

ชื่อเรื่อง แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ



การดูแลสุขภาพปากและฟันมีความสำคัญเช่นเดียวกับการอาบน้ำดูแลผิว และอาจจะต้องให้ความสำคัญมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะฟันของเรานั้นมีเพียง ๒ ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้ หากฟันแท้มีปัญหาจะไม่สามารถขึ้นใหม่ได้ อีกทั้งสุขภาพฟันที่ไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น ระบบทางเดินอาหารต้องทำงานหนักขึ้น ดังนั้นเราจึงควรดูแลสุขภาพปากและฟันของเราให้ดี ด้วยคำแนะนำจากโรงพยาบาลพญาไท ๒ ดังต่อไปนี้

วิธีการแปรงฟันที่ดีต่อสุขภาพปาก

- แปรงฟันอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อวัน

เราควรแปรงฟันอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อวัน คือ ช่วงเช้า และก่อนเข้านอน เพราะระหว่างการนอนหลับเป็นช่วงเวลาเชื้อโรค หรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด หากมีเศษอาหาร หรือคราบน้ำตาลติดอยู่ในช่องปาก จะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดี ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงเช้า และเป็นสาเหตุของฟันผุ และหากเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดปัญหากลิ่นปากเสริมสุขภาพให้มั่นใจได้ตลอดวัน

- แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง

การแปรงฟันไม่ใช่เพียงแค่การทำความสะอาดฟันของเราเท่านั้น แต่ยังรวมถึงลิ้นที่เป็นหนึ่งในอวัยวะช่องปากที่สำคัญ หากไม่ทำความสะอาดลิ้นคราบอาหารจะเกาะตามต่อมรับรส เป็นอาหารของแบคทีเรียทำให้เกิดคราบขาวขึ้นที่ลิ้นเป็นแหล่งเพาะเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เราจึงควรแปรงทำความสะอาดลิ้นทุกครั้งที่แปรงฟัน เพื่อจัดคราบขาวบนลิ้น ช่วยให้อลิ้นรับรสอาหารได้ดีขึ้น

ในขณะเดียวกันเราควรใช้ไหมขัดฟันร่วมเป็นตัวช่วยทำความสะอาดช่องฟันที่อาจมีคราบหินปูนหรือเศษอาหารเกาะในจุดที่แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ จะช่วยเสริมให้การแปรงฟันมีประสิทธิภาพมากที่สุด

- **แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ ๒-๓ นาที**

เราควรใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อยจุดละ ๒-๓ นาที เช่น ใช้เวลาในการแปรงฟันกรามล่าง ๒ นาที ด้วยการแปรงถูไปมาจนมั่นใจว่าสะอาดแล้วจึงแปรงจุดอื่นในช่องปาก เพราะคราบอาหารนั้นอาจติดค้างอยู่ในช่องปากได้ เราจึงควรใส่ใจในการแปรงฟันแต่ละซี่ให้สะอาดอย่างแท้จริง

- **เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ๓ เดือน**

เราควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ๓ เดือน หรือทุกครั้งที่ขนแปรงสีฟันเริ่มบานออก เนื่องจากแปรงสีฟันนั้นมีอายุการใช้งานที่จำกัด ขนแปรงที่ดีควรมีความอ่อนนุ่มแต่ยังคงรูปที่ดีพอที่จะช่วยขัดเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน และยังสามารถใช้ทำความสะอาดเหงือกได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ

เมื่อใช้งานไปได้ระยะหนึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ว่าขนแปรงเริ่มบานออก แปรงแล้วรู้สึกเจ็บเหงือก บริเวณโคนขนแปรงมีคราบสกปรกเกาะเป็นจำนวนมาก ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันด้ามใหม่ในทันที เพื่อสุขภาพปากและฟันที่ดี

คำแนะนำ! วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง

๑. วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟัน เอียงขนแปรงทำมุม ๔๕ องศาโดยประมาณกับตัวฟัน
๒. ปิดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ
๓. ฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ให้วางหน้าตัดขนแปรงไว้ด้านบดเคี้ยว ถูเข้าไปมาให้ทั่วทั้งฟันบนและล่าง
๔. การแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งในช่องปากควรใช้เวลาประมาณ ๒-๓ นาทีหรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสะอาดพอแล้วจึงเปลี่ยนไปแปรงฟันในตำแหน่งอื่น จากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกกระหว่างฟัน เริ่มแรกอาจมีเลือดออกบ้าง แต่หลังจากใช้ไปได้สักระยะเลือดจะออกน้อยลง
๕. แปรงลิ้นทุกครั้งหลังจากแปรงฟัน แล้วเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในตุ่มรับรส แปรงจนกว่าคราบขาวจะจางลงหรือหมดไป แปรงสีฟันบางรุ่นด้านหลังแปรงอาจมีร่องนูน หรือปุ่มยางอ่อนขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาดลิ้นให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น

ที่มา :

https://www.phyathai.com/th/article/๓๐๖๔remain_your_good_oral_health_by_proper_tooth_brushing_branchpyt๒

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการแปรงฟันที่ดีต่อสุขภาพปาก

๑. แปรงฟันอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อวัน
๒. แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง
๓. แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ ๒-๓ นาที
๔. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔ เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผลและวิธีการ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป. ๕/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ

ข้อความ	ควรปฏิบัติ	ไม่ควรปฏิบัติ
• แปรงฟันอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อวัน		
• แปรงลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง		
• แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ ๑๐ นาที		
• เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกวัน		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**
ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**
ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท ๑.๑, ป. ๕/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับวิธีการแปร่งฟันที่ถูกต้อง

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ให้วางหน้าตัดขนแปร่งไว้ด้านบดเคี้ยว ญุเข้าไปมาให้ทั่วทั้งฟันบนและล่าง	
แปร่งลิ้นทุกครั้งหลังจากแปร่งฟัน แล้วเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในตุ่มรับรส แปร่งจนกว่าคราบขาวจะจางลงหรือหมดไป แปร่งสีฟันบางรุ่นด้านหลังแปร่งอาจมีร่องนูน หรือปุ่มยางอ่อนขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาดลิ้นให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น	
วางขนแปร่งเข้าหาฟันให้ปลายขนแปร่งอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟันเอียงขนแปร่งทำมุม ๔๕ องศาโดยประมาณกับตัวฟัน	
ปิดขนแปร่งขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปร่งจุดนั้นให้มากกว่าปกติ	
การแปร่งฟันในแต่ละตำแหน่งในช่องปากควรใช้เวลาประมาณ ๒-๓ นาทีหรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสะอาดพอแล้วจึงเปลี่ยนไปแปร่งฟันในตำแหน่งอื่น จากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกกระหว่างฟัน เริ่มแรกอาจมีเลือดออกบ้าง แต่หลังจากใช้ไปได้สักระยะเลือดจะออกน้อยลง	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **3,5,1,2,4**
กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**
สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**
แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**
ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**
ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท ๑.๑, ป. ๕/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด เราจึงควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุกๆ 3 เดือน

คำตอบ.....

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป. ๕/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง จงอธิบายด้วยคำพูดของตัวเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ช่วงเช้า และก่อนเข้านอน เพราะระหว่างนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่เชื้อโรคหรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด หากมีเศษอาหาร หรือคราบน้ำตาลติดอยู่ในช่องปากจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดี ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงเช้า และเป็นสาเหตุของฟันผุ และหากเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดปัญหาหากลิ้นปากเสริมบุคลิกภาพให้มั่นใจได้ตลอดวัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ป. ๕/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน