

สุขภาพ ช่องปาก วัยรุ่น



ทพญ.ชลฤดี แก้วสวาท ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

Oral Health Tips

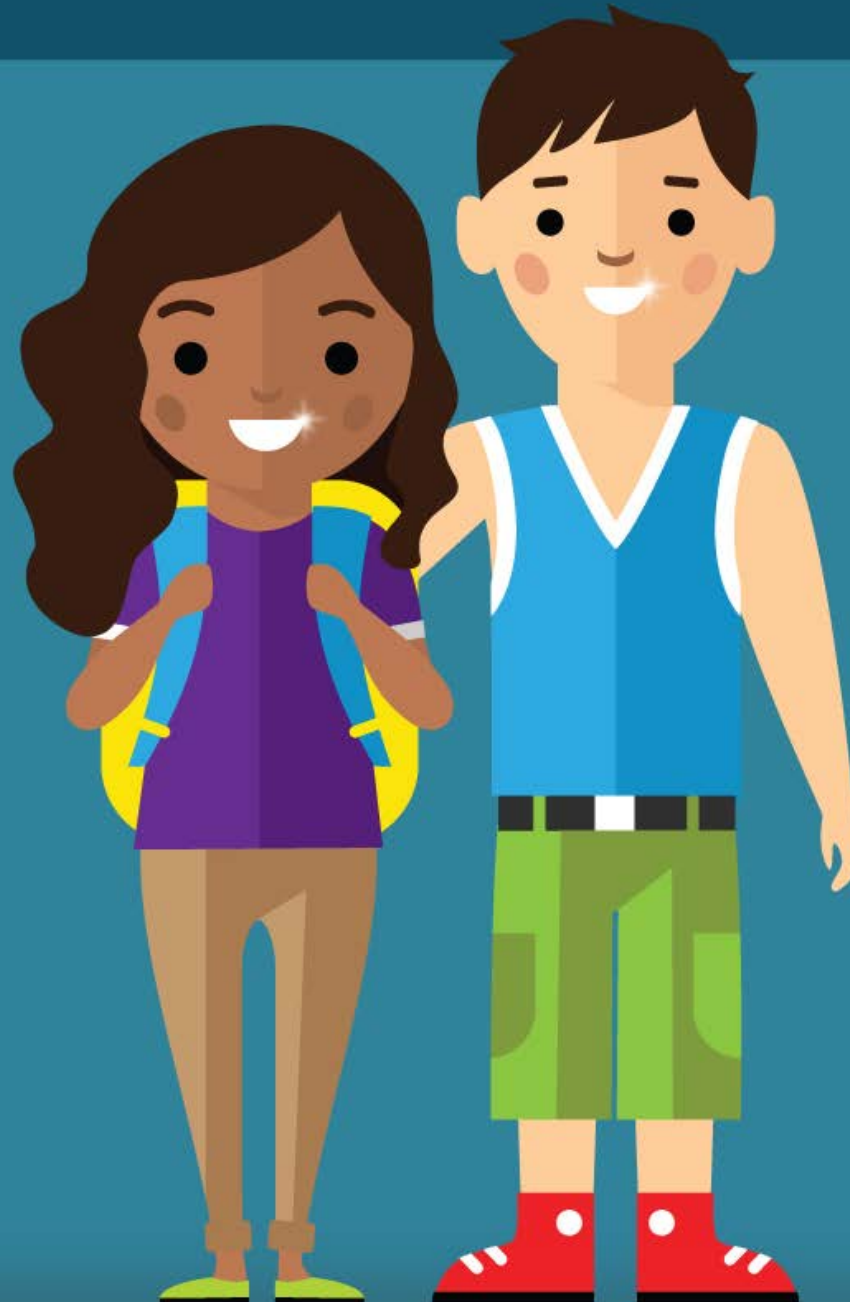
BRUSH TWICE A DAY



FLOSS ONCE A DAY



VISIT THE DENTIST



EAT A HEALTHY DIET



DON'T USE TOBACCO



DRINK WATER + FLUORIDE

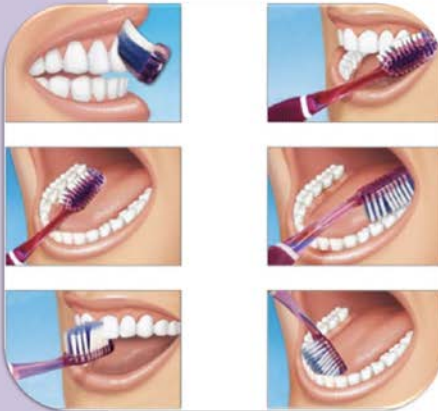


แปรงฟัน 2 2 2



1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ตอนเช้าและก่อนนอน
การแปรงฟันก่อนนอนสำคัญมาก
เพราะขณะนอนหลับ น้ำลายไหลน้อย
เชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโต
มากกว่าตอนกลางวัน



2. แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที

เพื่อให้แปรงฟันได้สะอาดทั่วถึง ทุกซี่ทุกด้าน
และให้เวลาฟลูออไรด์ในยาสีฟัน
จับกับผิวเคลือบฟัน เพื่อการป้องกันฟันผุ



3. ไม่ควรรับประทานอาหาร ขนม น้ำอัดลม หลังการแปรงฟัน 2 ชม.

เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก



แปรงฟัน222

สุขนิสัยเพื่อสุขภาพช่องปาก

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ **2 ครั้ง** ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เน้นก่อนนอน
- แปรงฟันให้ทั่วปากทุกซี่ทุกด้าน นาน **2 นาที**
- ไม่ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม นาน **2 ชั่วโมง**

ล้ม แปรง ฟัน ก่อน นอน นอนหลับ
อย่า



เราแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า และก่อนนอน และการแปรงฟันก่อนนอนสำคัญ
มาก เพราะขณะที่เรานอนจะไม่มีเคลือบฟันช่วยปกป้องเหงือก ทำให้คราบจุลินทรีย์ที่สะสมบนตัวฟันทำการย่อย
เศษอาหารและปล่อยเป็นกรด ทำลายฟันได้มากกว่าขณะที่ตื่น การเคลือบฟันช่วยปกป้องเหงือก การเคี้ยวอาหาร
การพูด เป็นการทำความสะอาดช่องปากโดยธรรมชาติ **ดังนั้น**

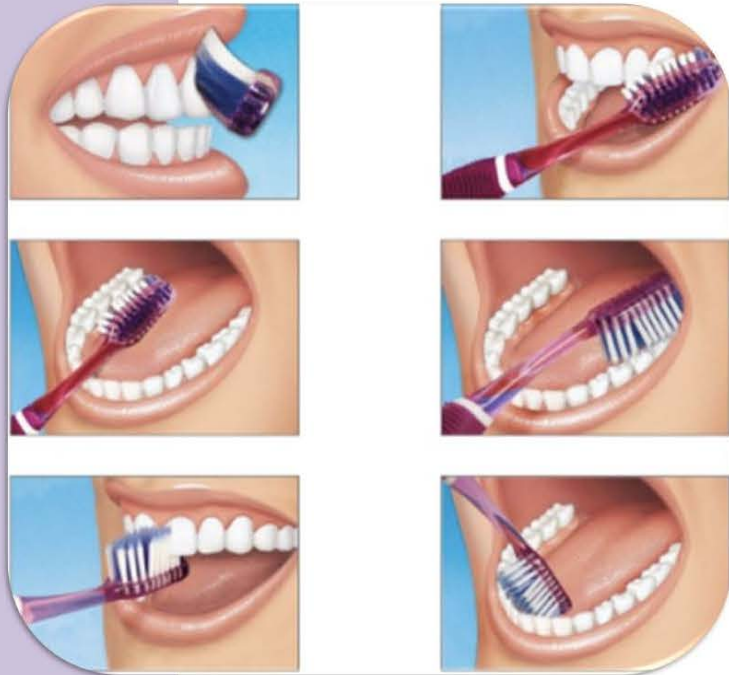
อย่าล้ม แปรงฟันก่อนนอน นอนหลับ

เนื้อหา : โทเล็ท Art: Broy Brand
สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย



แปรงฟันตอนเช้า และก่อนนอน
** แปรงฟันก่อนนอนสำคัญมาก **
เพราะการชะล้างกรดในช่องปากน้อย
เนื่องจากตอนนอน อวัยวะในปาก
เคลื่อนไหวน้อย น้ำลายไหลน้อย

แปรงฟัน222



2. แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที

2 นาที เป็นเวลาเฉลี่ยที่ใช้
ในการแปรงฟันฟันให้ทั่วถึงทุกซี่
และทุกด้านของฟันแต่ละซี่

และให้เวลาฟลูออไรด์
ในยาสีฟันทำปฏิกิริยาทางเคมี
กับตัวฟัน ต่อต้านฟันผุ



3. ไม่ควรรับประทานอาหาร ขนม น้ำอัดลม หลังการแปรงฟัน 2 ชม.

เพราะจำเป็นต้องให้ฟลูออไรด์
ทำปฏิกิริยาบนฟันนานเพียงพอ
โดยปราศจากการรบกวน

การดื่มน้ำเป็นการชะล้างฟลูออไรด์
ในขณะที่การกินอาหาร/ขนม
นอกจากจะลดฟลูออไรด์บนฟันแล้ว
ยังเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ และเพิ่ม
สภาพความเป็นกรดในช่องปากด้วย

แปรงสีฟันดี สุขภาพฟันดี

หัวแปรง

หัวแปรงต้องมน ขนาดไม่ใหญ่เกินไป เข้าไปทำความสะอาดฟันทุกซี่ ทุกด้านในช่องปากได้ง่าย

ขนแปรง

เลือกขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม และมีการมนปลายขนแปรง เพื่อไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน

ด้ามแปรง

ด้ามแปรง แข็งแรง จับถนัดมือ

ฉลากแปรงสีฟัน

ต้องมีฉลากระบุข้อมูล ดังต่อไปนี้ ความอ่อนแข็งของขนแปรง ลักษณะปลายขนแปรง วัสดุที่ใช้ผลิตขนแปรงและด้ามแปรง วิธีใช้และข้อแนะนำ มีวันเดือนปีที่ผลิต เครื่องหมายการค้า (ถ้าเป็นแปรงสีฟัน เด็ก ต้องระบุ ช่วงอายุ ที่เหมาะสม)

สัญลักษณ์
แปรงสีฟันติดดาว





รู้ยัง!! ในยาสีฟันแบบครีมนั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้าง?



สารขัดฟัน (Abrasive)

เป็นผงละเอียด ขจัดคราบที่ติดบนผิวฟัน

สารควบคุมความเหนียวข้น (gelatin / glycerine)

ทำให้ส่วนประกอบต่างๆรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

สารควบคุมความเป็นกรด-ด่าง (sodium hydrogen carbonate)

สารกันเสีย (Preservatives)

ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ในยาสีฟัน

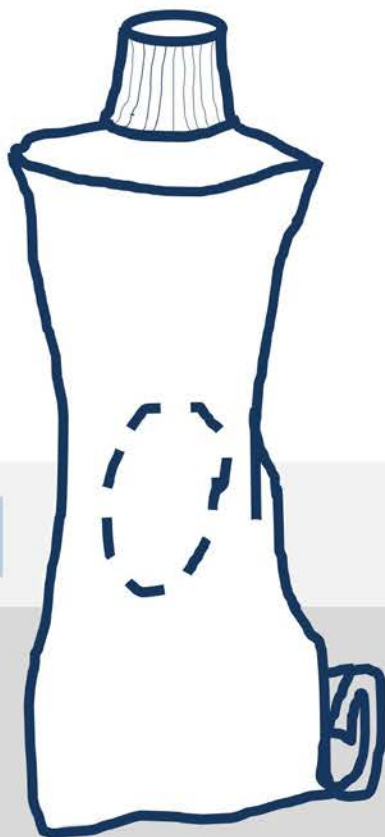
สารลดแรงตึงผิว ที่มีประจุ และที่ไม่มีประจุ (Anionic Surface & Nonionic Surfactant)

ช่วยทำให้เกิดฟองและไม่ทำให้ยาสีฟันไหลออกจากปากขณะแปรงฟัน

ฟลูออไรด์ (fluoride)

ป้องกันฟันผุ

สารลดการเสียวฟัน โปแตสเซียมไนเตรต (Potassium nitrate)



ไข “ไข้หวัดหวัด” 1 ขวด



มีอะไร? เบื้องหลังของฤทธิ์สำคัญ



กรมอนามัย
สำนักทันตสาธารณสุข

01

น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ Methyl Salicylate, Thymol, Menthol, Eucalyptol, Peppermint oil, Clove oil (น้ำมันกานพลู) เป็นต้น ช่วยกลบกลิ่นปากได้ 2-3 ชั่วโมงหลังใช้ แต่กลิ่นหอมจะอยู่ได้ไม่นาน ประมาณ 20 นาทีก็จะจางไป มักผสมแอลกอฮอล์เพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยออกฤทธิ์ได้ดี ทำให้เกิดภาวะ แสบร้อนที่ไม่พึงประสงค์

02

ลดอาการเสียวฟัน ใช้สาร Potassium Nitrate เป็นสารออกฤทธิ์สำคัญ ร่วมกับการใช้สารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

03

ฟลูออไรด์ มีผลในการป้องกันฟันผุได้จริงแต่ต้องอมหรือกลั้วปากให้นานอย่างน้อย 1 นาที และไม่บ้วน น้ำตามเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพไม่ควรดื่มน้ำหรือกินอาหารหลังการบ้วนปากเป็นเวลา 30 นาที แต่หากบริบ ฟูออไรด์มากเกินไป อาจเกิดปัญหาฟันตกกระได้

04

ลดคราบหินปูน นิยมใช้สาร Zinc Chloride, Zinc Lactate หรือ Zinc Citrate ลดคราบหินปูนและช่วยลดคราบต่างๆ ที่มาติดฟันจนดูเหมือนว่าช่วยทำให้ฟันขาวขึ้น

05

สารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ นอกจากกลุ่มน้ำมันหอมระเหยแล้วยังนิยมใช้ Cetylpyridinium chloride (เซทิลไพริดิเนียม คลอไรด์) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่ม Quaternary ammonium salts โดยเฉพาะน้ำยาบ้วนปากสูตร ไร้อัลกอฮอล์ เพื่อช่วยในการฆ่าเชื้อแทนการใช้กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่ออกฤทธิ์ได้ไม่ดีหากไม่ใช้แอลกอฮอล์แต่ให้รสชาติติดปาก จึงได้ตัวให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อช่วยปรับรสชาติ

ไหมขัดฟัน Dental Floss

ไหมขัดฟัน Dental Floss

เป็นอุปกรณ์ทำความสะอาดที่จำเป็น
สำหรับทุกคน

ไหมขัดฟัน มีลักษณะเป็นเส้นใยย่อยๆ
เรียงตัวกัน แผลออกมาทำความสะอาด
ซอกฟันได้ดี ต่างจากเส้นด้ายธรรมดา ที่
เป็นเส้นกลม หยาบ และคมไม่สามารถใช้
แทนกันได้

การใช้ไหมขัดฟัน



ช่วยลดอาการเหงือกอักเสบ

ลดกลิ่นปาก

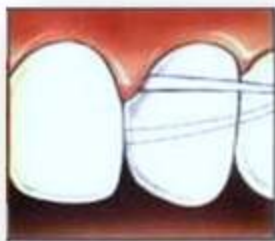
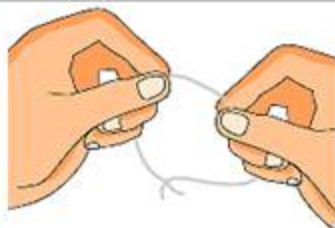
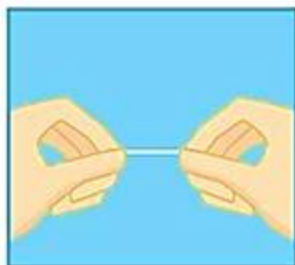
ทำให้ทราบเมื่อเริ่มมีฟันผุ

ขจัดเศษอาหารที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง

ช่วยให้ซอกฟันสะอาดลดหินปูน



วิธีใช้ ดึงไหมขัดฟันยาวพอประมาณ วางไหมขัดฟันลงระหว่างด้านข้างของฟัน 2 ซี่ที่ชิดกันถูไปมา
เล็กน้อย เส้นใยจะแผ่ออกรอบซี่ฟัน ควรใช้ทำความสะอาดซอกฟันเป็นประจำทุกซี่ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

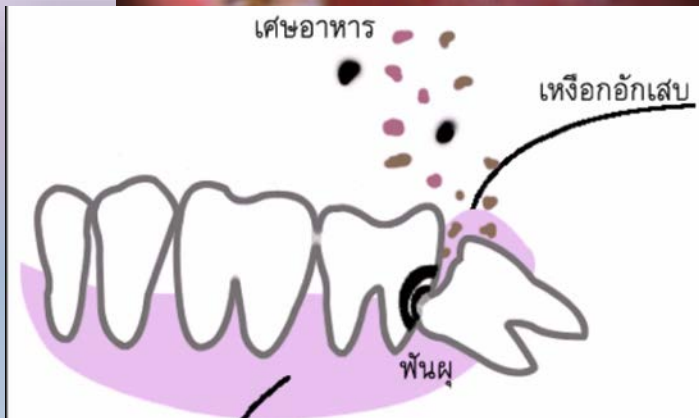


สำนักทันตสาธารณสุข
กรมอนามัย



“ฟันคุด”

Impacted Tooth คืออะไร ?



ฟันที่ไม่สามารถขึ้นมาในช่องปากได้ตามปกติ
เนื่องจากไม่มีที่พอ หรือมีสิ่งขัดขวางการขึ้น
ของฟัน เช่น กระดูก ฟันบางซี่ หรือ ทิศทาง
การขึ้นของฟันที่ผิดปกติ



ฟันกรามล่างซี่สุดท้าย (ซี่8) มักจะขึ้นไม่ได้
และกลายเป็นฟันคุด เนื่องจากขากรรไกรของเรา
มีขนาดเล็กและแคบลง มักจะมีการอักเสบ บวม
ในช่วงอายุ 18-25 ปี



— เครื่องดื่ม — เติมน้ำตาล



โรคอ้วน



โรคเบาหวาน



ความดันสูง



โรคฟันผุ

แก่เร็ว ตายเร็ว

เครื่องดื่มหวานน้อย...ก็อร่อยได้

สวยเรี๊ด เซดใส..ก็ไม่หวานเลย



ไม่เติมน้ำตาล
/ หวานมีสาระ

น้ำเปล่า, นมจืด, น้ำสมุนไพร/ชา/กาแฟที่ไม่เติมน้ำตาล

หวานมีสาระ เช่น น้ำผลไม้คั้นสดไม่เติมน้ำตาล

น้ำตาลต่ำ

มีน้ำตาลที่เติม ไม่เกิน 5 %
เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมถั่วเหลือง นมเปรี้ยวบางยี่ห้อ

น้ำตาลปานกลาง

มีน้ำตาลที่เติม ระหว่าง 5-10 %
เช่น นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร โดยทั่วไป

น้ำตาลสูง
/ หวานไร้สาระ

มีน้ำตาลที่เติม มากกว่า 10 %*
เช่น นมเปรี้ยวบางยี่ห้อ น้ำผลไม้/น้ำสมุนไพรคุณภาพต่ำ

หวานไร้สาระ เช่น น้ำแดง, น้ำเขียว, น้ำอัดลม, เครื่องดื่มชูกำลัง

เครื่องดื่มร้านเรา



Oral Health Tips

แปรงฟัน

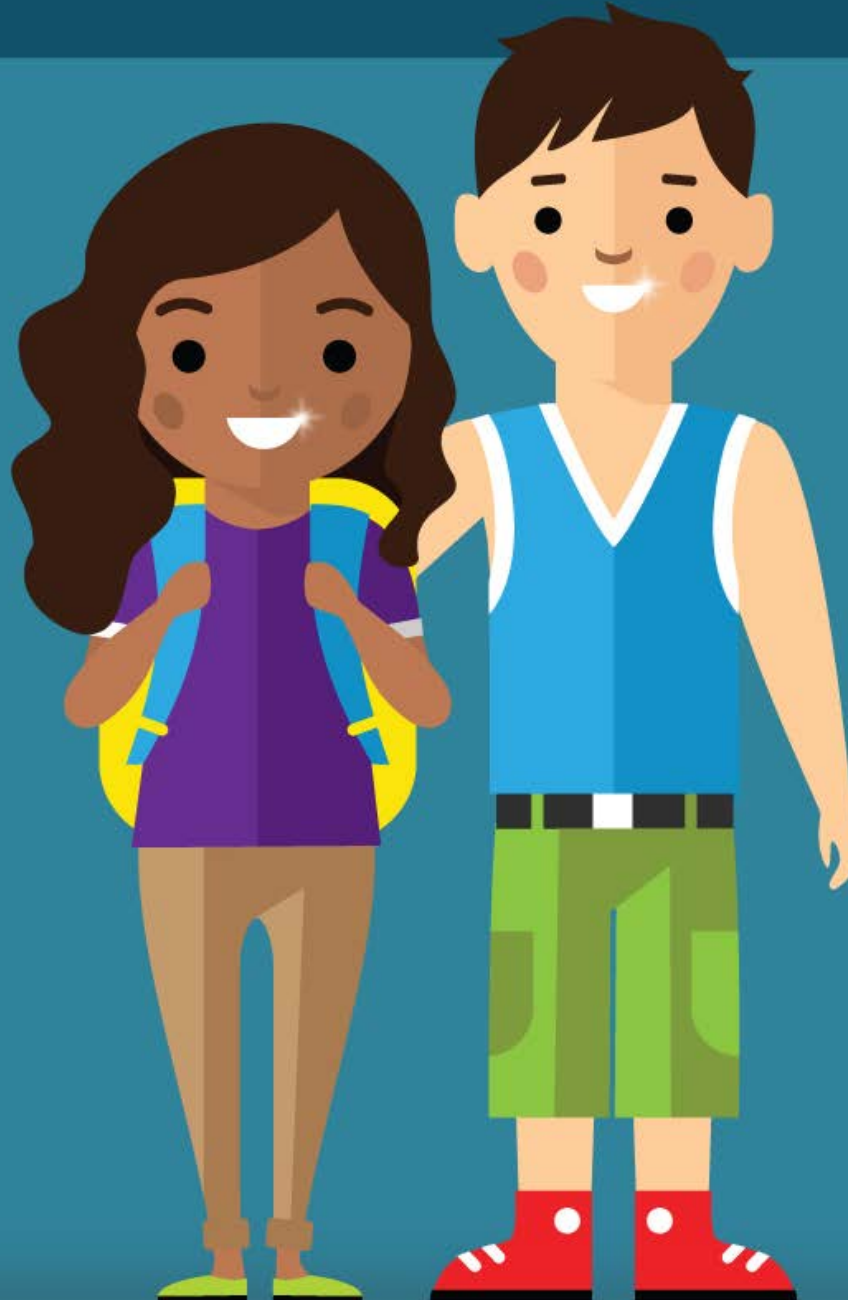
2-2-2



ไหมขัดฟัน



ตรวจสุขภาพช่องปาก



อ่อนหวาน



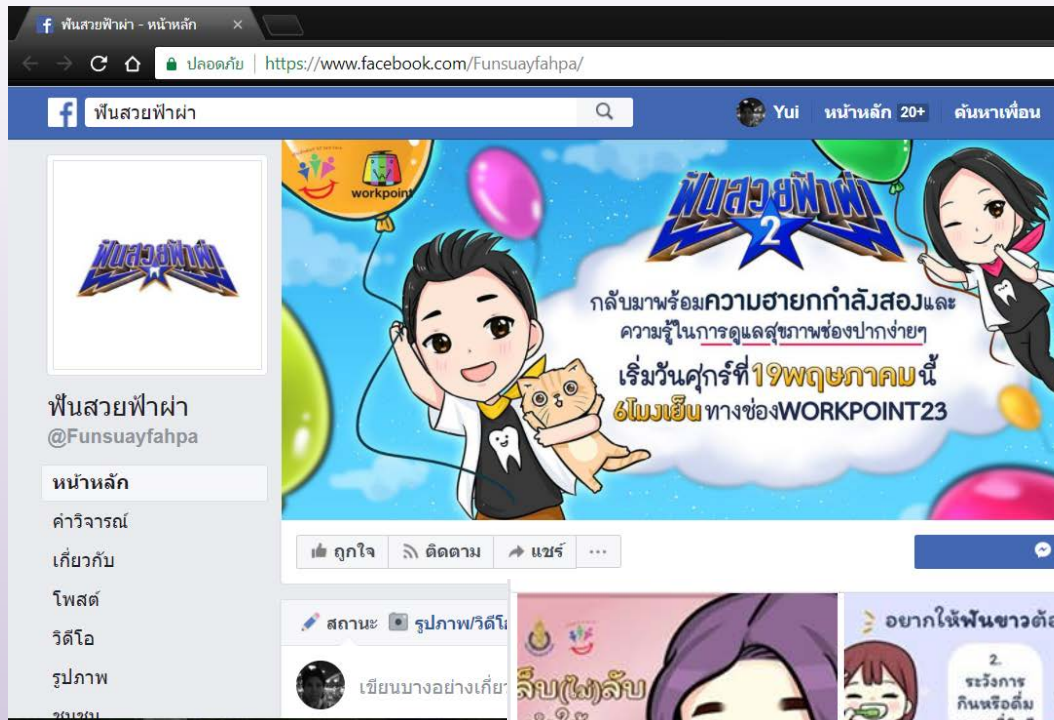
ไม่สูบบุหรี่



ฟลูออไรด์



<https://www.facebook.com/Funsuayfahpa/>



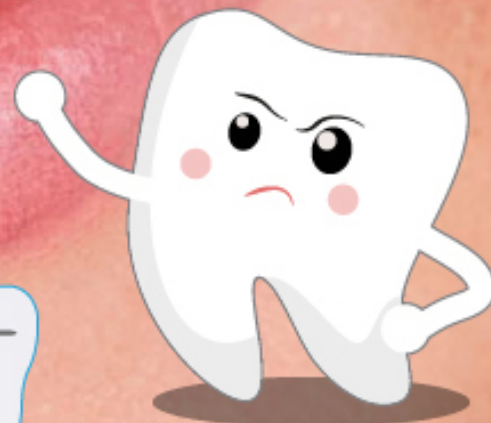
ขอบคุณ
ขอให้ทุกท่านมีรอยยิ้มที่งดงาม



แฟชั่นนิสต้า

ราคาถูก

1



หลักร้อย ก็ สวยได้



ปวดฟัน



แพ้โลหะ



เริ่มเป็นแผล
ระคายเคืองช่องปาก



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ผ่านไป 1-2 เดือน

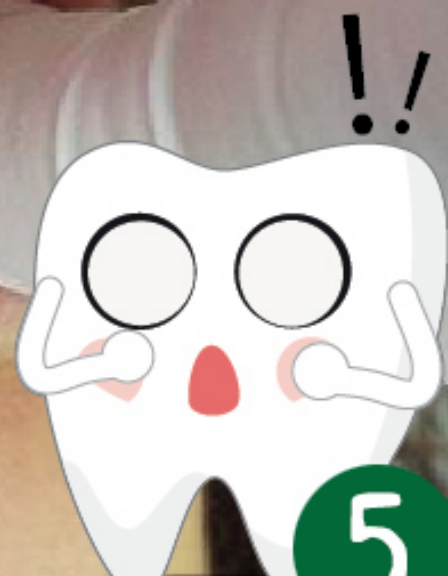
ฟันเคลื่อน

รากฟันละลาย
ฟันตาย

กลิ่นปาก

ทำความสะอาด

ฟันผุ เหงือกอักเสบ





เมื่อถอดลวดจัดฟันแปะชั้นออก

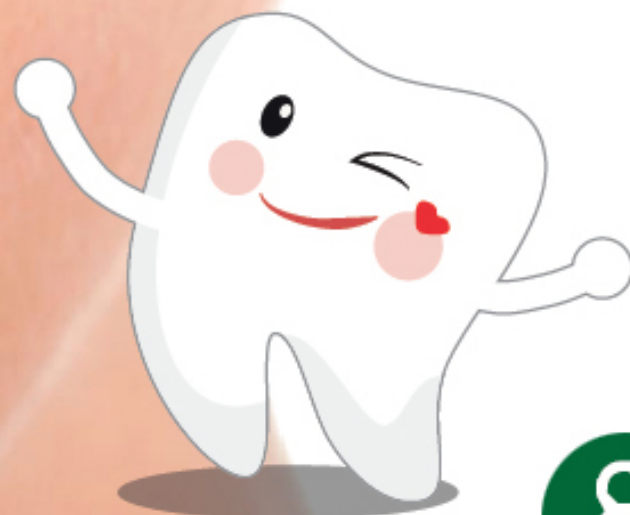




จัดฟันแฟชั่น สวยแต่อันตราย
อย่าหลงเชื่อ **ฟัน-พัง-ได้**

"จัดฟัน"

ควรได้รับการรักษา
จากทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
เท่านั้น



8

ไขข้อสงสัย เรื่อง.. ฟอกสีฟัน



ก่อนฟอก



หลังฟอก

ฟันแบบไหนที่**เหมาะ**กับ “การฟอกสีฟัน”

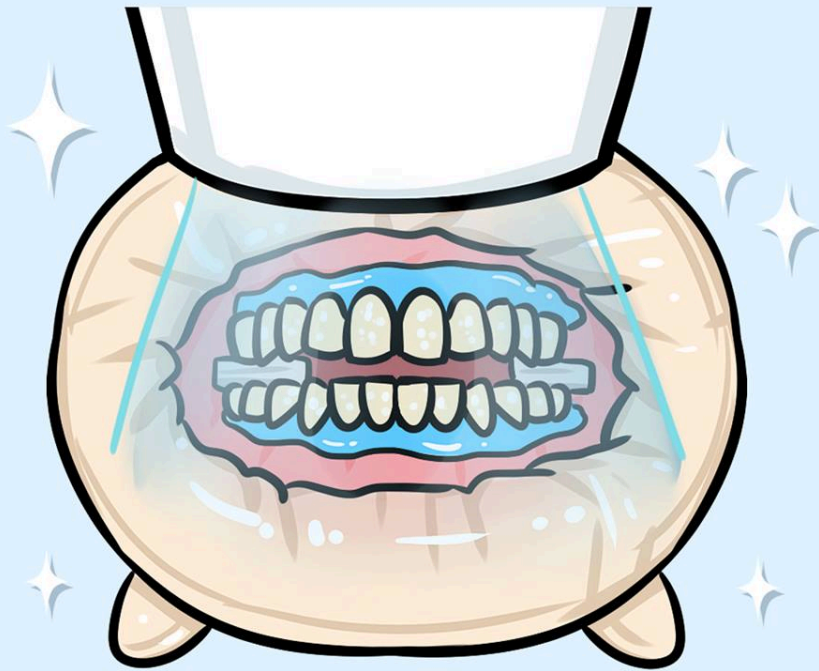


1. ฟันสีเข้ม



2. ฟันที่ผ่านการ
รักษาคลองรากฟัน
และมีสีคล้ำกว่าซี่ข้างเคียง

วิธีฟอกสีฟัน มีแบบไหนบ้าง?



1. ฟอกที่คลินิก

ใช้เวลาประมาณ 1 ชม.

น้ำยาเข้มข้นสูง!

สะดวก รวดเร็ว

แต่...

เพิ่มโอกาสในการเสียวฟัน

และมีการคืนกลับของสี

ได้เร็วกว่าแบบอื่น

วิธีฟอกสีฟัน มีแบบไหนบ้าง?

2. ฟอกเองที่บ้าน

หมอม้วนจ่ายน้ำยา
และถอดฟอกให้

น้ำยาเข้มข้นต่ำกว่าคลินิก

ลดโอกาสในการเสียฟัน!



วิธีฟอกสีฟัน มีแบบไหนบ้าง?



3.ซื้อผลิตภัณฑ์
ที่ขายในท้องตลาด
น้ำยามีความเข้มข้นต่ำ!
จึงให้ผลฟอกสีฟัน**ไม่ดีนัก**
และอาจสีไม่สม่ำเสมอ...

ขอบคุณ
ขอให้ทุกท่านมีรอยยิ้มที่งดงาม

