

ฟัน for U

- สาเหตุที่ทำให้ฟันผุ 
- แนวทางการป้องกัน 
- ตัวอย่างพฤติกรรม 

ชุดงานนี้ได้รับรางวัลชมเชยในการประกวดสื่อ
ดิจิทัลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคฟันผุ
พ.ศ.2567



คณะทันตแพทยศาสตร์
FACULTY OF DENTISTRY
Chulalongkorn University



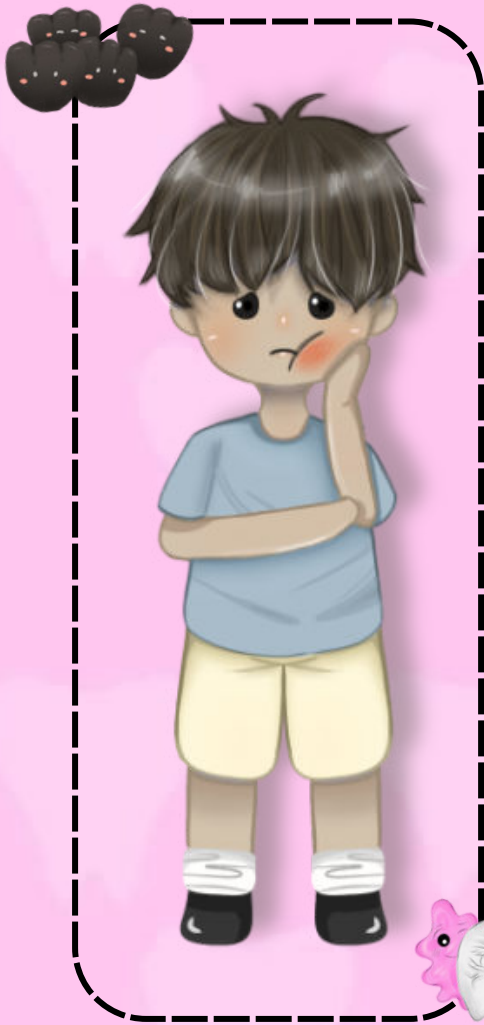
สาเหตุ ที่ทำให้ฟัน



1

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดฟันผุ

ตัวฟัน + เชื้อจุลินทรีย์ + น้ำตาล + เวลาที่กรดสัมผัสฟัน



ฟันผุ เกิดจาก

แบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ที่สะสมตัวบนเคลือบฟันเจริญเติบโตด้วยน้ำตาล ซึ่งแบคทีเรียจะผลิตกรดเข้มข้นจากการย่อยน้ำตาล เมื่อกรดสัมผัสกับฟันเป็นระยะเวลา นานจะทำให้ฟันให้สูญเสียแคลเซียมและฟอสเฟต



พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อฟันผุ !



การแปรงฟัน
ผิดวิธี

การกินอาหาร
ประเภทแป้ง
และน้ำตาล

กินขนมถุง น้ำอัดลม
บ่อยๆ มากกว่าวันละ
3 ครั้ง

แปรงฟันไม่
สะอาด

รู้หรือไม่?

ฟันผุเป็นโรคในช่องปากที่พบได้มากที่สุด



แนวทาง



2

การป้องกัน



คำแนะนำจากแพทย์



- ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุกๆ 6 เดือน
- หลังรับประทานอาหารทุกครั้งควรแปรงฟันและบ้วนปาก
- ทำความสะอาดซอกฟันด้วยไหมขัดฟัน (อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง)



ลดอาหารประเภท
แป้งและน้ำตาล
ทานอาหารเป็นมื้อ
และไม่ทานจุบจิบ



แปรงฟันอย่างถูกวิธี
ให้สะอาดอย่างน้อยวัน
ละ

2 ครั้ง

อาหารที่สร้างเสริม สุขภาพฟัน

อาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส



อาหารทะเล



เต้าหู้ งา ไข่ นม



ผักใบเขียว

แป้งที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน



โฮลวีท



ผัก ผลไม้



ถั่วพืชไม่ขัดสี



หากปฏิบัติตามนี้ รับรองว่า

ฟันสวย

แน่นอน





ตัวอย่าง พฤติกรรม

3



1



ทานอาหารที่มีรสหวาน
จัดและมีน้ำตาลทุกวัน

2



เป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ

4



สุขภาพฟันจะแข็งแรง เป่ๆ

3



หมั่นแปรงฟันและ
พบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือน



จัดทำโดย

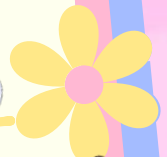


ทีม SNAK

Week

สมาชิก

1.นางสาวศจิประภา มีทรัพย์



2.นางสาวนิภานันท์ กิตติสุริยะนนท์



3.นางสาวอารีภา กัณหา



4.นางสาวกานต์ทิศา แทนเครือ

