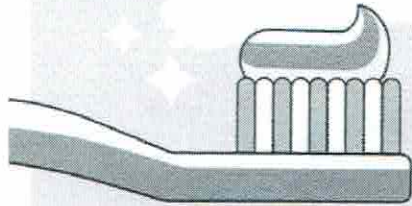
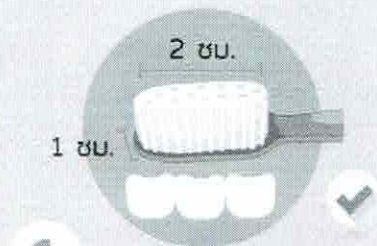


4 วิธี เลือกแปรงสีฟัน

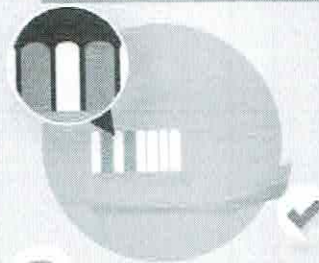


ร้านรับเด็ก



1

หัวแปรงเล็ก กว้างไม่เกิน 1 ซม.
ยาวไม่เกิน 2 ซม. หรือกลุ่มฟัน
ไม่เกิน 3 ซี่



2

ขนแปรงปลายมน
ไม่คม



3

ขนแปรงอ่อนนุ่ม



4

ด้ามแปรงยาวพอ
สำหรับผู้ใหญ่จับได้ถนัด
เวลาแปรงฟันให้เด็ก

อายุการใช้งานของแปรงสีฟัน ประมาณ 3 เดือน
หรือควรเปลี่ยนเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมสภาพ
ขนแปรงบานมากหรือชอกขนแปรงมีคราบสกปรก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565



วิธีการเลือกแปรงสีฟันเด็ก

๑. ด้ามจับแปรง

ในปัจจุบันผู้ผลิตหลายแห่งได้ทำด้ามจับมาหลากหลายดีไซน์ ไม่ว่าจะเป็นแบบด้ามแบน, ด้ามกลม, ด้านเหลี่ยม แตกต่างกันไป ดังนั้นผู้ปกครองควรให้ลูกได้เลือกซื้อตามความถนัดและสะดวกที่ลูกชอบ ทั้งนี้หากลูกอยู่ในช่วงก่อนวัยเรียน (อายุ ๒-๖ ปี) อาจใช้แปรงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับแปรงผู้ใหญ่ เพียงแต่ใช้ด้ามที่ใหญ่กว่าและหัวที่เล็กกว่านิดหน่อย แต่หากลูกอยู่ในช่วงวัย ๕-๘ ขวบ แนะนำให้เลือกด้ามจับที่เพรียวบางเพื่อให้จับถนัดมือของเด็กและรองรับการที่ใหญ่ขึ้นนั่นเอง

๒. ลักษณะขนแปรง

ขนแปรงที่ดีต้องมีขนนุ่ม ปลายมน เพื่อป้องกันแปรงที่มแข็งออกจนเลือดออก และขนแปรงต้องมีหน้าตัดตรงเพื่อช่วยให้ทำความสะอาดคราบเชื้อโรคและแบคทีเรียได้ดีกว่าขนแปรงแบบโค้ง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันไม่ให้ตัวแปรงทำร้ายเหงือกลูกอีกด้วย เพราะถ้าใช้ขนแปรงที่แข็งจนเกินไปอาจทำให้เนื้อเยื่อเหงือกเสียหายและทำให้เคลือบฟันสึกง่ายขึ้น โดยเฉพาะช่วงวัยเด็กซึ่งเป็นช่วงที่มีฟันน้ำนมที่สึกง่าย เพราะเคลือบฟันไม่แข็งแรงเท่าฟันแท้ที่ตนเอง ส่วนความยาวของขนแปรงควรอยู่ที่ประมาณ ๗ - ๑๓ มม. ตามกำหนดมาตรฐานของกรมอนามัย

๓. ขนาดหัวแปรง

ผู้ปกครองควรเลือกขนาดหัวแปรงตามกำหนดมาตรฐานของกรมอนามัย โดยแบ่งเป็นช่วงอายุแตกต่างกัน ดังนี้

- วัย ๐-๓ ขวบ หัวแปรงไม่ควรกว้างไม่เกิน ๑๑ มม. ยาวเกิน ๒๐ มม. และหนาไม่เกิน ๖ มม.
- วัย ๓-๖ ขวบ หัวแปรงไม่ควรกว้างไม่เกิน ๑๑ มม. ยาวเกิน ๒๓ มม. และหนาไม่เกิน ๖ มม.
- วัย ๐-๓ ขวบ หัวแปรงไม่ควรกว้างไม่เกิน ๑๑ มม. ยาวเกิน ๒๗ มม. และหนาไม่เกิน ๖ มม.

ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ปกครองเลือกใช้แปรงสีฟันผิดประเภทให้กับลูกเพราะคิดว่าแปรงสีฟันแบบไหนก็เหมือนกัน แต่ที่จริงแล้วหากใช้แปรงสีฟันที่ไม่เหมาะกับช่องปากลูกหรือแปรงสีฟันที่จับไม่ถนัดมือ แสดงว่าเลือกแปรงสีฟันไม่ถูกต้อง หากใช้ไปนานๆ อาจนำไปสู่ปัญหาฟันในระยะยาวได้ ไม่ว่าจะเป็นฟันผุ เหงือกอักเสบ และอื่นๆ อีกมาก

ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อไหร่

หลายคนอาจไม่แน่ใจว่าควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเด็กทุกๆ ๓ เดือนเหมือนของผู้ใหญ่หรือไม่ แต่ที่จริงแล้วอาจเปลี่ยนเร็วได้เนื่องจากเด็กหลายคนชอบกัดขนแปรงเล่น ทำให้ขนแปรงไม่พร้อมใช้งาน หากฝืนใช้ไปสักพักอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำความสะอาดช่องปากลดลง และอาจบาดเจ็บอีกด้วย เสี่ยงต่อปัญหาฟันตามมาอีก ทางที่ดีควรเปลี่ยนแปรงในช่วง ๑ - ๒ เดือนหลังจากซื้อมาหรือเปลี่ยนทันทีที่เห็นว่าขนแปรงหลุดลุ่ยแล้ว และเมื่อต้องเปลี่ยนแปรงก็ควรเลือกแปรงที่มีราคาเหมาะสมสำหรับผู้ปกครอง อาจไม่จำเป็นต้องซื้อราคาแพงก็ได้เนื่องจากต้องเปลี่ยนแปรงบ่อยนั่นเอง

เลือกแปรงดียวเดียวไม่พอ ต้องแปรงถูกวิธีด้วย

- วางแปรงลงบนฟันหน้าในแนวนอน ทำมุม ๔๕ องศา บริเวณรอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน
- ขยับแปรงไปมาในช่วงสั้นๆ ตามแนวฟันและเหงือกอย่างเบามือ แปรงจากด้านนอกไปด้านในให้ครบทั้งฟันบนและฟันล่างอย่างน้อย ๑๐ ครั้ง
- ขยับแปรงไปฟันบนแล้วปิดลง ส่วนฟันล่างให้ปัดขึ้น จากด้านนอกไปด้านใน อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง
- เมื่อแปรงฟันเสร็จให้แปรงลื่นจนทั่วอย่างน้อย ๑๐ ครั้ง เพื่อกำจัดแบคทีเรียบนลิ้น
- ทางที่ดีไม่ควรบ้วนน้ำตามหลังจากแปรงฟัน แต่หากรู้สึกไม่ชินหรืออยู่ในช่วงปรับตัวเพื่อแปรงเหง้าอาจบ้วนด้วยน้ำสะอาดเล็กน้อย เพื่อให้ฟลูออไรด์ยังคงอยู่ในปากมากที่สุดนั่นเอง