

## การดูแลฟันของทารก

### Caring for babies' teeth

การดูแลฟันน้ำนมของเด็กเป็นเรื่องสำคัญทั้งต่อสุขภาพของตัวเด็กและการมีฟันแท้ที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี

ทำไมฟันน้ำนมที่มีสุขภาพดีจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งนัก

- ทารกที่มีสุขภาพฟันดีสามารถรับประทานอาหารต่างๆที่มีคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพดี ฟันผู้ทำให้เจ็บปวดและรับประทานอาหารแข็งๆ เช่น ผักและผลไม้ต่างๆได้ยาก และอาหารเหล่านั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี เด็กอาจไม่รับประทานหรือรับประทานเฉพาะอาหารอ่อนนานเกินไป
- ฟันของเด็กช่วยในด้านการพัฒนาการทางการพูดของเด็ก
- ฟันน้ำนมช่วยรักษาตำแหน่งที่เหงือกไว้จนกว่าฟันแท้ของผู้ใหญ่พร้อมที่จะขึ้นมา ถ้าฟันของทารกต้องถูกถอนออกเนื่องจากอาการฟันผุ ฟันซี่อื่นๆที่เหลืออยู่อาจเกรงนไปใช้เนื้อที่ที่กำลังรอฟันแท้ ซึ่งอาจนำไปสู่การมีฟันซ้อน และจำเป็นต้องได้รับการรักษาอันแสนแพงในภายหลัง

#### ทารกเริ่มมีฟันน้ำนมเมื่อไร

โดยปกติเริ่มขึ้นมาให้เห็นในระหว่างที่เด็กมีอายุระหว่างสามถึง 15 เดือน เมื่ออายุได้สองปีครึ่งเด็กควรมีฟันน้ำนมครบทั้ง 20 ซี่

#### วิธีไหนดีที่สุดในการทำความสะอาดฟันน้ำนม

เมื่อฟันเพิ่งเริ่มขึ้น วิธีที่ดีที่สุดก็คือเช็ดผิวฟันด้วยผ้าขนหนูเช็ดหน้าทุกวัน ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟัน หลังจากหนึ่งปีแล้ว ถ้าเป็นไปได้ให้ทำความสะอาดฟันทุกวัน วันละสองครั้ง โดยใช้แปรงสีฟันอ่อนนุ่มของทารก (ไม่ใช่ยาสีฟัน) ถ้าทำความสะอาดได้เพียงวันละครั้ง ต้องมั่นใจว่าเป็นการทำความสะอาดฟันก่อนทารกเข้านอนตอนกลางคืน เมื่อทารกโตพอที่จะบ้วนของในปากออกได้แล้ว (ประมาณสองปี) ท่านควรใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ในระดับต่ำเพียงเล็กน้อย เพียงป้ายบนแปรงสีฟันให้ทารกได้ลองเมื่อเริ่มใช้ แล้วจึงค่อยเพิ่มปริมาณยาสีฟันขึ้นจนเมื่ออายุได้หกขวบก็จะใช้ยาสีฟันขนาดเมล็ดถั่วลิสงเท่า งามหายาสีฟันชนิดฟลูออไรด์ต่ำ (โลว์ ฟลูออไรด์) ได้จากร้านขายยา หรือมองหายาสีฟันที่มีคำว่า low fluoride เขียนไว้ข้างกล่อง

ผู้เป็นบิดามารดาจะได้อย่างไรได้อีกเพื่อมิให้เกิดอาการฟันผุขึ้นกับฟันน้ำนมของลูก

- หลีกเลี่ยงมิให้ลูกเข้านอนพร้อมกับขวด “กล่อมนอน” โดยเฉพาะตอนกลางคืน สาเหตุใหญ่ที่สุดที่ทำให้เด็กฟันผุได้แก่การให้เด็กเข้านอนพร้อมกับขวดน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มรสหวานอย่างอื่น ๆ หรือแม่แต่นม เมื่อฟันของเด็กถูกอวกาศด้วยของเหลวเหล่านี้แล้วก็จะกลายเป็นแหล่งชุมนุมของแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ การปล่อยให้ทารกดูดน้ำหวานๆดังกล่าวบ่อยๆตลอดวันก็สามารถทำให้ฟันผุได้เช่นกัน เป็นไปได้ที่ทารกจะดื่มนมหรือน้ำผลไม้เล็กน้อยหลังอาหาร แต่นอกจากนั้นแล้วน้ำนมหรือน้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาลเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุดสำหรับเมื่อยังไม่ถึงเวลารับประทานอาหาร และถ้าจะต้องเข้านอนพร้อมกับขวด
- เลี่ยงที่จะให้เด็กและทารกรับประทานนมหวานในเวลาที่ยังไม่ถึงเวลารับประทานอาหาร (แม้ว่าเป็นไปได้ที่จะให้ของหวานหลังอาหาร)

รักษาฟันและเหงือกของคุณให้มียอนามัย ผู้เป็นบิดามารดาสามารถพบว่าแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุทำให้ฟันผุ  
จากปากของคนได้เมื่อจูบเด็กหรือชิมอาหารของเด็ก

ผู้เป็นบิดามารดาจะทราบได้อย่างไรว่าฟันของทารกกำลังขึ้นมา

สัญญาณที่เห็นบ่อยก็คืออาการที่ทารกจะงอแง มีน้ำลายไหลและส่งสิ่งต่างๆเข้าปาก เหงือกอาจดูแข็ง แดงและบวม  
การเคี้ยวของแข็งๆอาจช่วยได้ (ควรเตรียมของสำหรับเคี้ยวที่เรียกที่ธดิง ริง ให้พร้อมไว้ในตู้เย็น) อาการตัวอุ่น  
เหมือนจะเป็นไข้อาจหมายถึงว่าฟันกำลังขึ้น แต่ก็อาจหมายถึงอาการอย่างอื่นได้เช่นกัน - ถ้าท่านกังวลโปรดปรึกษา  
แพทย์หรือพยาบาลที่ศูนย์อนามัยเด็กก่อน (เออร์ลี่ ไชล์ฮูด เซ็นเตอร์)

การใช้หัวนมหลอกจะมีผลกับฟันของเด็กหรือไม่

การดูดหัวนมหลอก (หรือหัวแม่มือ) ในขณะที่อายุยังไม่ถึงสามขวบเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ แต่หลังจากนั้นแล้วไม่ควร  
สนับสนุนเพราะการทำเช่นนั้นอาจดันฟันหน้าให้ยื่นออกมา

เมื่อไรทารกจึงควรพบทันตแพทย์

เมื่ออายุได้ประมาณสองปี เป็นวิธีที่ดีที่จะได้ตรวจพบสิ่งที่เป็นปัญหาเพื่อที่จะได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ยัง  
เป็นการช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับทันตแพทย์

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม

(Translating and Interpreting Service, TIS - ทิส) ที่หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลจิวรัล คอมมิวนิเคชัน

(Multicultural Communication website) ที่ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจาก  
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น นี จ จ  
บ้ นอย ตลอดเวลา ท่านอาจ จ้า เป็ นต์  
อง สอบหมาย เลข จาก สมุ ดโทรศัพท์