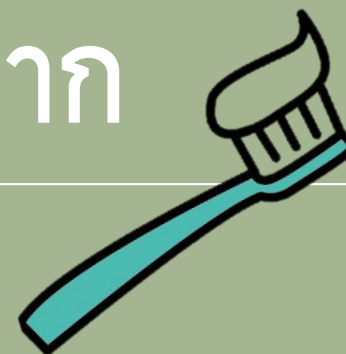


การดูแลสุขภาพช่องปาก





การเลือกอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก

แปรงสีฟัน

- ขนาดพอเหมาะกับฟัน
- ด้ามจับถนัดมือ
- ขนนุ่ม



อุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟัน

- ไหมขัดฟัน



- แปรงซอกฟัน



เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์

อย่าหลงเชื่อ โฆษณาเกินจริง



ภาพ ผู้ป่วยที่ใช้ยาสีฟันสมุนไพรยี่ห้อหนึ่ง



'ฟลูออไรด์' ทำไมถึงจำเป็น!



 <p>'ฟลูออไรด์' จำเป็นอย่างไร?</p>	 <p>ซ่อมแซมบริเวณที่ฟันเริ่มผุ</p>	 <p>หยุดยังฟันผุในเบื้องต้นได้</p>	
 <p>แหล่งฟลูออไรด์ที่ดีที่สุด</p>	 <p>'ยาสีฟัน' เพราะประหยัด ไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม</p>	 <p>บ้วนน้ำเพียงครั้งเดียว เพื่อกักเก็บฟลูออไรด์ไว้ในปาก</p>	
 <p>ปริมาณฟลูออไรด์ที่เหมาะสม</p>	 <p>เลือกยาสีฟัน ที่มีฟลูออไรด์ 1000 ppm ขึ้นไป</p>	 <p>ในเด็กให้ควบคุมปริมาณ ยาสีฟันแค่งคร่งครัด</p>	 <p>ช่วงอายุ 6 เดือน-2 ขวบ แค่ป้ายพอดิดๆแปรง ช่วงอายุ 2-7 ขวบ ใช้ท่ามัลดีทัวเชียว</p>



หมอฟันชอบอก..

เลือกยาสีฟันให้เลือกที่มี 'ฟลูออไรด์' และไม่ต้องจำเป็นต้องหาฟลูออไรด์เพิ่มแล้วครับ เพียงแค่แปรงให้ถูกวิธี และเป็นประจำ


การแปรงฟัน



แปรงด้านนอก
เอียงแปรงหาเหงือก ขยับในแนวนอน
ฟันบนบัดลง ฟันล่างบัดขึ้น



แปรงด้านใน
ฟันหน้าตั้งแปรงขึ้น



การแปรงฟัน



แปรงด้านบดเคี้ยว
ขยับในแนวนอน



อย่าลืม!! แปรงลิ้น



ฟัน ดี ดี
betterteeththailand

f ฟันดีดี LINE@ betterteethth



แปรงฟัน 2-2-2 รหัสลับฟันดี

2-2-2 : Magic Formula for Healthy Teeth.



2 - 2 - 2

ครั้ง

นาที

ชั่วโมง

แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
เช้า/ก่อนนอน

แปรงฟันนาน
ครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป

งดกินอาหาร/เครื่องดื่ม
อย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ลดการสะสมของ
จุลินทรีย์ในช่องปาก



ให้มั่นใจว่าแปรงได้
สะอาดและทั่วถึง



ลดการเกิดจุลินทรีย์
และกรดในช่องปาก



การแปรงฟันในผู้ป่วยติดเตียง

- นอนในท่าที่ถนัดเช่น นอนตะแคง
- มีผ้ากันเปื้อนรอง และชามวางด้านข้างแก้ว
- แปรงฟัน และให้คายยาสีฟันออก
- หากคายได้ลำบาก ให้ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดฟองออก





โรคในช่องปาก

ฟันผุ รู้เร็ว รักษาง่าย อย่ารอให้ปวด



ฟันผุระยะแรก ฟันมีสีขาวขุ่น



รอยผุสีน้ำตาลหรือดำ



รอยผุลึกขึ้น
อาจมีอาการเสียวฟัน
เศษอาหารลงไปติด



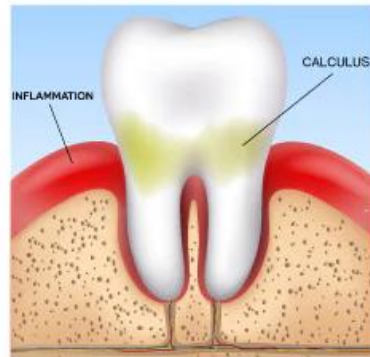
รอยผุทะลุโพรงประสาทฟัน
มีอาการปวด

โรคเหงือกอักเสบ และ ปริทันต์อักเสบ

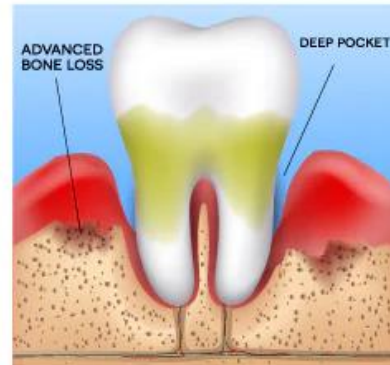
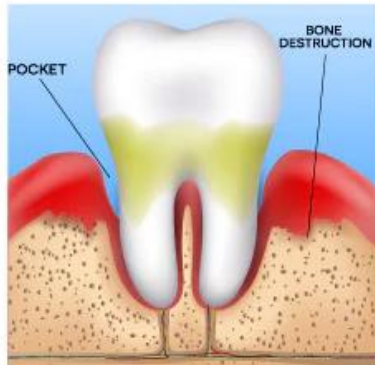
เหงือกสุขภาพดี



โรคเหงือกอักเสบ



โรคปริทันต์อักเสบ



การตรวจมะเร็งช่องปากด้วยตนเอง



ป้องกัน "มะเร็งช่องปาก" ..



กรมอนามัย
สำนักงานสาธารณสุข

มะเร็งช่องปาก สามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก หากตรวจพบและได้รับการรักษาโดยเร็ว จะช่วยลดความรุนแรงของโรค และเพิ่มโอกาสรอดชีวิตของผู้ป่วยได้ สัญญาณเตือนของโรคมะเร็งช่องปากระยะแรก ได้แก่ รอยโรค "แดง ขาว แผล ก้อน" ้วยทำงานและผู้สูงอายุ ควรตรวจเนื้อเยื่อในช่องปากด้วยตนเองเป็นประจำ

พบรอยโรคสีแดง หรือสีแดงปนขาว
เกิดขึ้นที่เนื้อเยื่อช่องปาก



มีแผ่นฝ้าสีขาวแข็งไม่ออก
บริเวณเนื้อเยื่อช่องปาก



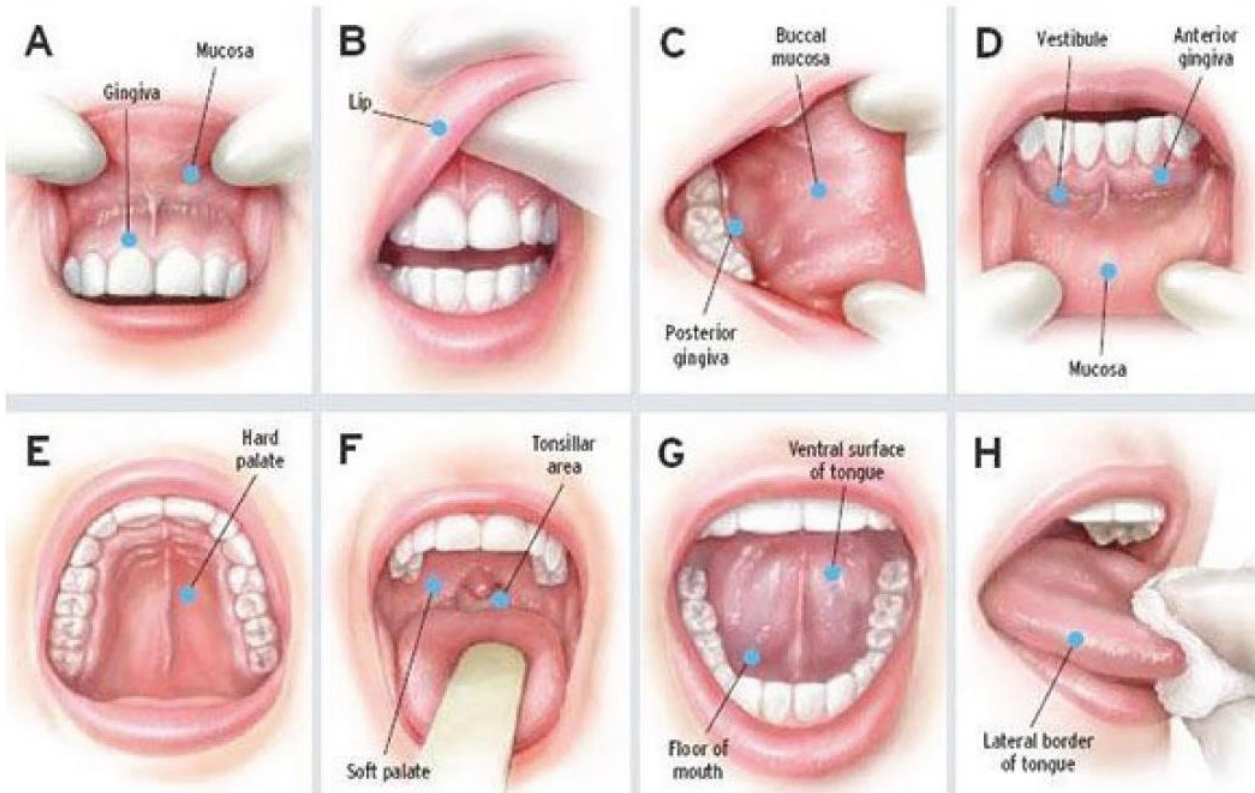
มีแผลเรื้อรัง ในช่องปากที่เป็นแล้วไม่
หายภายใน 2 สัปดาห์



มีก้อนในปาก หรือมีก้อนที่คอ
มีลักษณะแข็งเป็นไต ไม่มีอาการเจ็บ



ยังมีสัญญาณเตือนอื่นๆ ของมะเร็งช่องปากระยะแรก เช่น เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบ กลืนลำบาก มีอาการน้ำหนักลดที่เคี้ยวไม่ได้ ไข้ไม่ดีขึ้น หรือไม่พอดีเหมือนเดิม หากมีอาการดังกล่าว หรือตรวจพบรอยโรคก่อนมะเร็งในช่องปาก ให้ไปรับการตรวจชิ้นเนื้อ (biopsy) ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน



ถาม-ตอบข้อสงสัย
