

โมดิฟายด์เบส (Modified Bass)

วางแปรงเฉียง 45 องศากับแกนฟัน ค่อยๆกดขนแปรงเข้าไปในร่องเหงือก ขยับแปรงไปข้างหน้าและหลังเป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ 10-20 ครั้ง แล้วจึงขยับไปแปรงฟันซี่ถัดไป ต้องไม่ลืมแปรงลิ้นด้วย

ข้างบน



ข้างล่าง



ด้านบด



แปรงลิ้น

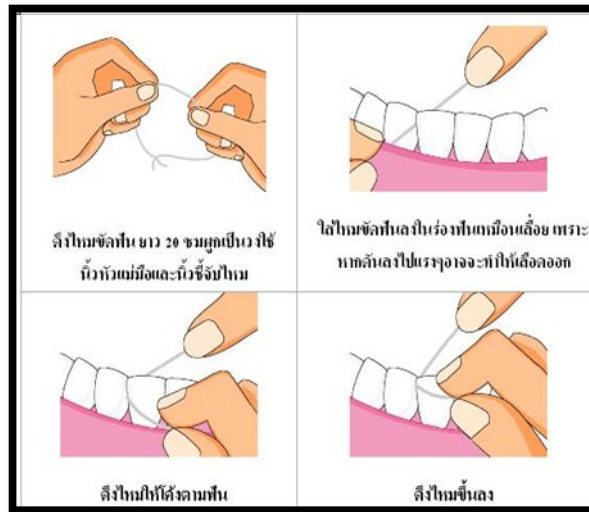


เคี้ยว



การใช้ไหมขัดฟัน

บริเวณด้านประชิดของฟันเป็นบริเวณที่ขนแปรงสีฟันเข้าไปทำความสะอาดไม่ถึง ดังนั้นจึงต้องอาศัยไหมขัดฟันช่วยทำความสะอาด บริเวณนี้ ผู้ปกครองควรเป็นผู้ใช้ไหมขัดฟันให้ลูกจนกระทั่งอายุ 11 ปี



การดูแลสุขภาพช่องปาก

สำหรับเด็ก



กลุ่มงานทันตกรรม

โรงพยาบาลทุ่งเขาหลวง



การทำความสะอาดช่องปากเด็กเล็ก

1. ให้เด็กแปรงเองได้ แต่ควรมีผู้ปกครอง

กำกับ โดยแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง

2. ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

(ใช้ขนาดเท่ากับเมล็ดถั่ว)



3. ในเด็กอายุ 3-6 ปี และคอยระวังอย่าให้เด็ก

กลืนยาสีฟัน

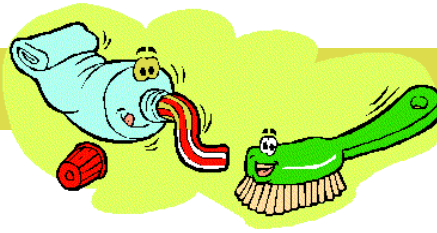
4. ใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงอ่อนนุ่ม โดย

แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ตามบริเวณที่คราบแบคทีเรียจะ

สะสม

5. ควรฝึกให้เด็กแปรงฟันหลังมื้ออาหารเป็น

นิสัย



6. ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดคราบแบคทีเรียตามซอกฟันและร่องเหงือก ก่อนที่จะจับตัวแข็งเป็นหินปูน เพราะเมื่อหินปูนก่อตัว ต้องใช้การทำความสะอาดโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

7. รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาล ซึ่งจะสร้างกรดแบคทีเรียที่ทำให้เกิดฟันผุ เมื่อต้องรับประทานอาหารเหล่านั้น ควรรับประทานไปกับมื้ออาหารหลัก

8. พาเด็กไปพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ



วิธีการแปรงฟัน

สครับ (scrub) (ในเด็กอายุ 11 ปี และต่ำกว่า)

ให้วางแปรง 90 องศา กับผิวของฟันและเคลื่อนแปรงไปมาหน้าหลัง แต่เป็นช่วงสั้น ๆ เวลาที่ใช้ในการแปรงฟัน ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 นาที ซึ่งจะทำความสะอาดทุก ๆ บริเวณด้วยจำนวนครั้งที่เพียงพอได้ และควรแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ต้องไม่ลืมแปรงที่ลิ้นด้วย

