

ทำอะไร เด็กไทยถึงฟันดี

ปัจจัยเสี่ยงโดยตรงของฟันผุจะมาจากเหตุทางชีวภาพ 3 ประการ ได้แก่ จุลินทรีย์ อาหาร คาร์โบไฮเดรต (Fermentable carbohydrate) และสิ่งแวดล้อมในปาก (ฟันและน้ำลาย) แต่ปัจจัยหลักทั้ง 3 ถูกกำหนดโดยปัจจัยเสริมด้านสังคม ได้แก่ พฤติกรรมของเด็กและครอบครัว

อาหารที่แม่รับประทานขณะแม่ท้อง มีความสำคัญต่อการสร้างฟันน้ำนม เพราะฟันน้ำนมของลูกสร้างเกือบสมบูรณ์ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ดังนั้น แม่ที่กำลังท้องควรทานโปรตีนเพื่อช่วยยกโครงสร้างฟันของลูก ทานผักผลไม้และนม เพื่อให้ได้แคลเซียมและฟอสเฟตมาสะสมบนโครงฟันลูก

เชื้อจุลินทรีย์ Mutans streptococci สามารถถ่ายทอดจากแม่ไปสู่ลูก จากการศึกษาของต่างประเทศให้ตัวเลขว่า หากแม่มีปริมาณเชื้อมากกว่า 10 CFU ลูกจะมีฟันผุมากกว่าแม่ที่มีเชื่อน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ช่วงเวลาที่เด็กจะได้รับเชื้อมากที่สุด คือช่วงอายุประมาณ 19-31 เดือน ซึ่งเด็กเริ่มมีฟันงอกขึ้นในช่องปาก การถ่ายทอดจากแม่หรือผู้เลี้ยงดูไปสู่เด็กอาจผ่านทาง การเป่าหรือเคี้ยวอาหารได้ หลังจากเด็กได้รับเชื้อแล้วจำนวนเชื้อจะเพิ่มอย่างรวดเร็วหากเด็กรับประทานน้ำตาลซูโครส

ดังนั้น เด็กไทยจะมีฟันดีได้ ประการแรกต้องทำให้แม่มีสุขภาพช่องปากดี ปากสะอาด ไม่มีฟันผุ และป้องกันการถ่ายทอดเชื้อจากแม่ไปสู่เด็ก โดยเลี้ยงดูอย่างถูกวิธี

นมแม่ป้องกันฟันผุได้จริงหรือ

จริง แม้ว่านมแม่จะมีความหวานมากกว่านมวัว เพราะมีน้ำตาล lactose อยู่ 7% ในขณะที่นมวัวมีเพียง 4% แต่ด้วยส่วนประกอบของนมธรรมชาติที่มีโปรตีนและไขมัน จึงช่วย buffer ช่วยลดการเกาะติดของจุลินทรีย์บนผิวเคลือบฟันและแคลเซียมในนมจะช่วยเร่งให้เกิด Remineralization ปรับเข้าสู่สมดุล ฟันจึงไม่ผุ

เด็กที่ดูดขวดนม มักพบฟันผุทั้งปาก ที่เรียกว่า Baby bottle caries จึงแนะนำ

- ให้เลิกนมมือนมดื่ก ตั้งแต่ 6 เดือน
- เลิกนมขวดให้ได้ภายใน 1 ขวบ

การแปรงฟันในเด็ก

จุดประสงค์ของการแปรงฟัน ก็เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกจากตัวฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน และยังเป็นการเติมฟลูออไรด์ปริมาณน้อยๆไว้ในปากเด็กอย่างต่อเนื่อง การแปรงฟันสามารถทำได้ตั้งแต่เริ่มมีฟันขึ้น ใช้แปรงขนอ่อนขนาดเล็ก และยาสีฟันแต่พอขึ้น แปรงเบาๆให้เด็กและเช็ดออกด้วยผ้า หากเด็กได้แปรงฟันทุกวันร่วมไปกับการทำความสะอาดร่างกาย ก็จะเกิดเป็นนิสัยไม่ลืม และควรฝึกนิสัยไม่กินขนมหลังแปรงฟันตอนเย็น

วิธีแปรงฟันสำหรับเด็กที่แนะนำ คือ Scrub technic วางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับผิวฟัน ขยับแปรงสีฟันไปมาในแนวนอน แต่ขยับเพียงสั้นๆ ทำประมาณ 10 ครั้งต่อฟันทุก 3 ซี่ วิธีนี้เป็นธรรมชาติและถนัดกว่า และเหมาะกับโครงสร้างฟันน้ำนมที่มีส่วนป้องกันที่คอฟัน

การเริ่มแปรงฟันครั้งแรกให้เด็กเล็ก ควรใช้เวลาสั้นๆ เพียง 5-10 นาที เพื่อให้เด็กเริ่มรู้จักและยอมรับการแปรงฟัน เมื่อเด็กคุ้นเคยยอมรับการแปรงฟัน จึงค่อยเพิ่มเวลาแปรงฟันให้นานขึ้น อย่าให้เด็กมีประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับการแปรงฟัน เช่น ใช้ยาสีฟันรสเผ็ด แปรงสีฟันมีขนแข็ง ทำให้เจ็บเวลาแปรงเหงือก แปรงสีฟันพลาดไปกระแทกเหงือกหรือกระพุ้งแก้ม ทำให้ถลอก หากเด็กเจ็บจะไม่ยอมแปรงฟันอีกและเริ่มต้นใหม่ได้ยาก

ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์

กรณีที่เด็กไม่ได้รับฟลูออไรด์เสริมโดยการรับประทาน สามารถใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ได้ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ให้ใช้ยาสีฟันน้อยๆ ควรแตะยาสีฟันให้เปียกขนแปรงเป็นจุดเท่านั้น ในเด็กที่โตขึ้น ใช้ยาสีฟันปัดจากหลอดไม่ยาวเกิน 0.5 ซม. ขนาดประมาณเมล็ดถั่วเขียว