

# คำแนะนำที่ดีเกี่ยวกับฟันของเด็ก

ช่วยลูกของคุณแปรงฟันเช้าและเย็นด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันและทำให้ฟันแข็งแรง



น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด สามารถรองได้ทันทีจากก๊อก



## ปฏิบัติให้เป็นนิสัย



ให้แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เช้าและเย็น



ให้ลูกของคุณนอนหลับพร้อมกับฟันที่สะอาด



ให้ฟันได้พักอย่างต่ำสองชั่วโมงระหว่างมื้ออาหาร



ให้ลูกของคุณดื่มน้ำเมื่อกระหาย

## โรคฟันผุคืออะไร?

โรคฟันผุเป็นเหมือนกับหลุมในฟัน **ทำไมถึงเป็นโรคฟันผุ?**

แบคทีเรียบางชนิดในปากสามารถเปลี่ยนน้ำตาลในอาหารที่เรากินและดื่ม กลายเป็นกรดกัดกร่อนฟัน จนกลายเป็นโรคฟันผุ

### น้ำตาลมีมากในอะไรบ้าง?

- เครื่องดื่มหวานๆ เช่น โคลา โคล่า และน้ำอัดลมอื่นๆ
- น้ำผลไม้
- กาแฟและชา รสหวาน
- ขนม คุกกี้ และไอศกรีม
- น้ำผึ้งและผลไม้แห้ง

**เก็บของหวานไว้ทานหนึ่งวันต่อสัปดาห์**

## ฟันจะรู้สึกดีเมื่อได้พักอย่างต่ำสองชั่วโมง

รับน้ำตาลนานๆ ครั้ง = ความเสี่ยงต่ำต่อโรคฟันผุ



รับน้ำตาลบ่อยๆ = ความเสี่ยงสูงต่อโรคฟันผุ

