

แปรงฟันด้วยกัน

ถึงอายุสิบปี

สำคัญมากที่เด็กๆ เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการมีฟันที่สะอาดและแข็งแรง
แนะนำให้ทำความสะอาดฟันหลังอาหารและก่อนนอนอย่างน้อยวันละสองครั้ง

จะเริ่มแปรงฟันให้เด็กตั้งแต่เมื่อไหร่
เมื่อฟันเล่มแรกของเด็กขึ้นในช่องปากของเขา

ควรแปรงฟันบ่อยแค่ไหน

อย่างน้อยวันละสองครั้ง ครั้งละสองนาทีและจะต้องทำการแปรงอย่างถูกต้องก่อนที่จะเข้านอนในตอนค่ำ

จะต้องช่วยเด็กในการทำความสะอาดฟันนานแค่ไหน

เด็กที่มีอายุต่ำกว่าสิบปีจะต้องได้รับการช่วยเหลือในการแปรงฟันแต่สำหรับบางคนอาจต้อง
ช่วยเขาด้านการใช้ไหมขัดฟันต่อไป

ควรรักษาฟันแบบใดดีที่สุด

ยาสีฟันที่มีรสชาติไม่แรงและปริมาณฟลูออไรด์ 1000-1500 ส่วนในล้าน (ดูรายละเอียดส่วนผลที่ฉลาก)

ยาสีฟันเด็กที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ต่ำกว่า 1000 ส่วนในล้านนั้นไม่ควรใช้

ฟลูออไรด์ทำหน้าที่ปกป้องผิวเคลือบฟันซึ่งสำคัญในการป้องกันฟันผุ

คำแนะนำในการใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ (ส่วนฟลูออไรด์ในล้าน) ขึ้นอยู่กับ
อายุของเด็กและปริมาณของยาสีฟันที่เหมาะสม

- ▶ ¼ ของขนาดเล็บนิ้วก้อยสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ปี (1000-1350 ส่วนฟลูออไรด์ในล้าน)
- ▶ ขนาดเท่าเล็บนิ้วก้อยสำหรับเด็กที่มีอายุ 3 ถึง 5 ปี (1000-1350 ส่วนฟลูออไรด์ในล้าน)
- ▶ ขนาด 1 ซม. สำหรับเด็กที่มีอายุ 6 ปีหรือมากกว่า (1000-1500 ส่วนฟลูออไรด์ในล้าน)



ควรรักษาแปรงสีฟันแบบใด

แปรงสีฟันควรมีขนาดกระชับมีขนแปรงที่นุ่มและหัวแปรงพอเหมาะ มีด้ามที่เหมาะสมกับมือของผู้ใหญ่



ไหมขัดฟัน

เราแปรงฟันได้เพียงสามส่วนห้าด้านของฟันเท่านั้นส่วนด้านข้างระหว่างฟันของเด็กจะต้องทำ
ความสะอาดด้วยไหมขัดฟันวันละหนึ่งครั้ง

ควรแรงฟันอย่างไรถึงดีที่สุด

- * ให้เด็กเลิกงยหน้าให้ดีขึ้นทันานอนหงาย เช่น บนโต๊ะทำงานหรือในอ้อมมือของพ่อแม่
- * ใช้เวลาในการแปรงประมาณ 2 นาที
- * แปรงด้วยการนวดเล็กน้อยไปมาด้านในและด้านนอกของฟัน
- * อย่าล้างยาสีฟันออกจากฟันเพียงถ่มออกเท่านั้น เพราะฟลูออไรด์จะได้มีประสิทธิภาพยาวนาน
- * ล้างแปรงสีฟันและทิ้งไว้ให้แห้ง
- * เปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อเริ่มบิดเบี้ยวและหลุดขาด

วิดีโอซึ่งแสดงวิธีการแปรงฟันเด็กสามารถดูได้ที่เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.landlaeknir.is/tannheilsa