

การดูแลสุขภาพฟันเด็ก

ฟันน้ำนมมีความสำคัญอย่างไร

การดูแลสุขภาพฟันน้ำนมเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากฟันน้ำนมช่วยในการบดเคี้ยวอาหารและรักษาช่องว่างไว้สำหรับฟันแท้ นอกจากนี้ยังช่วยในการออกเสียงและให้ความสวยงาม ฟันน้ำนมที่หลุดออกและมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ตั้งแต่เด็กมีอายุ 6 ปี จนกระทั่งอายุ 12-13 ปี ฟันแท้ก็จะขึ้นครบ หากมีปัญหาเกิดขึ้นกับฟันน้ำนมเช่นมีฟันผุทะลุโพรงประสาทฟันแล้วปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา เด็กก็จะปวดฟัน เป็นหนองบริเวณปลายรากฟัน และอาจลุกลามกลายเป็นการติดเชื้อบริเวณอวัยวะข้างเคียง รวมทั้งอาจมีผลทำให้การสร้างของหน่อฟันแท้ที่อยู่ข้างใต้ผิดปกติไป นอกจากนี้หากเราปล่อยให้ฟันผุลุกลามจนไม่สามารถรักษาได้ จำเป็นต้องถอนฟันออกก่อนเวลาอันควร ก็จะทำให้ที่ว่างสำหรับฟันแท้ที่จะขึ้นนั้นเล็กลง ทำให้เกิดการซ้อนเกของฟันแท้ได้ ดังนั้น คุณพ่อ คุณแม่ต้องคอยดูแลสุขภาพฟันน้ำนมของลูกให้ดี เพื่อให้ฟันน้ำนมแต่ละซี่หลุดไปตามอายุที่เหมาะสม

ทำอย่างไรลูกจึงมีสุขภาพฟันแข็งแรง

คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้เลี้ยงเด็กควรเป็นคนทำความสะอาดฟันให้จนกระทั่งเด็กอายุ 6 ปี โดยทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตั้งแต่แรกเกิด โดยการเช็ดในช่องปาก บริเวณเหงือก เพดาน และลิ้น ด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด เพื่อให้เด็กทารกเคยชินกับการให้ผู้ใหญ่ทำความสะอาดในช่องปาก เมื่อเริ่มมีฟันขึ้น ให้ใช้แปรงสีฟันร่วมกับการเช็ดด้วยผ้า และควรแปรงทั้งด้านนอกและด้านในของฟัน บริเวณที่ต้องไม่ลืมทำความสะอาดในเด็กเล็กที่ฟันเพิ่งขึ้นก็คือด้านในของฟันหน้าบน เนื่องจากบริเวณนี้มักจะมีคราบนมติดอยู่ และน้ำลายชะล้างไม่ถึง มักจะเกิดฟันผุได้ง่าย

เมื่อเด็กหยิบจับของได้ เด็กอาจจะต้องการแปรงเองบ้าง ผู้ปกครองก็อาจจะให้เด็กได้ฝึกขยับแปรงดูไปมา แต่หลังจากนั้นผู้ปกครองก็ควรแปรงซ้ำให้สะอาดอีกครั้งหนึ่งด้วย และควรทำให้ได้เป็นกิจวัตรทุกวันไม่ให้ขาด เพื่อแสดงให้เด็กเห็นว่าการทำความสะอาดฟันนั้นมีความสำคัญ แล้วเด็กก็จะเคยชินติดเป็นนิสัยไปจนโต นอกจากการแปรงฟันแล้ว ควรจะใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วยเมื่อมีฟันขึ้นชิดกันเพื่อให้ทำความสะอาดได้หมดจดในซอกฟัน

เมื่อเด็กอายุมากกว่า 6 ปี ผู้ปกครองก็ควรควบคุมดูแลให้เด็กแปรงฟันเองอย่างใกล้ชิด และคอยตรวจความสะอาดของฟันและลิ้นทุกวันก่อนนอน หากพบว่าเด็กแปรงไม่สะอาดผู้ปกครองก็ควรแปรงซ้ำให้สะอาดทันที และใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดระหว่างซอกฟันทุกวัน

นอกจากการทำความสะอาดที่ดีแล้ว เด็กควรได้รับฟลูออไรด์เสริม เพื่อให้เคลือบฟันแข็งแรง ฟลูออไรด์ที่ใช้นั้นมีหลายรูปแบบ เช่น ยาเม็ดฟลูออไรด์ โดยปริมาณฟลูออไรด์ที่ได้รับประทานขึ้นกับปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มที่เด็กดื่มเป็นประจำ และอายุของเด็ก ดังนั้นควรจะปรึกษาทันตแพทย์ก่อนตัดสินใจให้ลูกรับประทานฟลูออไรด์เสมอ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่แนะนำให้ใช้ โดยในเด็กเล็กให้ใช้ปริมาณน้อย (แค่เป็ยกขนแปรงเล็กน้อย) แล้วเช็ดฟองออกถ้าเด็กยังไม่สามารถบ้วนน้ำได้ เมื่อเด็กอายุ 3-6 ปี ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว เมื่อแปรงฟันเสร็จให้บ้วน

น้ำออกเล็กน้อย (1-2 ครั้ง) สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปสามารถใช้ยาสีฟันที่มีปริมาณฟลูออไรด์ 1000 ส่วนในล้านส่วน (เท่าของผู้ใหญ่)ได้ นอกจากนี้ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่แนะนำให้ใช้ในเด็กที่อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป หรือเด็กที่ควบคุมการกลืนได้ดีแล้วและผู้ปกครองมั่นใจว่าน้องจะไม่กลืนน้ำยาเข้าไป

การไปพบทันตแพทย์เพื่อขัดฟัน และเคลือบฟลูออไรด์ ก็เป็นการใช้ฟลูออไรด์ชนิดเข้มข้น เพื่อให้มีการดูดซึมเข้าในผิวเคลือบฟันที่เริ่มมีการสูญเสียแร่ธาตุ ก็สามารถป้องกันฟันผุได้ผลดีเช่นกัน ทั้งนี้ความถี่ในการไปพบทันตแพทย์ขึ้นกับความถี่ต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กแต่ละคน ซึ่งทันตแพทย์จะเป็นผู้ประเมินและแนะนำ

จะเห็นว่าการใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุในปัจจุบันนั้น เน้นที่ผลเฉพาะที่ของฟลูออไรด์ นั่นคือการที่ฟลูออไรด์ได้สัมผัสกับผิวฟัน ทำให้เกิดการคืนกลับของแร่ธาตุให้ผิวฟัน หากได้รับฟลูออไรด์ที่ความเข้มข้นต่ำๆ และได้รับบ่อยๆ ก็จะทำให้การป้องกันฟันผุมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นความสำคัญในการดูแลสุขภาพฟันของเด็กๆนั้น จึงอยู่ที่การดูแลรักษาที่บ้าน โดยผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กเป็นหลัก

การดูแลให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดฟันผุ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะช่วยลูกได้ ควรจัดอาหารที่มีรสธรรมชาติ และไม่เติมน้ำตาล ให้รับประทานอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างให้เป็นเวลา หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมจิบจุ่มจุ่มทุกมื้อ ช็อกโกแลต ที่เหนียวติดฟันระหว่างมื้ออาหาร เนื่องจากทุกครั้งที่เรารับประทานอาหารที่มีรสหวาน เชื้อโรคในช่องปากก็จะย่อยน้ำตาลเหล่านั้น แล้วเกิดกรดทำให้ช่องปากของเราเปลี่ยนแปลงสภาพเป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะทำให้เกิดการละลายแร่ธาตุจากผิวเคลือบฟันออกไป หากรับประทานวันละหลายครั้ง ก็ทำให้เคลือบฟันถูกละลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ทันได้ดูดซึมแร่ธาตุกลับคืนไป ก็จะทำให้เกิดฟันผุ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนลูกเกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง บอกสาเหตุของการเกิดฟันผุให้ลูกทราบ และพยายามไม่ซื้อขนมและของขบเคี้ยวให้ลูก สอนให้ลูกรับประทานอาหารผักและผลไม้ หรืออาหารว่างอื่นๆที่ไม่ทำให้เกิดฟันผุ ควรเริ่มสอนตั้งแต่เล็กๆ และสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานอาหารเป็นเวลา

เด็ก ๆ ควรดื่มนมรสจืด ปัจจุบันมีนมหลากหลายรูปแบบ และรสชาติ คุณพ่อคุณแม่บางท่านที่เห็นลูกไม่ค่อยดื่มนม จึงพยายามเอานมที่มีรสชาติต่างๆมาหลอกล่อให้เด็กดื่มนมที่มีรสชาติดหวานๆเหล่านี้มักมีน้ำตาลสูง รวมทั้งนมเบรียวกก็เป็นนมที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเช่นกัน ดังนั้นหากน้องสามารถดื่มนมรสจืด ก็จะเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุได้

ผู้ปกครองควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น การพาเด็กไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เพื่อให้ทันตแพทย์ทำการตรวจฟันอย่างละเอียด ร่วมกับการถ่ายภาพรังสีเพื่อตรวจหาฟันผุ เพื่อเฝ้าระวังรอยผุที่อาจเกิดขึ้นบริเวณซอกฟัน เมื่อตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ และรักษา ก็เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดฟันผุลุกลามไปถึงโพรงประสาทฟัน นอกจากนี้ ทันตแพทย์จะแนะนำเกี่ยวกับการดูแลรักษาฟัน การทำความสะอาดฟันในแต่ละวัย ประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ ปริมาณฟลูออไรด์ที่ควรได้รับ และควรพบทันตแพทย์เป็นระยะ 3-6 เดือน ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงในการเกิดฟันผุของแต่ละคน

การป้องกันไม่ให้เด็กได้รับเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดฟันผุ ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญเช่นกัน เนื่องจากเชื้อโรคที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ มักจะมาจากผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดกับเด็ก ดังนั้นจึงควรแยกช้อนและแก้วน้ำของเด็กเป็นส่วนตัว ไม่ควรชิมอาหารโดยใช้ช้อนที่ป้อนเด็ก หรือเคี้ยวอาหารให้เด็ก หากระมัดระวังในเรื่องเหล่านี้ และสร้างเป็นนิสัยให้เด็ก ตั้งแต่ยังเล็ก ก็จะมีผลดีกับการป้องกันการติดเชื้อโรคชนิดอื่นๆอีกมากมาย

จะเห็นว่าโรคฟันผุนั้นเป็นโรคที่ป้องกันได้ เพียงเราเอาใจใส่และให้ความสำคัญ และต้องคำนึงเสมอว่า เชื้อโรคทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีวันหยุด และจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นในเวลาที่เราหลับ หากเราปล่อยให้เศษอาหารทิ้งไว้ไม่ทำความสะอาดก่อนนอน ก็จะมีโอกาสในการเกิดฟันผุมากขึ้น และเมื่อทำความสะอาดดีแล้ว การให้ฟลูออไรด์เข้าไปเสริมความแข็งแรงของฟัน ก็จะทำให้ฟันนั้นทนทานต่อการกัดกร่อนของกรดที่เชื้อโรคสร้างขึ้น หากคุณพ่อคุณแม่ดูแลสุขภาพฟันของลูกอย่างดี ก็ไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการพาลูกไปพบทันตแพทย์เพื่ออุดฟัน รักษาฟัน ฟันน้ำนมก็ไม่ต้องเจ็บปวดกับการทำฟัน และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพฟันดี โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในเรื่องการทำฟันมากมาย