

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด  
บทความ

# ฟันแท้ขึ้นก็ขวบ หลังฟันน้ำนมหลุด พร้อมวิธีดูแลฟันลูกให้แข็งแรง

เม.ย. 12, 2024

7 นาที

ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นซี่แรกเมื่อลูกอายุประมาณ 6 เดือน และจะทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อลูกอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง และเมื่อลูกอายุประมาณ 6 ปี ฟันน้ำนมจะเริ่มทยอยหลุดออก โดยมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งฟันแท้จะมีจำนวนทั้งหมด 32 ซี่ โดยคุณพ่อคุณแม่ควรดูแลการทำความสะอาดฟันของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เพื่อให้มั่นใจว่าลูกน้อยมีการดูแลฟันอย่างถูกวิธีและเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีที่สุด

## คำถามที่พบบ่อย

### ลูก 6 ขวบฟันแท้ขึ้นซ้อนฟันน้ำนมเลยคะ ต้องถอนไหมคะ อันตรายหรือเปล่า?

คลิก

เป็นภาพที่เห็นแล้วตกใจได้เลยคะ แต่พบได้บ่อยมากและเรียกว่า "ฟันฉลาม" (Shark Teeth) คะ ส่วนใหญ่แล้วไม่เป็นอันตราย เกิดขึ้นเพราะฟันแท้หาทางขึ้นใหม่แทนที่จะดันฟันน้ำนมโดยตรง ลองกระตุ้นให้ลูกโยกฟันน้ำนมขึ้นบ่อยๆ ด้วยลิ้นหรือนิ้วที่สะอาดนะคะ หากฟันน้ำนมหลุดไปตัวเอง ฟันแท้ก็จะค่อยๆ ขยับเข้าที่คะ แต่ถ้าฟันน้ำนมยงแน่นไม่ยอมขยับเลยหลังจากผ่านไป 2-3 เดือน หรือลูกบ่นเจ็บ ควรพาน้องไปพบทันตแพทย์เพื่อพิจารณาถอนออกอย่างปลอดภัยคะ

### ลูกเพิ่ง 5 ขวบแต่ฟันน้ำนมเริ่มโยกแล้วคะ แบบนี้เร็วไปไหมคะ ผิดปกติหรือเปล่า?

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ ช่วงอายุ 6 ปีเป็นเพียงค่าเฉลี่ยเท่านั้น เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกันคะ การที่ฟันจะเริ่มหลุดในช่วงอายุ 5-7 ปี ถือว่ายังอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติคะ สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่าฟันที่โยกนั้นไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุหรือฟันผุรุนแรง หากน้องไม่ได้มีอาการเจ็บปวดใดๆ ก็สามารถดูแลตามปกติได้เลยคะ แต่หากคุณแม่ไม่แน่ใจหรือมีความกังวลใจ การปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตรวจเช็คก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อความสบายใจคะ

# ฟันกรามซี่ในสุดของลูกผุค่ะ จำเป็นต้องอุดไหมคะ หรือปล่อยให้หลุดไปเองได้เพราะเป็นฟันน้ำนม?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากและเป็นจุดที่เข้าใจผิดกันบ่อยเลยคะ ฟันกรามซี่แรกที่ขึ้นมาตอนอายุประมาณ 6 ขวบ ซึ่งอยู่ด้านในสุดถัดจากฟันน้ำนมซี่สุดท้ายนั้น จริงๆ แล้วคือ "ฟันแท้" ซี่แรกคะ! ฟันซี่นี้ไม่ได้ขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมซี่ไหนเลย และมีความสำคัญต่อการบดเคี้ยวและการเรียงตัวของฟันในอนาคตอย่างมาก ดังนั้นหากฟันซี่นี้ผุ ควรรีบพาน้องไปพบทันตแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที ไม่สามารถปล่อยให้หลุดไปเองได้เด็ดขาดเลยนะคะ

## สรุป

- ฟันน้ำนมจะมีทั้งหมด 20 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน และจะเริ่มทยอยหลุดออกไปเมื่ออายุ 6 ปี และจะหลุดซี่สุดท้ายเมื่อตอนอายุประมาณ 11-12 ปี
- ฟันแท้จะมีทั้งหมด โดยแบ่งเป็น 32 ซี่ และแบ่งเป็นฟันซี่ล่าง 16 ซี่ และฟันซี่บนอีก 16 ซี่ ฟันแท้เริ่มทยอยขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 6 ปี โดยขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมไปเรื่อย ๆ จนครบทุกซี่เมื่ออายุประมาณ 18 ปี

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ฟันน้ำนมของลูกจะเริ่มขึ้นตอนไหน
- ฟันน้ำนมหลุดซี่สุดท้าย เมื่อลูกอายุเท่าไร
- ฟันน้ำนมหลุดช้ากว่าปกติ จะเป็นอะไรไหม
- ฟันแท้ขึ้นก็ขวบ จะเริ่มขึ้นจากซี่ไหนก่อน
- ฟันแท้ขึ้นก็ขวบ ฟันแท้ขึ้นครบ 32 ซี่ ลูกจะอายุเท่าไร
- ความแตกต่างของฟันน้ำนมและฟันแท้ คุณพ่อคุณแม่สังเกตได้ไม่ยาก
- วิธีดูแลฟันลูกน้อย ในแต่ละช่วงวัย
- ฝึกลูกแปรงฟันแบบไหนให้ได้ผล

## ฟันน้ำนมของลูกจะเริ่มขึ้นตอนไหน

ฟันน้ำนมของลูกจะเริ่มขึ้นตอนลูกมีอายุประมาณ 6 เดือนขึ้นไป โดยจะเริ่มขึ้นมาตรงกลางด้านหน้าของขากรรไกรล่าง 2 ซี่ และจะขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อลูกอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง และเมื่อลูกอายุ 6 ปี ฟันน้ำนมก็จะเริ่มทยอยหลุดออกไป และจะเริ่มมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมต่อไป

# ฟันน้ำนมหลุดครั้งสุดท้าย เมื่อลูกอายุเท่าไร

ฟันน้ำนมของลูกจะเริ่มทยอยหลุดออกไปตอนช่วงอายุประมาณ 6 ปี และฟันน้ำนมหลุดครั้งสุดท้ายเมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี



## ฟันน้ำนมหลุดช้ากว่าปกติ จะเป็นอะไรไหม

ฟันน้ำนมจะเริ่มทยอยหลุดออกไปในช่วงอายุ 6-12 ปี ฟันแท้ก็จะเริ่มขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมเช่นกัน แต่ถ้าหากฟันน้ำนมหลุดช้ากว่าปกติ ก็มีโอกาสดังกล่าวได้ เพราะเมื่อฟันน้ำนมไม่หลุดตามกำหนด ฟันแท้ก็จะขึ้นมาแทน และจะมีการซ้อนกันระหว่างฟันแท้และฟันน้ำนม ซึ่งถ้าเด็กเกิดปัญหาฟันน้ำนมหลุดช้ากว่ากำหนดและฟันแท้ขึ้นมาซ้อนกัน ก็ควรเข้าพบทันตแพทย์พิจารณาการถอนฟันน้ำนม เพื่อจะได้ไม่ให้เกิดภาวะฟันซ้อน ซึ่งอาจทำให้มีผลกระทบต่อการทำงานของฟันของลูกในอนาคต

# ฟันแท้ขึ้นก็ขวบ จะเริ่มขึ้นจากซี่ไหนก่อน

โดยธรรมชาติ ฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่อลูกอายุได้ 6 ขวบ โดยจะเป็นฟันกรามล่าง ซึ่งจะอยู่ถัดจากฟันน้ำนมซี่ในสุด ซึ่งฟันแท้ซี่แรกที่ขึ้นมานี้ คุณแม่ส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดคิดว่าเป็นฟันน้ำนม เพราะขึ้นมาเป็นซี่แรกและอยู่ด้านในสุดของช่องปาก และไม่ได้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนมแต่อย่างใด ฟันแท้ซี่นี้จะทำหน้าที่เป็นฟันแท้ชุดแรกที่ช่วยบดเคี้ยวอาหารเป็นหลัก และมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กอีกด้วย

## ฟันแท้ขึ้นก็ขวบ ฟันแท้ขึ้นครบ 32 ซี่ ลูกจะอายุเท่าไร

ฟันแท้จะมีจำนวนทั้งหมด 32 ซี่ โดยแบ่งเป็นฟันซี่ล่าง 16 ซี่ และฟันซี่บนอีก 16 ซี่ โดยฟันแท้แต่ละซี่จะขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกัน รวมถึงมีขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน ฟันแท้จะมีหน้าที่แตกต่างกันด้วย เช่น ฟันเขี้ยวทำหน้าที่ฉีกอาหารให้แยกออกจากกัน ฟันหน้ามีหน้าที่กัดหรือตัดอาหาร ทำให้ฟันกรามเคี้ยวบดง่ายขึ้น ฟันกรามและฟันกรามน้อยทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารที่ฉีกขาดและมีขนาดเล็กให้ละเอียดมากขึ้น

## ความแตกต่างของฟันน้ำนมและฟันแท้ คุณพ่อคุณแม่สังเกตได้ไม่ยาก

คุณพ่อและคุณแม่สามารถสังเกตฟันได้ว่าเป็นฟันน้ำนมหรือฟันแท้ได้

- ฟันแท้จะมีขนาดใหญ่กว่าฟันน้ำนม
- ฟันแท้จะมีสีขาวอมเหลือง
- ฟันแท้เริ่มทยอยขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 6 ปี โดยขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมไปเรื่อย ๆ จนครบทุกซี่เมื่ออายุประมาณ 18 ปี
- ฟันแท้จะมีจำนวนทั้งหมด 32 ซี่ ต่างจากฟันน้ำนมที่มีจำนวนทั้งหมด 20 ซี่
- ฟันแท้ซี่ที่ 4 และซี่ที่ 5 นับจากกึ่งกลางใบหน้า จะเป็นฟันกรามน้อยขนาดเล็ก ซึ่งฟันน้ำนมจะมีแค่ฟันกรามเท่านั้น

## วิธีดูแลฟันลูกน้อย ในแต่ละช่วงวัย

คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลฟันให้ลูกน้อย โดยแบ่งตามช่วงอายุของลูกได้ดังนี้

1. **เด็กอายุ 6 เดือน** เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นมาแล้ว เริ่มจากการใช้นิ้วพันผ้าอูที่ฟันของลูกให้สะอาด และควรทำความสะอาดบริเวณเหงือกด้วย ซึ่งในช่วงนี้ฟันของลูกยังเล็กอยู่ การใช้แปรงสีฟันอาจจะยังเหมาะสมและไม่สะดวก เมื่อเทียบกับการใช้ผ้าพันนิ้วทำความสะอาด

ฟันของลูก

2. **เด็กอายุ 1-3 ปี** ช่วงนี้เป็นช่วงที่ฟันของลูกจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และสามารถเริ่มใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กได้ คุณพ่อคุณแม่ควรสอนให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง โดยลองแปรงฟันให้ลูกก่อน และควรฝึกให้ลูกบ้วนน้ำก่อนที่จะให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง เพราะหากลูกเผลอกลิ้นยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เข้าไป อาจส่งผลเสียต่อฟันของลูกได้
3. **เด็กอายุ 3-4 ปี** เป็นช่วงที่เด็กเริ่มแปรงฟันเองได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยตรวจสอบความสะอาดในช่องปากของลูกหลังแปรงฟันทุกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าสะอาดจริง และควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจเช็คสุขภาพปากและฟัน รวมไปถึงรับคำแนะนำในการดูแลช่องปากและฟัน เพราะเด็กวัยนี้ชอบกินขนมขบเคี้ยว หรือกิจกรรมบางอย่างที่อาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับฟันของลูกได้ เช่น การว่ายน้ำ เป็นต้น
4. **เด็กอายุเด็ก 6 ปีขึ้นไป** ในช่วงนี้ฟันแท้จะเริ่มขึ้นมาทดแทนฟันน้ำนมบ้างแล้ว ทำให้ฟันน้ำนมบางซี่จะเริ่มโยกและหลุดไปเอง แต่หากฟันแท้ขึ้นมาแล้ว แต่ฟันน้ำนมยังไม่ยอมหลุดนานเกิน 3 เดือน ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์ เพื่อรับการรักษาได้อย่างทันท่วงที ซึ่งจะทำให้ช่วยลดปัญหาที่จะเกิดกับฟันแท้ที่งอกมาใหม่อีกด้วย

## ฝึกลูกแปรงฟันแบบไหนให้ได้ผล

คุณพ่อคุณแม่สามารถชักจูงให้ลูกมีความสนใจและอยากที่จะแปรงฟันได้ โดยมีวิธีการดังนี้

- **ลองให้ลูกเลือกยาสีฟันและแปรงสีฟันด้วยตัวเอง** คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกแปรงที่มีขนนุ่ม และมีลวดลายการ์ตูนต่าง ๆ ที่ลูกชอบ และควรซื้อแปรงสำรองไว้ 2-3 อัน เพื่อให้ลูกได้สนุกเพลิดเพลินกับการเลือกแปรงและมีความสุขกับการแปรงฟันมากขึ้น ในส่วนของยาสีฟัน คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ และเลือกที่มีกลิ่นผลไม้ต่าง ๆ หลาก ๆ ชิน เพื่อให้ลูกได้เลือกยาสีฟันที่ต้องการด้วยตัวเองเช่นกัน
- **หาของเล่นที่ลูกชอบและให้ลูกถือขณะแปรงฟัน** จะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกและผ่อนคลายขณะแปรงฟัน
- **คุณพ่อคุณแม่ควรแปรงฟันพร้อมกับลูก** เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าการแปรงฟันเป็นเรื่องปกติและไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด และทำให้ลูกรู้สึกคุ้นชินกับการแปรงฟัน และเพื่อให้ลูกรู้สึกสนุกสนานมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่อาจจะเปลี่ยนสถานที่แปรงฟันจากห้องน้ำเป็นที่ระเบียงหรือที่สนามก็สามารถทำได้เช่นกัน
- **ให้รางวัลลูกทุกครั้งที่แปรงฟันเสร็จ** ไม่ว่าจะเป็นการชื่นชม การหอมแก้มหรือการกอด ล้วนเป็นการสร้างกำลังใจให้ลูกรู้สึกภูมิใจที่แปรงฟันสำเร็จ

พัฒนาการตามช่วงวัยของลูกน้อย เมื่อลูกเริ่มมีฟันงอกขึ้นมา คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นดูแลสุขภาพของเหงือกและฟันของลูก เช่น การใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเย็นจัดนวดบริเวณเหงือกลูกเพื่อลดอาการปวดบวมของเหงือก หาของเล่นที่เป็นยางให้ลูกกัด ให้ลูกดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ เพื่อชดเชยที่ลูกน้ำลายไหลมากกว่าปกติในช่วงฟันขึ้น และควรทาครีมบริเวณคอ คาง และหน้าอกของลูก เพื่อกั้นอาการแสบจากน้ำลายไหล ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพฟันที่ดีและรอยยิ้มของลูก

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- โพรไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือคนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

## อ้างอิง:

1. ฟันน้ำนม/ฟันแท้ การขึ้น และการหลุดฟันน้ำนม/ฟันแท้, สมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย (Thai Health Literacy Promotion Association)
2. เคล็ดไม่ลับ..กับการดูแลช่องปากและฟันให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. ลูกไม่ยอมแปรงฟัน..จับให้มันฟังให้ดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
4. ความสำคัญของฟันน้ำนม, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้