

รายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง เมื่อถึงเวลา...ต้องบอกลาข دندان
ผู้เขียนบทความ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ศศิมา ภูวนันท์

เคยได้ยินคำพูดแบบนี้บ้างไหม

“ไปโรงเรียน เดียวก็เลิกข دندانเองได้”

“ดูนมจากขวด เด็กจะได้มีความสุขและหลับสบาย”

“เด็กยังไม่ดูดหลอดไม่เป็นไร เดียวโตขึ้นเด็กก็ดูดได้เอง”

ท่านคิดว่าจริงหรือไม่?? แล้วเด็กควรเลิกข دندانกี่ขวบดี?

สมาคมทันตแพทย์สำหรับเด็กประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้เลิกข دندانเมื่อเด็กอายุ **12-18 เดือน** และให้เลิกได้อย่างเด็ดขาดภายในอายุ 2 ขวบ เนื่องจากการเลิกข دندانในช่วงอายุ 12-18 เดือนนั้น ทำให้เด็กมีโอกาสพัฒนาทักษะต่าง ๆ ทั้งทางด้านการเคี้ยว กลืนอาหารในระดับที่เหมาะสมกับวัย การพัฒนาทางกล้ามเนื้อ การพัฒนาทางด้านภาษา และการพัฒนาทางด้านอารมณ์ได้ นอกจากนี้ การเลิกข دندانในช่วงอายุดังกล่าว ยังช่วยลดโอกาสในการเกิดฟันผุ ที่มีสาเหตุมาจากการดูนมหลับคาขวด ทำให้น้ำตาลในนมที่ค้างอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน เกิดเป็นกรด สามารถทำลายเคลือบฟันในฟัน เกิดปัญหาฟันผุในเด็กได้

ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ยังไม่ค่อยพบปัญหาฟันผุจากการดูนมหลับคาขวด เนื่องจากฟันเพิ่งขึ้นภายในช่องปาก จำนวนซี่ฟันขึ้นเพียงไม่กี่ซี่ และเป็นฟันหน้าจึงง่ายต่อการทำความสะอาด

กรณีเด็กอายุ 1-2 ปีที่ไม่ยอมเลิกข دندانตอนกลางคืน จะทำให้เกิดฟันผุเนื่องจาก ฟันขึ้นภายในช่องปากนานแล้ว มีจำนวนฟันหลายซี่ หากผู้ปกครองแปรงฟันไม่ได้จะเกิดการสะสมของคราบน้ำตาลเป็นเวลานาน และกลายเป็นฟันผุในเวลาต่อมา

โรคฟันผุจากดูนมหลับคาขวดเป็นปัญหาฟันผุชนิดรุนแรงในเด็กปฐมวัย มักเกิดบริเวณด้านหลังของฟันหน้าและฟันกรามล่าง ซึ่งเป็นฟันส่วนที่สัมผัสกับจุลินทรีย์มากที่สุด และเป็นตำแหน่งที่น้ำตาลติดค้างอยู่มากที่สุดด้วย

โรคฟันผุจากดูนมหลับคาขวดอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้แก่

1. ปัญหาในการเคี้ยวและกลืนอาหาร เนื่องจากฟันน้ำนมถูกถอนก่อนกำหนด
2. ปัญหาการพูด เนื่องจากการออกเสียงไม่ชัดเจน
3. ฟันแท้เรียงตัวไม่สวยงาม
4. ฟันแท้อาจไม่ขึ้นหรือขึ้นช้า
5. ปัญหาฟันคุด เนื่องจากการสูญเสียพื้นที่ภายในช่องปาก พื้นที่การขึ้นของฟันแท้ไม่เพียงพอ

วิธีป้องกันโรคฟันผุจากข دندانเมื่อลูกติดข دندانก่อนนอน

สำหรับเด็กที่ยังไม่พร้อมเลิกข دندان คุณแม่สามารถช่วยให้การเลิกข دندانของลูกประสบความสำเร็จได้ด้วยวิธีต่อไปนี้

1. ควรให้เด็กทานข้าวแต่ละมื้อให้อิ่ม เพื่อให้เขารู้สึกอิ่มท้องและหลับสนิทตลอดคืน การขงนมผงใส่ขวดค่อยๆ เพิ่มสัดส่วนปริมาณน้ำ เพื่อเจือจางน้ำตาลในนม หลังจากนั้นให้แต่ข دندانเปล่าโดยไม่ต้องใส่นม

2. ไม่ปล่อยให้เด็กกลับไปพร้อมกับขวดนม หลังจากเด็กดูดนมจากขวดตามปกติ ควรให้เด็กดื่มน้ำตาม หรือกลับไปพร้อมกับขวดน้ำแทน โดยน้ำจะช่วยชะล้างคราบนมที่ติดในปากได้ และรีบบางฟันเด็กในตอนเช้า เมื่อเด็กตื่นนอนทันที เพื่อกำจัดคราบนมที่ติดอยู่ที่ฟันตลอดทั้งคืน

3. หลังจากดูดนมจากขวดก่อนนอนแล้ว คุณแม่ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพันทิ้ง เช็ดฟันและเหงือก บริเวณที่ฟันยังไม่ขึ้นให้เด็กทุกคืน เพื่อเช็ดคราบนมออกจากฟันเด็ก ควรพยายามทำก่อนที่ลูกจะหลับสนิท

4. แปรงฟันให้ลูกวันละสองครั้งเช้า และ ก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1000-1500 ppm การแปรงฟันตอนเช้าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะในเด็กที่ยังตื่นมากินนมมือนม

5. ฝึกเด็กเลิกนมมือนม และไม่รับประทานนม ขนม หรืออาหารหลังการแปรงฟันก่อนนอน

6. พาเด็กไปตรวจฟันกับทันตแพทย์ทุก 6 เดือน ตั้งแต่ฟันน้ำนมขึ้นซี่แรก เพื่อรับคำแนะนำในการดูแล ทำความสะอาดฟันให้เด็กอย่างถูกวิธี รวมถึงเคลือบฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุด้วย หากฟันชิดกันแล้วควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดบริเวณซอกฟันด้วย