

หากเกิดอุบัติเหตุ

หากลูกของคุณมีฟันที่ได้รับความเจ็บ ให้โทรหาทันตแพทย์หรือศูนย์อนามัยเด็ก (BVC) แม้ว่ามันจะดูไม่เป็นอันตรายก็ตาม

อย่าลังเลที่จะถามแล้วเราจะช่วยคุณ

เพื่อให้ฟันของเด็กๆ มีสุขภาพที่ดี การสร้างนิสัยที่ดีตั้งแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ อย่าลังเลที่จะสอบถามทันตแพทย์หรือศูนย์อนามัยเด็ก หากคุณต้องการการสนับสนุนและความช่วยเหลือ



ผลิตโดย Region Skåne พฤศจิกายน 2024
ภาพประกอบ: Carin Carlsson/Ritbolaget.se

นิสัยที่ดีต่อฟันของคุณ

ตั้งแต่อายุ 0 ถึง 6 ปี



แปรงฟันเพื่อให้ฟันสะอาดและแข็งแรง

แปรงฟันลูกของคุณทั้งเช้าและเย็นตั้งแต่ฟันซี่แรก ฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับการใช้แปรงสีฟันอย่างสนุกสนาน!

เริ่มต้นด้วยการใช้ยาสีฟันเด็กสูตรอ่อนโยนที่มีฟลูออไรด์ ตั้งแต่อายุ 6 ขวบขึ้นไป เด็กสามารถใช้ยาสีฟันผู้ใหญ่ได้

เริ่มต้นด้วยการแปรงฟันด้านนอกและด้านในของฟัน ในการแปรงฟันด้านหน้า คุณอาจต้องใช้นิ้วกริมฝีปากขึ้น ขึ้นสุดท้ายให้แปรงฟันผิวด้านบดเคี้ยวของฟัน

เด็กทุกคนจะมีช่วงเวลาที่ไม่อยากแปรงฟัน อย่ายอมแพ้! โน้มน้าว เล่น และแปรงฟันต่อเนื่องทุกวัน ก็จะกลับมาจะมีนิสัยที่ถูกต้องอีกครั้งในไม่ช้า ให้ติดต่อหากคุณต้องการความช่วยเหลือในสถานการณ์นี้

ลูกของคุณต้องการความช่วยเหลือในการแปรงฟันจนถึงอายุอย่างน้อย 10 ปี



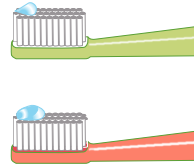
ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าไร

ตั้งแต่ฟันซี่แรกจนถึงอายุ 2 ขวบ:

ป้ายยาสีฟันเล็กน้อย ขนาดประมาณเล็บนิ้วก้อยของเด็ก

อายุ 3-5 ปี: ป้ายยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่ว

ไม่สำคัญว่าจะมียาสีฟันเหลืออยู่ในปากหลังการแปรงฟันหรือไม่



ฟันต้องการการพัก

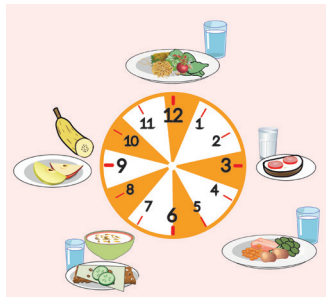
การกินจุบจิบเป็นครั้งคราวนั้นไม่เป็นผลดีต่อฟันและความอยากอาหาร

ทำเป็นนิสัยให้ฟันได้พักระหว่างมื้ออาหารอย่างน้อยสองชั่วโมง

โดยสองชั่วโมงนี้เด็กควรดื่มเพียงแค่น้ำเปล่า

ดังนั้นคุณจะลดความเสี่ยงของโรคฟันผุ-รูในฟัน

เด็กเล็กมีหลุมในฟันได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่



เลือกวันสำหรับของหวาน

พยายามหลีกเลี่ยงของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ คุกกี้ และขนมปังบิสกิต

ให้ได้นานที่สุด จากนั้นเด็ก ๆ จะได้ขนมสัปดาห์ละวัน

เช่น วันศุกร์สบาย (fredagsmys) หรือขนมวันเสาร์ (lördagsgodis)

การกินขนมหวานสัปดาห์ละครั้งเป็นกิจวัตรที่เหมาะสมกับหลายๆ คน

โปรดทราบว่าอาหารหลายชนิดมีน้ำตาลซ่อนอยู่

เรายินดีที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



น้ำคือสิ่งดับกระหายที่ดีที่สุด

เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ และน้ำอัดลม เพิ่มความเสี่ยงต่อฟันผุ

เมื่อเด็กกระหายน้ำ น้ำคือเครื่องดื่มที่ดีที่สุดทั้งกลางวันและกลางคืน

ใช้ขวดนมสำหรับทดแทนนมแม่ นมชงหรือน้ำเท่านั้น

นิ้วหัวแม่มือหรือจุกนมหลอก

หากลูกของคุณดูดจุกนมหลอกหรือนิ้วหัวแม่มือ อาจส่งผลต่อตำแหน่งของฟันได้

ส่วนใหญ่หยุดเมื่ออายุ 2-3 ขวบซึ่งไม่เป็นไร

สิ่งสำคัญคือต้องหยุดดูดนิ้วหัวแม่มือหรือจุกนมเมื่อมีฟันหน้าแทงออก