



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



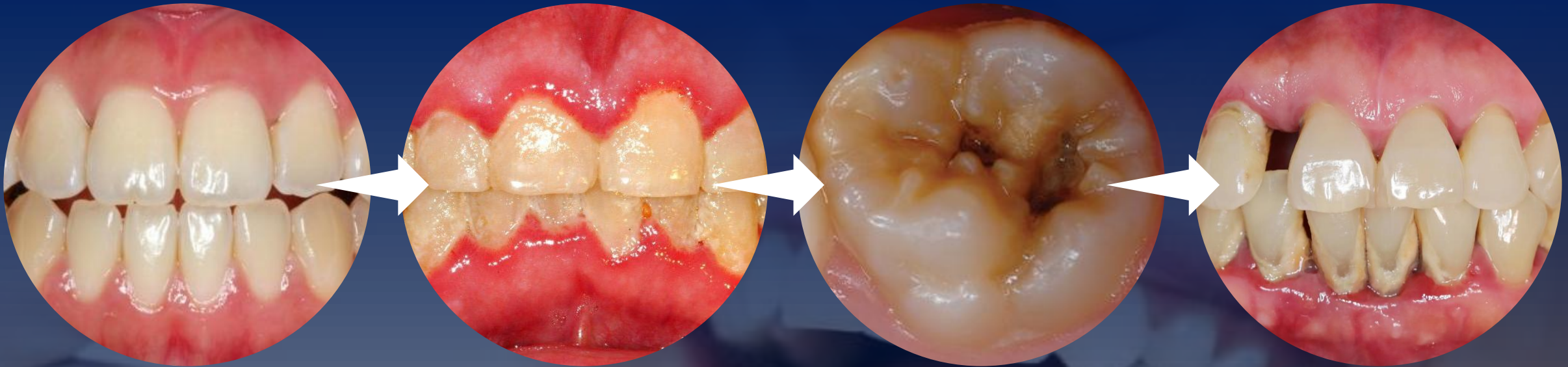
Health Education Division  
กองสุขศึกษา

# ทันตสุขศึกษา

สุขภาพดีได้ เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ

นายวันเฉลิม รัตพร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

# โรคในช่องปาก



กลุ่มวัยทำงาน สูญเสียฟัน ร้อยละ ๘๓.๙ เฉลี่ย ๓.๕ ซี่ต่อคน เหงือกอักเสบ ร้อยละ ๘๑  
(การสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ ๙ ปี พ.ศ. ๒๕๖๖)

# การเลือกแปรง/ยาสีฟัน

ด้ามจับแปรงสีฟันยาวพอเหมาะ  
จับได้ถนัดมือ

ขนาดหัวแปรงสีฟันเหมาะกับช่องปาก  
หากหัวแปรงมีขนาดใหญ่เกินไป  
จะไม่สามารถทำความสะอาดซี่ฟันด้านในได้

ปลายขนแปรง  
ไม่มีความคม

ขนแปรงชนิด นุ่ม (soft)  
หรือนุ่มพิเศษ (extra soft)  
เพื่อลดการทำอันตรายต่อผิวฟัน  
และขอบเหงือก

ลักษณะปลายขนแปรงเรียบเสมอกัน  
เพื่อให้แปรงแนบกับผิวฟัน  
บริเวณคอฟันมากที่สุด  
เนื่องจากบริเวณคอฟัน เป็นตำแหน่ง  
ที่พบคราบอาหาร มากที่สุด

ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ๓ เดือน



ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ (๑๐๐๐ ppm)



# คอฟันสึก



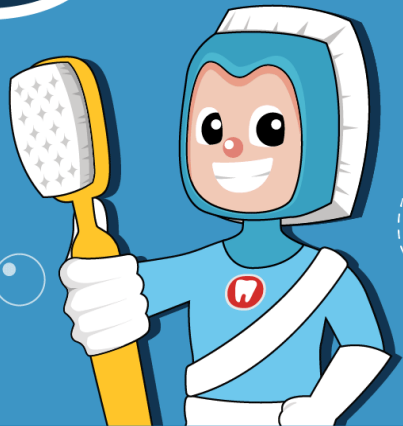
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



Health Education Division  
กองสุขภาพศึกษา



# แปรงฟัน ถูกวิธี ฟันดีด้วย 6 Step



**อย่าลืม**

- ต้องแปรงฟันให้ถึงฟันกรามซี่ในสุด เพราะเป็นส่วนที่เกิดฟันผุได้ง่าย
- เน้นแปรงฟันด้านล่างลิ้น มักแปรงไม่ถึง ทำให้มีหินปูนเป็นจำนวนมาก

**1**

วางแปรงบริเวณรอยต่อ  
ของฟันกับเหงือก โดยให้  
ขนแปรงทำมุม 45 องศา

**2**

ขยับขนแปรง ไป-มาสั้นๆ  
10 ครั้งแล้วปิด โดย  
ฟันบนให้ปิดลงล่างและฟันล่าง  
ให้ปิดขึ้นบน

**3**

ทำซ้ำที่เดิม 3-4 ครั้ง  
จากนั้นขยับแปรง  
ไปในตำแหน่งฟันข้างเคียง  
จนครบทุกซี่ ทุกด้าน

**4**

แปรงฟันด้านบดเคี้ยว  
โดยดูไป-มา ในแนว  
หน้า หลัง ประมาณ 10 ครั้ง

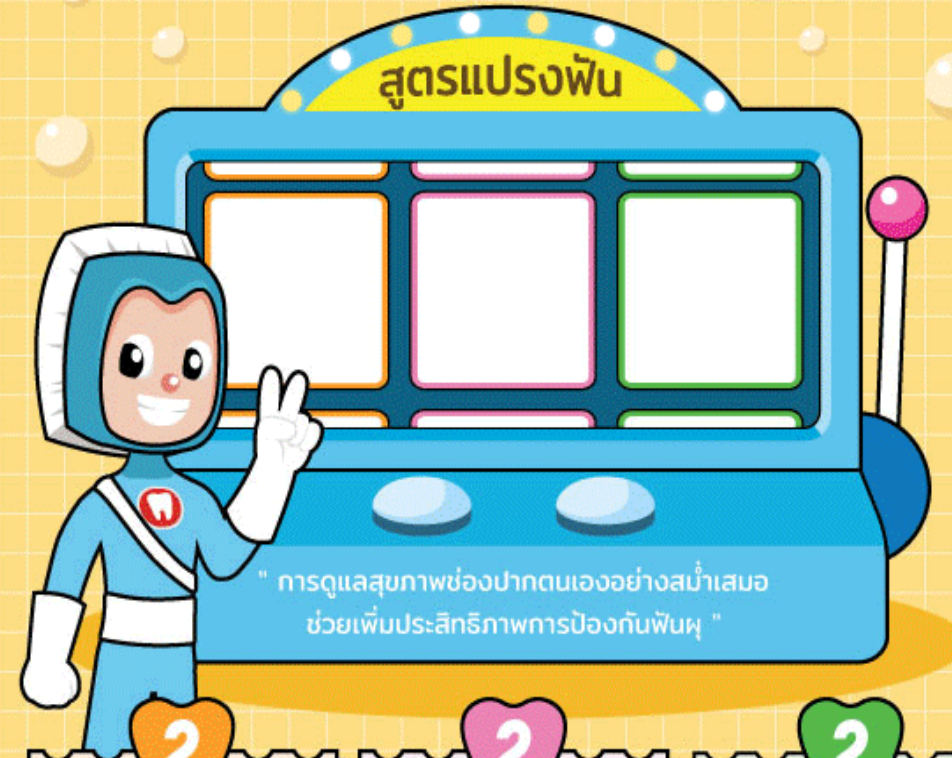
**5**

แปรงลิ้นเบาๆ  
เมื่อมีคราบสกปรก

**6**

ถูฟองทิ้งหรือบ้วนน้ำน้อยๆ  
เพียง 1 ครั้งจะทำให้  
มีฟลูออไรด์คงเหลือ  
อยู่ในช่องปาก สามารถ  
ช่วยป้องกันฟันผุได้

## โค้ดลับฟันดี 2·2·2 เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย



" การดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ  
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุ "

**2**  
แปรงฟันอย่างน้อย  
วันละ 2 ครั้ง  
เช้าและก่อนนอน



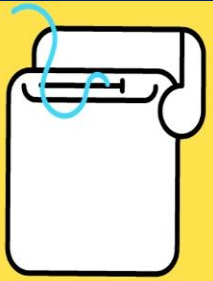
**2**  
แปรงฟันนาน  
2 นาทีขึ้นไป  
ด้วยยาสีฟัน  
ผสมฟลูออไรด์



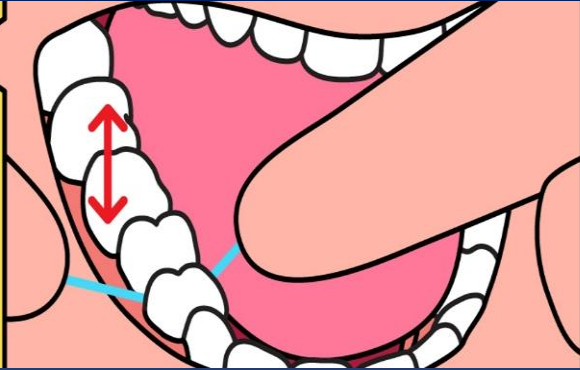
**2**  
งดกินอาหาร  
2 ชั่วโมง  
หลังแปรงฟัน



# อุปกรณ์เสริม



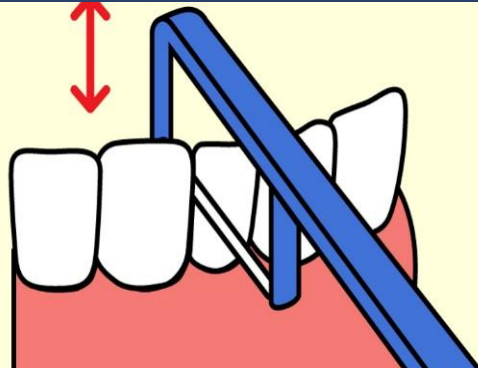
ไหมขัดฟัน



วางไหมบนตำแหน่ง  
ฟันชิดกัน  
ค่อยๆ เลื่อนผ่านซอกฟัน  
โอบไหมให้รอบตัวฟัน  
ถูไปมาเบาๆ



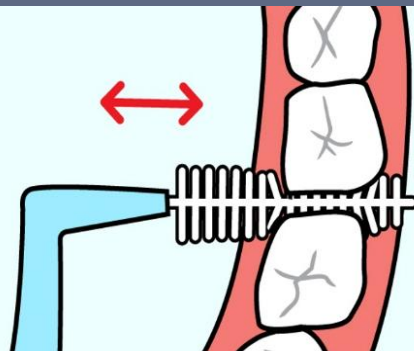
ไหมขัดฟัน  
ไม่จิ้มฟัน



ใช้มือจับที่ด้าม  
ค่อยๆ ดันให้ไหมผ่าน  
ระหว่างฟันไม่ต้องถู  
ทำแบบนี้กับฟันทุกซี่



แปรง  
ซอกฟัน



จุ่มน้ำให้ขนแปรงอ่อนนุ่ม  
สอดเข้าไประหว่างซอกฟัน  
ขยับเข้าออกเบาๆ  
ตามแนวนอน  
ซี่ละ 1 - 5 ครั้ง



# กัปตันทูช ชวนส่อง Food ทำร้าย "ฟัน"



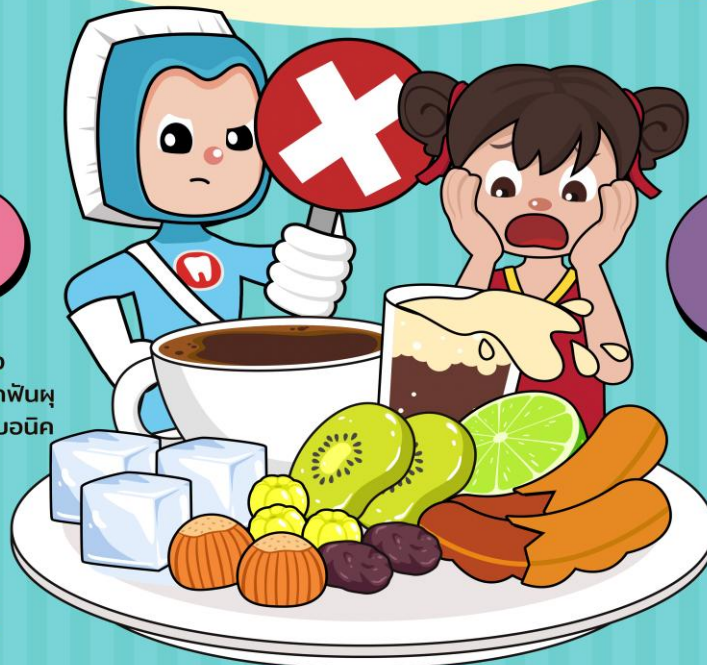
## น้ำอัดลม และน้ำหวาน

น้ำอัดลมและน้ำหวาน  
เป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง  
ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดฟันผุ  
และยังมีส่วนผสมของกรดคาร์บอนิก  
ที่มีฤทธิ์กัดกร่อนฟัน



## อาหารแข็ง เช่น น้ำแข็ง กระดุก

เสี่ยงทำให้เกิดฟันบิ่น  
แตก หรือหัก  
และทำให้เกิดโรคฟันผุตามมาได้



## ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ไอศกรีม

การรับประทานขนมหวาน  
ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล  
จะทำให้เกิดเสี่ยงต่อ  
การเกิดฟันผุ



## ชาและกาแฟ

สารแทนนินที่พบในชาและกาแฟ  
มีฤทธิ์กัดกร่อนผิวฟัน  
และทำให้ฟันสีกร่อนง่าย



## ผลไม้สด



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



Health Education Division  
กองสุศึกษา

# สาธิตการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟัน

# จำง่าย ทำง่าย ช่วยคลายปัญหาการเคี้ยว

## ทำนวดกระตุ้นต่อมน้ำลาย



วางนิ้วก้อยถึงนิ้วชี้  
บริเวณแก้ม



นวดบริเวณฟันกรามบน  
โดยวนจาก  
หลังไปหน้า 10 ครั้ง



วางนิ้วโป้งใต้ขากระดูกกลาง  
กดจากใต้หูถึงใต้คาง  
5 ตำแหน่ง 5 ครั้ง



กดนิ้วโป้งทั้ง 2 ข้าง  
ที่คางบริเวณ  
ใต้ลิ้น 10 ครั้ง

## ทำบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า



สูดลมหายใจ  
เข้าให้เต็มปอด



ยกแก้มขึ้น + กลับตา  
ทำ 10 ครั้ง



ทำตาโตและปากป้อง  
10 ครั้ง



ใช้ลมดันกระพุ้งแก้ม  
ไปซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

## ทำบริหารกล้ามเนื้อลิ้น



แลบลิ้นออก-เข้า  
10 ครั้ง



แลบลิ้นขึ้น-ลง  
10 ครั้ง



แลบลิ้นซ้าย-ขวา  
10 ครั้ง



ปิดปาก แล้วดันลิ้น  
ไปที่ริมฝีปาก  
บน-ล่าง 10 ครั้ง



ปิดปาก แล้วดันลิ้น  
ไปที่กระพุ้งแก้ม  
ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง



อย่าลืมทำทุกวัน เพื่อชะลอความเสื่อม  
ของช่องปากและใบหน้านะคะ!

# มาบริหารใบหน้า และลิ้นกัน



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



Health Education Division  
กองสุขภาพ

# ขอขอบคุณที่รับฟังครับ

สุขภาพดีได้ เริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ