

ชื่อเรื่อง แปร่งฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ

องค์ประกอบบทความ (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)



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

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการแปร่งฟันที่ดีต่อสุขภาพปาก

- **แปร่งฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน**

เราควรแปร่งฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน คือ ช่วงเช้า และก่อนเข้านอน เพราะระหว่างนอนหลับเป็นช่วงเวลาเชื้อโรค หรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด หากมีเศษอาหาร หรือคราบน้ำตาลติดอยู่ในช่องปากจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดี ทำให้มีกลิ่นปากในช่วงเช้า และเป็นสาเหตุของฟันผุ และหากเป็นไปได้ควรแปร่งฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดปัญหาการกินปากเสริมบุคลิกภาพให้มั่นใจได้ตลอดวัน

- **แปร่งลิ้นและใช้ไหมขัดฟันทุกครั้ง**

การแปร่งฟันไม่ใช่เพียงแค่การทำความสะอาดฟันของเราเท่านั้น แต่ยังรวมถึงลิ้นที่เป็นหนึ่งในอวัยวะช่องปากที่สำคัญ หากไม่ทำความสะอาดลิ้นคราบอาหารจะเกาะตามต่อมรับรส เป็นอาหารของแบคทีเรียทำให้เกิดคราบขาวขึ้นที่ลิ้นเป็นแหล่งเพาะเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เราจึงควรแปร่งทำความสะอาดลิ้นทุกครั้งที่เราแปร่งฟัน เพื่อจัดคราบขาวบนลิ้น ช่วยให้ลิ้นรับรสอาหารได้ดีขึ้น

ในขณะเดียวกันเราควรใช้ไหมขัดฟันร่วมเป็นตัวช่วยทำความสะอาดซอกฟันที่อาจมีคราบหินปูนหรือเศษอาหารเกาะในจุดที่แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ จะช่วยเสริมให้การแปร่งฟันมีประสิทธิภาพมากที่สุด

- **แปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 2-3 นาที**

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

- **เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน**

เราควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือทุกครั้งที่ขนแปรงสีฟันเริ่มบานออก เนื่องจากแปรงสีฟันนั้นมีอายุการใช้งานที่จำกัด ขนแปรงที่ดีควรมีความอ่อนนุ่มแต่ยังคงรูปที่ดีพอที่จะช่วยขัดเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน และยังสามารถใช้ปิดทำความสะอาดเหงือกได้โดยไม่รู้สึกเจ็บ

เมื่อใช้งานไปได้ระยะหนึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ว่าขนแปรงเริ่มบานออก แปรงแล้วรู้สึกเจ็บเหงือก บริเวณโคนขนแปรงมีคราบสกปรกเกาะเป็นจำนวนมาก ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันด้ามใหม่ในทันที เพื่อสุขภาพปากและฟันที่ดี

คำแนะนำ! วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง

1. วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟัน เอียงขนแปรงทำมุม 45 องศา โดยประมาณกับตัวฟัน
2. ปิดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ
3. ฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ให้วางหน้าตัดขนแปรงไว้ด้านบดเคี้ยว ถูซ้ำไปมาให้ทั่วทั้งฟันบนและล่าง
4. การแปรงฟันในแต่ละตำแหน่งในช่องปากควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาทีหรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสะอาดพอแล้วจึงเปลี่ยนไปแปรงฟันในตำแหน่งอื่น จากนั้นจึงใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกระหว่างฟัน เริ่มแรกอาจมีเลือดออกบ้าง แต่หลังจากใช้ไปได้สักระยะเลือดจะออกน้อยลง
5. แปรงลิ้นทุกครั้งหลังจากแปรงฟัน แล้วเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ในต่อมรับรส แปรงจนกว่าคราบขาวจะจางลงหรือหมดไป แปรงสีฟันบางรุ่นด้านหลังแปรงอาจมีร่องนูน หรือปุ่มยางอ่อนขนาดเล็กสำหรับทำความสะอาดลิ้นให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น

แหล่งที่มา โรงพยาบาลพญาไท



<https://www.phyathai.co>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละกี่ครั้ง

1. 1 ครั้ง
2. 2 ครั้ง
3. 3 ครั้ง
4. 4 ครั้ง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. 4 ครั้ง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในการอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/3: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากข้อมูล เรื่อง แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงและ ข้อคิดเห็น

ข้อมูล เรื่อง แปรงฟันถูกวิธี ดีต่อสุขภาพปาก...ลดปัญหาฟันผุ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
1. เพราะระหว่างการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่เชื้อโรค หรือแบคทีเรียในช่องปากมีการเจริญเติบโตมากที่สุด		
2. เราควรใช้เวลาแปรงฟันอย่างน้อยจุดละ 2-3 นาที เช่น ใช้เวลาในการแปรงฟันกรามล่าง 2 นาที ด้วยการแปรงถูไปมาจนมั่นใจว่าสะอาดแล้วจึงแปรงจุดอื่นในช่องปาก		
3. ปัดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่วจุดที่รู้สีกว่ามีส่วนอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อคิดเห็น, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/4: แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

อ่านข้อความที่กำหนดต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ถูกต้อง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
สุขภาพฟันที่ไม่ดีส่งผลต่อบุคลิกภาพและสุขภาพด้านอื่นๆ		
หากเราแปรงฟันสะอาดแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องแปรงลิ้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่, ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/4: แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าการแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน เพียงพอหรือไม่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพียงพอ เพราะหากเราแปรงฟันให้สะอาดเราสามารถแปรงฟันวันละ 2 ครั้งได้

ไม่เพียงพอ เพราะในเวลา เช้ากับก่อนนอนทั้งช่วงเวลาห่างกันเกินไป อาจส่งผลให้แบคทีเรียโตในช่องปากและทำลายฟันของเราได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/8: อ่านหนังสือตามความสนใจและอธิบายคุณค่าที่ได้รับ

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนมีแนวทางดูแลฟันให้สะอาดและแข็งแรงด้วยวิธีอื่นควบคู่การแปรงฟันได้อย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดการกินขนมที่มีน้ำตาลเยอะ ดื่มนมจืด เพื่อเสริมให้ฟันแข็งแรง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/5: อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต