

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ให้ลูกน้อยยิ้มสวย มีฟันที่แข็งแรง

มี.ค. 30, 2026

12 นาที

การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ไม่เพียงช่วยให้ลูกรักมีรอยยิ้มที่สดใส แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านการพูดและการเรียงตัวของฟันแท้ในอนาคต ¹ การใส่ใจสุขภาพช่องปากเด็กอย่างถูกวิธีตั้งแต่วันแรก จึงเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันฟันผุและสร้างวินัยความสะอาดที่จะติดตัวลูกน้อยไปจนเติบโต

คำถามที่พบบ่อย

ควรเริ่มดูแลช่องปากเด็กตั้งแต่อายุเท่าไร

คลิก

ควรเริ่มดูแลช่องปากเด็กตั้งแต่แรกเกิด โดยใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชชุบน้ำสะอาดเช็ดเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้น ควรเริ่มแปรงฟันทันที ¹³

เด็กเล็กควรใช้ยาสีฟันแบบไหน

คลิก

เด็กเล็กควรใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กโดยเฉพาะ ควรเลือกใช้ยาสีฟันสูตรเฉพาะที่ปราศจากสารโซเดียม ลอริล ซัลเฟต (SLS) และมีปริมาณฟลูออไรด์เหมาะสมตามช่วงวัยที่ทันตแพทย์แนะนำ โดยควรใช้ในปริมาณเพียงเล็กน้อยต่อการแปรงหนึ่งครั้ง ^{1,14}

การดูดนมขวดก่อนนอนส่งผลต่อฟันเด็กหรือไม่

คลิก

การดูดมขวดก่อนนอนอาจส่งผลต่อฟันเด็กได้ หากมีคราบนมตกค้างบนฟันเป็นเวลานาน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อฟันผุ ผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กดูนมขวดจนหลับ และควรทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันก่อนนอนทุกครั้ง ^{15,16}

สรุป

1. การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0–5 ปี คือการดูแลรักษาความสะอาดภายในช่องปากทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น ฟัน เหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม ^{2,3,1}
2. การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก ควรเริ่มตั้งแต่ 'ฟันน้ำนม' เพราะฟันชุดนี้มีความสำคัญต่อการบดเคี้ยวอาหาร และช่วยกระตุ้นให้กระดูกขากรรไกรและกล้ามเนื้อใบหน้าของเด็กพัฒนาได้อย่างสมดุลและเติบโตตามวัย ⁴
3. การพาลูกไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก ควรเริ่มภายใน 6 เดือนหลังจากที่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าไม่เกินอายุ 1.5 ปี และเมื่อเข้าสู่วัย 2-6 ปี คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มฝึกให้แปรงฟันเองวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และพบทันตแพทย์ต่อเนื่องทุก 6 เดือน ⁵

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สุขภาพช่องปากเด็ก 0–5 ปี คืออะไร
- ทำไมฟันน้ำนมจึงสำคัญต่อเด็กเล็ก
- ปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากเด็ก
- วิธีดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0–5 ปี ตามช่วงวัย
- ฝึกนิสัยดูแลฟันให้เด็กวัย 0–5 ปี
- การตรวจฟันเด็ก 0–5 ปี ควรเริ่มเมื่อไร
- สัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพช่องปากในเด็ก

สุขภาพช่องปากเด็ก 0–5 ปี คืออะไร

หากจะอธิบายให้เข้าใจง่ายที่สุด สุขภาพช่องปากเด็ก 0–5 ปี ก็คือการดูแลรักษาความสะอาดภายในช่องปากทั้งหมดของลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นฟัน เหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม ให้มีสภาวะที่สะอาดและปราศจากโรค เพื่อให้ลูกสามารถกินอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย พูดออกเสียงได้ชัดเจน และมีรอยยิ้มที่สดใสไปจนกว่าฟันแท้จะขึ้นครบค่ะ ^{2,3,1}

คุณพ่อคุณแม่รู้หรือไม่? ว่าการใส่ใจ การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ตั้งแต่เนิ่นๆ นั้นมีความสำคัญมากกว่าที่เราคิด เพราะช่องปากที่สุขภาพดีส่งผลต่อพัฒนาการรอบด้านของเจ้าตัวเล็กดังนี้ค่ะ

- **รากฐานความสวยงามของฟันแท้:** คุณพ่อคุณแม่รู้ไหมคะว่า ช่วงที่ฟันน้ำนมเริ่มขึ้น (ประมาณ 6 เดือน) คือช่วงเวลาที่สำคัญมาก เพราะการมีเหงือกและฟันน้ำนมที่สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยนำทางให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาแทนที่ในช่วงอายุ 11-12 ปี เรียงตัวได้อย่างเป็นระเบียบ

และสวยงาม¹ แต่ถ้าเราดูแลไม่ดีจนฟันน้ำนมต้องถูกถอนออกก่อนเวลาที่ควรจะเป็น ก็อาจส่งผลให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาใหม่บิดเบี้ยวหรือซ้อนเกได้ค่ะ

- **กฎเกณฑ์สำคัญของการเติบโต:** ในช่วงที่ฟันกำลังขึ้น ลูกอาจจะมีอาการระบมเหงือกจนไม่ยอมทานอาหาร หากสุขภาพช่องปากไม่ดีจนเกิดการอักเสบ ลูกจะยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตของกระดูกขากรรไกร¹
- **จุดเริ่มต้นของการพัฒนาการทางภาษา:** ช่องปากที่แข็งแรงช่วยให้ลูกน้อยฝึกขยับปากเพื่อออกเสียงและพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นใจให้ลูกเมื่อต้องเริ่มเข้าสังคมหรือไปโรงเรียน^{2,1}

ดังนั้น การเริ่มต้นดูแลสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัยตั้งแต่วันนี้ จึงไม่ใช่แค่การรักษาความสะอาด แต่คือการวางรากฐานความสุขและสุขภาพที่ดีให้กับลูกน้อยไปตลอดชีวิตค่ะ

ทำไมฟันน้ำนมจึงสำคัญต่อเด็กเล็ก

หลังจากที่เราเข้าใจภาพรวมของสุขภาพช่องปากไปแล้ว คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจจะยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า "ฟันน้ำนมประเดี๋ยวก็หลุด เดี่ยวฟันแท้ก็มา" แต่ในความเป็นจริงแล้ว ฟันน้ำนมชุดแรกทั้ง 20 ซี่ (ที่จะขึ้นครบตั้งแต่อายุประมาณ 2-3 ปี) มีบทบาทสำคัญอย่างมาก และนี่คือเหตุผลว่าทำไมเราถึงต้องดูแลฟันน้ำนมของลูกให้ดีที่สุดค่ะ⁴

- **ช่วยให้ลูกห่ม่าอร่อยและย่อยง่าย:** ฟันน้ำนมแบ่งหน้าที่กันชัดเจนค่ะ โดยฟันหน้าจะทำหน้าที่ "ตัด" อาหาร และฟันกรามจะทำหน้าที่ "บดเคี้ยว" หากฟันน้ำนมแข็งแรง ลูกก็จะเคี้ยวอาหารได้ละเอียด ส่งผลดีต่อระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย
- **เป็นเข็มทิศนำทางให้ฟันแท้:** ฟันน้ำนมทำหน้าที่สำคัญคือ "การจองพื้นที่" ค่ะ เมื่อฟันน้ำนมหลุดออกตามธรรมชาติ ฟันแท้จะขึ้นมาแทนที่ในตำแหน่งที่ถูกต้องพอดี แต่ถ้าฟันน้ำนมผุจนต้องถอนออกก่อนเวลา ฟันซี่ข้างๆ อาจจะล้มเข้ามาเบียด จนทำให้ฟันแท้ขึ้นมาซ้อนเกหรือไม่เป็นระเบียบได้
- **ส่งเสริมการพูดและการออกเสียง:** การมีฟันที่เรียงตัวครบถ้วนช่วยให้ลูกน้อยควบคุมทิศทางของลิ้นและลมได้ดี ทำให้การพูดและการออกเสียงชัดเจนตั้งแต่วัยหัดพูด
- **เสริมสร้างโครงสร้างใบหน้าให้สมดุล:** การใช้ฟันน้ำนมเคี้ยวอาหารอย่างเหมาะสม จะช่วยกระตุ้นให้กระดูกขากรรไกรและกล้ามเนื้อใบหน้าของเด็กพัฒนาได้อย่างสมดุลและเติบโตตามวัย
- **ปลูกฝังวินัยรักการแปรงฟัน:** การดูแลฟันน้ำนมตั้งแต่วันแรก เป็นการสร้างนิสัยและทัศนคติที่ดีต่อการทำความสะอาดช่องปาก ซึ่งวินัยนี้จะติดตัวลูกน้อยไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่เลยล่ะ

หากละเลยไม่ดูแลฟันน้ำนมให้ดี อาจเกิดฟันผุหรือติดเชื้อขึ้นได้ ดังนั้น การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี อย่างใกล้ชิด จึงเป็นเกราะป้องกันสำคัญที่ช่วยให้ลูกรักเติบโตได้อย่างสดใสและไร้ปัญหาสุขภาพช่องปากค่ะ

ปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากเด็ก

การที่คุณพ่อคุณแม่เข้าใจถึงต้นเหตุของปัญหา จะช่วยให้เราป้องกันฟันผุให้ลูกได้ตรงจุดค่ะ โดยหลักๆ แล้ว สุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย มักได้รับผลกระทบจาก 3 ปัจจัยหลักที่ทำงานร่วมกัน คือ ตัวฟันของตัวเอง, อาหารที่กินเข้าไป และแบคทีเรียตัวร้ายในช่องปากค่ะ

ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้ไม่ได้อยู่ดีๆ ก็เกิดขึ้นเองนะคะ ในเด็กทารกที่ฟันยังไม่ขึ้นจะยังไม่มีเชื้อตัวนี้ แต่เมื่อฟันซี่แรกเริ่มโผล่พ้นเหงือก เชื้อแบคทีเรียก็จะเริ่มเข้ามาสะสม ซึ่งส่วนใหญ่มักส่งผ่านมาจากคนใกล้ชิด โดย การกอด จูบ หรือการใช้ภาชนะที่มีการปนเปื้อนน้ำลายร่วมกันนั่นเองค่ะ ⁵

พฤติกรรมกรากินที่เพิ่มความเสี่ยงฟันผุ

อาหารคือปัจจัยสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่ดูแลได้ค่ะ พฤติกรรมที่อาจทำให้ฟันน้ำนมของลูกน้อยเสี่ยงผุได้ง่าย มีดังนี้

- **ชอบทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล:** เช่น ลูกอม ขนมแป้งกรุบกรอบ และน้ำอัดลม ซึ่งเป็นอาหารโปรดของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกรดมาทำลายผิวฟัน ⁵
- **นิสัยการดูดขวดนมหรือดูดนิ้ว:** โดยเฉพาะการดูดต่อเนื่องหลังจากอายุ 1 ปีขึ้นไปแล้ว นอกจากจะเสี่ยงฟันผุ ยังอาจทำให้ฟันเกและเบียดกัน จนส่งผลต่อการสบฟันและการเคี้ยวอาหารได้ค่ะ ⁶

การดูแลช่องปากที่ยังไม่ถูกวิธี

บางครั้งแม้คุณพ่อคุณแม่จะแปรงฟันให้ลูกทุกวัน แต่อาจจะยังพบปัญหาฟันผุหรือเหงือกอักเสบได้ นั่นเป็นเพราะวิธีการดูแลอาจจะยังไม่ทั่วถึงพอค่ะ โดยเฉพาะจุดสำคัญที่มักถูกมองข้าม ดังนี้

- **แปรงฟันไม่ทั่วถึงทุกซอกทุกมุม:** บ่อยครั้งที่เรามักจะแปรงเฉพาะผิวฟันด้านนอกที่มองเห็นชัด (ด้านติดกระพุ้งแก้ม) หรือแปรงแค่ด้านบดเคี้ยวเพียงอย่างเดียว แต่ความจริงแล้ว การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ที่ถูกต้อง ต้องแปรงให้ถึงขอบเหงือกและฟันซี่ในสุด ซึ่งเป็นจุดที่เศษอาหารและคราบจุลินทรีย์มักจะไปสะสมอยู่มากที่สุดค่ะ ⁷
- **ใช้เวลาในการแปรงฟันสั้นเกินไป:** หากเราแปรงฟันให้ลูกน้อยเร็วเกินไป (น้อยกว่า 2-3 นาที) จะทำให้ไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้หมด ผลที่ตามมาคือคราบเหล่านี้จะกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ทำให้เหงือกอักเสบ บวม แดง หรือมีเลือดออกง่าย และยังเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้เกิดโรคปริทันต์หรือฟันผุดตามมาได้ค่ะ ⁷

การใช้เวลาแปรงฟันให้ครบ 2 นาที พร้อมกับเช็กความสะอาดให้ทั่วถึงทุกซี่ จะช่วยเปลี่ยนจาก "การแปรงฟันตามหน้าที่" เป็น "การปกป้องรอยยิ้ม" ของลูกได้อย่างแท้จริงค่ะ



วิธีดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ตามช่วงวัย

เพราะเด็กในแต่ละช่วงวัยมีพัฒนาการและจำนวนฟันที่ไม่เท่ากัน การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี จึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมตามความพร้อมของลูกน้อยค่ะ โดยหัวใจสำคัญคือ "คุณพ่อคุณแม่คือหมอฟันคนแรกของลูก" มีบทบาทในการช่วยแปรงฟันและสร้างนิสัยที่ดีตั้งแต่วันแรก จะเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้ลูกมี สุขภาพช่องปากเด็ก ที่แข็งแรงไปจนเติบโตค่ะ

การดูแลช่องปากเด็กในช่วงฟันยังไม่ขึ้น (แรกเกิด - 6 เดือน)

ในวัยที่ฟันยังไม่โผล่ฟันเหงือก การทำความสะอาดก็ยังจำเป็นอย่างยิ่งค่ะ เพื่อกำจัดคราบน้ำนมและให้ลูกคุ้นเคยกับการทำความสะอาดช่องปาก ^{1,8}

- **วิธีดูแล:** ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อชชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ฟันนิ้วของคุณแม่แล้วเช็ดให้ทั่วทั้งเหงือก กระพุ้งแก้ม และลิ้นเบาๆ
- **ช่วงเวลา:** ควรทำอย่างสม่ำเสมอหลังตื่นนมเสร็จ หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอนค่ะ

การดูแลช่องปากเด็กในช่วง ฟันซี่แรกขึ้น (6-12 เดือน)

เมื่อฟันซี่แรกเริ่มโผล่ตัว (ประมาณ 6 เดือน) คือช่วงเวลาสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มใส่ใจสุขภาพช่องปากเด็ก มากขึ้นเป็นพิเศษ^{1,8}

- **วิธีดูแล:** ในช่วงแรกที่ฟันยังซี่เล็กมาก อาจเริ่มด้วยการใช้ผ้าพันนิ้วทำความสะอาด แต่เมื่อฟันขึ้นเต็มซี่แล้ว ควรเปลี่ยนมาใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กขนอ่อนนุ่ม แปรงวันละ 2 ครั้ง
- **ยาสีฟันที่แนะนำ:** เริ่มใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เข้มข้น 1,000 - 1,500 ppm ในปริมาณเพียง "แตะพอเปียก" หรือเท่าเมล็ดข้าวสารก็พอค่ะ

ข้อแนะนำเพิ่มเติมวัยนี้ควรเริ่มฝึกเลิกลิ้นมมื่อตึก และพาไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเพื่อรับคำแนะนำเรื่องการรับฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ

การดูแลช่องปากเด็กในช่วง 1-3 ปี

วัยนี้ฟันเริ่มขึ้นหลายซี่และซี่ใหญ่ขึ้น ลูกเริ่มมีกิจกรรมและการกินที่หลากหลายขึ้นค่ะ^{1,8}

- **การแปรงฟัน:** ใช้ท่านอนแปรงฟันให้ลูกเพื่อให้มองเห็นช่องปากชัดเจน แปรงวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ปริมาณเท่าเมล็ดข้าวสาร และที่สำคัญคือต้องใช้ไหมขัดฟันวันละ 1 ครั้ง หากลูกเริ่มมีฟันที่ขึ้นเบียดชิดกัน
- **ฝึกทักษะ:** เริ่มสอนให้ลูกรู้จักการ "บ้วนน้ำ" เพื่อเตรียมความพร้อม และระวังไม่让孩子พลอกลิ้นยาสีฟันปริมาณมาก
- **วินัยการกิน:** ควรเลิกขวดนมเมื่ออายุ 1-1.5 ปี ไม่ให้ลูกหลับคาเต้าหรือขวดนม และเลี่ยงการให้ทานนมตามใจชอบ (on demand) โดยเฉพาะช่วงเวลานอนค่ะ

การดูแลช่องปากเด็กในช่วง 3-5 ปี

เด็กวัยนี้มักจะอยากมีส่วนร่วมและลองทำด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นโอกาสดีในการสร้างวินัยค่ะ^{1,8}

- **ช่วยแปรงฟันซ้ำ:** แม้ลูกจะอยากแปรงเอง แต่กล้ามเนื้อมือเขายังไม่แข็งแรงพอ คุณพ่อคุณแม่ยังต้องช่วยแปรงฟันซ้ำให้ลูกในท่านอนทุกครั้งจนกว่าลูกจะแปรงฟันได้เองอย่างคล่องแคล่ว
- **ปริมาณยาสีฟัน:** ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1,000 - 1,500 ppm ปริมาณเท่าความกว้างของแปรง

อย่าลืมจำกัดขนมหวานและแป้งระหว่างมื้อไม่ให้เกิน 2 ครั้งต่อวัน และระวังพฤติกรรมดูดนิ้วหรือจุกหลอกที่อาจส่งผลต่อรูปร่าง ฟัน พร้อมพาไปเช็คสุขภาพฟันกับคุณหมอเป็นประจำทุก 6 เดือนค่ะ⁵

ฝึกนิสัยดูแลฟันให้เด็กวัย 0-5 ปี

การสร้างกิจวัตรที่ดีตั้งแต่วัยนี้ คือหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี ค่ะ แม้ในช่วงที่ฟันยังไม่ขึ้น คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเริ่มต้นเช็ดทำความสะอาดเหงือกวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน เพื่อให้ลูกน้อยเกิดความคุ้นเคย และรู้สึกว่าการทำความสะอาดช่องปากเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่สนุกและน่าตื่นเต้นค่ะ ⁵

เทคนิคสร้างรอยยิ้ม ให้การแปรงฟันเป็นเรื่องสนุก

หากลูกเริ่มงอแงหรือไม่ให้ความร่วมมือ ลองหยิบเทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้ดูนะคะ ⁵

- **เป็นต้นแบบที่สดใส:** เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบที่สุดค่ะ ลองให้ลูกดูเวลาคุณแม่แปรงฟันอย่างมีความสุข หรือแปรงฟันไปพร้อมๆ กัน จะช่วยกระตุ้นให้ลูกอยากแปรงฟันตามแบบผู้ใหญ่
- **ใช้ตัวช่วยสร้างจินตนาการ:** เล่านิทานสนุกๆ เกี่ยวกับ "อัศวินนักแปรง" หรือ "ปีศาจแมงกิ้นฟัน" จะช่วยให้เด็กเข้าใจความสำคัญของการดูแล สุขภาพช่องปากเด็ก ได้ง่ายกว่าการสั่งหรือบังคับค่ะ
- **สร้างบรรยากาศด้วยเสียงเพลง:** ลองเปิดเพลงที่ลูกชอบ หรือร้องเพลงเกี่ยวกับการแปรงฟันระหว่างทำความสะอาด หรือจะใช้การตั้งเวลาแล้วเล่นเกม "แข่งกันแปรงฟัน" ก็ช่วยให้ลูกเพลิดเพลินจนลืมเบื่อได้ค่ะ
- **ให้แปรงสีฟันเป็นของเล่นชิ้นโปรด:** ในช่วงที่ลูกเริ่มคันเหงือก ลองหาแปรงสีฟันขนนุ่มพิเศษให้ลูกได้ลองถือหรือกัดเล่น เพื่อให้เขารู้สึกสัมผัสที่คุ้นเคยและไม่กลัวแปรงสีฟัน

หากลูกร้องไห้ระหว่างแปรงฟัน อย่าเพิ่งกังวลใจหรือดุลูกนะคะ ให้ใจเย็นๆ ใช้ความละมุนละไมและหาวิธีหลอกด้วยเกมหรือคำชม เมื่อลูกทำได้ดีอย่าลืมปรบมือให้กำลังใจ เพื่อให้เขารู้สึกภูมิใจในฟันสวยๆ ของตัวเองค่ะ

การตรวจฟันเด็ก 0-5 ปี ควรเริ่มเมื่อไร

คุณพ่อคุณแม่รู้ไหมคะว่า การพาลูกน้อยไปทำความสะอาดคุ้นเคยกับเก้าอี้ทันตกรรมตั้งแต่เนิ่นๆ คือจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดของ สุขภาพช่องปากเด็ก เพราะการตรวจฟันตั้งแต่ยังเล็กไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันความเจ็บปวดจากฟันผุ แต่ยังช่วยให้คุณหมอได้แนะนำเทคนิคการทำความสะอาดที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพฟันจริงของลูกรัก เพื่อให้เขาเติบโตมาพร้อมกับความมั่นใจในรอยยิ้มค่ะ ^{5,8}

ช่วงอายุที่ควรพาเด็กไปตรวจฟันครั้งแรก

อย่ารอจนกว่าลูกจะบ่นว่าปวดฟันนะคะ! ทันตแพทย์แนะนำช่วงเวลาที่เหมาะสมไว้ดังนี้ค่ะ

- **ฟันซี่แรกขึ้น:** เมื่อเห็นฟันน้ำนมซี่แรกโผล่ฟันเหงือก (ประมาณอายุ 6 เดือน) ก็สามารถพามาพบคุณหมอได้เลยค่ะ
- **อย่างช้าที่สุด:** ไม่ควรเกินอายุ 1-1.5 ปี เพื่อตรวจดูความแข็งแรงของผิวฟันและโครงสร้างขากรรไกรเบื้องต้น

- **นัดหมายต่อเนื่อง:** หลังจากครั้งแรกแล้ว ควรพาเด็กๆ มาตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือน หรือหากลูกมีแนวโน้มฟันผุง่าย คุณหมออาจนัดให้มาถี่ขึ้น เช่น ทุก 3 เดือน เพื่อเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดค่ะ

การตรวจฟันช่วยป้องกันปัญหาอะไรได้บ้าง

การพาเจ้าตัวเล็กมาพบคุณหมอฟันเป็นประจำมีประโยชน์มากกว่าที่คิดค่ะ

- **ยับยั้งฟันผุตั้งแต่ระยะเริ่มต้น:** คุณหมอจะตรวจพบจุดที่เริ่มผุได้ตั้งแต่ระยะที่ยังมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า และช่วยเคลือบฟลูออไรด์เพื่อเสริมสร้างผิวฟันให้แข็งแรง⁸
- **ลดความเสี่ยงเหงือกอักเสบ:** การทำความสะอาดอย่างมืออาชีพช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่สะสมลึกๆ ลดโอกาสการเกิดเหงือกบวมหรืออักเสบในเด็ก⁸
- **ปลูกฝังวินัยการดูแลตัวเอง:** คุณหมอฟันเด็กจะช่วยแนะนำทั้งเจ้าตัวเล็กและคุณพ่อคุณแม่ถึงวิธีการทำความสะอาดที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน ซึ่งคำแนะนำเหล่านี้จะกลายเป็นนิสัยติดตัวลูกไปจนโตค่ะ⁹
- **สร้างความอุ่นใจและทัศนคติที่ดี:** การที่เด็กๆ ได้คุ้นเคยกับบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองในคลินิกทันตกรรมเด็ก จะช่วยลดความกังวลและความกลัวในการทำฟันได้เป็นอย่างดี เมื่อลูกรู้สึกผ่อนคลายและมีประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่ยังเล็ก เขาก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี และกล้าที่จะมาตรวจฟันอย่างสม่ำเสมอค่ะ⁹

การดูแล สุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย ให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คือการทำงานร่วมกันระหว่างการดูแลอย่างใส่ใจที่บ้านของคุณพ่อคุณแม่ และการตรวจเช็คอย่างมืออาชีพโดยทันตแพทย์นั่นเองค่ะ

สัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพช่องปากในเด็ก

เพราะรอยยิ้มที่สดใสของลูกคือความสุขของคุณแม่ แต่บางครั้งปัญหาในช่องปากก็อาจซ่อนตัวอยู่โดยที่เราไม่ทันตั้งตัว การหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในช่องปากของลูกจึงเป็นเรื่องสำคัญมากค่ะ เพราะหากเราพบสัญญาณผิดปกติได้เร็ว ก็จะช่วยให้การรักษาง่ายขึ้น ลดความเจ็บปวด และช่วยให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาในอนาคตมีสุขภาพที่ดีตามไปด้วย หากคุณพ่อคุณแม่เริ่มสังเกตเห็นอาการเหล่านี้ แนะนำว่าควรพาเจ้าตัวเล็กไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจเช็คอย่างละเอียดทันทีค่ะ

อาการที่พ่อแม่ควรสังเกต เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของลูกน้อย

สุขภาพฟันและเหงือกของลูกสามารถสะท้อนผ่านสัญญาณเตือนต่างๆ ดังนี้ค่ะ

1. **สีของฟันที่เปลี่ยนไป:** หากฟันของลูกเริ่มเปลี่ยนเป็นสีชมพู เทา หรือคล้ำขึ้น มักมีสาเหตุหลักๆ อยู่ 2 ประการคือ¹⁰
 - **ฟันใกล้หลุดตามธรรมชาติ:** หากลูกอายุประมาณ 6-8 ปี และฟันซี่นั้นโยกมาก อาจมี

เลือดซึมเข้าสู่โพรงประสาทฟันน้ำนมทำให้เห็นเป็นสีชมพู ซึ่งกรณีนี้ไม่ต้องกังวล

ปล่อยให้หลุดไปเองตามธรรมชาติ¹⁰

- **ฟันได้รับอุบัติเหตุ:** หากถูกแผลกระทบหรือล้มใส่สิ่งของแรงๆ จนมีเลือดออกในโพรงประสาทฟัน (แม้ฟันจะไม่หลุด) อาจทำให้ฟันเปลี่ยนสีได้ หากเกิดในเด็กเล็ก (เช่น 4 ขวบ) หรือฟันไม่โยกแต่สีเปลี่ยน ควรพาไปหาทันตแพทย์เพื่อเช็คว่าฟันชั้นนั้นยังรักษาได้ไหม หรือส่งผลกระทบต่อฟันแท้หรือไม่¹⁰
- 2. **อาการปวดฟัน:** ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก "ฟันผุ" ซึ่งเกิดจากการสะสมของคราบแป้งและน้ำตาลที่ทำความสะอาดไม่หมด จนแบคทีเรียผลิตกรดมากัดกินเนื้อฟันเป็นรู หากลูกเริ่มบ่นปวดฟันเวลาเคี้ยวอาหารหรืออยู่เฉยๆ ก็ปวด อาจมีฟันผุเกิดขึ้น¹¹
- 3. **มีกลิ่นปากผิดปกติ:** กลิ่นปากในเด็กไม่ใช่เรื่องปกติเสมอไป ส่วนใหญ่มักเกิดจาก¹²
 - **การดูแลความสะอาดไม่ทั่วถึง:** คราบพลัค (Plaque) หรือแบคทีเรียที่สะสมตามซอกฟันและลิ้นสามารถผลิตก๊าซที่มีกลิ่นเหม็นออกมาได้
 - **การติดเชื้อในช่องปาก:** หากปล่อยให้ฟันผุเรื้อรังหรือมีโรคเหงือกอักเสบ แบคทีเรียกลุ่มที่ก่อโรคจะขยายตัวและทำให้เกิดกลิ่นปากที่รุนแรงและเรื้อรังได้

เพราะการเริ่มต้นที่ดีย่อมส่งผลต่ออนาคต การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 0-5 ปี จึงเป็นช่วงวัยที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้ามาเป็นผู้ดูแลหลัก โดยเริ่มจากการใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดเหงือกและลิ้นให้ลูกคุ้นเคยตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อฟันซี่แรกเริ่มโผล่ฟันเหงือก การแปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยแปรงสีฟันที่เหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญที่ห้ามละเลย โดยเฉพาะบริเวณด้านในของฟันหน้าบนซึ่งเป็นจุดเสี่ยงที่ฟันผุได้ง่ายที่สุด¹³ และสิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจควบคู่กันไปคือการพาลูกไปพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน เพื่อตรวจเช็คสุขภาพฟันและรับคำแนะนำในการป้องกันฟันผุตั้งแต่เนิ่นๆ⁵

นอกจากฟันที่แข็งแรงจะช่วยให้ลูกกินอาหารได้ดีและมีรอยยิ้มที่มั่นใจแล้ว การได้รับโภชนาการที่ดีที่สุดอย่าง 'นมแม่' ก็มีผลสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทในการสร้างปลอกประสาทไมอีลิน ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทของสมองเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ทำให้เด็กเจนใหม่สามารถเรียนรู้ จดจำ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของชีวิต รวมถึงมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยให้ลูกน้อยเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและพัฒนาการทางสมองที่ก้าวไกลค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ฟันแท้ขึ้นกี่ขวบ ฟันน้ำนมหลุดตอนไหน พร้อมวิธีดูแลฟันแท้
- นมกล่องแรกของลูก 1 ขวบ เลือกนมกล่องเด็ก 1 ขวบ UHT ยังไงให้สมองดี?
- พัฒนาการตามวัย 1-4 ปีแรก มีอะไรบ้าง พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการ
- นมผงเด็กแต่ละสูตรต่างกันยังไง? ความต่างนมผงเด็ก 1 ขวบแต่ละสูตร
- เด็กกัดเล็บตัวเองปกติไหม เสี่ยงติดเชื้อหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. เคล็ดไม่ลับ..กับการดูแลช่องปากและฟันให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
2. ช่องปาก อวัยวะน่ารู้, กระทรวงสาธารณสุข
3. Oral Hygiene, Cleveland Clinic
4. ความสำคัญของ ฟันน้ำนม, ทันตแพทยสภา
5. แนะนำเคล็ด... เด็กชอบแปรงฟัน, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ดูแลช่องปากและฟันของเจ้าตัวน้อยอย่างไร ให้สุขภาพดี, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
7. การแปรงฟันที่ถูกต้องทำให้ฟันสะอาด แต่รู้ไหมว่า..การแปรงฟันที่ผิดวิธี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปากได้!?, คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. คำแนะนำสำหรับการตรวจสุขภาพช่องปากของวัยเด็ก (0-12ปี) ควรพามาตรวจครั้งแรกตั้งแต่เมื่อไหร่, คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. ไขทุกข้อสงสัย ทำไมต้องมี “ทำฟันเด็ก” เพื่อลูกน้อยฟันสวยสุขภาพดี, BIDH DENTAL HOSPITAL
10. เนื้อฟันเปลี่ยนสี, ทพ.ไพฑูรย์ สุริยะวงศ์ไพศาล หมอชาวบ้าน
11. Toothache (Pulpitis) in Children, Nationwide Children's Hospital
12. What Causes Bad Breath in Kids?, Hurst Pediatric Dentistry
13. โรคฟันในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
14. Children's teeth, NHS
15. คุณนอนก่อนนอนจะทำให้ฟันผุจริงไหม, ศ.พญ.วันดี วราวิทย์ หมอชาวบ้าน
16. เด็กหลับคาขวดนม... เสี่ยงฟันผุ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มกราคม 2569

แชร์ตอนนี้