



ชุดสื่อพัฒนาความรู้
ด้านสุขภาพช่องปาก
สู่การเป็นครอบครัวฟันดี



Welcome

ยินดีต้อนรับสู่การเป็นครอบครัวฟันดี

ภารกิจที่ 1

ตรวจฟันด้วยตนเองและตรวจฟันสมาชิกในครอบครัว

ภารกิจที่ 2

สำรวจยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในบ้าน

ภารกิจที่ 3

แปรงฟันก่อนนอนในครอบครัว

ภารกิจที่ 4

สำรวจเครื่องดื่มหวานน้อยในชุมชน

ภารกิจที่ 5

การพบหมอฟัน

ภารกิจที่ 6

บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลิ้น





ภารกิจที่ 1

ตรวจฟันด้วยตนเอง และตรวจฟันสมาชิกในครอบครัว

การตรวจฟันของเด็กอายุ 0 - 5 ปี



ตรวจคราบจุลินทรีย์บนผิวฟัน โดยใช้เส้น
หรือหลอดน้ำพลาสติกขูดบนผิวฟัน

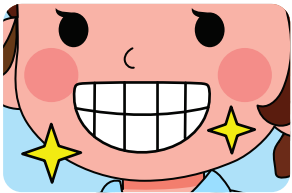


ตรวจดูฟันผุบนผิวฟัน หากพบรอยขาวขุ่น
เหมือนชอล์คบนตัวฟันหรือรูฟุแสดงว่าฟันผุ

การตรวจฟันด้วยตนเอง

(เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ)

- ตรวจดูฟันผุ ลักษณะเหงือก
และรอยโรคในช่องปาก

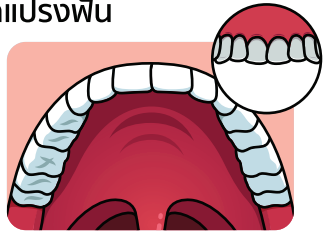


ตรวจฟันหน้า
ข้างบนและล่าง

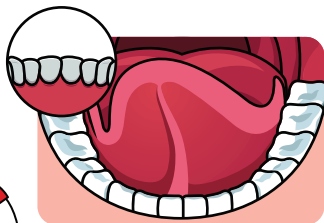
- ตรวจความสะอาดในช่องปาก
หลังจากแปรงฟัน



ตรวจฟันกราม
ด้านแก้ม



ตรวจฟันบนด้านใน



ตรวจฟันล่าง
ด้านใน



ใช้กระจกตรวจฟันช่วยส่อง
ในส่วนที่มองไม่เห็นอีกครั้ง



ตรวจช่องปากด้วยตนเองแล้วเจออะไรบ้าง



สุขภาพเหงือก

ช่วยให้เห็นสถานะของเหงือกว่ามีหินปูน
เหงือกร่น คอฟันสึก หรือเหงือกอักเสบหรือไม่



สุขภาพฟัน

ช่วยให้เห็นสถานะของฟันว่ามีรอยฟัน
หรือมีความผิดปกติหรือไม่



เนื้อเยื่อในช่องปาก

ช่วยให้เห็นสถานะของเนื้อเยื่อในช่องปาก
ว่ามีความผิดปกติ มีแผล หรือมีรอยโรคหรือไม่



คำอธิบายภารกิจ



ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลการตรวจฟันด้วยตนเอง
และฝึกตรวจฟันด้วยตนเอง กรณีที่มีเด็กอายุ 0 - 5 ปี ในครอบครัว
ให้ผู้ดูแลเด็กฝึกตรวจฟันให้เด็กตามคำแนะนำ



วิธีการทำภารกิจ



คนในครอบครัวตรวจฟันด้วยตนเอง โดยใช้กระจกส่องหน้าและ
กระจกเล็กส่องฟัน กรณีมีเด็กอายุ 0 - 5 ปี ในครอบครัว
ให้ผู้ดูแลเด็กตรวจฟันให้เด็ก โดยใช้หลอดพลาสติกขูดที่ผิวฟันเด็ก
และถ่ายภาพการตรวจฟันอัปโหลดขึ้นบนระบบ



ภารกิจที่ 2

สำรวจยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในบ้าน



เลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

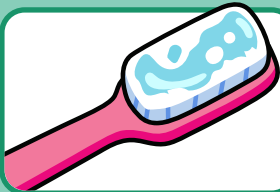
โดยจะมีการระบุชื่อสารประกอบของฟลูออไรด์บนฉลาก เช่น Sodium Fluoride, Sodium Monofluorophosphate หรือ Stannous Fluoride เป็นต้น

เลือกยาสีฟันที่ผ่านการรับรองประสิทธิภาพ และความปลอดภัยจาก ออย. เท่านั้น

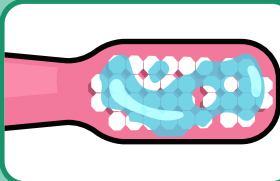
เลือกยาสีฟันชนิดที่ให้รสชาติ และความรู้สึกดีขณะแปรงฟัน

ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

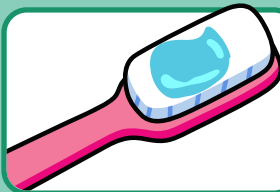
ฟันซี่แรกถึง 3 ขวบ



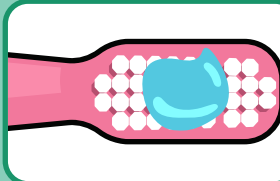
แตะขนแปรงพอเปียก



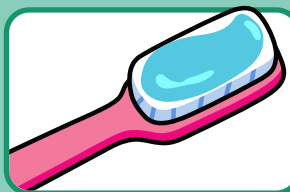
3 ขวบ ถึง 6 ขวบ



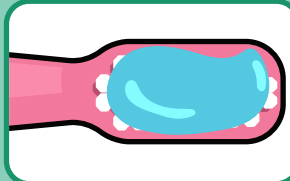
เท่าความกว้างแปรง

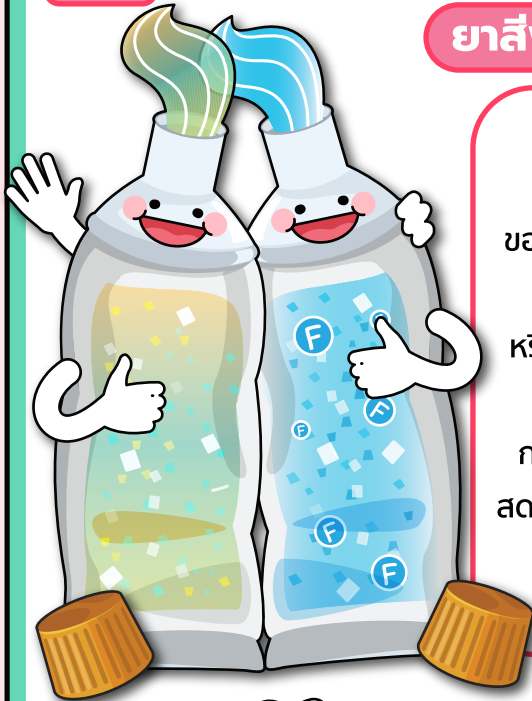


6 ขวบ ขึ้นไป



เท่าความยาวแปรง





ยาสีฟันสมุนไพรดีจริงหรือไม่

หากเลือกใช้ยาสีฟันสมุนไพร
จะต้องเลือกสูตรที่มีส่วนผสม
ของฟลูออไรด์ด้วย เพื่อการป้องกัน
ฟันผุอย่างมีประสิทธิภาพ
หรือมีการสลับใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
การใช้ยาสีฟันสมุนไพรที่รู้สึกหอม
สดชื่นแต่ไม่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
ก็ไม่ต่างจากการแปรงฟัน
โดยไม่ใช้ยาสีฟัน



คำอธิบายภารกิจ



ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลการใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสม
ของฟลูออไรด์และฝึกสังเกตฉลาก รวมถึงส่วนประกอบของยาสีฟัน
ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์



วิธีการทำภารกิจ



คนในครอบครัวร่วมกันค้นหายาสีฟันภายในบ้านที่มีส่วนผสม
ของฟลูออไรด์ และถ่ายภาพฉลากยาสีฟันที่ระบุชื่อสารประกอบ
ของฟลูออไรด์บนฉลาก เช่น Sodium Fluoride,
Sodium Monofluorophosphate หรือ Stannous Fluoride เป็นต้น
แล้วอัปโหลดขึ้นบนระบบ



ภารกิจที่ 3

แปรงฟันก่อนนอนในครอบครัว

การแปรงฟันให้ได้คุณภาพและเกิดผลดีที่สุด
คือการแปรงฟันตามหลัก 2-2-2



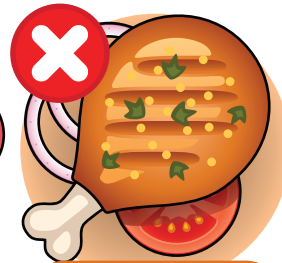
แปรงฟัน

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอนด้วย
ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



แปรงฟัน

นานครั้งละ
2 นาที ขึ้นไป



งดกิน

หลังแปรงฟัน
อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

การแปรงฟันก่อนนอนอย่างไร



ช่วงเวลาที่นอนหลับเป็นช่วงที่ต่อมน้ำลายจะหลั่งน้ำลายออกมาน้อยลง ทำให้ความสามารถในการทำความสะอาดคราบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบริเวณผิวฟันลดลง ส่งผลต่อความเสี่ยงของโรคมามากมายทั้งโรคฟันผุ โรคเหงือก หรือแม้แต่ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ เช่น ปัญหากลิ่นปาก

การแปรงฟันแห้ง

แปรงฟันแห้ง หมายถึง การแปรงฟันโดยไม่ใช้น้ำ
ควรทำทั้งก่อนและหลังแปรงฟัน ดังนี้



ก่อนการแปรงฟัน

ไม่ต้องบ้วนน้ำ
ไม่ต้องเอาแปรงจุ่มน้ำ
ก่อนบิบบยาสีฟัน



หลังการแปรงฟัน

ไม่ต้องบ้วนน้ำเพื่อล้างยาสีฟันออก
แค่บ้วนน้ำลายและฟองยาสีฟันทิ้ง
หรือหากต้องการบ้วนน้ำ
ให้ใช้การจิบน้ำเพียงเล็กน้อยแล้วบ้วนทิ้ง



คำอธิบายภารกิจ



ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลการแปรงฟัน
ตามหลัก 2-2-2 และการแปรงฟันก่อนนอน ด้อย่างไร



วิธีการทำภารกิจ



ให้คนในครอบครัวแปรงฟันก่อนนอนร่วมกัน
และถ่ายภาพการแปรงฟันอัปโหลดขึ้นบนระบบ





ภารกิจที่ 4

สำรวจเครื่องดื่มหวานน้อยในชุมชน

ตัวอย่างเครื่องดื่มหวานน้อย



น้ำเปล่า

(น้ำตาล 0 ซ่อนซา)



นมจืด

(น้ำตาล 2 ซ่อนซา)



นม
ถั่วเหลือง

(น้ำตาล 2 ซ่อนซา)



กาแฟ
ดำ

(น้ำตาล 0 ซ่อนซา)



คาปู
ชิโน่

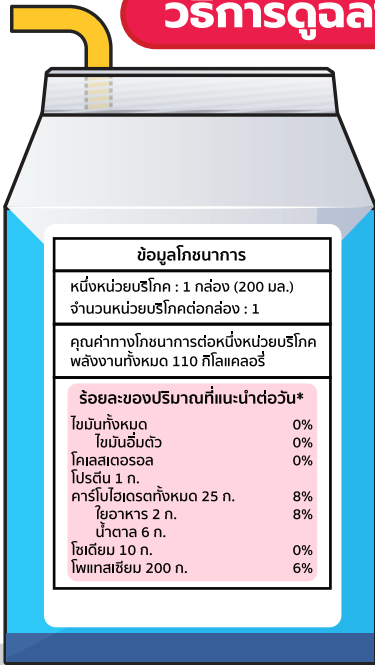
(น้ำตาล 3.5 ซ่อนซา)



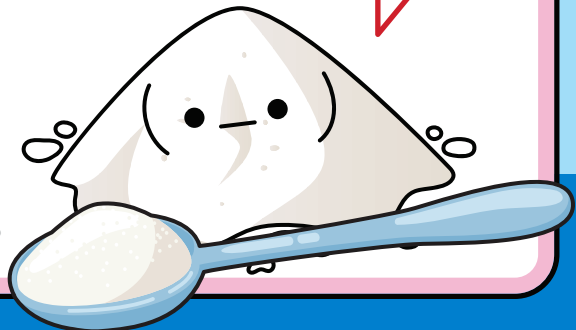
น้ำผลไม้
ปั่น

(น้ำตาล 2.5 ซ่อนซา)

วิธีการดูฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร



หากต้องการดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูป
แนะนำให้อ่านฉลากก่อนซื้อ
โดยเลือกแบบที่ไม่เติมน้ำตาลเป็นดีที่สุด
รองลงมา คือ เติมน้ำตาลไม่เกิน 5%
หากน้ำตาลเกิน 10% ถือว่าหวานจัด
นอกจากนี้ ควรดูปริมาณพลังงาน
และสารอาหารอื่น ๆ ดังนี้



ฉลากส่วนนี้คืออะไร?

เช็ก 1 - พลังงาน

ดูพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
(1 วัน ควรได้รับพลังงาน
ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี)

เช็ก 2 - ความหวาน

ดูปริมาณน้ำตาล

(1 วัน ควรได้รับน้ำตาล
ไม่เกิน 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชา)

เช็ก 3 - ความมัน

ดูปริมาณไขมันแต่ละชนิด

(1 วัน ควรได้รับ
ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัม และ
คอเลสเตอรอล 300 มิลลิกรัม)

เช็ก 4 - ความเค็ม

ดูปริมาณโซเดียม

(1 วัน ควรได้รับโซเดียม
ไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม)

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ซอง)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 138 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	3ก.	15%
คอเลสเตอรอล	0มก.	0%
โปรตีน	น้อยกว่า 1ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17ก.	6%
ใยอาหาร	น้อยกว่า 2ก.	8%
น้ำตาล	11ก.	
โซเดียม	240มก.	10%



คำอธิบายภารกิจ

ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม
จากการสังเกตที่ฉลากผลิตภัณฑ์



วิธีการทำภารกิจ

คนในครอบครัวร่วมกันสำรวจเครื่องดื่มที่จำหน่ายในชุมชนที่มีการ
ปรับลดน้ำตาลเป็นสูตรหวานน้อยหรือเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป
ที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5% และถ่ายภาพเครื่องดื่มอ้วนโหลดขึ้นบนระบบ



ภารกิจที่ 5

การพบหมอฟัน



หญิงตั้งครรภ์

ควรไปรับการตรวจสุขภาพช่องปากตั้งแต่ครั้งแรกที่มีการฝากครรภ์



เด็กปฐมวัย (0 - 5 ปี)

ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบหมอฟันตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้น หรืออย่างช้าอายุไม่เกิน 1 ปี



เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

ควรไปพบหมอฟันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก

สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมที่แต่ละกลุ่มวัยต้องได้รับ

คนไทยทุกคน ทุกสิทธิได้รับสิทธิประโยชน์ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในช่องปากตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

กลุ่ม		หญิงตั้งครรภ์	เด็กปฐมวัย 0 - 5 ปี	เด็กโตและวัยรุ่น 6 - 24 ปี	ผู้ใหญ่ 25 - 59 ปี	ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
การสร้างเสริม และป้องกันโรคในช่องปาก	การคัดกรอง	ตรวจสุขภาพช่องปาก				
						คัดกรองรอยโรคเสี่ยงมะเร็ง และมะเร็งช่องปาก*
	การบริการ	การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่เพื่อป้องกันฟันผุ				
		การขัดและทำความสะอาดฟัน		การเคลือบหลุมร่องฟันกรมการ	การขัดและทำความสะอาดฟัน	

*คัดกรองรอยโรคเสี่ยงมะเร็งและมะเร็งช่องปาก คัดกรองในผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

รายละเอียดสิทธิประโยชน์ทางทันตกรรม 3 กองทุน

สิทธิหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ



สิทธิประกันสังคม



สิทธิสวัสดิการ
ข้าราชการ
(กรมบัญชีกลาง)



คำอธิบายภารกิจ

ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลการเข้ารับบริการทันตกรรมตามกลุ่มวัย และศึกษาสิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมตามสิทธิการรักษาของตนเอง และคนในครอบครัว



วิธีการทำภารกิจ



คนในครอบครัวไปพบหมอฟัน เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก และถ่ายรูปตัวแทนครอบครัวที่ไปพบหมอฟันอัปโหลดขึ้นบนระบบ



ภารกิจที่ 6

บริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลิ้น



ทำนวดกระตุ้นต่อมน้ำลาย



วางนิ้วก้อย
ถึงนิ้วชี้
บริเวณแก้ม



นวดบริเวณ
ฟันกรามบน
โดยวนจากหลัง
ไปหน้า 10 ครั้ง



วางนิ้วโป้ง
ใต้ขากรรไกรล่าง
กดจากใต้หูถึงใต้คาง
5 ตำแหน่ง 5 ครั้ง



กดนิ้วโป้ง
ทั้ง 2 ข้างที่คาง
บริเวณใต้ลิ้น
10 ครั้ง

ทำบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า



สอดลมหายใจเข้า
ให้เต็มปอด



ยกแก้มขึ้น
พร้อมหลับตา
ทำ 10 ครั้ง

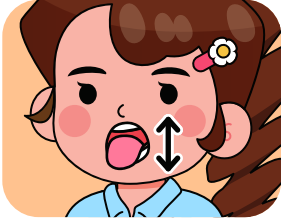


ทำตาโต
และปากป่อง
10 ครั้ง

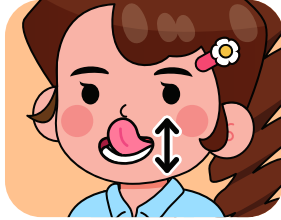


ใช้ลมดันกระพุ้งแก้ม
ไปซ้าย-ขวา
10 ครั้ง

ท่าบริหารลิ้น



แลบลิ้นเข้า-ออก
10 ครั้ง



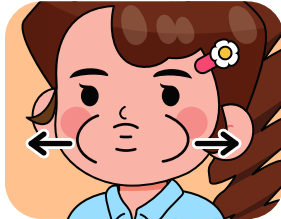
แลบลิ้นขึ้น-ลง
10 ครั้ง



แลบลิ้นซ้าย-ขวา
10 ครั้ง



ปิดปากแล้วดันลิ้น
ไปที่ริมฝีปาก
บน-ล่าง 10 ครั้ง



ปิดปากแล้วดันลิ้น
ไปที่กระพุ้งแก้ม
ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง



คำอธิบายภารกิจ



ให้คนในครอบครัวศึกษาข้อมูลการบริการกล้ามเนื้อใบหน้าและลิ้น
แล้วฝึกบริหารด้วยกันทั้ง 3 ท่า



วิธีการทำภารกิจ



คนในครอบครัวบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและลิ้นด้วยกัน
แล้วถ่ายรูปตัวแทนหรือสมาชิกทั้งหมดอัปโหลดขึ้นบนระบบ

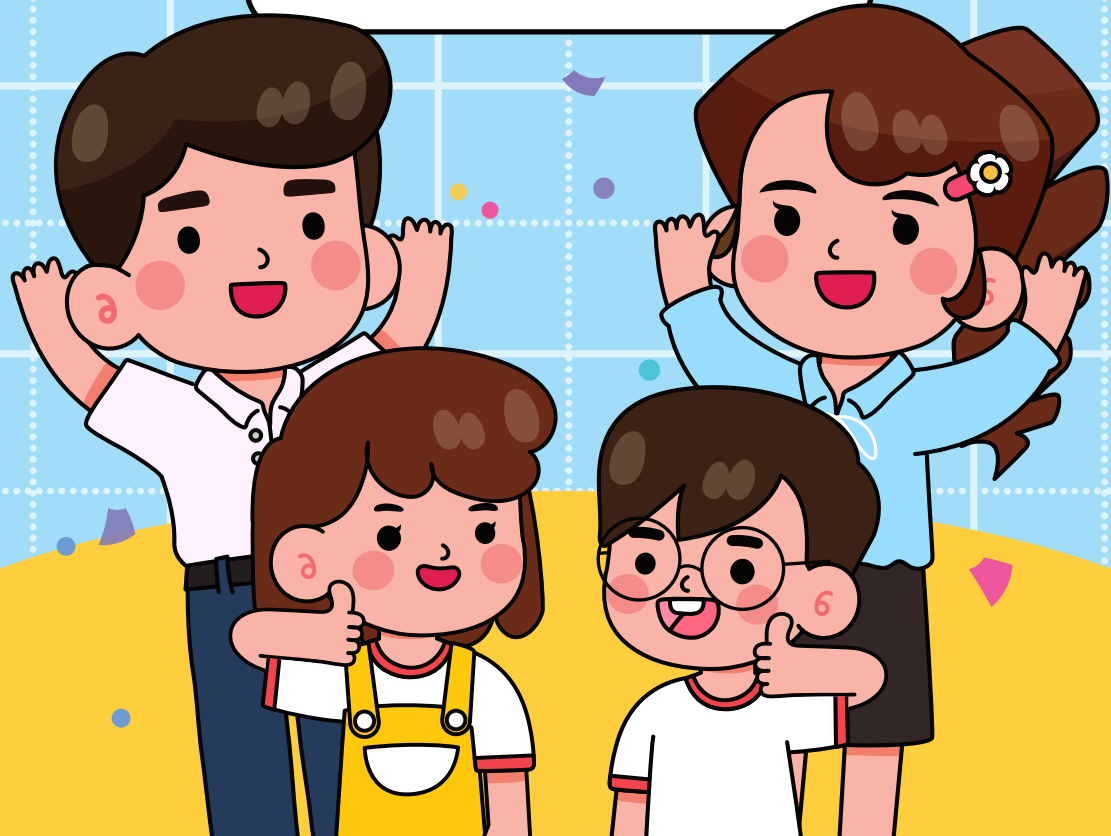
สแกนเพื่อศึกษาทำบริหาร
ในรูปแบบคลิปวิดีโอ





Congratulation

ขอเสียงปรบมือรัว ๆ
ให้ 'ครอบครัวฟันดี'
ที่พิชิตครบ 6 ภารกิจ





ดาวน์โหลด platform
ที่จะช่วยดูแลสุขภาพช่องปาก
คนในครอบครัวของคุณ ได้ที่นี่



Funland



Tooth Adventure



Smart Smile
Passport



Fun D



Blue Book