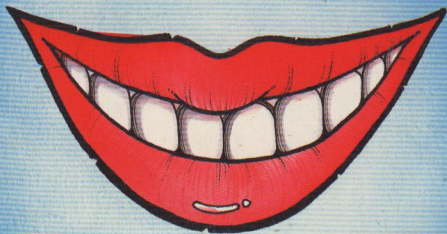


หนังสืออ่านประกอบอ้างอิงสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา

เรื่อง

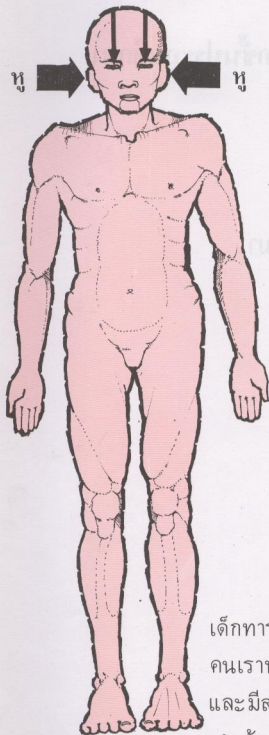
ฟันทน



เรื่อง ดิสรณ์ พรปัทมา

ภาพ พีระ นาคจัน

ตา ตา



คนเราเมื่อเกิดมามีชีวิตอยู่บนโลก ร่างกายปกติ
จะมีอาการครบ ๓๒ นั้น จะต้องประกอบไปด้วย
ส่วนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

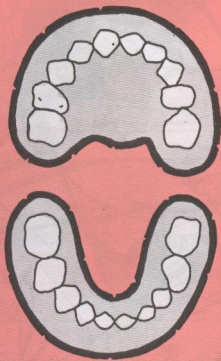
หู ๒ ตา ๒ จมูก ๑ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจ ๑
ทนต์ ๑ ผม ๑ ขน ๑ ทวาร ๑ เล็บ ๒๐

อาการทั้ง ๓๒ เป็นส่วนประกอบสำคัญของ
ร่างกายของคนเรา ถ้าอาการอย่างหนึ่งอย่างใดของ
ร่างกายขาดหายไป ก็จะมีอาการไม่ครบ ๓๒
เราเรียกว่า คนพิการ เช่น

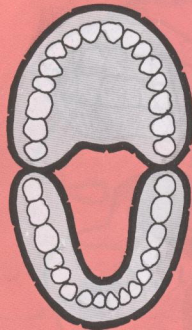
คนตาบอด ร่างกายจะมีอาการไม่ครบ ๓๒ จะเป็น
คนพิการ คนหูหนวก ร่างกายจะมีอาการไม่ครบ ๓๒
จะเป็นคนพิการ คนนิ้วด้วน จะมีเล็บไม่ครบ ๒๐
จะเป็นคนพิการ เป็นต้น

ทนต์ หรือ ฟัน เป็นส่วนประกอบของร่างกาย
ที่ทำให้ร่างกาย มีอาการครบ ๓๒

เด็กทารกที่เกิดใหม่ยังไม่มีฟัน ร่างกายจะมีอาการไม่ครบ ๓๒
คนเราทุกคน เมื่อมีอายุ ๒-๓ ขวบ จะมีฟันเต็มปาก
และมีส่วนต่าง ๆ ครบเหมือนคนปกติ ร่างกายจะมีอาการครบ
๓๒ ถ้าฟันของเราขาดหายไปเพียง ๑ ซี่ ๒ ซี่ ๓ ซี่ ก็ยังถือว่า
ร่างกายมีอาการ ครบ ๓๒ เพราะฟันส่วนที่เหลือ
ยังใช้ประโยชน์ได้เมื่อใดฟันของเราขาดหายไปทั้งปาก
ร่างกายจะมีอาการไม่ครบ ๓๒



ฟันน้ำนม ๒๐ ซี่



ฟันแท้ ๓๒ ซี่

ในชีวิตของคนเราจะมีฟันเกิดหรืองอกขึ้นมาในปาก ๒ ชุด

ชุดแรกมี ๒๐ ซี่ เรียกว่า **ฟันน้ำนม** ฟันน้ำนม จะขึ้นครบ ๒๐ ซี่ เมื่อเรามีอายุประมาณ ๒-๓ ปี เป็นฟันที่ขึ้นมาใช้งานเพียงชั่วคราว ต่อไปฟันชุดนี้จะหลุดไป เมื่อมีอายุครบกำหนด และจะมีฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทน ฟันชุดใหม่นี้เป็นฟันชุดที่ ๒

ชุดที่ ๒ มี ๓๒ ซี่ เรียกว่า **ฟันแท้** ฟันแท้ซี่แรกจะขึ้นเมื่อเรามีอายุครบ ๖ ปี

หมายความว่า เมื่อเรามีอายุประมาณ ๖ ปี ฟันน้ำนมจะหลุดไป ๑ ซี่ แล้วจะมีฟันแท้งอกขึ้นมาแทนที่

ทุกครั้งที่ฟันน้ำนมหลุด จะมีฟันแท้งอกขึ้นมาแทนที่

ฟันแท้จะงอกแทนฟันน้ำนมไปเรื่อย ๆ จนฟันน้ำนมหลุดหมด

บางครั้ง ฟันแท้จะงอกเพิ่มบนบริเวณเหงือกที่ว่างอยู่ก่อนที่ฟันน้ำนมจะหลุดหมดไปก็ได้ เช่น ฟันกราม

ฟันแท้จะมีจำนวนมากกว่าฟันน้ำนม ๑๒ ซี่



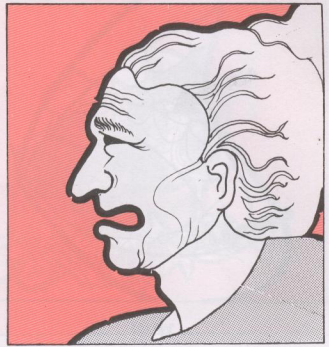
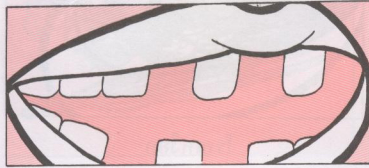
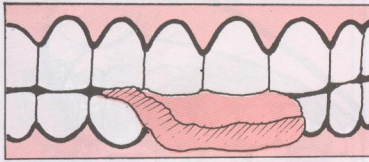
บางครั้งฟันแท้จะงอกแซมขึ้นมาก่อนที่ฟันน้ำนมจะหลุด ลักษณะเช่นนี้ ฟันจะขึ้นมาไม่เป็นระเบียบ เราเรียกว่า **ฟันเก** เมื่อใดที่มีฟันเก เราต้องรีบ ไปถอนฟันน้ำนมออก เพื่อให้ฟันแท้งอกขึ้นมาแทนที่ ฟันจะได้เป็นระเบียบ การถอนฟัน เป็นหน้าที่ของ **หมอฟัน** เราจะถอนเองไม่ได้ บางคนฟันแท้งอกขึ้นมาไม่เป็นระเบียบ ดูไม่สวยงาม ทำให้หน้าตาของเราไม่สวยงามไปด้วย

ถ้าฟันแท้ของเรางอกขึ้นไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีวิธีจัดฟันให้งอกขึ้น เป็นระเบียบเรียบร้อยได้

การจัดฟันแท้ให้งอกขึ้นเป็นระเบียบ เป็นหน้าที่ของ**หมอฟัน**

ฟันแท้ที่งอกซ้อนกัน ไม่เป็นระเบียบ เราก็เรียกว่า **ฟันเก** ฟันแท้ที่งอกเก ขึ้นมา จะทำให้หน้าตาของเราดูไม่สวยงาม บางครั้งเราจำเป็นต้องถอนฟันเก ออกไป เพื่อให้หน้าตาของเราดูสวยงาม

การถอนฟัน เป็นหน้าที่ของหมอฟัน เราจะถอนเองไม่ได้ หมอฟันมีหน้าที่ ตรวจ รักษาฟัน ถอนฟัน จัดฟัน เพื่อให้ฟันของเราอยู่ในสภาพปกติ ใช้งานได้



ฟันของเรามีหน้าที่และความสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. มีหน้าที่ กัด ฉีก บด และเคี้ยวอาหารที่เรารับประทาน เช่น กัดขนมที่ชิ้นใหญ่กว่าปากของเราให้ขาดเป็นชิ้นเล็กเพื่อให้รับประทานได้ ฉีกเนื้อหมู เนื้อไก่ ให้เป็นชิ้นเล็ก เพื่อรับประทานได้ บดและเคี้ยวอาหารที่เป็นชิ้นเป็นก้อนให้ละเอียดด้วยกราม ก่อนกลืนลงไปในห้อง เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ทำหน้าที่ย่อยง่ายขึ้น สะดวกขึ้น เป็นต้น

๒. ฟันมีหน้าที่ช่วยให้เราออกเสียงสระ พยัญชนะ เวลาพูดจากัน ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

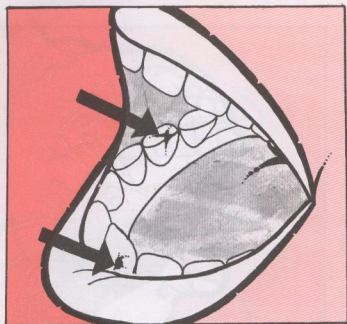
คนไม่มีฟัน หรือมีฟันไม่เต็มปากจะออกเสียง พูดไม่ชัดเจน บางครั้งทำให้คนฟัง ฟังเสียงผิดไป

คนชราที่ฟันหักหมดปากจะพูดไม่ชัด

๓. ฟันช่วยเสริมความสวยงามให้แก่ใบหน้าของเรา

ถ้าฟันเราหักไป ๑ ซี่ เพื่อน ๆ จะเรียกเราว่า **ฟันหลอ** เมื่อเราฟันหลอหน้าตาเราจะไม่สวยงาม

ถ้าเราไม่มีฟันทั้งปาก จะทำให้หน้าตาของเราเปลี่ยนไปอีกลักษณะหนึ่ง ที่ไม่มีความสวยงามเหมือนเวลาที่เรามีฟันเต็มปาก



ฟันผุ



โรคเหงือก

ฟันในปากของเราจะหลุดหายไปได้ด้วย ๓ ลักษณะ คือ

๑. การเกิดอุบัติเหตุ โดยมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบฟันแรงๆ ทำให้ฟันหักหรือหลุดหายไป

๒. เกิดจากการเป็นโรคในช่องปาก ทำให้ต้องถอนทิ้งไป หรือฟันกร่อนขาดหายไป หรือ ฟันหลุดไปเพราะเป็นโรคเหงือก

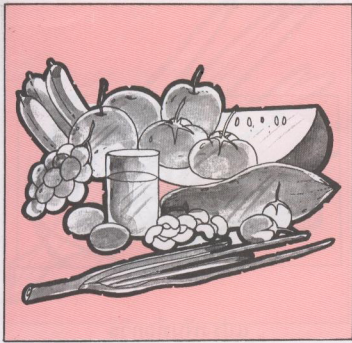
๓. เกิดจากการที่ฟันหลุดไปตามอายุ เนื่องจากการบำรุงรักษาฟันไม่ดี คนที่มีอายุมาก หรือคนชรา ที่บำรุงรักษาฟันไม่ดี ฟันจะหลุดไปก่อนถึงเวลาอันสมควร

เราป้องกันไม่ให้ฟันผุ ฟันหัก ฟันหลุดไปก่อนวัยได้ด้วยวิธี ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุเกี่ยวกับฟัน ไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ในช่องปาก

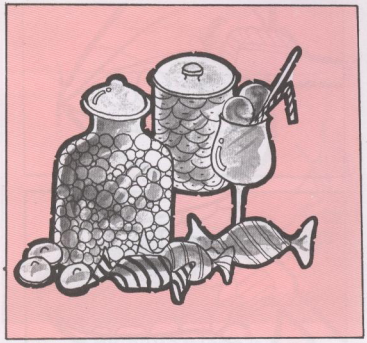
โรคในช่องปากมีหลายชนิด แต่ที่พบบ่อย คือ

๑. โรคฟันผุ เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ เปลี่ยนเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันหรือคราบอาหารที่ติดอยู่ตามซี่ฟันให้กลายเป็นกรดไปทำลายฟันทีละน้อย ๆ กลายเป็นฟันผุ

๒. โรคเหงือก หรือเรียกว่า ปริทนต์ เกิดจากการเกิดคราบฟันเกาะหนาเนื่องจากปากสกปรก เชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟันผลิตสารที่เป็นอันตรายออกมาทำลายเหงือก ทำให้เหงือกอักเสบและฟันโยกในเวลาต่อมา ซึ่งอาจจะทำให้ฟันหลุดได้



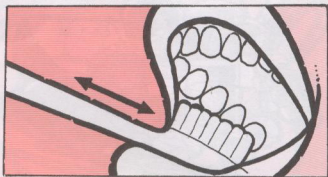
อาหารที่ช่วยสร้างเสริมฟัน



อาหารที่ทำให้ฟันผุ

เรามีทางป้องกันไม่ให้เกิดโรคในช่องปากได้ด้วยการปฏิบัติหลายวิธี

๑. เลือกรับประทานอาหารประเภทที่มีคุณค่าที่ช่วยเสริมสร้างฟัน เช่น อาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ผลไม้สด และผักสด ทุกชนิด
๒. ไม่รับประทานขนม ประเภท ลูกกวาด ลูกอม และผลไม้กวน ประเภท หวาน ๆ ทุกชนิด อาหารพวกนี้เวลารับประทานจะมีส่วนที่ติดอยู่กับฟัน
๓. หลังรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ต้องบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง การกัดหรือเคี้ยวผลหลังอาหาร ช่วยทำความสะอาดฟันได้ดีวิธีหนึ่ง
๔. ขจัดเชื้อจุลินทรีย์ภายในปาก ด้วยวิธี ใช้น้ำยาฟลูออไรด์ หรือแปรงฟัน ด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์อย่างถูกวิธี
๕. บริหารฟันและเหงือก ด้วยวิธีเคี้ยวอาหารประเภทที่มีกากแล้วคายกากทิ้ง เช่น อ้อยควั่น กระดุกสัตว์ ใบชา ใบเมี่ยง เป็นต้น



แปรงฟันที่ถูกวิธี

การทำความสะอาดฟันและปากอย่างถูกวิธี
เชื่อจุลินทรีย์ในช่องปากได้วิธีหนึ่ง

การแปรงฟันจะช่วยขจัด

การแปรงฟันอย่างถูกวิธี จะช่วยให้เศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันหลุด
ออกหมด และช่วยบริหารเหงือกได้ด้วย

การแปรงฟันที่ถูกวิธี ต้องปฏิบัติดังนี้

๑. ขณะแปรงฟันบน ให้ปิดขนแปรงลงล่าง
๒. ขณะแปรงฟันล่าง ให้ปิดขนแปรงขึ้นบน
๓. ขณะแปรงฟันกรามให้ถูแปรงไปมา

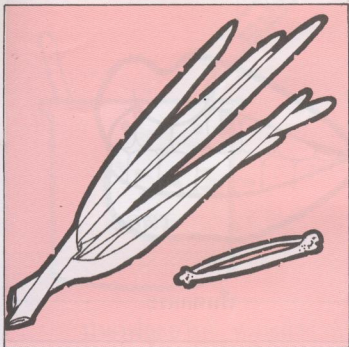
การแปรงฟันแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาต่ำกว่า ๓ นาที หรือใช้เวลาแปรงฟัน
ครั้งละประมาณ ๓-๕ นาทีเป็นอย่างน้อย

การเลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสม สำหรับตนเอง

๑. เลือกแปรงสีฟันที่มีขนาดพอดีกับปาก
๒. ขนแปรงไม่แข็งหรืออ่อนจนเกินไป
๓. ขนแปรงต้องวางอยู่ในลักษณะที่ซอกซอนเข้าไปในซอกฟันได้

หลังจากใช้แปรงสีฟันแล้ว ล้างแปรงให้สะอาด แหวนไว้ในที่ไม่อับชื้น

ข้อควรระวัง อย่าลวกแปรงสีฟันด้วยน้ำร้อน จะทำให้แปรงเปี้ยว บิด งอ
ใช้ไม่ได้ผล



พืชและกระดูกสัตว์

การที่ร่างกายของเราได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่พอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง ทนทาน ทนต่อการทำลายของกรด

สารฟลูออไรด์ ช่วยสร้างเคลือบฟัน อันเป็นเสมือนเกราะหรือกำแพงที่ทนต่อการกัดกร่อนของกรดได้ดี

สารฟลูออไรด์ ที่พบในธรรมชาติจะมีอยู่ทั้งในดิน ในน้ำ ในพืช ในสัตว์ ปริมาณมากน้อย แตกต่างกันไป

ในดินที่มีสารฟลูออไรด์สูง ได้แก่ บริเวณแหล่งแร่ฟลูออไรด์

ในน้ำที่มีสารละลายฟลูออไรด์สูง ได้แก่ น้ำทะเล

ในพืชที่มีสารฟลูออไรด์สูง ได้แก่ ใบกุยช่าย ใบชา ใบเมี่ยง

ในสัตว์ที่มีสารฟลูออไรด์สูง ได้แก่ กระดูก และ ฟันสัตว์

เราสามารถนำฟลูออไรด์มาใช้ได้ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น

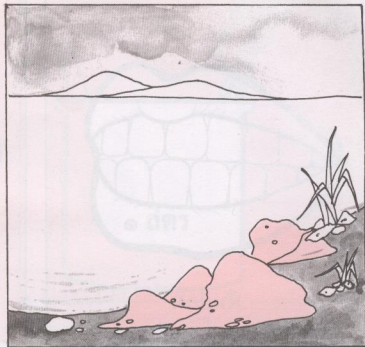
๑. ใช้ผสมในยาสีฟัน ที่เรียกว่า ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

๒. ใช้ละลายในน้ำดื่มตามจำนวนที่พอเหมาะ

๓. ใช้ละลายในน้ำเป็นน้ำยาฟลูออไรด์ อมบ้วนปาก

๔. ใช้ทำเป็นยาเม็ด รับประทานตามจำนวนที่แพทย์สั่ง

ถ้ารับประทานพืชหรือสัตว์ที่มีฟลูออไรด์สูงเป็นประจำ จะช่วยให้เราได้รับฟลูออไรด์ เป็นปกติอยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องรับประทานสารฟลูออไรด์ในแบบอื่น ๆ อีก



ทะเลแหล่งฟลูออไรด์



ฟันปกติ



ฟันตกกระ

ฟลูออไรด์ เป็นธาตุหรือสารที่มีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างเคลือบฟันให้มีความแข็งแรง เปรียบเหมือนช่วยสร้างเกราะหรือกำแพงช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อจุลินทรีย์เข้าไปทำลายฟัน จะได้ไม่เกิดโรคฟันผุ

เด็กที่อยู่ในวัยหรือระยะเจริญเติบโต ต้องการสารฟลูออไรด์ไปเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงสมบูรณ์

ฟลูออไรด์ให้ทั้งคุณและโทษ เช่นเดียวกับยาชนิดอื่น ๆ

ฟลูออไรด์จะ**ให้**คุณถ้าใช้ถูกต้องตามจำนวนที่ร่างกายต้องการหรือตามคำแนะนำของนายแพทย์

ฟลูออไรด์จะ**ให้**โทษ ถ้าใช้เกินขนาดหรือรับประทานมากกว่า ๒ กรัม จะมีอันตรายถึงชีวิตได้ หรือถ้าร่างกายได้รับฟลูออไรด์จำนวนมากเกินพอเป็นเวลานานเกินไป เช่น ถ้าเด็กทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๖ เดือน ดื่มน้ำที่มีฟลูออไรด์มากเกินไป จะทำให้ฟันแท้ที่งอกขึ้นมามีลักษณะตกกระ

ดังนั้นในบางท้องถิ่น ที่ใช้น้ำบ่อ น้ำบาดาล ที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์เป็นน้ำดื่มอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นจะต้องรับประทานสารฟลูออไรด์ หรือ อมมัลยา ฟลูออไรด์ บ้วนปากอีก

การที่จะทราบได้ว่า น้ำดื่ม ที่ได้จากบ่อหรือบาดาล มีสารฟลูออไรด์ผสมอยู่ในปริมาณมากน้อยเท่าใดนั้น จะต้องผ่านการตรวจหาปริมาณฟลูออไรด์จากกองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เสียก่อน



น้ำยาฟลูออไรด์ หมายถึงน้ำที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ ในปริมาณที่มีความเข้มข้นอยู่ ๒ ขนาดคือ

๑. ความเข้มข้นของน้ำยาร้อยละ ๐-๐.๕ หรือ (๐.๐๕%) หมายถึงว่า ในจำนวนน้ำยา ๑ ลิตร มีสารฟลูออไรด์ หรือโซเดียมฟลูออไรด์ผสมอยู่จำนวน ๐.๕ กรัม **มีความเข้มข้นต่ำ**

ความเข้มข้นของน้ำยาขนาดนี้ ใช้อมบ้วนปากได้ทุกวัน

๒. ความเข้มข้นของน้ำยาร้อยละ ๐.๒ หรือ (๐.๒%) หมายถึงว่าในจำนวนน้ำยา ๑ ลิตร มีสารฟลูออไรด์หรือโซเดียมฟลูออไรด์ ผสมอยู่จำนวน ๒ กรัม **มีความเข้มข้นสูง**

ความเข้มข้นของน้ำยาขนาดนี้ ใช้อมบ้วนปาก ๒ สัปดาห์ต่อครั้ง หรือ ทุก ๒ สัปดาห์

ผลจากการศึกษาทดลอง พบว่า การใช้น้ำยาฟลูออไรด์ชนิดที่มีความเข้มข้นต่ำ ออมบ้วนปากทุกวัน จะให้ผลในการป้องกันโรคฟันผุได้ดีกว่าน้ำยาฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูง

การใช้น้ำยาฟลูออไรด์ชนิดที่มีความเข้มข้นต่ำ ออมบ้วนปากทุกวัน ให้ปฏิบัติดังนี้

หลังจากแปรงฟันอย่างถูกวิธีตอนเช้า ให้อมน้ำยาฟลูออไรด์ประมาณ ๑๕ ซีซี หุบปากกลั้วคอ นานประมาณ ๒ นาที แล้วบ้วนทิ้ง อย่ากลืนลงท้องเด็ดขาด หลังจากนั้นประมาณ ครึ่งชั่วโมง จึงจะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำได้



การใช้ยาฟลูออไรด์ อมบ้วนปากเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยนำสารฟลูออไรด์ได้สัมผัสกับฟันโดยตรง และเป็นวิธีการที่ป้องกันโรคฟันผุที่ทำได้ง่าย ประหยัดและสะดวกที่จะใช้กับผู้คนเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ การป้องกันโรคฟันผุในโรงเรียน ระดับประถมศึกษา ที่มีอายุไม่เกิน ๑๔ ปี

การป้องกันโรคฟันผุด้วยวิธีอมน้ำยาฟลูออไรด์ เป็นวิธีที่ปลอดภัยจากอันตรายในการใช้สารฟลูออไรด์ผิดวิธีหรือมากเกินไป

สรุปประโยชน์ของน้ำยาฟลูออไรด์

๑. เสริมสร้างความแข็งแรงของเคลือบฟัน ช่วยให้มีความต้านทานสูงขึ้น
๒. ช่วยให้ฟันทนทานต่อการละลายตัวของกรด ที่จะไปกัดกร่อนไม่ทำให้ฟันผุได้ง่าย
๓. ช่วยไม่ให้เกิดอาการเสียวฟัน เวลาขบเคี้ยวอาหาร หรือเวลาดื่มเครื่องดื่มเย็นจัด