**สถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์ แนะ****การดูแลสุขภาพช่องปากในทุกช่วงวัย เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันทันตกรรมได้จัดกิจกรรมวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ ประจำปี 2567 ในวันที่ 21 ตุลาคม 2567 เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้าถึงบริการด้านทันตกรรม ได้แก่ การตรวจฟัน อุดฟัน ขูดหินปูน และถอนฟัน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายจำนวน 300 คน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ของพระองค์ที่ทรงมีเมตตาต่อประชาชน รวมถึงส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปาก

 **นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์**  กล่าวว่า สุขภาพช่องปากที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของประชาชน การดูแลสุขภาพช่องปากในแต่ละช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสุขภาพช่องปากในแต่ละช่วงวัย จะมีพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน อีกทั้งวิถีการใช้ชีวิตในแต่ละกลุ่มวัยก็มีความแตกต่างกัน การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้ดี ปราศจากโรคฟันผุ โรคเหงือก หรือโรคปริทันต์อักเสบ เพื่อคงประสิทธิภาพในการบดเคี้ยวอาหาร ความสวยงามเพื่อก่อให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสังคม การออกเสียงได้ชัดเจน เป็นการลงทุนระยะยาว ที่ค่าใช้จ่ายไม่สูง แต่ส่งผลดีอย่างยิ่งให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ตลอดจนคุณภาพชีวิตที่ดี

 **ทันตแพทย์หญิงสุมนา โพธิ์ศรีทอง ผู้อำนวยการสถาบันทันตกรรม** กล่าวเพิ่มเติมว่า การดูแลสุขภาพช่องปากนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่วัยแรกเกิด ที่ยังไม่มีฟันขึ้นโดยการใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อซชุบน้ำต้มสุกเช็ดบริเวณเหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม และเพดานปาก อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นที่อายุประมาณ 6 เดือน ควรใช้แปรงสีฟันขนาดเล็กที่มีขนอ่อนนุ่มและยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเช่นกัน และควรเริ่มเลิกใช้ขวดนมเมื่ออายุประมาณ 12 เดือน เพื่อลดความเสี่ยงของฟันผุ และเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงฟันแท้ซี่แรกขึ้น ควรส่งเสริมการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยตนเองโดยมีผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด โดยไม่รับประทานอาหารหรือดื่มนมอีกหลังจากการแปรงฟันก่อนนอนและรวมถึงลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง เพื่อป้องกันฟันผุ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (12–18 ปี) วัยนี้จะใส่ใจต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และพฤติกรรมวัยรุ่นมักมีกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นและอาจละเลยการดูแลช่องปาก ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่อาจทำให้เกิดปัญหาเหงือกอักเสบ การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดบริเวณซอกฟันในตำแหน่งที่แปรงสีฟันเข้าทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง เพื่อช่วยขจัดคราบอาหารและคราบจุลินทรีย์ ตลอดจนลดการสะสมของหินน้ำลาย

ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (18 ปีขึ้นไป) การดูแลสุขภาพช่องปากโดยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน เป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงหมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น เสียวฟัน ปวดฟัน หรือเหงือกบวมอักเสบ ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรที่จะไปพบทันตแพทย์ทันที ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามไปสู่การสูญเสียฟัน

ในวัยสูงอายุนั้น การดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันยังคงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ในวัยนี้การสูญเสียฟันเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย ซึ่งอาจทำให้ต้องใช้ฟันเทียม การดูแล ฟันเทียมจึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญพอๆ กับการดูแลฟันธรรมชาติ อีกทั้งควรเลือกรับประทานอาหารที่สามารถบดเคี้ยวได้ง่าย และคงคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากที่อาจเกิดตามมาได้

การดูแลฟันที่ดีในแต่ละช่วงวัยเป็นสิ่งสำคัญ ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ทุกท่านพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน หรือเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นทันที เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก และรับคำแนะนำในการดูแลฟันอย่างถูกต้องเพื่อให้มีสุขภาพช่องปาก สุขภาพกาย และคุณภาพชีวิตที่ดี

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 **#การดูแลสุขภาพช่องปากในทุกช่วงวัย #วันทันตสาธารณสุข**

 **#สถาบันทันตกรรม #กรมการแพทย์ ขอขอบคุณ 21 ตุลาคม 2567**