

Let's enjoy!

การสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก

หญิงมีครรภ์

ในคลินิกฝากครรภ์คุณภาพ

ผศ. ดร. ทพญ. จริญญา หุ่นศรีสกุล

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เป้าหมาย

ได้แนวทางการดูแล
สุขภาพช่องปาก
เพื่อ

ตัวเอง
และหญิงมีครรภ์



- ฮอโมนเปลี่ยนแปลง ไวต่อการอักเสบ
 - น้ำลายน้อยลง
- พฤติกรรมการทานหวาน จุกจิก
 - การทานอาหารเปรี้ยว
 - อาเจียน
- มีเวลาดูแลตัวเองน้อยลง?



ตั้งครรภ์แล้ว
มีผลต่อ
ช่องปาก
งัยบ้าง

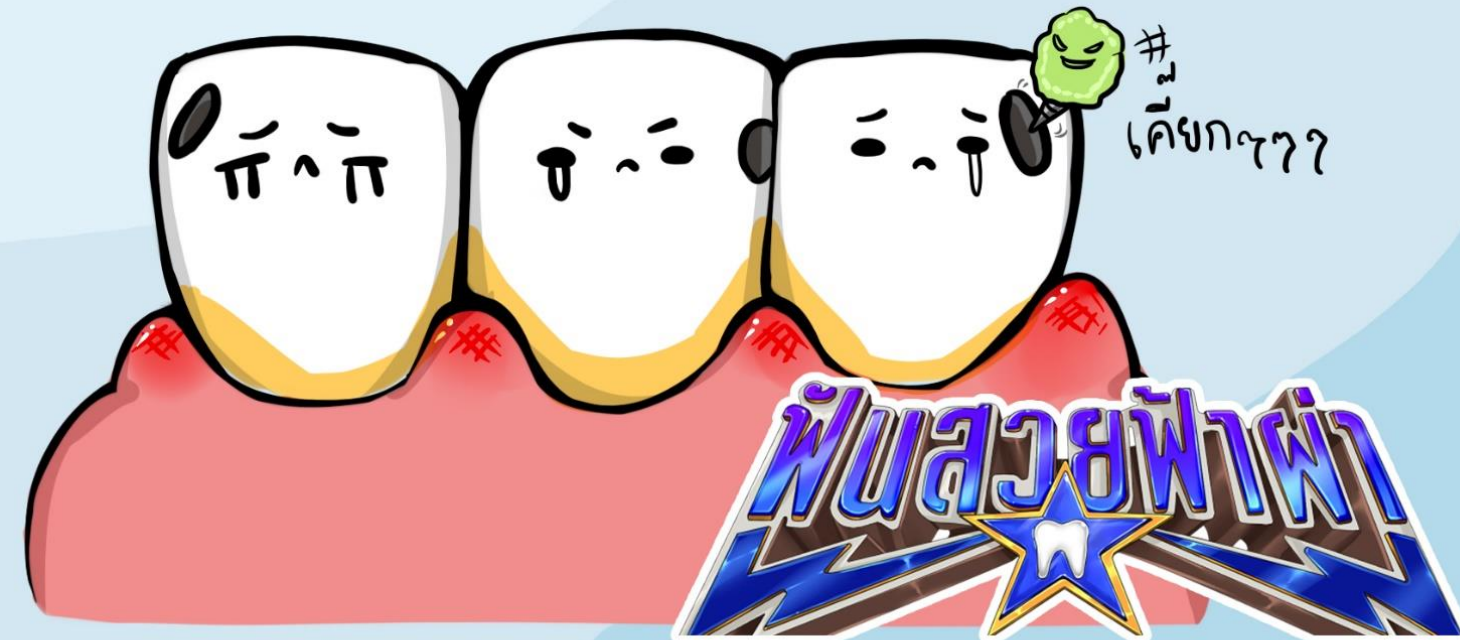


ทำไม?? ตนต้องมีโอกาส ฟันฟูและเหงือกอักเสบ มากกว่าตนทั่วไป!?

แปรงฟัน

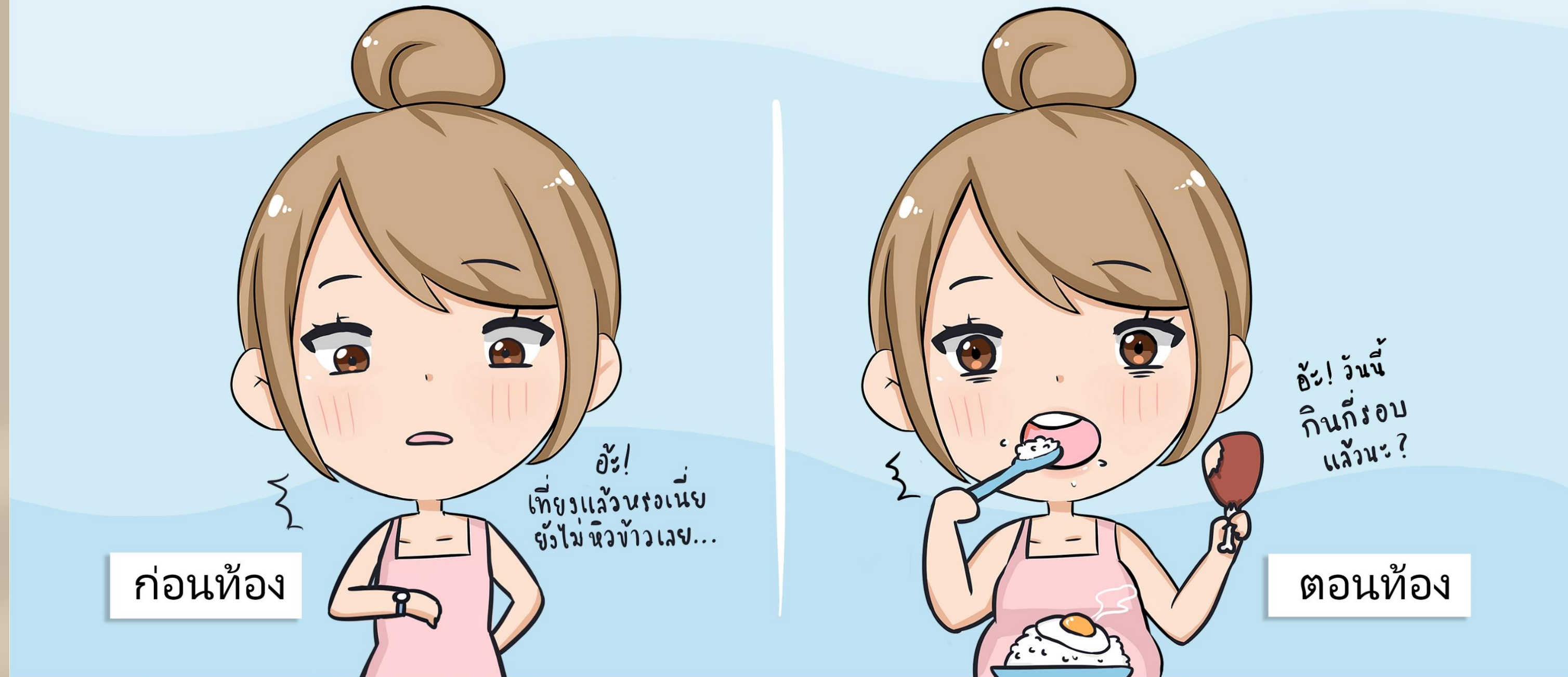


ปวดฟัน
จัง!



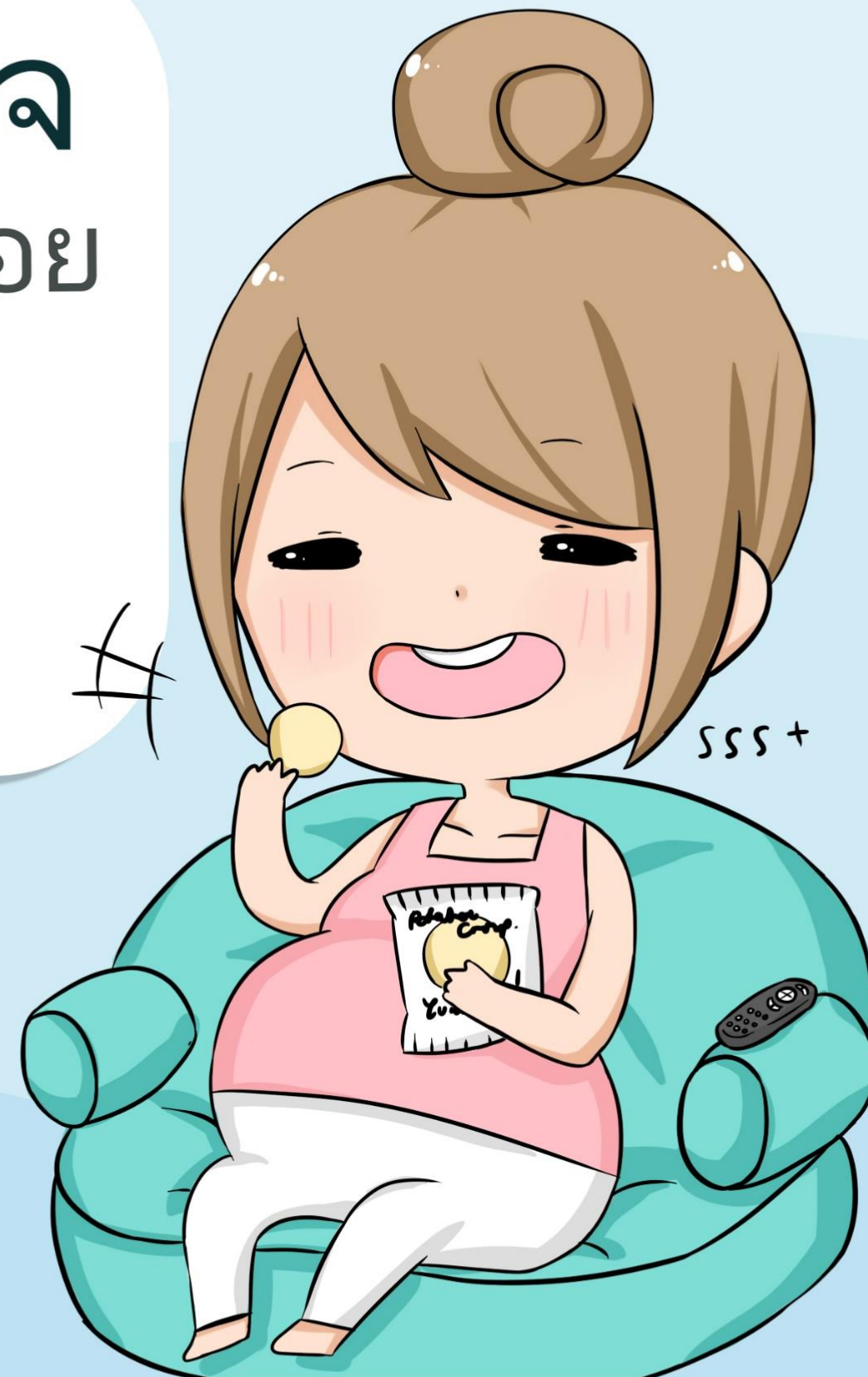
เคี้ยวๆ??

สาเหตุที่ตอนตั้งครรภ์แล้วฟันผุเยอะเกิดจาก พฤติกรรมการกิน ของคุณแม่ที่เปลี่ยนไป



ตอนท้องคุณแม่อาจ

- ทานอาหารระหว่างมื้อบ่อย
- ทานของจุบจิบ
- ทานของหวาน
- ทานเยอะขึ้น

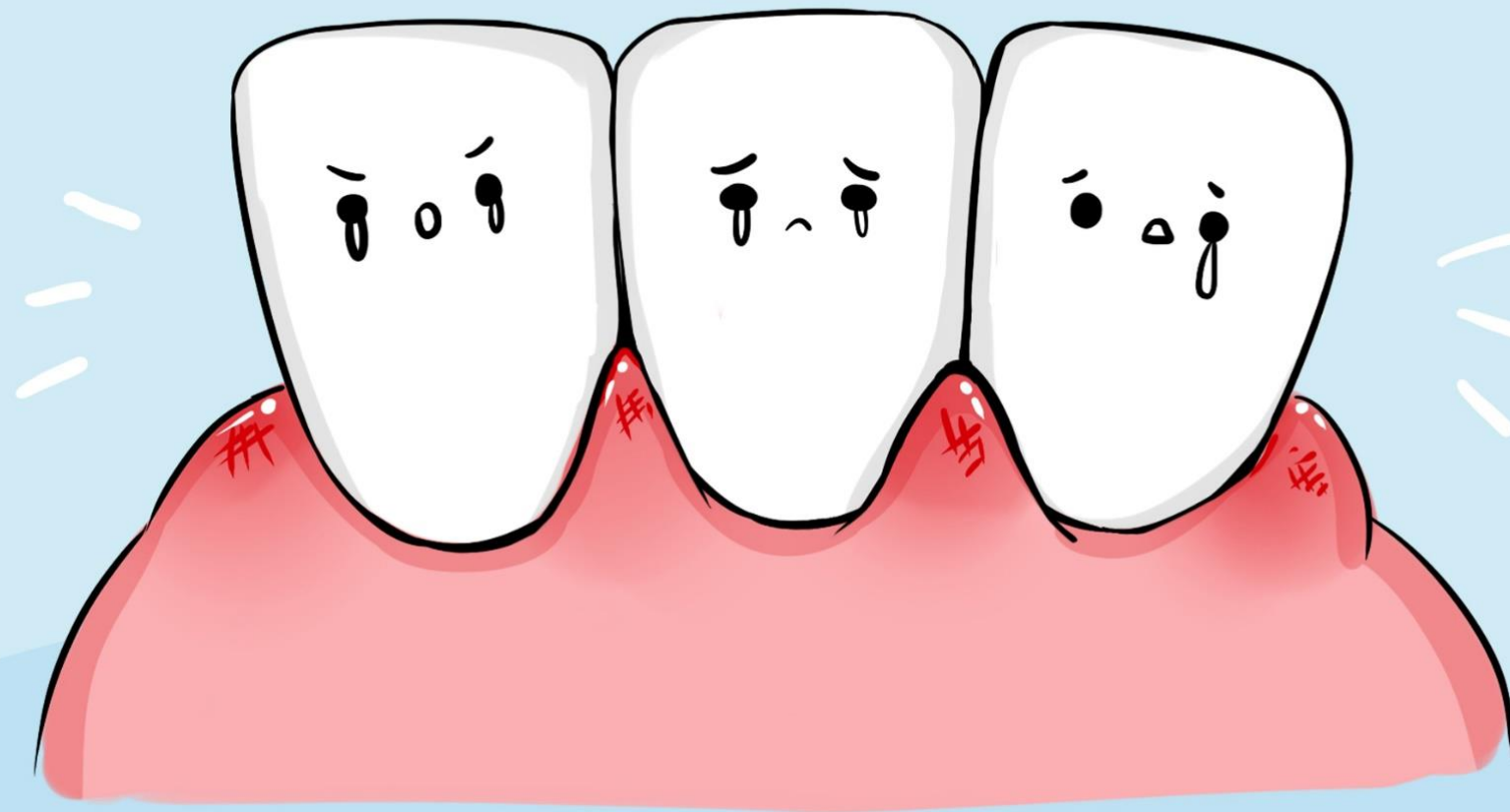


ถ้า แปรงฟัน ได้ไม่สะอาดเท่าที่ควร
ฟันก็จะผุ!

ตอนแปรงฟัน
รู้สึกอยาก
"อาเจียน"
นี่นา



เกมตอนท้องเห็งือกอาจอักเสบง่ายขึ้น
เพราะฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง ทำให้ไวต่อการอักเสบ!



นอกจากนี้คุณแม่ที่ชอบทาน ของเปรี้ยว ยังมีโอกาสจะเกิดฟันสึกอีกด้วย!




คุณคะ
ไปซื้อมะม่วง
ให้น้อง



กินไป
หลายถุง
แล้วนะ...

เอาอีกนร?

ท้องแล้วช่องปากยังดีแน่นเพียงแค่นี้
ลดทานจุบจิบ แปรงฟันบ่อยครึ่ง
แต่! หลังอาเจียน ควรรอ 30 นาที! 
แล้วค่อยแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสม **ฟลูออไรด์** นะคะ



วันนี้ Tooth Thunder Pin
ขอลาไปก่อนนะค้าแล้วพบกันใหม่!!





โรคช่องปาก ที่พบได้บ่อย ในหญิงตั้งครรภ์

ฟันผุ
เหงือกอักเสบ/ปริทันต์อักเสบ
เหงือกโตผิดปกติ
ฟันสึก

โรคเหงือกอักเสบ



เกิดโรคเหงือกอักเสบในหญิงมีครรภ์
มากกว่าในกลุ่มไม่ตั้งครรภ์ 1.81 เท่า

Rahman M.M., Hassan M.R., Islam M.Z., Ahmad M.S., Alam M.M., Islam K.M. Oral Health Status of Pregnant Women attended the Mothers and Children Welfare Center (MCWC) in Bangladesh. City Dent. Coll. J. 2013;10:1-4



โอ้าว!

การตั้งครรภ์
ทำให้ไวต่อการอักเสบ
ง่ายขึ้น

แม้มีเชื้อโรค// *Plaque* เล็กน้อย!

เหงือกโตกว่าปกติ



เกิดจาก **Hormonal changes**

มักพบตั้งแต่ไตรมาสแรก ถึง ไตรมาสสาม

หายได้หลังคลอดบุตร

หากปวด กัดกระแทก อาจผ่าตัดออก



การทำความสะอาดช่องปากที่ดี

ลดโอกาสการเกิดได้

สุขภาพช่องปากไม่ดี **หญิง** มีผลต่อ **มีครรภ์**

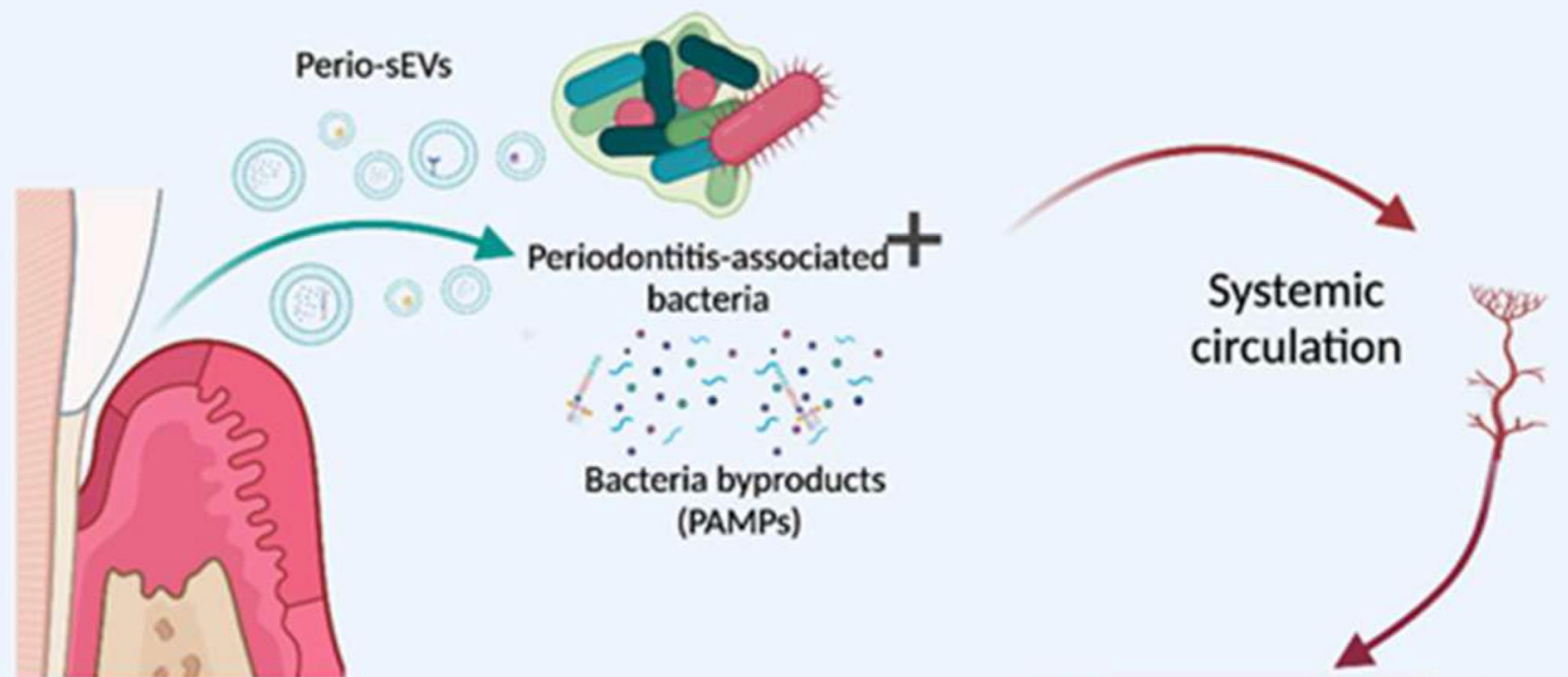
โรคเหงือก/ปริทันต์ สัมพันธ์กับ

- คลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักทารกแรกคลอดต่ำ
- ภาวะเบาหวานช่วงตั้งครรภ์ (GDM)

Komine-Aizawa S., Aizawa S., Hayakawa S. Periodontal diseases and adverse pregnancy outcomes. J. Obstet. Gynaecol. Res. 2019;45:5–12.

It was estimated that periodontal disease accounts for about 18.2% of all PTLBW cases globally.

Direct mechanisms



**Periodontitis:
Increased
periodontal
inflammation**

**Pro-inflammatory
Placental
environment**



**Preterm birth
Newborn low weight
Preeclampsia
Gestational Diabetes Mellitus (GDM)**

Neutrophil and macrophage dysfunction
Inflammasome NLRP-3 activation
TLR-2 and TLR-4 activation
Oxidative stress
Endothelial dysfunction



The relationship between GDM and oral health is **bidirectional,**

with GDM potentially exacerbating oral health issues like periodontitis through **increased glucose levels and inflammation.**

Conversely, poor oral health can contribute to **systemic inflammation, worsening GDM and pregnancy outcomes.** Monitoring and managing oral health is crucial for pregnant women with GDM to mitigate these risks.



การขูดหินปูน ขัดฟัน (โดยทันตบุคลากร)
และการแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน
ช่วยลดเชื้อโรค ลดโอกาสการอักเสบ
มีส่วนช่วยลดความเสี่ยง
Adverse pregnancy outcome



ฟันสึก



ทานเปรี้ยว อาเจียนบ่อย



- บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด
- **ไม่ควรแปรงฟันทันที**
- สามารถใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ ไม่ใส่แอลกอฮอล์
- บ้วนน้ำที่ผสมด้วย baking soda 1 ช้อนชา เพื่อลดความเป็นกรด

ลองทายกันจ้ะว่าในรูปแบบ มีฟันผุทั้งหมดกี่ซี่?



ฟันผุ

ผุระยะแรก



มีสีขาวขุ่นที่ฟัน

แปรงไม่ออกและ
มักอยู่ใต้คราบขี้ฟัน

😊 มักไม่มีอาการ

ผุระยะลุกลาม



ผิวฟันมีสีเหลือง

หรือเริ่มมีรูขนาดเล็ก
เศษอาหารมักติด

😞 อาจเสียวได้

ผุระยะรุนแรง



ผิวฟันมีสีดำ

เนื้อฟันโดนกัดกร่อน
สูญเสียเนื้อฟันไปมาก

😡 มักปวด

ฟันผุ

ฟันผุ ดุร้ายยังไง?

ฟันผุเร็วแก่ง่าย รื้อสายแก้ยาก

บริเวณที่มักพบรอยผุ

- ฟันหน้า มักผุระหว่าง ซอกฟัน
- ฟันหลัง มักผุบริเวณ ที่เป็นร่อง

วิธีสังเกต

- ผุระยะแรก**
มีสีขาวขุ่นที่ฟัน แปร่งไม่ออกและ มักอยู่ใต้คราบขี้ฟัน 😊 มักไม่มีอาการ
- ผุระยะลุกลาม**
ผิวฟันมีสีเหลือง หรือเริ่มมีรูขนาดเล็ก เศษอาหารมักติด 😞 อาจเสียวได้
- ผุระยะรุนแรง**
ผิวฟันมีสีดำ เนื้อฟันโดนกัดกร่อน สูญเสียเนื้อฟันไปมาก 😡 มักปวด



เกิดโรคฟันผุในหญิงมีครรภ์ มากกว่าใน
กลุ่มไม่ตั้งครรภ์ 1.97 เท่า

Rahman M.M., Hassan M.R., Islam M.Z., Ahmad M.S., Alam M.M., Islam K.M. Oral Health Status of Pregnant Women attended the Mothers and Children Welfare Center (MCWC) in Bangladesh. City Dent. Coll. J. 2013;10:1-4

ฟันผุ

วิธีรักษา

- ฟันผุระยะแรก**
เน้นป้องกันไม่ให้ลุกลาม
ยังไม่ต้องรักษา
- ฟันผุระยะลุกลาม**
รักษาโดยการอุดฟัน
- ฟันผุระยะรุนแรง**
ถ้าเนื้อฟันเหลือ...
 - เพียงพอ → รักษาคลองรากฟัน
 - น้อย → ต้องถอนออก

อยากมีฟันดี
ไม่มีฟันผุเพิ่ม
ลองทำตามนี้ก็จะ

- แปรงฟันให้สะอาด
อย่างน้อยวันละ2ครั้ง
- ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
1500 ppm
ลด ละ เลิก
อาหาร เครื่องดื่ม
ขนม ที่มีน้ำตาล
- ตรวจฟันตัวเอง
และพบหมอฟัน

ฟันสวยฟ้าผ่า www.dent.psu.ac.th
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
www.youtube.com/ฟันสวยฟ้าผ่าfamily
074-429884, 287625, 287680

สแกน QR CODE
เพื่อคู่มือ
"วิธีตรวจฟันตัวเอง"



Toothbrushing Habits on Anti-caries Effect of Fluoride Toothpaste



Intervention

Control

Prevented fraction (%)

= mean caries difference

Control - Intervention

Control

Use F- Toothpaste¹

Placebo

24

Supervised brushing¹

Non-supervised

11

Brushing twice per day¹

Once per day

14

Post-brushing rinsing without cup or no rinsing²

Rinsing with cup

9

More than half of brush head²

Less than half

Not sig diff

Use 1450-1500 ppm F³

1000-1100 ppm F

9.7

¹ Toumba, KJ, et.al. Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in child Ashley PF, et.al., Toothbrushing Habits and Caries Experience. Caries Res 1999;33:401–402. ren: an updated EAPD policy document. European Archives of Paediatric Dentistry (2019) 20:507–516.

²

³ Twetman S, Axelsson S, Dahlgren H, Holm A, Källestål C, Lagerlöf F. et al. Caries preventive effect of fluoride toothpaste: a systematic review. Acta Odontol Scand. 2003;61:347–55.

ความเข้มข้นของฟลูออไรด์

และปริมาณยาสีฟันในวัยต่างๆ



ควรเลือกยาสีฟัน ฟลูออไรด์เข้มข้น 1000-1500 ppm

* ในเด็กเสี่ยงฟันผุง่าย
ควรเลือกฟลูออไรด์เข้มข้น 1500 ppm
ตามคำแนะนำของทันตแพทย์เจ้า



1000-1500* ppm

1500 ppm



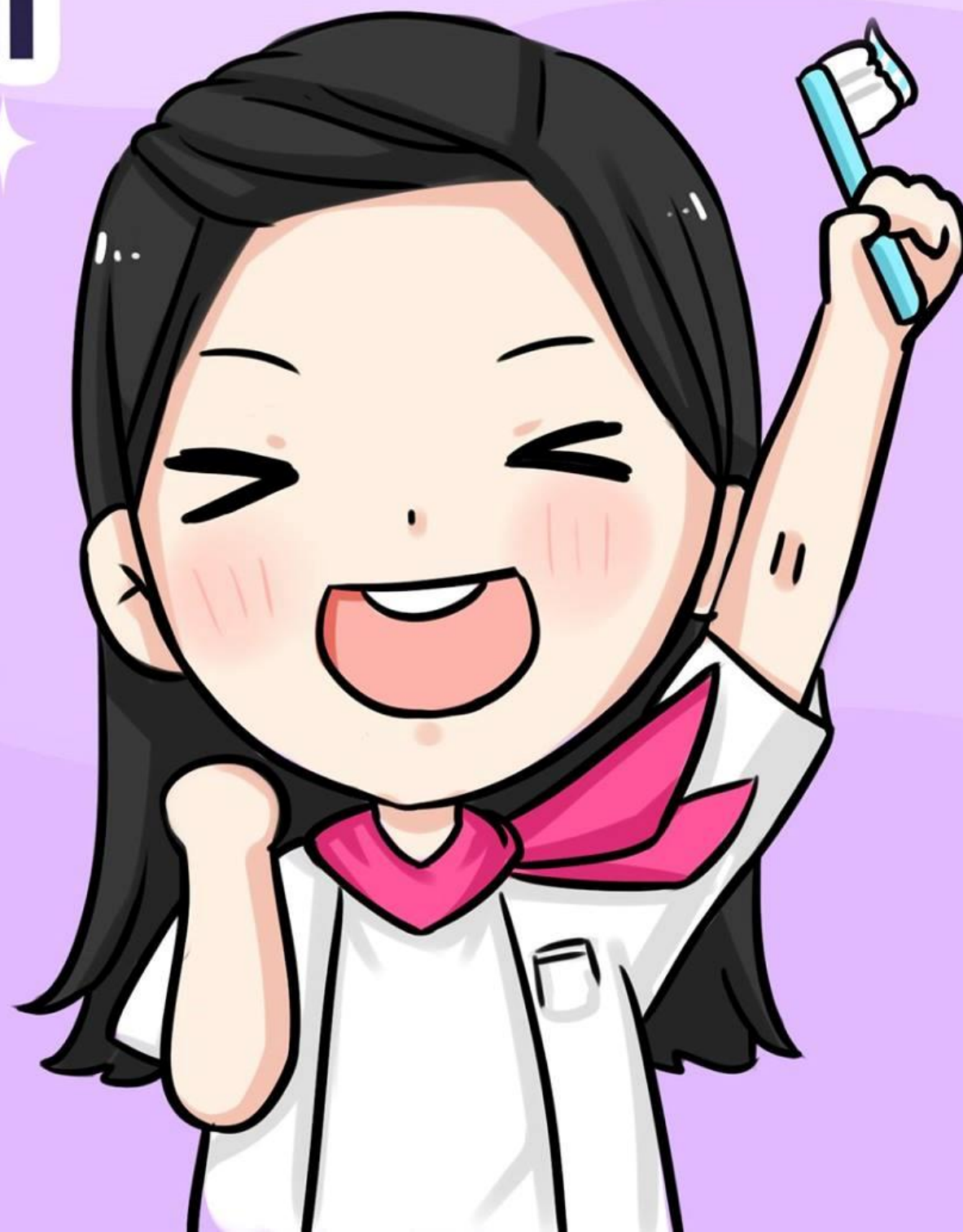
ฟันซี่แรก-3 ขวบ ♡
แค่แตะแค่พอเปียก

3-6 ขวบ ♡
เท่ากับความกว้าง
ของแปรง

6 ขวบขึ้นไป
เท่ากับความยาว
ของแปรง



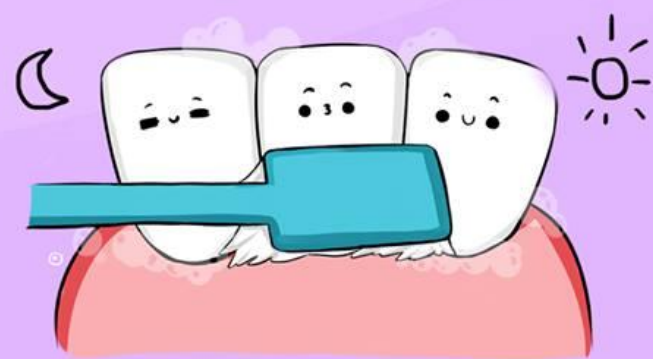
แปรงฟันยังองด้วย ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ให้มีประสิทธิภาพ!



ขอเสนอกฎ

2 : 2 : $\frac{1}{2}$

แปรงฟัน
อย่างน้อย
วันละ2ครั้ง



แปรงฟัน
ด้วยยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์
อย่างน้อย2นาที



งดอาหารและ
เครื่องดื่ม
หลังแปรงฟัน
30นาที



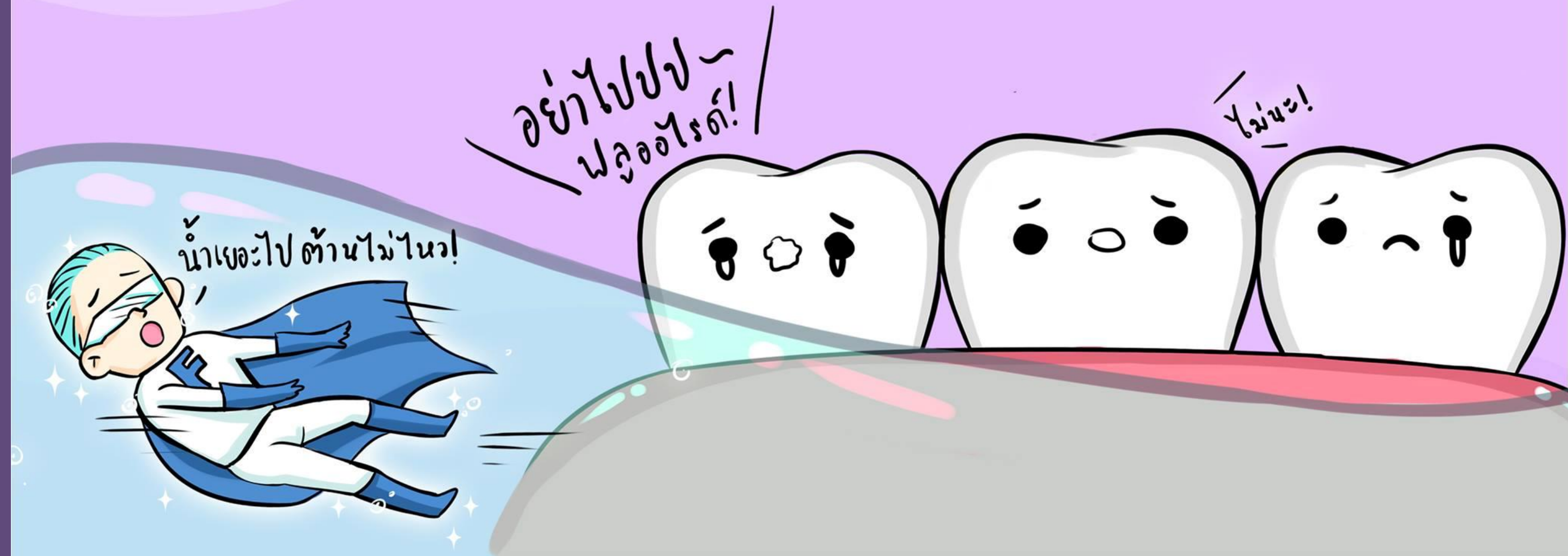
ที่สำคัญ...ควรใช้น้ำให้น้อยที่สุด!

ทั้งระหว่างแปรง และ หลังแปรงเสร็จ



ยิ่งเราใช้น้ำเยอะ ฟลูออไรด์ยิ่งลดลง!

การแปรงฟันก็จะไม่มีประสิทธิภาพ!!



💠💠💠 ตั้งมั่นเราควรใช้น้ำน้อยๆ หรือแปรงแห้ง! 💠💠💠



✨ แปรงฟันอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ? ✨

1. แปรงฟันให้ถูกวิธีและสะอาดและใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
2. แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาทีวันละ 2 ครั้ง
3. ไม่กิน คี๋มหลังแปรงฟันอย่างน้อย 30 นาที
4. ใช้น้ำน้อยๆระหว่างและหลังแปรงฟัน

ว้าว!!
ง่ายๆแค่นี้เอง!

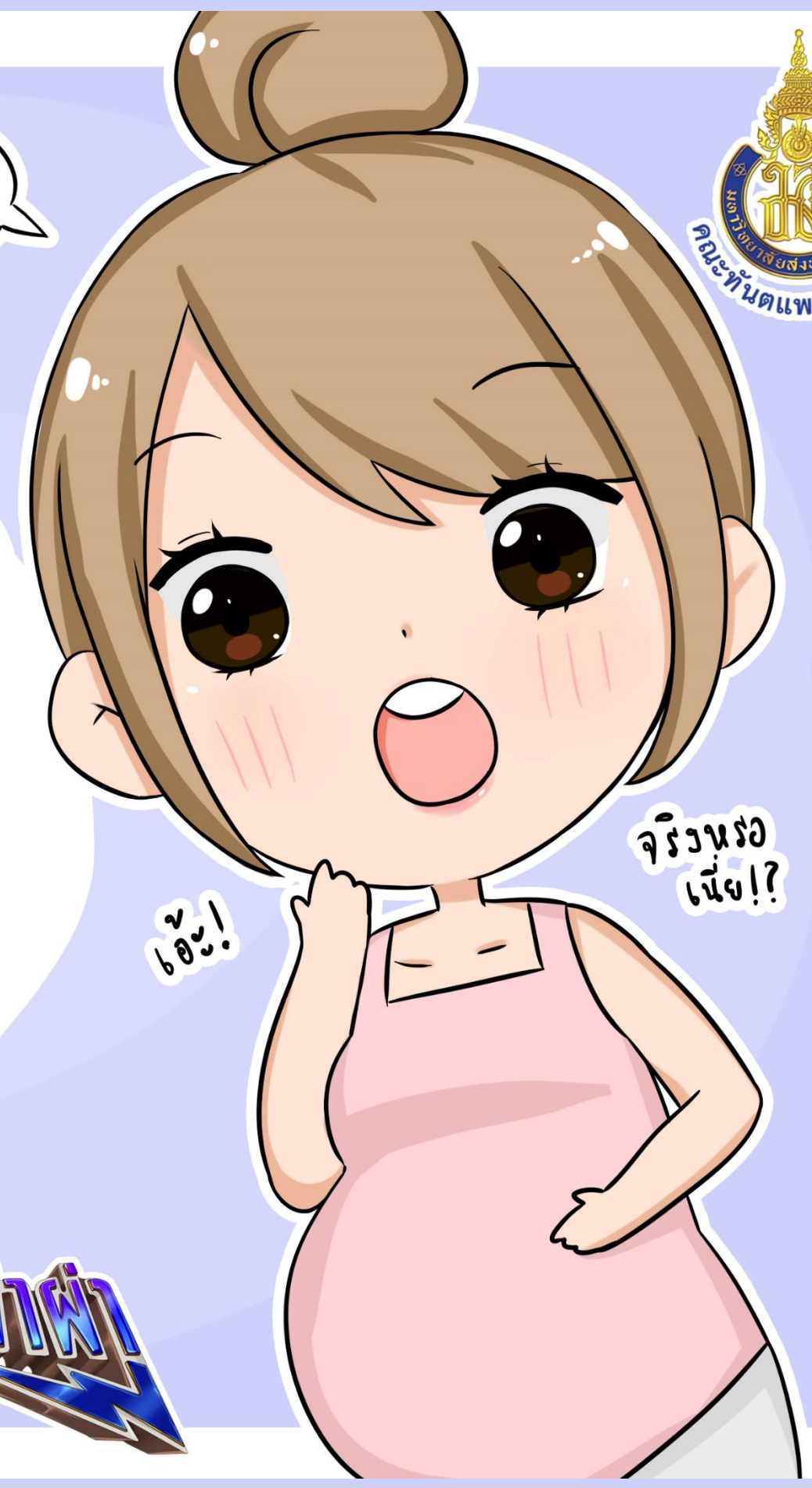


วันนี้ Tooth Thunder Duang
ขอลาไปก่อนนะค่ะแล้วพบกันใหม่!!





ห๊ะ?
ذنทอองพันพวงาย
เพราะลูกตั้งเตลชียม
จากพันแม่!?



โอะโอะ!

จรวนรอนึ่ง!?

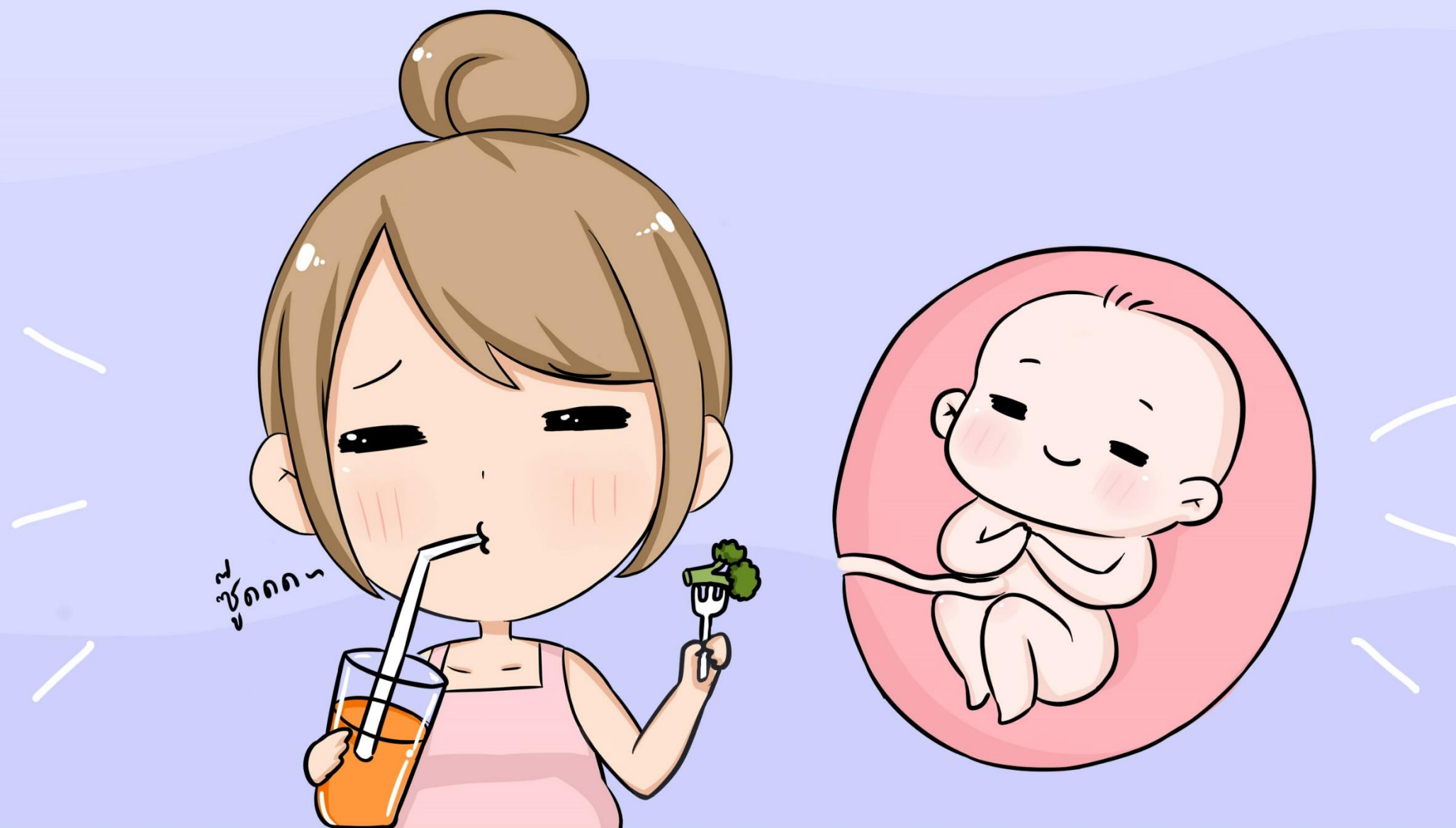


เป็นความเชื่อที่ ผิด ค่ะ

เข้าใจผิด
นะคะ!



✨ ทารกในครรภ์จะได้รับแคลเซียม
จากอาหาร ที่คุณแม่รับประทานเข้าไป ✨



ในกรณีที่คุณแม่ทานแคลเซียมไม่พอ
จะมีการดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้แทนค่ะ





“ฟันของเรา”
สร้างเสร็จแล้วเสร็จเลย ✨
ใครหน้าไหนก็ดึงแคลเซียมออกไปไม่ได้
นอกจากการมีฟันผุ

คนที่ต้องฟันผุเพราะลูกดิ่ง
แคลเซียมจากฟันแม่..เป็นความเชื่อที่

"ผิดค่ะ!!"



วันนี้ Tooth Thunder Pin
ขอลาไปก่อนนะค้าแล้วพบกันใหม่!!



การดูแลช่องปากของแม่
มีผลต่อเด็กที่คลอด
ด้วยหรือเปล่า



หญิง มีฟันผุเป็นรู มีครรภ์

สามารถส่งผ่านเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ
ไปยังลูกเมื่อคลอดแล้ว ผ่านการใช้ภาชนะ
ร่วมกัน การเคี้ยวข้าวให้ลูก การเป่าข้าวให้ลูก

Ramos-Gomez F., Crystal Y.O., Ng M.W., Tinanoff N., Featherstone J.D. Caries risk assessment, prevention, and management in pediatric dental care. Gen. Dent. 2010;58:505-517



If mothers have high levels of untreated cavities or tooth loss, their children are 3X more likely to have cavities.



รู้หรือไม่ว่า?



แม่สามารถ ส่งต่อ เชื้อฟันผุ ไปสู่ลูกได้



ผ่านทางน้ำลาย

จากการ อม เคี้ยว หรือ
เป่าอาหารก่อนป้อนเด็ก

ป้องกันฟันผุได้ด้วยการ



หลีกเลี่ยง
การเคี้ยวอาหาร
เป่า อม ก่อนป้อนลูก



แปรงฟันให้ลูก
ด้วยยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์



ไปพบหมอฟัน
เพื่อรับการรักษา
และคำแนะนำ



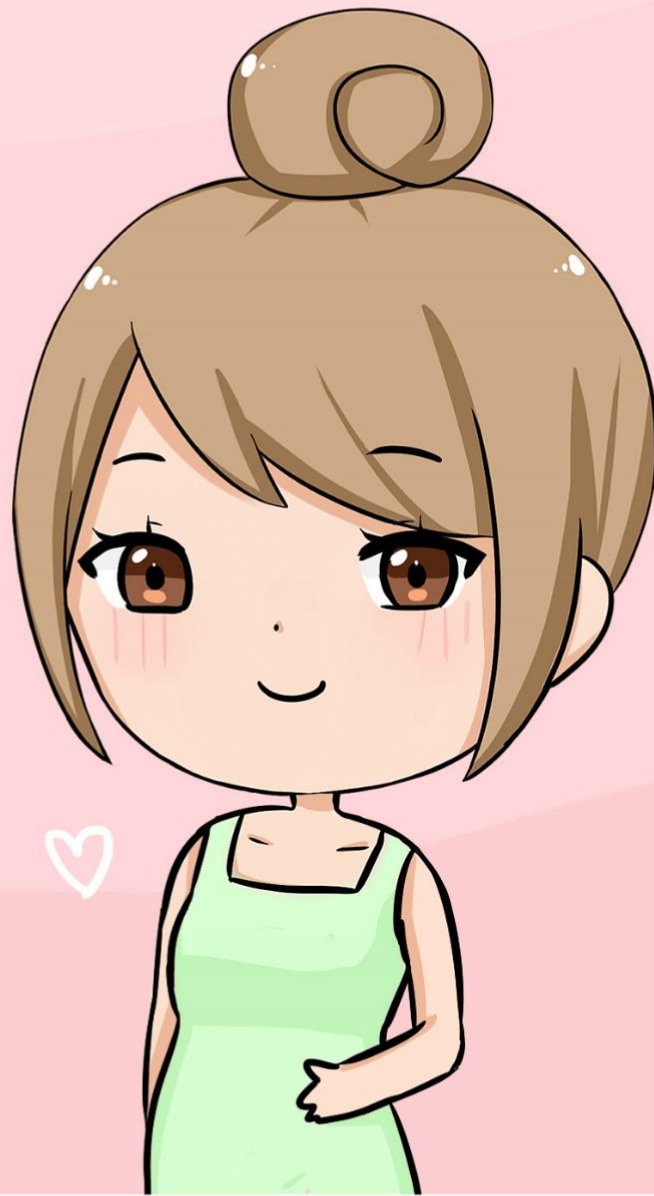
ช่วงตั้งครรภ์ ไปทำฟัน ได้หรืม่?



✦ การตั้งครรภ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ไตรมาส ✦

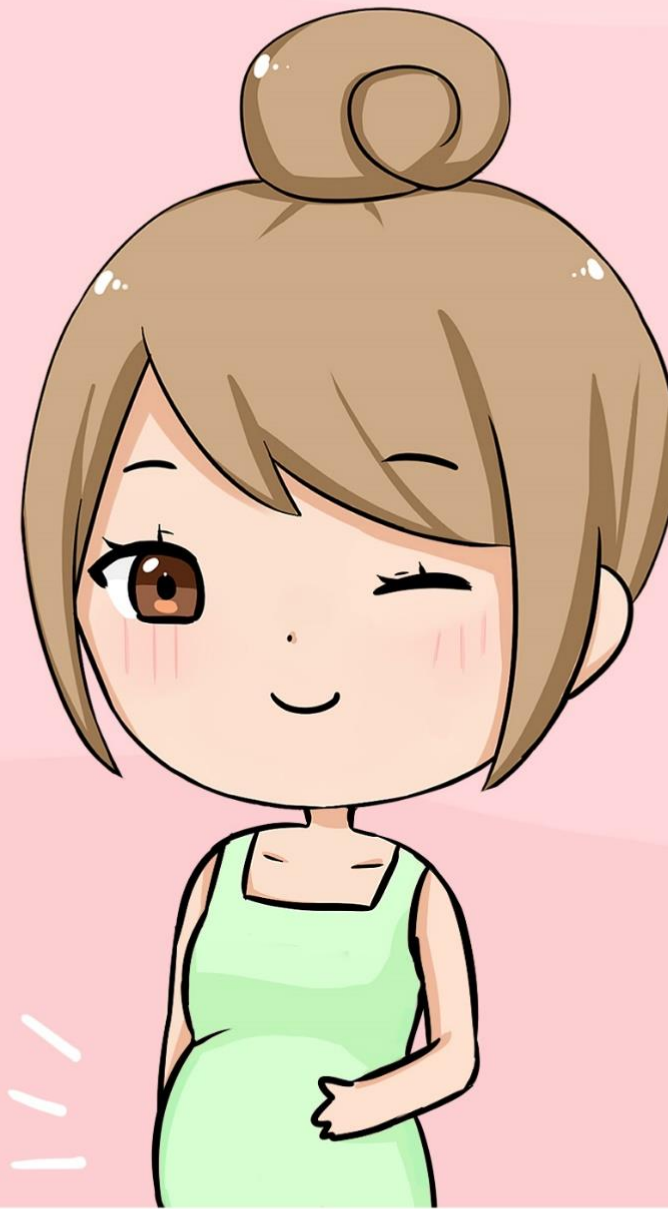
1

อายุครรภ์
1-3 เดือน



2

อายุครรภ์
4-6 เดือน



3

อายุครรภ์
7-9 เดือน





ไตรมาสแรก

(อายุครรภ์ 1-3 เดือน)

คุณแม่กำลังแพ้ท้องอยู่
การมาทำฟันจะ
กระตุ้นให้คลื่นไส้ได้

ไตรมาสสอง

(อายุครรภ์ 4-6 เดือน)

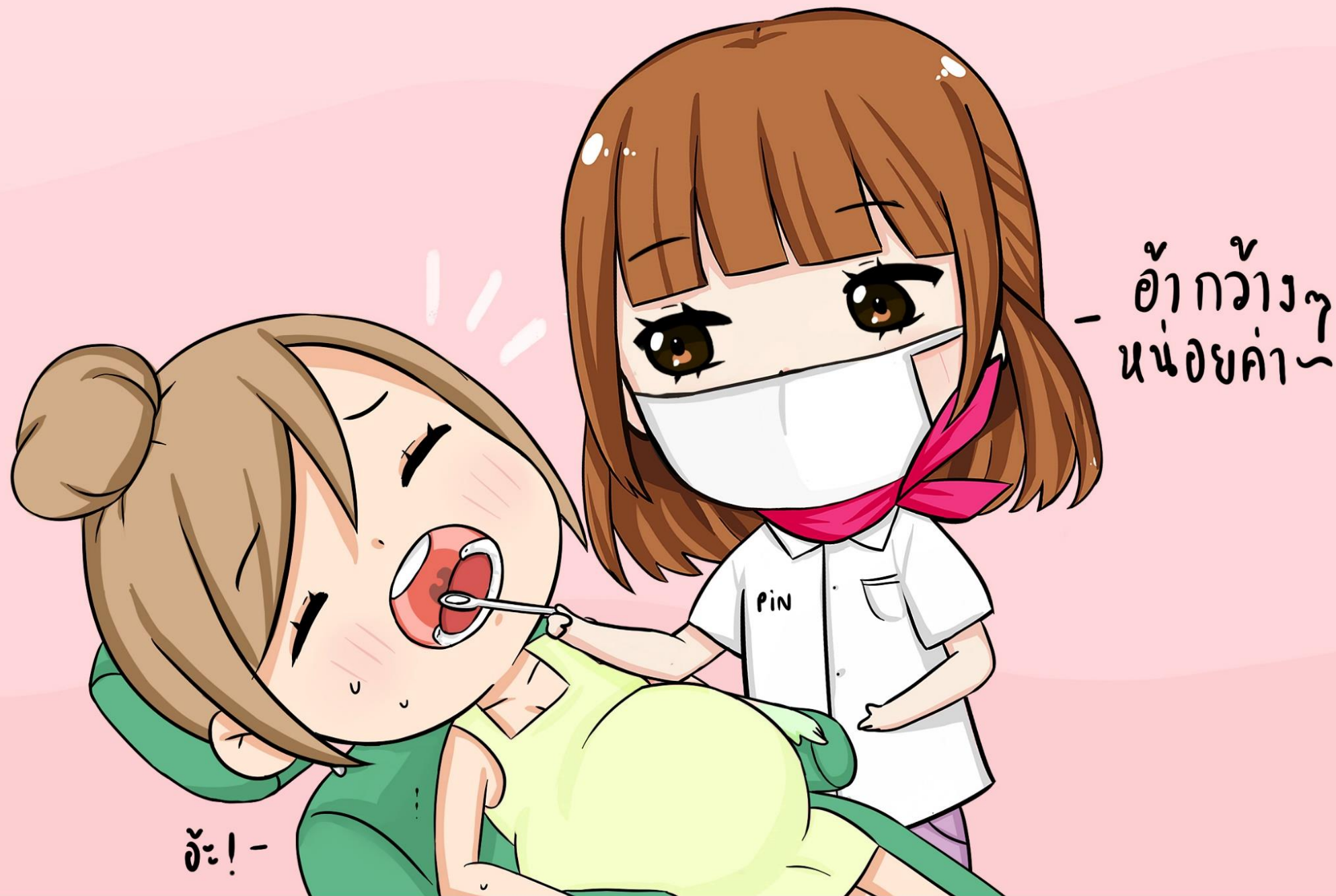
เป็นช่วงที่คุณแม่แข็งแรง
สามารถนอนทำพैं
ได้อย่างต่อเนื่อง!



ไตรมาสสาม

(อายุครรภ์ 7-9 เดือน)

ห้องมีขนาดใหญ่ ทำให้ออนท่าพื้น
ได้ไม่สะดวก และรู้สึกหายใจลำบาก



สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ... ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นประจำ!



อ้อ

มาหาหมอแล้ว
กลับไปก็ต้อง
ดูแลช่องปากให้ดี
ด้วยนะคะคุณแม่

ค่า!!



ตอนตั้งครรภ์ไปทำฟันได้

ทุกไตรมาส

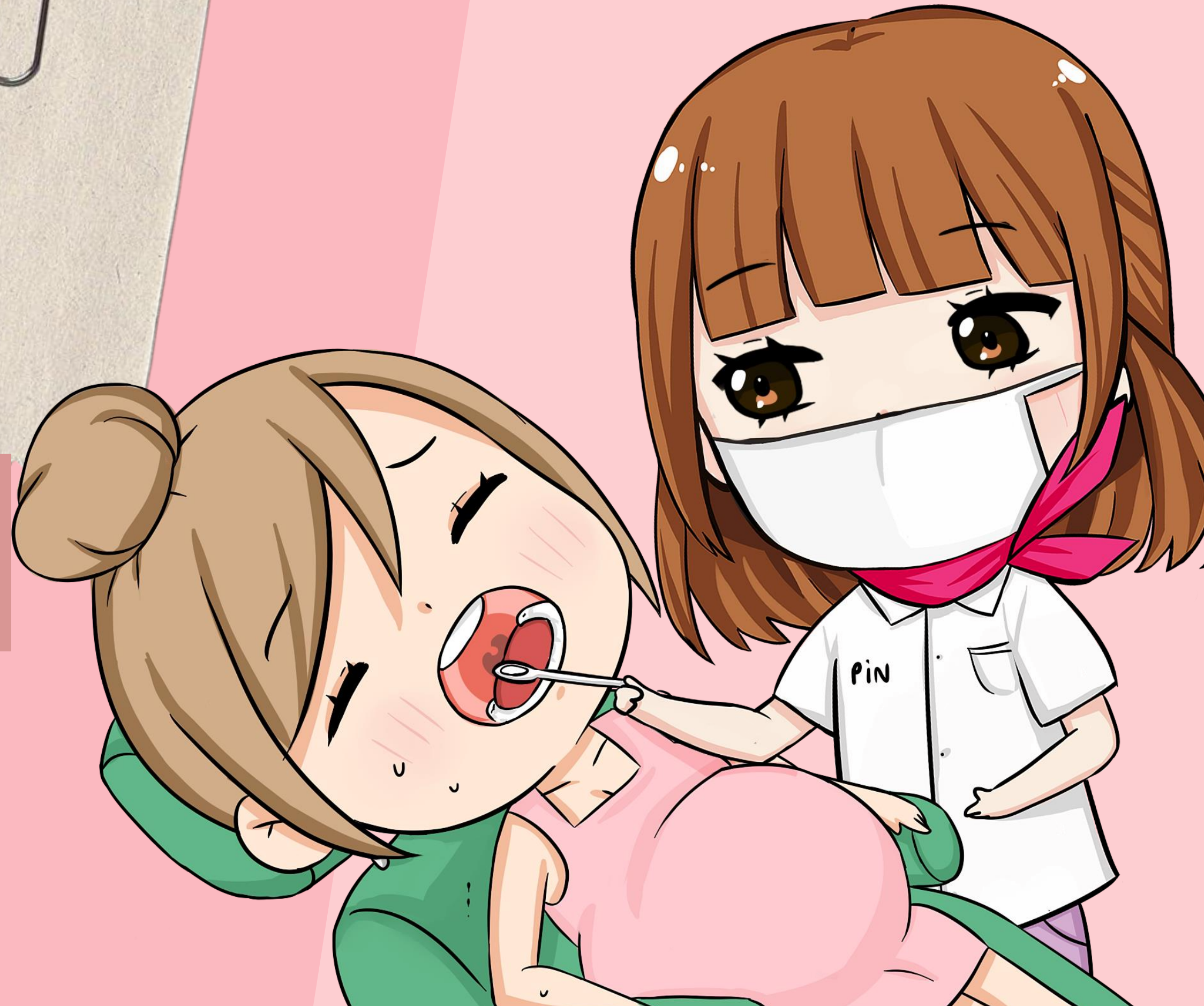
ไตรมาสที่ 2

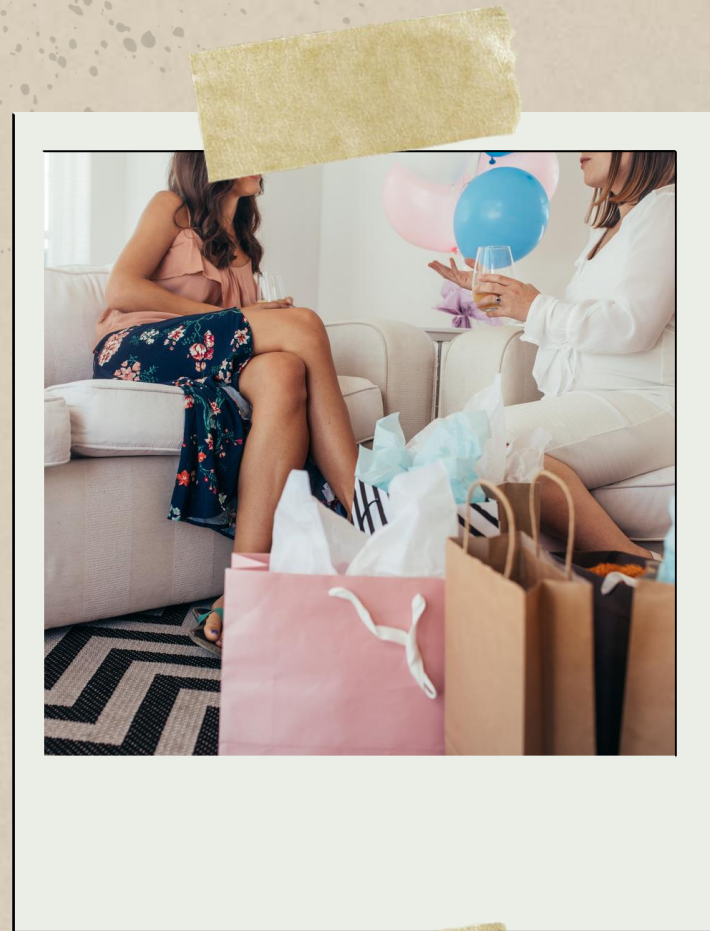
เป็นช่วงที่แข็งแรงและสบายที่สุดค่ะ



ทุกช่วง X-RAY ได้
(Shield Protection)

ฉีดยาชาได้ ไม่มีผลกระทบ





วิธีดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับหญิงมีครรภ์



วิธีดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับหญิงมีครรภ์

- แปรงฟัน F-TP 1500 PPM
- 2 2 (30 นาที- 2 ชม.)
- Spit, Don't Rinse
- ห้ามแปรงฟันหลังอาเจียน
 - ใช้ไหมขัดฟัน
 - คুমหวาน
- ห้ามบุหรี่ แอลกอฮอล์
- ตรวจฟัน ขูดหินปูน
 - จัดการฟันผุ
- ทำฟันได้ทุกช่วงวัยน้ำ

มาตรฐาน

งานอนามัยแม่และเด็ก

สำหรับสถานพยาบาลและเครือข่ายระดับจังหวัด

ANC:

- กระบวนการให้ความรู้:
 - กับตะสุขภาพแม่เพื่อลูก
- บริการตรวจสุขภาพช่องปากและรักษาหรือส่งต่อเมื่อพบปัญหา
 - ได้รับการตรวจช่องปากอย่างน้อย 1 ครั้ง
 - ได้รับการส่งต่อเมื่อมีปัญหาทุกราย

คำแนะนำล่วงหน้า
ดูแลเด็กหลังคลอด

- เช็ดเหงื่อออกเด็กด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่น
- เลี้ยงกินหวาน ไม่เติมหวานให้เด็ก อย่างน้อย 2 ปี
- ไม่เป่าข้าว อมข้าว ส่งให้ลูกกิน
- แปรงฟันด้วยยาสีฟัน F ตั้งแต่ซี่แรก
- พบหมอฟันภายใน 1 ขวบปีแรก



LET'S
Enjoy
Brushing

คนส่วนใหญ่
แปรงฟันผิดมาทั้งชีวิต!



มาดูวิธีแปรงฟันที่ถูกต้องกันจ้า



workpoint

งานศิลป์

ใจ



www.youtube.com/workpointofficial

official





มาลองแปรงฟันกันน้ำ

- ใช้ **EZY gel** หยอดบนแปรง 1 หยด
- ป้ายฟันทั่วทุกซี่
- บ้วนน้ำ
- ตูกระจก
- แปรงฟัน ขยับ ปิด
- ไม่ต้องใช้ยาสีฟันก่อน
- ใช้ไหมขัดฟัน





ฟันผุใหม่น้อยกว่า 30-50%

เทียบเคียงกับกลุ่ม NO INTERVENTION



PLAQUE REDUCTION
คราบจุลินทรีย์ลดลง 30-38%



พฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากดีขึ้น



- ดูดขวดนม
- นมมือเด็ก



- แปรงฟัน
- ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์
- ไม่กินหลังแปรง

CHATBOT 21 วันฟันดีพลัส



มีกำลังใจในการแปรงฟัน

ได้ความรู้เยอะ



ความพึงพอใจในการใช้งาน CHATBOT อยู่ในระดับ **ดี**

4/5 คะแนน



กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ปกครองเด็กอายุ 0-5 ขวบ

ผู้ส่งเสริมสุขภาพเด็กเล็ก

เช่น ทันตบุคลากร อสม. ทีมสุขภาพ

Hunsrisakhun J, Naorungroj S, Tangkuptanon W, Wattanasit P, Pupong K, Pithpornchaiyakul S. Impact of Oral Health Chatbot With and Without Toothbrushing Training on Childhood Caries. Int Dent J. 2024 Oct 22:S0020-6539(24)01541-7. doi: 10.1016/j.identj.2024.09.028. Epub ahead of print. PMID: 39443262.

ร่วมเล่นแซทบอท



21 วันฟันดีพลัส+



ติดกัน 21 วัน ฟรี!

สวัสดีค่า~
หมोजื่อหมอฟินนะคะ
หมोजจะมาบอก
วิธีดูแลฟันลูก
ให้สวย♡
มาคุยกันนะคะ

ส่งหมอฟิน
ถึงมือแม่ดูแลช่องปาก
ของเด็ก 0-5 ปี
ด้วยรอยยิ้มกัน



หน่วยงานใดสนใจเข้าร่วม
สแกน QR Code เพื่อลงทะเบียน

(มีผลงานวิจัยรองรับด้วยนะ)

Title: Impact of Oral Health Chatbot With and Without
Toothbrushing Training on Childhood Caries



วิธีสมัคร

ต้องมีบัญชี Facebook
และ Facebook Messenger

ขั้นตอนที่ 1

สแกน QR Code



หรือ



ค้นหาเพจ "21 วันฟันดีพลัส"
แล้วกด "ส่งข้อความ"

ขั้นตอนที่ 2

พิมพ์คำว่า "เริ่มใช้งาน" หรือ "START"



เล่นให้ครบเนื้อหาจนเจอ จบวันที่... แบบนี้นัก้นะ



ได้อะไร
ทำงัยต่อดีน้า



THANK YOU

