



วิธีป้องกันฟันผุ



"แปรงฟันให้สะอาดนะคะ
ฟันจะได้ไม่ผุ"



หากน้องจัดฟัน



1. แปรงฟันอย่างถูกวิธี : ใช้แปรงสีฟันที่
ออกแบบมาสำหรับคนจัดฟันหรือแปรงขอก
ฟัน แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดย
เฉพาะหลังมื้ออาหาร



2. ใช้ไหมขัดฟัน : ใช้ไหมขัดฟันชนิดพิเศษ
สำหรับคนจัดฟัน หรือใช้ไหมขัดฟันปกติกับตัว
ช่วยเพื่อทำความสะอาดระหว่างลวดจัดฟัน

3. การรับประทานอาหาร : หลีกเลี่ยงอาหาร
เหนียว หนืด หรือแข็ง เช่น ท็อฟฟี่ หมาก
ฝรั่ง หรือข้าวโพดคั่ว เพื่อป้องกันไม่ให้
เครื่องมือจัดฟันเสียหาย



4. ไปพบทันตแพทย์ตามเวลานัด : เพื่อ
ให้การรักษาเป็นไปตามที่ วางแผนไว้

หากน้องไม่ได้จัดฟัน

1. แปรงฟันอย่างถูกวิธี : แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อน
นุ่มและยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์



2. ใช้ไหมขัดฟัน : ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาด
ระนาบด้านประชิดของฟันอย่างน้อยวันละ 1
ครั้ง เพื่อกำจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์

3. การรับประทานอาหาร : หลีกเลี่ยงการรับ
ประทานอาหารหวาน ๆ หรือเครื่องดื่มที่มี
น้ำตาลสูง เพราะน้ำตาลเป็นตัวการหลักที่
ทำให้ฟันผุ

4. ไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ : ตรวจ
สุขภาพช่องปากเพื่อตรวจพบฟันผุในระยะ
เริ่มแรกที่ยังไม่มีอาการ

