

## การดูแลสุขภาพฟันเด็กในวัยเรียน (5 -12 ปี)

ตามข้อมูลจากกรมอนามัยพบว่า เด็กไทยในวัยเรียนซึ่งมีช่วงอายุระหว่าง 5- 12 ปี มีปัญหาฟันผุกว่าครึ่ง ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากเด็กในวัยนี้ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวและดื่มน้ำอัดลมซึ่งเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นสาเหตุของปัญหาฟันผุ เพราะมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลสูง

สาเหตุของความนิยมในการบริโภคอาหารแป็งและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงนี้ นอกจากจะมีกลิ่น รสชาติ และสีสันทที่ชวนรับประทานแล้ว การทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งในการสร้างความนิยมให้แก่ผู้บริโภคที่เป็นเด็กในวัยเรียนอย่างมาก เพราะเด็กในช่วงวัยดังกล่าว สามารถรับเอาสื่อโฆษณาเหล่านี้ได้ง่าย เนื่องจากโฆษณจะทำมาเพื่อเด็กโดยตรงแล้วยังมีช่วงเวลาออกอากาศที่ตรงกับเวลาว่างของเด็กอีกด้วย พฤติกรรมกรับบริโภคอาหารเช่นนี้นอกจากจะก่อให้เกิดฟันผุในเด็กวัยเรียนแล้วยังเป็นสาเหตุของโรคอ้วนที่เป็นปัญหาสำคัญของเด็กในปัจจุบัน

ในขณะที่เด็กจำนวนน้อยเท่านั้นที่ผู้ปกครองให้ความสนใจในการรักษาความสะอาดในช่องปากและสอนเด็กให้สามารถแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี เนื่องจากไม่ได้เล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก เพราะมักมีความเข้าใจว่าสามารถรอให้โตก่อนจึงค่อยให้ความสำคัญ พฤติกรรมกรับประทานอาหารของเด็กในวัยเรียนและการขาดความเอาใจใส่จากผู้ปกครองดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญที่นำมาซึ่งปัญหาฟันผุและโรคทางช่องปากอื่นๆ

ในเด็กวัยเรียน

การดูแลสุขภาพฟันของเด็กในวัยนี้ต้องอาศัยความเอาใจใส่อย่างมากจากพ่อแม่และผู้ปกครอง การดูแลสุขภาพปากและฟันของคุณพ่อคุณแม่เองอย่างดีจะแสดงให้เห็นว่าสุขภาพปากและฟันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากนี้อะไรก็ตามที่ช่วยให้เด็กรู้สึว่าการดูแลสุขภาพปากและฟันเป็นเรื่องสนุก เช่น การแปรงฟันไปกับเด็ก การให้เด็กเลือกแปรงสีฟันด้วยตนเอง ก็จะเป็นการสนับสนุนการดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างเหมาะสมกับเด็กได้ แปรงสีฟันสำหรับเด็กนั้นควรมีขนที่อ่อนนุ่มและใช้ร่วมกับยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และที่สำคัญต้องคอยดูแลไม่ให้เด็กกลืนยาสีฟัน

การไปพบทันตแพทย์เด็กเป็นสิ่งสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ใหญ่มักจะมองข้าม ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วเราควรจะฝึกให้เด็กมีความคุ้นเคยกับการไปพบทันตแพทย์โดยเร็วที่สุด และทันตแพทย์จะสามารถประเมินสภาพช่องปากและฟันของเด็กได้ว่าควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษหรือไม่ ตัวอย่างเช่น ทันตแพทย์จะประเมินว่าเด็กคนนั้นๆ จะต้องได้รับการเคลือบร่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุ โดยวัสดุเคลือบร่องฟันเป็นพลาสติกเคลือบบางๆ ที่จะนำไปเคลือบฟันที่ซบดเคี้ยวอาหารซึ่งจะเป็นบริเวณที่เกิดฟันผุได้บ่อย การเคลือบร่องฟันเป็นขั้นตอนที่ไม่เจ็บ และทำเสร็จได้ในครั้งเดียวที่พบทันตแพทย์ นอกจากนี้การไปพบทันตแพทย์เป็นประจำจะเป็นการสร้างสุขภาพอนามัยทางช่องปากที่ดีให้กับเด็กและช่วยลดปัญหาในช่องปากที่จะนำไปสู่โรคอื่นๆ ที่จะตามมาภายหลังอีกด้วย