

รายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง การดูดนิ้ว

ผู้เขียนบทความ รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร. ทศพล ปิยะปัทมินทร์

ทารกเกิดมาพร้อมกิริยาสนองฉับพลัน หรือ Reflex ในการดูดสิ่งของที่วางในปาก กิริยาสนองฉับพลันนี้ปรากฏในช่วงเดือน ๆ แรกหลังคลอดสำหรับการหาอาหารและจะหายไปเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน

อย่างไรก็ตาม การดูดนิ้วไม่ใช่กิริยาสนองฉับพลัน และเชื่อว่าเกิดขึ้นเพื่อบรรเทาอาการทางจิตใจของผู้ดูดนิ้ว โดยปกติแล้ว การดูดนิ้วในช่วงต้นของวัยเด็ก มักจะไม่ก่อให้เกิดผลเสียในระยะยาว และเด็กส่วนใหญ่จะสามารถเลิกดูดนิ้วได้ ในช่วงอายุ 2-4 ปี หากการดูดนิ้วยังคงอยู่หลังช่วงอายุ 2-4 ปีแล้ว ก็อาจไปทำให้ขากรรไกรเติบโตผิดปกติ รวมถึงทำให้ฟันหน้าเรียงตัวผิดปกติ (เมื่อฟันขึ้นสู่ช่องปากในระยะต่อมา)

ปัญหาที่อาจเกิดจากการดูดนิ้ว มีหลายประการดังนี้

- ประการที่ 1 : ฟันหน้าบนยื่น ซึ่งอาจเกิดจากตัวฟันเท่านั้นที่ยื่น หรืออาจเกิดจากขากรรไกรบน และฟันยื่นก็ได้
- ประการที่ 2 : ฟันหน้าล่างล้มมาด้านลิ้น จากแรงดูดนิ้วที่กดบนตัวฟันหน้าล่าง
- ประการที่ 3 : ฟันสบเปิด คือ ลักษณะที่ฟันหน้าบน-ล่าง ไม่สัมผัสกันเมื่อกัดฟันทั้งปาก
- ประการที่ 4 : ฟันสบไขว้ ซึ่งเกิดจากขนาดของขากรรไกรบนแคบไป (เมื่อเทียบกับขนาดของขากรรไกรล่าง) หรืออาจเกิดเพราะแรงจากกระพุ้งแก้ม ซึ่งกดด้านข้างของขากรรไกรบน ในระหว่างการดูดนิ้ว

ทำไมเด็กบางรายถึงมีนิสัยดูดนิ้ว?

ดังที่กล่าวแล้วว่า ทารกแม้แต่ในระยะที่อยู่ในท้องของคุณแม่ จะมีกิริยาสนองฉับพลันด้านการดูด แต่เมื่อเด็กโตขึ้น (พร้อมๆ กับฟันที่ขึ้นสู่ช่องปาก) นิสัยนี้จะเป็นวิธีการที่เด็กใช้เพื่อบรรเทาอาการทางจิตใจ และเพื่อให้ตนเองรู้สึกปลอดภัย หากนิสัยนี้ยังคงค้างอยู่ จะทำให้เกิดแรงฟันที่กำลังขึ้นและส่งผลต่อการสบฟันในระยะต่อไป

หากผู้ปกครองต้องการให้ลูกหยุดนิสัยการดูดนิ้วควรทำอย่างไร

การจะทำให้เด็กที่มีนิสัยดูดนิ้วเลิกนิสัยได้นั้น ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพจิตใจของเด็ก (ซึ่งมักมีนิสัยนี้เพื่อบรรเทาอาการทางจิตใจ) ไม่ควรล้อเลียนและไม่ใช้วิธีลงโทษ แต่ควรใช้ความอดทนและให้กำลังใจแก่เด็ก เพื่อให้การเลิกนิสัยกระทำได้ในที่สุด มีข้อเสนอแนะดังนี้

- ให้รางวัลหรือกำลังใจ เช่น การสวมกอด การชมเชย เพื่อส่งเสริมกำลังใจในการเลิกนิสัยนี้
- ห้ามล้อเลียนเด็ดขาด
- จดความก้าวหน้าลงบนปฏิทิน สำหรับแต่ละวัน/แต่ละสัปดาห์ที่ลูกไม่ดูดนิ้ว
- ผู้ปกครองอาจให้รางวัลพิเศษก็ได้ เช่น พาไปเดินห้างสรรพสินค้า การให้ตุ๊กตา

- ให้สิ่งเตือนใจเพื่อลดการดูดนิ้ว เช่น ทาเล็บลูกด้วยสารที่มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ พันนิ้วด้วยพลาสติกหรือพันแผล
- หากสามารถหาซื้อถุงมือ หรือนวมสำหรับการดูดนิ้วระหว่างนอนหลับได้ ก็จะช่วยทำให้ประสบผลสำเร็จได้

อย่างไรก็ตาม หากได้ทำทุกประการดังที่กล่าวแล้ว แต่ก็ยังไม่ประสบผลสำเร็จ ผู้ปกครองอาจพาลูกของท่านไปพบทันตแพทย์จัดฟันเพื่อรับคำปรึกษาได้ หรือหากประสงค์ขอคำปรึกษาในด้านใดก็ตามเกี่ยวกับการจัดฟัน สามารถติดต่อทางโรงพยาบาลทันตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 055-966866