

## ลูกน้อยฟันดีตั้งแต่ซี่แรก ดูแลอย่างไรในแต่ละช่วงวัย



ศูนย์ : ศูนย์ทันตกรรม

บทความโดยแพทย์ : ทพญ. กุลนันท์ พันธุ์สีมังกร

ฟันที่แข็งแรงตั้งแต่ซี่แรกมีความสำคัญกับลูกน้อย แม้ว่าจะเป็นเพียงแค่ฟันน้ำนมที่มาแค่ชั่วคราวรอฟันแท้ขึ้นมาแทน แต่แท้จริงนั้นก่อนฟันแท้จะมา ฟันน้ำนมจะมีประโยชน์ในการช่วยบดเคี้ยวอาหารที่เป็นประโยชน์ให้ลูกน้อยของคุณออกเสียงได้ชัดเจน ช่วยให้ฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ยังตำแหน่งที่ถูกต้อง หากเกิดฟันผุหรือสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนเวลา นำมาซึ่งความเจ็บปวด อีกทั้งทำให้ฟันแท้ซ้อนหรือเกได้ ฉะนั้นการดูแลฟันตั้งแต่ซี่แรกของลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญ รวมไปถึงการไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นในปาก

### สารบัญ

- [ฟันน้ำนมมีประโยชน์อย่างไร](#)

- [การดูแลฟันน้ำนมในแต่ละช่วงวัย](#)
- [สร้างความเคยชินในการแปรงฟันให้ลูก](#)
- [เลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อฟันผุ](#)
- [ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่อไหร่ดี](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

## ฟันน้ำนมมีประโยชน์อย่างไร

**ฟันน้ำนมที่ดี** ช่วยให้บดเคี้ยวอาหารสามารถทำได้ตามต้องการ

ทำให้สามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการและการเจริญเติบโต ช่วยให้ลูกน้อยสามารถออกเสียงได้ดี สื่อสารได้อย่างชัดเจน เพราะฟันหน้าช่วยให้ออกเสียงได้ชัดเจน ยิ้มน่ารัก รอยยิ้มให้สดใส ฟันแท้ขึ้นแทนที่ ไม่ซอนเก เพราะฟันน้ำนมหลุดตามเวลา

**ฟันน้ำนมผุ** ทำให้ลูกน้อยเจ็บปวดฟันเรื้อรัง ไม่กล้ายิ้ม เวลาพูดมักปิดปาก เพราะอายฟันผุสีดำๆ เคี้ยวอาหารลำบาก ไม่อยากรับประทานอาหาร ส่งผลให้ตัวเตี้ย แคระแกร็น พัฒนาการไม่สมวัย และเมื่อฟันผุอาจจะทำให้สูญเสียฟันก่อนเวลา ฟันแท้ขึ้นซอนเกไม่สวย

[> กลับสารบัญ](#)

## การดูแลฟันน้ำนมในแต่ละช่วงวัย

1. แรกเกิด - 6 เดือน ฟันจะยังไม่ขึ้นมีเพียงสันเหงือก  
คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดสันเหงือกและลิ้น ไม่ควรให้ลิ้นเป็นผ้าขาว เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียได้
2. ฟันน้ำนมขึ้นซี่แรก - 12 เดือน ฟันน้ำนมจะขึ้นเป็นซี่แรกโดยจะขึ้นเป็นฟันล่าง และจะค่อย ๆ ขึ้นมาเรื่อย ๆ  
ให้ทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันที่ขนนุ่มอันเล็กๆ ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ ปริมาณแค่พอเปียกหรือเท่าเมล็ดข้าวเสร็จแล้วใช้ผ้าสะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันการกลืนยาสีฟัน รวมทั้งให้ความใส่ใจอาหารตามวัย เน้นนมจืด ฝึกใช้ฟันกัดผักผลไม้ชิ้นๆ เมื่อลูกมีฟันหน้าบนและล่าง และควรระวังไม่ให้น้ำลายแม่ปนเปื้อนอาหารและของที่ลูกจะเอาเข้าปากเพื่อป้องกันเชื้อโรคฟันผุจากปากแม่สู่ปากลูก
3. อายุ 1 – 2 ปี ขึ้นไป แปรงฟันให้ลูกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอนด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์  
โดยแปรงฟันให้ทั่วทุกซีกนาน 1-2 นาที แปรงเสร็จแล้วใช้ผ้าสะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออก และตรวจดูฟันลูกหลังแปรงฟัน หากแปรงสะอาดจะไม่มีคราบนุ่มๆ ติดอยู่ที่ฟัน การแปรงฟัน จะช่วยกำจัดคราบฟันที่เป็นคราบนุ่มๆ ออก ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ทำให้ฟันผุ หากมีคราบฟันเกาะแน่นที่ตัวฟันของลูก การบ้วนปากไม่ช่วยให้คราบฟันหลุดได้

## > กลับสารบัญ

### สร้างความเคยชินในการแปรงฟันให้ลูก

ในการแปรงฟันครั้งแรกๆ จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อม สร้างความคุ้นเคยตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น โดยให้ลูกจับถือแปรงสีฟันบ่อยๆ เลือกแปรงสีฟันแบบน่ารัก ลายการ์ตูนที่ลูกชอบ แปรงสีฟันมีขนนุ่ม ล้างให้สะอาดทุกครั้ง ระหว่างแปรงฟันทำให้ลูกผอนคล้าย โดยพูดหยอกกล้อ หรือร้องเพลง เมื่อลูกคุ้นเคยแล้วให้ใช้ ยาสีฟันน้อยๆ และขนแปรงเป็นจุดแปรงถูไปมาสั้นๆ แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ ทำทุกๆ วัน

## > กลับสารบัญ

### เลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อฟันผุ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำลายสุขภาพฟันของลูก เช่น

- อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล นมรสหวาน ทำให้เด็กได้รับน้ำตาลมากเกินไปทำให้เกิดโรคฟันผุ และผิวเคลือบฟันถูกทำลาย
- นมเปรี้ยว ผลไม้รสเปรี้ยว น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลม ที่เป็นนมย่อยและเติมน้ำตาลมาก ทำให้ฟันกร่อน และเกิดอาการเสียวฟันตามมา
- ขนมกรุบกรอบ ทอฟฟี่ ขนมหวานมีน้ำตาลมากและติดฟันง่าย ทำให้เกิดโรคฟันผุ
- อาหารแข็ง เช่น กระดูกหรือน้ำแข็ง เพราะอาจทำให้ฟันร้าว ฟันบิ่นและแตกหักได้

## > กลับสารบัญ

### ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่อไหร่ดี

พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์สำหรับเด็กตั้งแต่มีฟันขึ้นซี่แรกในช่องปาก หรืออย่างช้าอายุไม่เกิน 1 ปี และพาลูกไปตรวจเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง หรือ อาจจะมากกว่านี้หากลูกมีความเสี่ยงที่จะเกิดฟันผุสูง เพื่อ

- ตรวจสอบว่ามีฟันผุหรือไม่
- ตรวจสอบความผิดปกติในการขึ้นของฟัน
- ประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ
- แนะนำวิธีการทำความสะอาดช่องปากที่เหมาะสม
- เคลือบฟลูออไรด์ในกรณีที่จำเป็น

ทั้งนี้พ่อแม่ หรือผู้ปกครองควรตรวจฟันลูกอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าพบฟันเริ่มผุเป็นรอยขาวขุ่น ให้รีบพาไปพบทันตแพทย์ก่อนที่ฟันผุจะลุกลาม โดยสามารถปรึกษาแพทย์ออนไลน์ได้ฟรีโดยส่งข้อมูลได้ที่ด้านล่างนี้เลย

ทพญ.กุลนันท์ พันธุ์ศรีมังกร  
ทันตกรรมสำหรับเด็ก  
ศูนย์ทันตกรรม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย