**ชื่อเรื่อง แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ**

 การดูแลสุขภาพปากและฟันมีความสำคัญเช่นเดียวกับการอาบน้ำดูแลผิว และอาจจะต้องให้ความสำคัญมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะฟันของเรานั้นมีเพียง 2 ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้ หากฟันแท้มีปัญหาจะไม่สามารถขึ้นใหม่ได้ อีกทั้งสุขภาพฟันที่ไม่ดีย่อมส่งผลกระทบถึงบุคลิกภาพ และสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น ระบบทางเดินอาหารต้องทำงานหนักขึ้น ดังนั้นเราจึงควรดูแลสุขภาพปากและฟันของเราให้ดี ด้วยคำแนะนำจากโรงพยาบาลพญาไท 2 ดังต่อไปนี้

**วิธีการแปรงฟันที่ดีต่อสุขภาพปาก**

* **แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน**

เราควรแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน คือ ช่วงเช้า และก่อนเข้านอน เพราะระหว่างการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่เชื้อโรค หรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด หากมีเศษอาหาร หรือคราบน้ำตาลติดอยู่ในช่องปากจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดี ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงเช้า และเป็นสาเหตุของฟันผุ และหากเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดปัญหากลิ่นปากเสริมบุคลิกภาพให้มั่นใจได้ตลอดวัน

* **แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง**

การแปรงฟันไม่ใช่เพียงแค่การทำความสะอาดฟันของเราเท่านั้น แต่ยังรวมถึงลิ้นที่เป็นหนึ่งในอวัยวะช่องปากที่สำคัญ หากไม่ทำความสะอาดลิ้นคราบอาหารจะเกาะตามต่อมรับรส เป็นอาหารของแบคทีเรียทำให้เกิดคราบขาวขึ้นที่ลิ้นเป็นแหล่งเพาะเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เราจึงควรแปรงทำความสะอาดลิ้นทุกครั้งที่แปรงฟัน เพื่อจัดคราบขาวบนลิ้น ช่วยให้ลิ้นรับรสอาหารได้ดีขึ้น

ในขณะเดียวกันเราควรใช้ไหมขัดฟันร่วมเป็นตัวช่วยทำความสะอาดซอกฟันที่อาจมีคราบหินปูนหรือเศษอาหารเกาะในจุดที่แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ จะช่วยเสริมให้การแปรงฟันมีประสิทธิภาพมากที่สุด

* **แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 2–3 นาที**

เราควรใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 2-3 นาที เช่น ใช้เวลาในการแปรงฟันกรามล่าง 2 นาที ด้วยการแปรงถูไปมาจนมั่นใจว่าสะอาดแล้วจึงแปรงจุดอื่นในช่องปาก เพราะคราบอาหารนั้นอาจติดค้างอยู่ในช่องปากได้ เราจึงควรใส่ใจในการแปรงฟันแต่ละซี่ให้สะอาดอย่างแท้จริง

* **เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน**

เราควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก  3 เดือน หรือทุกครั้งที่ขนแปรงสีฟันเริ่มบานออก เนื่องจากแปรงสีฟันนั้นมีอายุการใช้งานที่จำกัด ขนแปรงที่ดีควรมีความอ่อนนุ่มแต่ยังคงรูปที่ดีพอที่จะช่วยขัดเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน และยังสามารถใช้ปัดทำความสะอาดเหงือกได้โดยไม่รู้สึกเจ็บ

เมื่อใช้งานไปได้ระยะหนึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ว่าขนแปรงเริ่มบานออก แปรงแล้วรู้สึกเจ็บเหงือก บริเวณโคนขนแปรงมีคราบสกปรกเกาะเป็นจำนวนมาก ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันด้ามใหม่ในทันที เพื่อสุขภาพปากและฟันที่ดี

**คำแนะนำ! วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง**

1. วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟัน เอียงขนแปรงทำมุม 45 องศาโดยประมาณกับตัวฟัน
2. ปัดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ
3. ฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ให้วางหน้าตัดขนแปรงไว้ด้านบดเคี้ยว ถูซ้ำไปมาให้ทั่วทั้งฟันบนและล่าง
4. การแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งในช่องปากควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาทีหรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสะอาดพอแล้วจึงเปลี่ยนไปแปรงฟันในตำแหน่งอื่น จากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกระหว่างฟัน เริ่มแรกอาจมีเลือดออกบางๆ แต่หลังจากใช้ไปได้สักระยะเลือดจะออกน้อยลง
5. แปรงลิ้นทุกครั้งหลังจากแปรงฟัน แล้วเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในตุ่มรับรส แปรงจนกว่าคราบขาวจะจางลงหรือหมดไป แปรงสีฟันบางรุ่นด้านหลังแปรงอาจมีร่องนูน หรือปุ่มยางอ่อนขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาดลิ้นให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น

ที่มา : https://www.phyathai.com/th/article/3069remain\_your\_good\_oral\_health\_by\_proper\_tooth\_brushing\_\_branchpyt2

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

 คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ **วิธีการแปรงฟันที่ดีต่อสุขภาพปาก**

1. แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน
2. แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง
3. แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 2–3 นาที
4. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน

 เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน

 กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผลและวิธีการ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

จากบทความเรื่อง **แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ** ข้อความเหล่านี้เป็นข้อควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **ควรปฏิบัติ** | **ไม่ควรปฏิบัติ** |
| * แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน
 |  |  |
| * แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง
 |  |  |
| * แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 10 นาที
 |  |  |
| * เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน
 |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ควรปฏิบัติ, ควรปฏิบัติ,ไม่ควรปฏิบัติ, ไม่ควรปฏิบัติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง

|  |  |
| --- | --- |
| ข้อความ | ลำดับเหตุการณ์ |
| ฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ให้วางหน้าตัดขนแปรงไว้ด้านบดเคี้ยว ถูซ้ำไปมาให้ทั่วทั้งฟันบนและล่าง |  |
| แปรงลิ้นทุกครั้งหลังจากแปรงฟัน แล้วเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในตุ่มรับรส แปรงจนกว่าคราบขาวจะจางลงหรือหมดไป แปรงสีฟันบางรุ่นด้านหลังแปรงอาจมีร่องนูน หรือปุ่มยางอ่อนขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาดลิ้นให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น |  |
| วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟัน เอียงขนแปรงทำมุม 45 องศาโดยประมาณกับตัวฟัน |  |
| ปัดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ |  |
| การแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งในช่องปากควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาทีหรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสะอาดพอแล้วจึงเปลี่ยนไปแปรงฟันในตำแหน่งอื่น จากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกระหว่างฟัน เริ่มแรกอาจมีเลือดออกบางๆ แต่หลังจากใช้ไปได้สักระยะเลือดจะออกน้อยลง |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3,5,1,2,4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม เพราะเหตุใด เราจึงควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุกๆ 3 เดือน

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะทุกครั้งที่ขนแปรงสีฟันเริ่มบานออก เนื่องจากแปรงสีฟันนั้นมีอายุการใช้งานที่จำกัด ขนแปรงที่ดีควรมีความอ่อนนุ่มแต่ยังคงรูปที่ดีพอที่จะช่วยขัดเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน และยังสามารถใช้ปัดทำความสะอาดเหงือกได้โดยไม่รู้สึกเจ็บ เมื่อใช้งานไปได้ระยะหนึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ว่าขนแปรงเริ่มบานออก แปรงแล้วรู้สึกเจ็บเหงือก บริเวณโคนขนแปรงมีคราบสกปรกเกาะเป็นจำนวนมาก ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันด้ามใหม่ในทันที เพื่อสุขภาพปากและฟันที่ดี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง จงอธิบายด้วยคำพูดของตัวเอง

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ช่วงเช้า และก่อนเข้านอน เพราะระหว่างการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่เชื้อโรค หรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด หากมีเศษอาหาร หรือคราบน้ำตาลติดอยู่ในช่องปากจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดี ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงเช้า และเป็นสาเหตุของฟันผุ และหากเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดปัญหากลิ่นปากเสริมบุคลิกภาพให้มั่นใจได้ตลอดวัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 5/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน