันให้เด็กตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกเริ่มขึ้น แปรงฟันให้เด็กจนกว่าเด็กจะมีพัฒนาการข้อมือที่แข็งแรง ใช้สายตากับมือประสานกันได้ดี คืออายุประมาณ 7-8 ปี เด็กจึงจะสามารถแปรงฟันได้เอง แต่ผู้ปกครองก็ควรดูแลในช่วงการแปรงฟัน ต้องแปรงฟันให้สะอาด และกระตุ้นให้เด็กแปรงฟันจนเป็นนิสัย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ บีบเล็กน้อยพอชื้นที่ปลายขนแปรง จะช่วยลดโอกาสฟันผุได้ถึง ร้อยละ 15-30







การแปรงฟันแบบสครับในเด็ก 3-6 ขวบ

😞 เด็กไม่ร่วมมือ 😞

ให้ทำท่าแปรงฟันเด็กเล็ก และแปรงฟันให้ และใช้ผ้าเช็ดฟองยาสีฟันออก





การแปรงฟันแบบสครับในเด็ก 3-6 ขวบ

😊 เด็กพอร่วมมือแต่ยังไม่แปรงฟันไม่เป็น 😊



ผู้ปกครองแปรงฟันให้

ผู้ปกครองอาจนั่งบนเก้าอี้
เด็กนั่งที่พื้นและวางศีรษะที่ตัก



การแปรงฟันแบบสมัครใจในเด็ก 3-6 ขวบ

😊 เด็กร่วมมือ เริ่มแปรงฟันได้ 😊



ผู้ปกครองเป็นคนบิยาสีฟัน!



เด็กแปรง-ผู้ปกครองช่วย



ลักษณะแปรงสีฟันที่เหมาะสม



1. หัวแปรงเล็ก กว้างไม่เกิน 1 ซม. ยาวไม่เกิน 2 ซม.หรือ คลุมฟันไม่เกิน 3 ซี่
2. ขอบมนเรียบไม่เป็นมุมไม่คมขรุขระ ไม่มีเศษพลาสติกค้าง
3. ขนแปรงอ่อนนุ่ม มีกระจุกขนแปรง 3 - 4 แถว ช่วยพยุงแรงขณะแปรงฟัน
4. ด้ามใหญ่ช่วยให้จับถนัด
5. แปรงสีฟันที่ผู้ใหญ่ใช้แปรงฟันให้เด็ก ด้ามจับต้องยาวพอให้จับได้ถนัด





ปริมาณยาสีฟัน

ที่เหมาะสมกับวัย



ฟันซี่แรก-3 ขวบ
แค่แตะแค่พอเปียก

เลือกยาสีฟันที่มี
ฟลูออไรด์เข้มข้น
1000ppm ด้วยน้ำ



3-6 ขวบ
เท่ากับความกว้าง
ของแปรง



6 ขวบขึ้นไป
เท่ากับความยาว
ของแปรง



ฟันสวย
พลิกไทย



ฟันสวยฟาด่า



@funsuayplikthai



การตรวจคราบจุลินทรีย์



ดูด้วยตา



ใช้หลอดดูด



รอยโรคฟันผุ



รอยผุระยะแรก มีสีขาวขุ่น



รอยผุลุกลามถึงชั้นเนื้อฟัน เห็นเป็นสีน้ำตาล

ดูแลเองได้ โดยการแปรงฟันให้เด็กด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และการควบคุมอาหาร
หรือพาลูกไปพบทันตบุคลากรเพื่อหาฟลูออไรด์ช่วยหยุดการลุกลามได้





การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

2. การสร้างนิสัยการกินที่ดี

- เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว
- เมื่อฟันเริ่มขึ้น ควรเลิกนมมือนมดื่ก และให้อาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่ ถ้าจำเป็นใช้นมผง ควรเลือกนมสำหรับเด็กตามช่วงวัย รวมทั้งเริ่มฝึกให้เด็กกินนมจากถ้วย
- เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ และเลิกดูดนมจากขวด อาหารระหว่างมื้อ ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน และควรเป็นอาหารที่มีคุณค่า เช่น ผลไม้สด หรือนมรสจืด ให้เด็กดื่มน้ำสะอาด ไม่ควรให้ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม
- อาหารควรมีรสจืด หลีกเลี่ยงสารปรุงแต่งรส
- ไม่ใช่ช้อน/ ถ้วยน้ำร่วมกับเด็ก หรือเคี้ยวอาหารป้อนเด็ก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อฟันผุให้ลูก





อาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก

1. รูปแบบของอาหาร
2. ลักษณะของอาหาร
3. รสอาหาร
4. เวลาในการรับประทานอาหาร หรือระยะเวลาเมื่ออาหาร





อาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก

อาหารที่ได้โดยตรงจากธรรมชาติ เช่น ข้าว อ้อย ผักและผลไม้ แป้งและน้ำตาลในอาหารเหล่านี้จะอยู่ในลักษณะหยาบจึงติดฟันน้อย มีส่วนประกอบ ของน้ำตาลน้อย

อาหารที่ได้จากจากโรงงาน สกัดเอาความหยาบที่มีอยู่ในธรรมชาติออกหมดและมีการแต่งรสหวาน เช่น น้ำตาลทราย ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำหวาน อาหารในลักษณะหลังนี้จึงติดฟันได้ง่ายและมีรสหวาน ซึ่งเป็นอันตรายต่อฟันและเหงือกมากกว่า





1. รูปแบบของอาหาร

1.1 อาหารที่ได้โดยตรงจากธรรมชาติ เช่น ข้าว อ้อย ผักและผลไม้ แป้งและน้ำตาล ในอาหารเหล่านี้จะอยู่ในลักษณะหยابจึงติดฟันน้อย มีส่วนประกอบของน้ำตาลน้อย

1.2 อาหารที่ได้จากโรงงาน สกัดเอาความหยابที่มีอยู่ในธรรมชาติออกหมดและมีการแต่งรสหวาน เช่น น้ำตาลทราย ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำหวาน อาหารในลักษณะหลัง นี้จึงติดฟันได้ง่ายและมีรสหวาน ซึ่งเป็นอันตรายต่อฟันและเหงือกมากกว่า





2. ลักษณะของอาหาร

2.1 อาหารที่มีลักษณะหยาบหรือเป็นเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ช่วยลดการหมักหมมของเศษอาหารบนตัวฟันเพราะอาหารหยาบหรือเป็นเส้นใยนั้นจะเสียดสีกับตัวฟัน นอกจากนี้การเคี้ยวอาหารหยาบหรือเป็นเส้นใยจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในช่องปากทำให้ฟัน เหงือก เนื้อเยื่อที่รองรับฟัน และกระดูกขากรรไกรมีการเจริญเติบโตและแข็งแรง

2.2 อาหารที่อ่อนนุ่ม จะทำให้อาหารนั้นติดค้างอยู่บนตัวฟัน ทำให้ง่ายต่อการเกิดโรคในช่องปาก และการเคี้ยวอาหารประเภทนี้ไม่ต้องออกแรงบดเคี้ยว ทำให้กระดูกบริเวณที่ล้อมรอบรากฟันทำงานได้ไม่เต็มที่เกิดการอ่อนแอ

2.3 อาหารที่มีลักษณะเหนียวติดฟัน เช่น ข้าวเหนียว ตังเม





3. รสของอาหาร

อาหารที่มีรสหวาน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุ

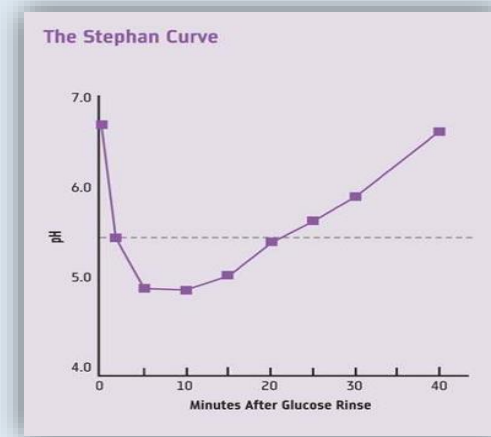
อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด หรืออาหารที่มีกรด เช่น น้ำอัดลมก็อาจทำให้ฟันสึกกร่อนได้



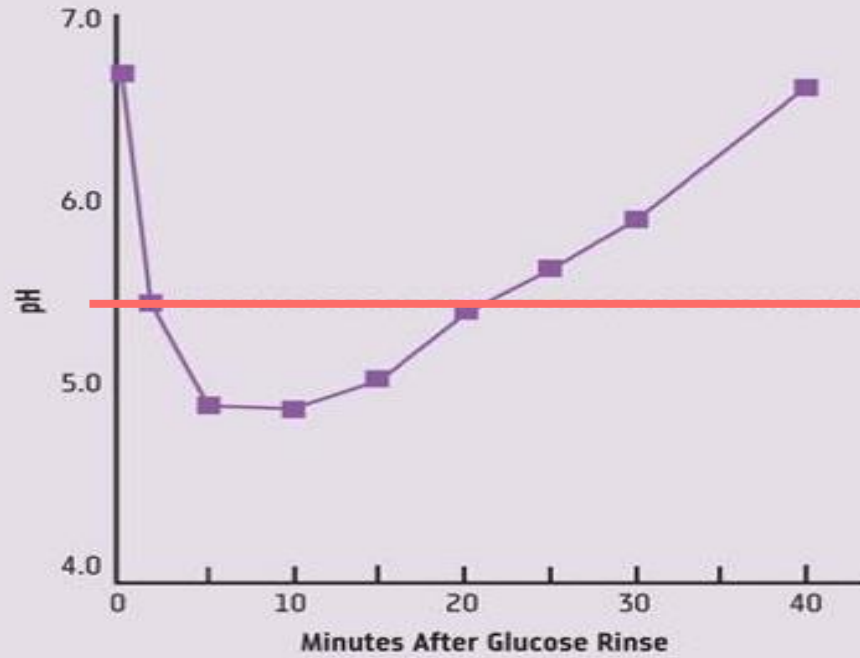


4. เวลาในการรับประทานอาหารเช้า หรือระยะเวลามื้ออาหาร

การรับประทานอาหารเช้าพร่ำเพรื่อ หรือรับประทานอาหารเช้าบ่อย ๆ จะทำให้ฟันมีโอกาสสัมผัสกับกรด ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีของแบคทีเรียกับเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในช่องปากบ่อยครั้ง โอกาสการเกิดโรคฟันผุจะมีมากขึ้นด้วย



The Stephan Curve





โปรตีน เป็นส่วนประกอบอินทรีย์สารของฟัน การขาดโปรตีนทำให้ฟันมีรูปร่างไม่สมบูรณ์และเหงือกไม่แข็งแรง



ไขมัน ช่วยให้มีการนำพาวิตามินเอ วิตามินดีได้ดี



แคลเซียมและฟอสฟอรัส

มีความสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอฟันจะมีรูปร่างผิดปกติได้





วิตามินดี ช่วยเสริมการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส ถ้าขาดจะทำให้กระดูกและฟันสร้างไม่สมบูรณ์ ฟันขึ้นช้ากว่าปกติ และมีการผุได้ง่าย



วิตามินซี มีความสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน ถ้าได้รับวิตามินซีไม่เพียงพอในระยะที่กำลังสร้างฟัน ฟันจะมีรูปร่างผิดปกติและผุได้ง่าย





ความสำคัญของโรงเรียน/ผู้ดูแล

วัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และง่ายต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเด็กที่อยู่ในวัยเรียนจะได้รับการอบรมสั่งสอนชี้แนะ การถ่ายทอดวิถีชีวิต ค่านิยม วัฒนธรรม ทั้งจากโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาจากครอบครัวและชุมชนในสังคมนั้น โดยจะช่วยหล่อหลอมความรู้ในการดำรงชีวิต ความรู้ทางสุขภาพ ทักษะติดต่อสุขภาพให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม



เครื่องมือต่าง ๆ



สื่อต่าง ๆ



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

พลเสีย

จากการดูดนมขวดนานเกินไป



ทำให้ฟันผุ

สาเหตุ
เด็กที่ดูดนมหลับคาขวด เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก จะสังเคราะห์น้ำตาลในนมให้เป็นกรด จะละลายแร่ธาตุออกจากตัวฟัน ทำให้เกิดโรคฟันผุ



ทำให้ฟันยื่น

สาเหตุ
เด็กที่ติดการดูดนมขวดจนโตเกินอายุ 3 ปี รวมทั้งการดูดนิ้ว ดูดจุกนมหลอก จะมีผลต่อการเจริญของขากรรไกรบน ทำให้ฟันยื่น เหนียว ไม่สวยงามได้

ป้องกันและแก้ปัญหา กับ ชุดสื่อ บิ๊าย บายขวดนม

สั่งซื้อได้ที่ อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 โทร. 02-354-8333 ต่อ 3332 หรือ Download ในลิงค์ชื่อ www.childrenhospital.go.th

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

“บิ๊าย บาย ขวดนม เพื่อเด็กไทย ฟันแข็งแรง”



ฟันสวยและแข็งแรง

1. โดนแล้ว หลังอายุ 6 เดือน
 - ไม่ดูดนมเมื่อตัก
 - ไม่หลับคาขวด
 - ดูดนมแล้วดูดน้ำตาม
 - เริ่มหัดดื่มนมจากแก้ว
2. เลือกนมรสจืด ไม่เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง
3. ไม่ใช้ขวดนมให้ลูกดูด

จนคิดเป็นนิสัยในการเข้านอน

เมื่ออายุ 1 ปี

1. ให้อาหาร 3 มื้อเป็นอาหารหลัก นมเป็นอาหารเสริมวันละ 2-3 แก้ว
2. แปรงฟันให้ลูก

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า-ก่อนนอน)

3. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

โธ่โธ่
ตั้งห่างจากสิ่งอื่นจากแก้วน้ำ

ป้องกันและแก้ปัญหา กับ ชุดสื่อ บิ๊าย บายขวดนม

สั่งซื้อได้ที่ อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 โทร. 02-354-8333 ต่อ 3332 หรือ Download ในลิงค์ชื่อ www.childrenhospital.go.th



กิจกรรมต่าง ๆ



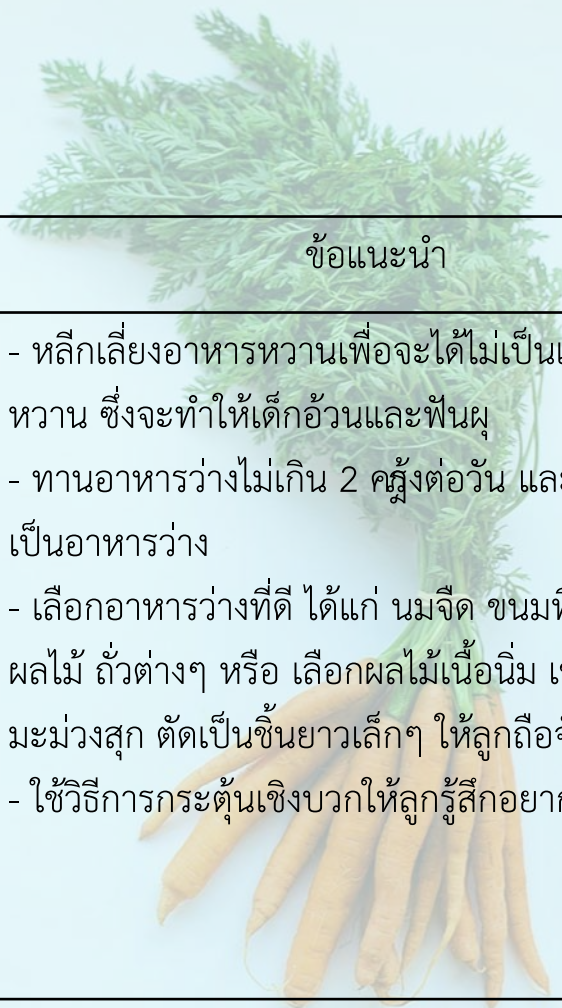
ปฏิตินส่งเสริมทัศนตสุขภาพ
สำหรับเด็ก 0-5 ปี





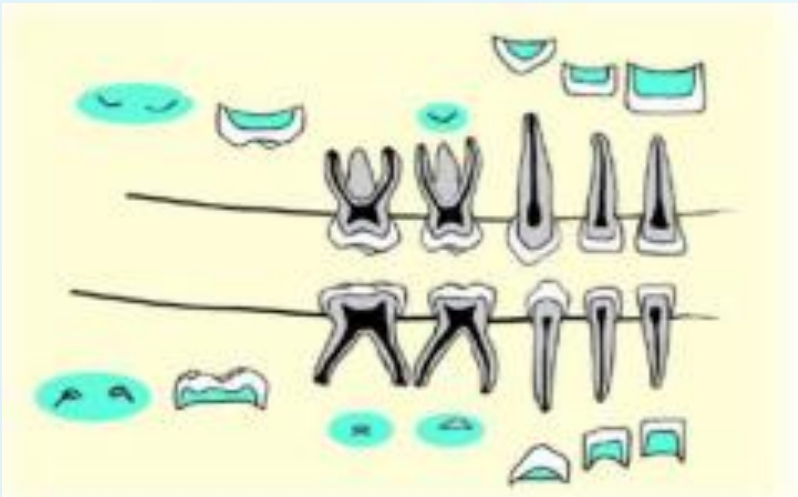
ปฏิทินส่งเสริมทันตสุขภาพ สำหรับเด็ก 0-5 ปี

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
18-24 เดือน	<ul style="list-style-type: none">- ชอบลองอาหารที่มีเนื้อมากขึ้น- ชอบใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก- สามารถฝึกให้มีมารยาทและวินัยได้	<ul style="list-style-type: none">- หลีกเลี่ยงอาหารหวานเพื่อจะได้ไม่เป็นเด็กติดรสหวาน ซึ่งจะทำให้เด็กอ้วนและฟันผุ- ทานอาหารว่างไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน และฝึกกินผลไม้เป็นอาหารว่าง- เลือกอาหารว่างที่ดี ได้แก่ นมจืด ขนมที่ทำจากผลไม้ ถั่วต่างๆ หรือ เลือกผลไม้เนื้อนิ่ม เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ตัดเป็นชิ้นยาวเล็กๆ ให้ลูกถือจับกินได้- ใช้วิธีการกระตุ้นเชิงบวกให้ลูกรู้สึกอยากกิน





ปฏิทินส่งเสริมทันตสุขภาพ สำหรับเด็ก 0-5 ปี

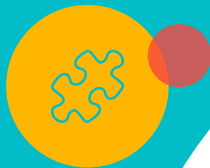
อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
24-30 เดือน	<p>- ฟันกรามน้ำนมซี่ที่ 2 ขึ้น ฟันน้ำนมขึ้นครบสมบูรณ์ 20 ซี่</p> 	<ul style="list-style-type: none">- แปรงฟันให้ลูกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และใช้ไหมขัดฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน- อย่าลืมแปรงฟันกรามด้านใน- ตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟันทุกครั้ง โดยการใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ เช็ยดูคราบจุลินทรีย์บนผิวฟัน หากพบว่ายังไม่สะอาด ต้องแปรงซ้ำ



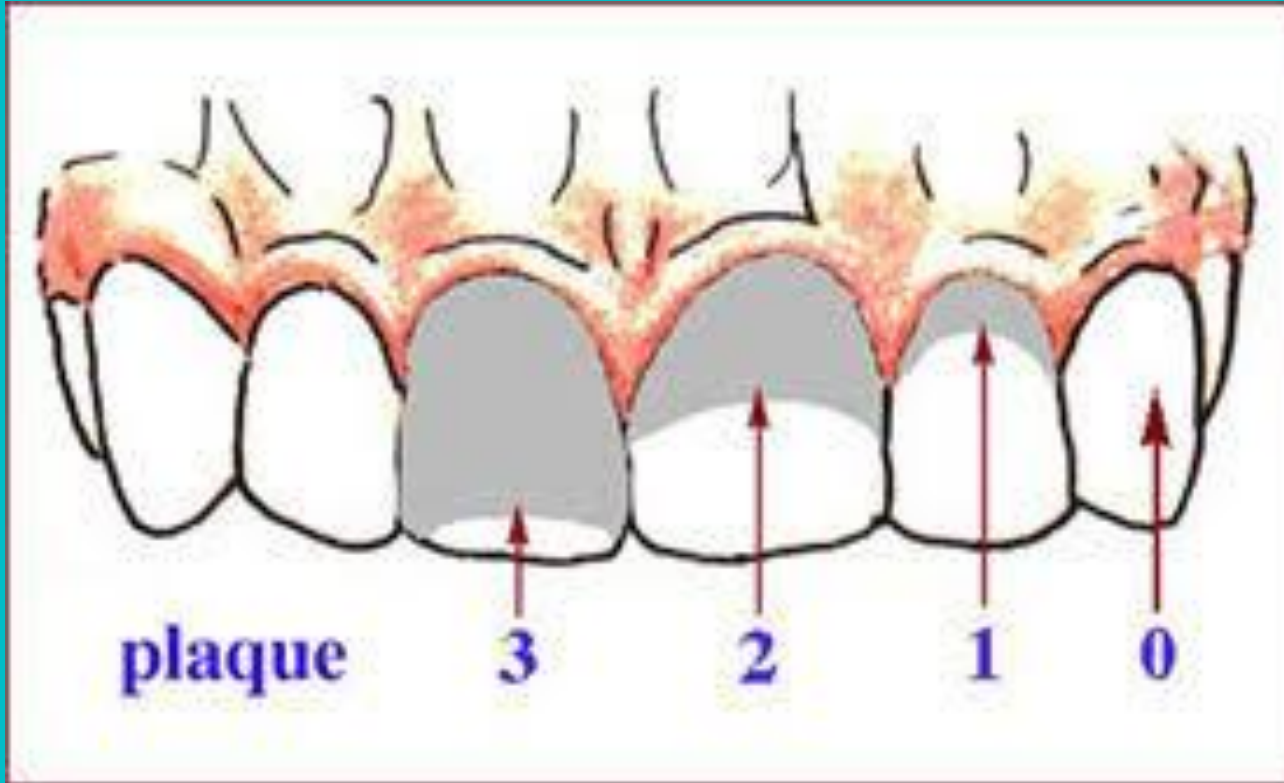
ปฏิทินส่งเสริมทักษะสำหรับเด็ก 0-5 ปี

อายุ (เดือน)	พัฒนาการด้านต่างๆ	ข้อเสนอแนะ
30-36 เดือน	- ชอบทำอะไรด้วยตนเอง สามารถใช้มือเดี่ยวได้อย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none">- สอนสุขนิสัยต่างๆ เช่น การแปรงฟัน การล้างมือ- เริ่มฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่ควรช่วยจับมือลูกแปรง หรือแปรงให้ดูเป็นแบบอย่าง- หากมีกระจกจะทำให้ลูกสนใจมากยิ่งขึ้น- เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถหมุนข้อมือได้ทั่วทั้งปาก พ่อแม่ควรแปรงซ้ำให้เด็กทุกครั้ง จนถึงอายุ 6-8ปี หรือ เมื่อเด็กสามารถผูกเชือกรองเท้าเป็นโบว์ได้
36-60 เดือน	- สิ่งแวดล้อมเริ่มมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น โดยเฉพาะการกิน ชอบอาหารที่มีสีสั่น	- ให้เด็กรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่า เช่น นมจืด ผลไม้ ขนมที่ทำจากผลไม้ต่างๆ ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์มากนัก เพราะจะถูกชักนำจากสื่อโฆษณาได้ง่าย

การย่อמצรวบจุลินทรีย์







Thank you

