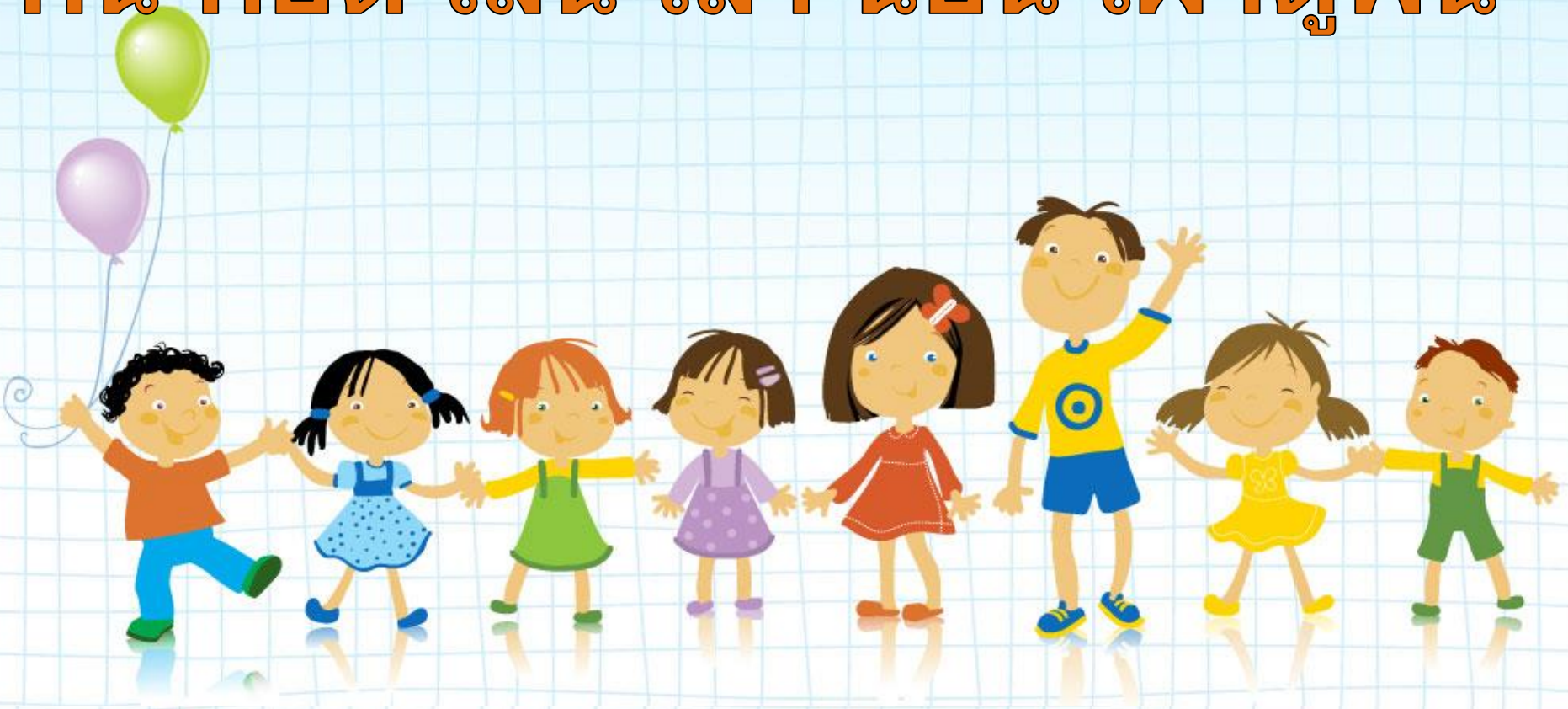
การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กปฐมวัยด้วย....ด้วย กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน



2 ก 2 ล

อิ่มท้อง อบอุ่นใจ

กิน

การสร้างความผูกพัน

กอด

เล่น

เสริมสายใยรัก

เล่า

ฟูมฟักเล่า เคล้านิทาน

ดูวีดีทัศน์ :
การสร้างความผูกพัน
ด้วย กิน กอด เล่น เล่า

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“กิน” ความสำคัญของโภชนาการทารกในครรภ์และเด็กแรกเกิด – 5 ปี

- เป็นช่วงวิกฤติของการพัฒนาสมอง
- เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

โภชนาการที่ดี ช่วยสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบภูมิต้านทานโรค อวัยวะภายในของร่างกายให้สมบูรณ์ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต องค์ประกอบของร่างกาย และการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ

เด็กเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ : สูงดีสมส่วน

อาหารหลัก 5 หมู่

- หมู่ที่ 1 โปรตีน เนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เนื้อสัตว์ควรเป็นปลาทะเล (ธาตุสังกะสี ไอโอดีน มีผลกับการทำงานสมอง)
- หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ข้าวแป้ง และน้ำตาล ไม่ควรทานมากเกินไป จะทำให้เฉื่อยชา ง่วง ไม่ตื่นตัว
- หมู่ที่ 3 ผัก และ 4 ผลไม้ แหล่งแร่ธาตุและวิตามิน ควรเพิ่มปริมาณที่รับประทานให้มากขึ้น และไม่ซ้ำชนิดกันในแต่ละวัน
- หมู่ที่ 5 ไขมัน ควรทานแต่น้อยและหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่ประเภททอดน้ำมัน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางการให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม

แต่ละกลุ่มปริมาณเพียงพอและกินให้หลากหลาย

กินอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ

กินอาหารว่าง 2 มื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวาน ไม่เค็ม ไม่มัน ก่อนเวลาอาหารประมาณ 1½ ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง

จัดอาหารให้สะดวกแก่การกิน โดยหั่นอาหารให้มีขนาดเล็ก ตักง่าย เคี้ยวง่าย

ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารทุกครั้ง

กินอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม เป็นแหล่งของวิตามินเอ

กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

- กินปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 2-3 วัน
- กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน

ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ส่วนแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น เช่น

- โยเกิร์ต
- ปลาเล็กปลาน้อย
- เต้าหู้แข็ง-อ่อน
- กุ้งแห้ง กุ้งฝอย
- กะปิ

ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เป็นประจำ ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ

นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง

อาหารหลัก 5 หมู่

- อาหารที่ควรเน้นรับประทานให้มาก พวกแร่ธาตุ วิตามิน ที่มีในผัก ผลไม้ โดยเน้นผลไม้ตามฤดูกาล หมุนเวียน หลากหลาย
- อาหารที่ควรรับประทานให้เพียงพอ คือ โปรตีน เน้นทานพวกถั่ว นม นมถั่วเหลือง ปลาทะเลที่มี สังกะสี ไอโอดีน ไข่ที่ปรุงสุกที่มีเลซิติน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและการเรียนรู้
- อาหารที่ไม่ควรรับประทานมากคือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน จะทำให้เด็กเฉื่อยชา ง่วง ไม่ตื่นตัวกับการเรียนรู้ ขณะเดียวกัน ไขมันจะทำให้สมองตื้อ

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ตักอาหารให้มีปริมาณเหมาะสมตามอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับ 1 มื้อ

กลุ่มอาหาร	อายุ 1-3 ปี	อายุ 4-5 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1¼ (6 ช้อนกินข้าว)	2
ผัก (ช้อนกินข้าว)	2ช้อนกินข้าว	3 (1 ทัพพี)
ผลไม้ (ส่วน)	1	1
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	1ช้อนกินข้าว	1.5
นม (1แก้ว)	1	1

ณัฐวรรณ เชาวน์ลิลิตกุล สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหาร	อายุ 1-3 ปี	อายุ 4-5 ปี
ข้าว-แป้ง	6 ช้อนกินข้าว	1.5 – 2 ทัพพี
ผัก	2 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว (1 ทัพพี)
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว	1.5 ช้อนกินข้าว
ผลไม้ 1 ส่วน ชมพู่ 2 ผล ส้มกลาง 2 ผล แอปเปิล 1 ผลเล็ก กล้วย 1 ผล กล้วยหอม 2/3 ผล มะละกอ 6 ชิ้น ฝรั่ง มะม่วง ½ ผล	1 ส่วน	1 ส่วน

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การจัดอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์	ความถี่
▪ ไข่	สัปดาห์ละ 1-2 วัน
▪ ปลา(ต้องระวังก้าง)	สัปดาห์ละ 1-2 วัน
▪ อาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น	สัปดาห์ละ 1 วัน
▪ เนื้อสัตว์ชนิดอื่น เช่น ไก่ หมู กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น	สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน

การจัดอาหารผัก-ผลไม้

1. มีผักและผลไม้ทุกวัน และล้างให้สะอาด
2. จัดผักและผลไม้ให้หลากหลายสี สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน

ณัฐวรรณ เชาวน์ลิลิตกุล สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การจัดรายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

✓ในกรณีที่อาหารกลางวันใช้น้ำมัน หรือกะทิในการปรุงอาหาร

ประเภทอาหารกลางวัน	อาหารว่าง
ปรุงด้วยน้ำมัน กะทิ + ผลไม้ - ข้าวผัด + ฝรั่งสุก	นมจืด กับ ขนมไทยรสไม่หวานจัดที่ไม่มีกะทิ - นมจืด + ขนมตาล
ปรุงด้วยน้ำมัน กะทิ +ขนมไทยรสไม่หวานจัดที่ไม่มีกะทิ - ข้าวสวย ผัดบวมใส่ไข่ + ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมจืด กับ ผลไม้ - นมจืด + แอบเปิ้ล

ณัฐวรรณ เชาวน์ลิลิตกุล สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กินข้าวร่วมกัน : สร้างความผูกพัน

1.บรรยากาศของครอบครัว เต็มไปด้วยความรัก
2.เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือดูแลอยู่ข้าง ๆ
3.รู้จัก รู้ใจ และเข้าใจลูกมากขึ้น

“กอด”

ข้อปฏิบัติพ่อแม่ : สร้างความผูกพัน

1. **ให้ความสนใจ** เช่น ไม่เล่นโทรศัพท์ ดูโทรทัศน์
2. **เป็นตัวอย่างที่ดี** เช่น ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ไม่พูดเสียงดัง พูดคำหยาบ
3. **ไม่ใช้อารมณ์กับลูก**

“กอด” : สร้างความผูกพัน

- **ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความผูกพัน**
  - บทบาทของพ่อแม่
  - วิธีการสร้างความผูกพัน

“กอด” : สร้างความผูกพัน

- **<u>บทบาทของพ่อแม่</u>**

เข้าใจอารมณ์

แสดงความรัก

ฝึกให้ทำ

ส่งเสริมสุขภาพ

อดทน

ป้องกันอันตราย

“กอด” : สร้างความผูกพัน

- **<u>บทบาทของพ่อแม่</u>**

เด็กรับรู้ว่าตัวเองเป็นที่รักมีคุณค่า	เด็กมีโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพเกิดความภาคภูมิใจ	เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
เข้าใจอารมณ์	ฝึกให้ทำ	อดทน
แสดงความรัก	ส่งเสริมสุขภาพ	ป้องกันอันตราย

“กอด” : สร้างความผูกพัน

- **<u>วิธีการสร้างความผูกพัน</u>**

- **ให้เวลาคุณภาพ**
  - ให้ความสนใจ/พูดคุย
  - ชื่นชม
- **สร้างกิจกรรมที่เหมาะสม**
- **แสดงความรัก**

เด็กที่ได้รับการ**สัมผัสน้อย**หรือ**ขาดเรื่องของการสัมผัส**ไป การเจริญเติบโตก็อาจจะดีไม่เท่ากับเด็กที่ได้รับการสัมผัสอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น เด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการสัมผัส การกอด การอุ้มบ่อยๆ จะทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มสูงขึ้น มีความเครียดมากกว่าเด็กที่ได้รับการสัมผัสการกอดบ่อย ***ทำให้เด็กขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่มั่นคง มีพฤติกรรมเอนเอียงไปในทางความรุนแรงได้ง่ายกว่า***

จากการสัมภาษณ์ พญ.อัมพร สันติงามกุล กุมารแพทย์ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช ศรีนครินทร์

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ นักบำบัดจิตวิทยาครอบครัว กล่าวว่า

คนเราต้องการการกอดวันละ 4 ครั้ง เพื่อการดำรงชีวิต

คนเราต้องการการกอดวันละ 8 ครั้ง เพื่อการดำเนินชีวิต

และคนเราต้องการกอดวันละ 12 ครั้ง เพื่อการเจริญเติบโต

การสัมผัส ช่วยให้*เด็กคลอดก่อนกำหนด*ได้รับการชดเชยเหมือนอยู่ในตู้อบ ทำให้เด็กเติบโตและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ช่วยให้คนที่ขาดการกอด หรือการสัมผัส มีอาการดีขึ้น เพราะการกอดหรือการสัมผัสนั้นจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต *คนที่ขาดการกอด (หรือการสัมผัส) จะมีความเสี่ยงต่อความปวดร้าวรุนแรงในจิตใจ เมื่อเกิดความผิดหวังบางอย่างในชีวิต*

“เล่น” : เสริมสายใยรัก

- **พ่อแม่ เล่นร่วมกับลูก คอยให้กำลังใจ**
  - เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย
- **พ่อแม่สอดแทรกกิจกรรมการเล่นไปกับกิจวัตรประจำวัน**

ประโยชน์ของการเล่น

- **พัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ** กับระบบประสาทการรับรู้
- **ฝึกวิธีการแก้ปัญหา**และเรียนรู้บทบาทของตัวเอง
- **พัฒนาภาษาและการสื่อสาร**กับผู้อื่น
- **ออกกำลังกาย**
- **ลดความเครียด**/เกิดความเพลิดเพลิน
- **ส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็น**

ลักษณะและรูปแบบการเล่นของเด็กวัยแรกเกิด – 5 ปี

เด็กอายุ 1 – 3 ปี

- เป็นการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น
- จะเริ่มจากการมองดูคนเล่นก่อน จากนั้นจะเล่นตามลำพังและเล่นคู่ขนานกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
- จะเล่นแบบจัดเรียงเป็นแถว ต่อเป็นชั้นได้ดี รวมไปถึงการเล่นจำลองจากของเล่นที่เป็นอุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ

เล่น เพื่อพัฒนา
กล้ามเนื้อ
เตรียมพร้อมด้าน
คณิตศาสตร์ การอ่าน

ลักษณะและรูปแบบการเล่นของเด็กวัยแรกเกิด – 5 ปี

เด็กอายุ 3 – 5 ปี

- ชอบการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเร็วๆ ได้ออกแรงมากๆ
- เริ่มรู้จักการให้เพื่อนยืมของเล่น/ไปยืมของเล่นผู้อื่น
- ชอบเล่นตามที่ตนเองต้องการ ไม่ฟังว่าเพื่อนอยากเล่นเหมือนตนหรือไม่

เล่น เพื่อพัฒนา
ภาษา เตรียมพร้อม
ด้านคณิตศาสตร์
การอ่าน

ลักษณะและรูปแบบการเล่นของเด็กวัยแรกเกิด – 5 ปี

เด็กอายุ 3 – 5 ปี

- เล่นสมมติได้ดีเป็นเรื่องเป็นราว
- ยอมรับการเล่นเป็นกลุ่มหรือเกมที่มีกติกาไม่ซับซ้อนยุ่งยากจนเกินไป
- ชอบอ่านหนังสือ ร้องเพลง
- เล่านิทาน วาดรูป ระบายสี ทำงานประดิษฐ์

เล่น เพื่อพัฒนาสังคม เตรียมพร้อมด้าน คณิตศาสตร์ การอ่าน

หลักในการเลือกของเล่น

- เหมาะกับวัยและระดับพัฒนาการของเด็ก
- มีความปลอดภัย
- มีประโยชน์รอบด้าน
- มีประสิทธิภาพ
- มีมาตรฐานรับรอง
- ราคาไม่แพงจนเกินไป

“เล่า” : ฟูมฟักเล่า เคล้านิทาน

ความสำคัญของการเล่านิทาน

- **หนังสือเป็นอาหารสมองและอาหารใจของลูก**
- การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง จะเป็นการ**สร้างความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก และเป็นพื้นฐานของการสร้างจินตนาการในเด็ก**
- **พัฒนาเด็ก** เราสามารถอ่านหนังสือให้เด็กฟังตั้งแต่ยังเป็นทารกเป็นการบ่มเพาะนิสัยรักการอ่านหนังสือในเด็ก

ประโยชน์ของการเล่า

ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา(พูด อ่าน)

- คุ้นเคยกับคำและเสียงที่สัมพันธ์กับภาพในนิทาน
- ฝึกฝนการพูด รู้จักคำศัพท์ การใช้ภาษา
- สังเกตรายละเอียดของภาพและหาความหมายจากภาพ

ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม

- สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคมรอบด้าน

ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์

- รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข

แนวทางการสร้างความผูกพันผ่านการเล่า

1.ให้ความสนใจในคำถามของลูก พยายามตอบทุกคำถาม ถามกลับเพื่อให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น “ไม่ควรตอบว่าไม่รู้” หรือแกล้งทำเป็นไม่ได้ยินเงียบเฉย หรือ “ถามอยู่ได้น่ารำคาญ”
2.มีส่วนร่วมในการเล่านิทาน
3.เลือกนิทานที่เหมาะกับวัย
4.ใช้คำพูดสุภาพ พูดไพเราะ

การเลือกหนังสือนิทานตามวัย

วัย 3-5 ขวบ

- ช่วงวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางภาษาที่รวดเร็วมาก หนังสือควรมีภาพและเรื่องที่กลมกลืนกัน
- ภาพของของหนังสือที่ดีควรเล่าเรื่องได้ สามารถเข้าใจโครงเรื่องโดยไม่ต้องอ่านคำบรรยาย

“นอน”

สุขนิสัย การนอน
ช่วยพัฒนาเด็กได้อย่างไร

กระบวนการในการนอน

- **Homeostatic process** รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อให้คงสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ
- **Circadian rhythm** *นาฬิกาชีวภาพ* ที่ควบคุมการตื่นและการหลับ

ระยะเวลาของการนอนและคำแนะนำในเด็ก

อายุ	ระยะเวลานอน	คำแนะนำ
แรกเกิดถึง 3 เดือน	14-17 ชั่วโมง	นอนหงาย ไม่ควรนอนเตียงเดียวกับผู้ใหญ่ ฟูกต้องไม่นิ่มเกินไปและระวังผ้าห่มปิดปากจมูกเด็ก
อายุ 4-12 เดือน	12-15 ชั่วโมง	เด็กอายุ 2-3 เดือนสามารถกล่อมตัวเอง เอามือเข้าปาก ฝึกให้เด็กนอนยาวตลอดคืนตั้งแต่อายุประมาณ 5 เดือน

อายุ	ระยะเวลานอน	คำแนะนำ
อายุ 1-3 ปี	11-14 ชั่วโมง	กลัวการแยกจาก กลัวจินตนาการ เด็กอาจต้องการสิ่งของที่เป็นตัวแทนแม่ (transitional objects)
อายุ 3-5 ปี	10-13 ชั่วโมง	กลัวการแยกจาก กลัวจินตนาการ มีปัญหาการนอน เช่น Sleep walking

อายุ	ระยะเวลานอน	คำแนะนำ
อายุ 6-12 ปี	9-11 ชั่วโมง	-ปัญหาที่โรงเรียนมีผลต่อการนอน -ทีวี คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ มือถือ ที่ทำให้ระยะเวลาในการนอนลดลง และมีผลต่อจำนวนเวลาที่เพียงพอในการนอน ** ทำให้เกิดภาวะหนี้นอน (sleep debt) ทำให้เด็กง่วงหลับในเวลากลางวัน และมานอนชดเชยในวันหยุดที่ไม่ได้ไปโรงเรียน

อายุ	ระยะเวลานอน	คำแนะนำ
อายุ 12-18 ปี	9-9.25 ชั่วโมง	ในเด็กที่ใช้เวลากับเกม คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือมัก นอนดึก แต่ต้องตื่นเช้าเพื่อไป เรียนหนังสือตอนเช้า จะมีผล รบกวนนาฬิกาชีวภาพ ทำให้มี ปัญหาง่วงหรืองีบหลับในเวลา กลางวัน และหงุดหงิดง่าย ต้อง ระวังปัญหาการติดเกม หรือติด โทรศัพท์มือถือ

ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนในเด็ก

- **ปัจจัยด้านเด็ก**
  - พื้นอารมณ์ของเด็ก หรือ temperament ทำให้มีความแตกต่างในลักษณะเฉพาะในเด็กแต่ละคน
  - ปัญหาที่ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น กังวล กลัว
  - ภาวะเจ็บป่วยเช่น เป็นหวัด หูชั้นกลางอักเสบ มีพยาธิ
  - ปัญหาด้านร่างกายอื่นๆ เช่น ร้อน เหนื่อย หิว

ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนในเด็ก

- ปัจจัยสิ่งแวดล้อม
  - เสียงรบกวน แสงสว่าง สามารถแก้ไขโดยการจัดห้องมืดและมีอุณหภูมิที่เหมาะสม
  - การสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดี โดยการมีกิจวัตรประจำวันเบา ๆ ก่อนนอน ทุกวัน เช่น อ่านนิทานก่อนนอนเพื่อการผ่อนคลายก่อนนอน และควรให้เด็กเข้านอนก่อน 21.00 น.

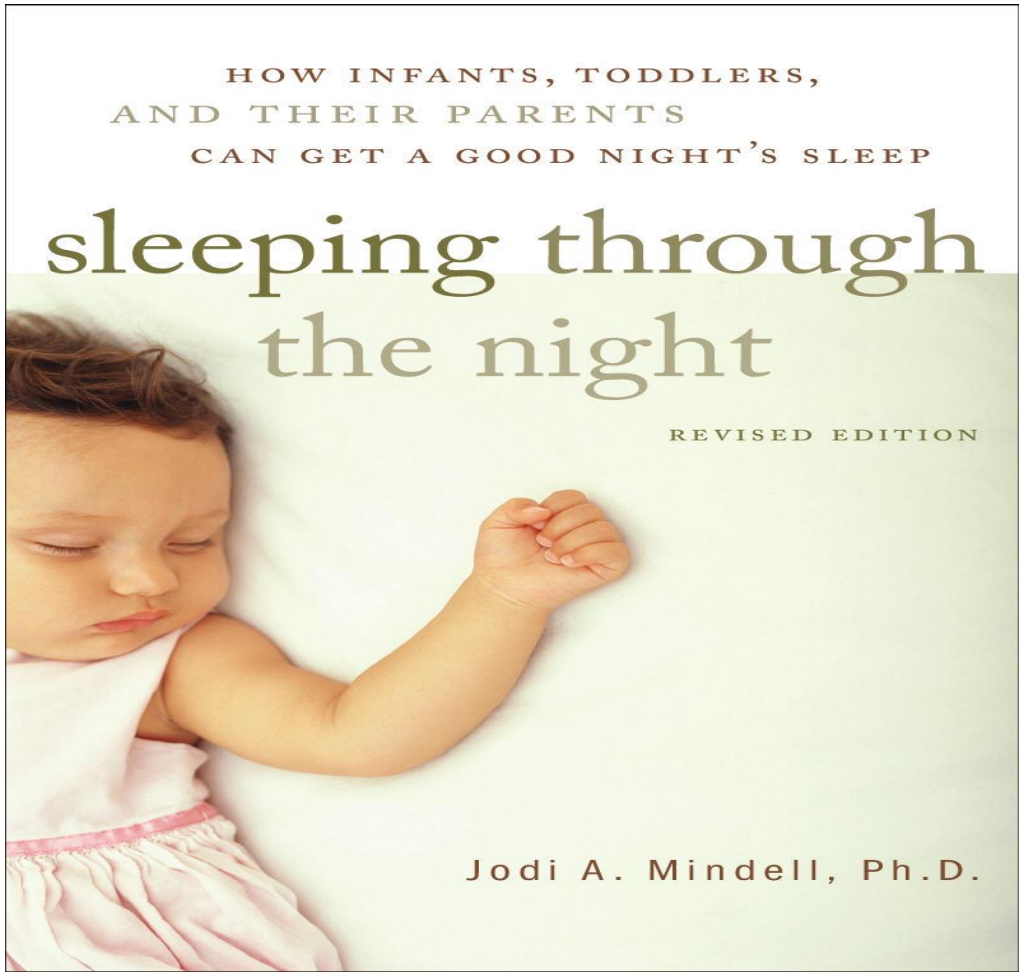
ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนในเด็ก

- ปัจจัยจากการสร้างเงื่อนไข
  - อุ้มเด็กเดิน ดูดนมแม่จนหลับคาเต้า ดูทีวีก่อนนอน สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างเงื่อนไข ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า....ต้องมีการกระทำดังกล่าวเกิดขึ้นก่อนนอน ในวันใดที่ไม่มีเงื่อนไขดังกล่าว....เกิดขึ้น **เด็กก็จะไม่ยอมนอน**

การสร้างสุขนิสัยการนอนให้เด็ก

- จัดเวลาเข้านอนในเวลาเดิมทุกวันและทำให้เป็นนิสัย
- เวลาเข้านอนและเวลาตื่นนอนในวันที่ไปโรงเรียนและวันหยุดควรเป็นเวลาเดียวกัน (ไม่ควรต่างกันเกิน 1 ชั่วโมง)
- เวลาก่อนนอนควรเงียบสงบไม่ควรออกกำลังกายหรือ เล่นจนเหนื่อย ไม่ควรให้ดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ
- ไม่เอาเด็กเข้านอนในตอนที่หิว ควรให้กินนมก่อนนอนและหลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อหนัก 2 ชั่วโมงก่อนนอน
- งด ชา ช็อกโกแลต กาแฟ เนื่องจากมีสารกาเฟอีน

- ฝึกให้เด็กนอนยาวตลอดคืนตั้งแต่อายุประมาณ 5 เดือน



การสร้างสุขนิสัยการนอนในเด็ก

- ใช้เวลากลางวันในการทำกิจกรรมต่างๆอย่างเต็มที่ รวมถึงการออกกำลังกาย
- ห้องนอนเงียบสงบและมืด สำหรับเด็กที่กลัวความมืดแนะนำให้เปิดไฟแรงเทียนต่ำ
- อุณหภูมิห้องนอนประมาณ 25 องศาเซลเซียส
- ไม่ใช้ห้องนอนเป็นที่ลงโทษ หรือ ทำ time out เวลาเด็กทำผิด
- ไม่มีทีวี คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือในห้องนอนเด็ก

“เฝ้าดูฟัน”

ความสำคัญของฟันน้ำนม

การดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กปฐมวัย

การดูแลสุขภาพช่องปาก ควรเริ่มต้นตั้งแต่ตั้งครรภ์

- การรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่และเพียงพอ ส่งผลต่อการสร้างหน่อฟันที่สมบูรณ์
- มารดาได้รับเชื้อไวรัสหรือเชื้ออื่นๆ ช่วงอายุครรภ์ 5-9 เดือน อาจส่งผลต่อสมดุล calciam และ phosphorus /ได้รับยา Tetracyccline ส่งผลต่อการสร้างเคลือบฟันไม่สุมบูรณ์ สีฟันผิดปกติ

ลำดับการขึ้นของฟัน

ฟันน้ำนม

ฟันแท้

การดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กปฐมวัย

วัย	6-12 เดือน	12-18 เดือน	18 เดือน - 2 ขวบ	2-3 ขวบ	ตั้งแต่ 3 ขวบขึ้นไป
ฟันบน / ฟันล่าง	ซี่ที่มีปัจจัยเสี่ยงฟันผุ				
จำนวนฟันน้ำนม	6 ซี่	10 ซี่	14 ซี่	20 ซี่	20 ซี่
วัย	6-12 เดือน	12-18 เดือน	18 เดือน - 3 ขวบ		ตั้งแต่ 3 ขวบขึ้นไป
อาหารที่มีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดฟันผุแต่ละวัย	นม	การหลับคาขวดนม	การหลับคาขวดนมและการใส่น้ำตาลในนม		การทานขนมทอฟฟี่ ทานตลอดเวลา
อุปกรณ์	ผ้า สะอาดสำหรับเช็ด นวดเหงือก	แปรงสีฟัน สำหรับเด็ก ยาสีฟันสำหรับเด็กที่ผสมฟลูออไรด์	แปรงสีฟัน สำหรับเด็ก ยาสีฟันสำหรับเด็กที่ผสมฟลูออไรด์		แปรงสีฟันสำหรับเด็ก และยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ไหมขัดฟัน
ลักษณะฟันผุที่พบตามอายุ	ส่วนน้อยจะพบฟันผุ	มักเริ่มพบฟันผุบริเวณฟันหน้าบน และลุกลามเร็ว	มักเริ่มพบฟันผุบริเวณฟันกรามน้ำนมบนด้านบดเคี้ยว		มักเริ่มพบฟันผุบริเวณฟันกรามน้ำนมด้านประชิดระหว่างซี่ฟัน
การทำความสะอาดฟันเพื่อป้องกันฟันผุ	อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	ควรแปรงฟัน 2 ครั้ง / วัน		ควรแปรงฟัน 2 ครั้ง / วัน และใช้ไหมขัดฟัน
เทคนิคทางการแพทย์ที่จะช่วยให้สุขภาพฟันดีขึ้น	ควรพบทันตแพทย์เมื่อฟันขึ้นซี่แรกเพื่อรับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพฟัน	การขัดฟัน เคลือบฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ	การขัดฟันเคลือบฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ		การขัดฟันเคลือบฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ

ปัญหาสุขภาพช่องปากของเด็ก

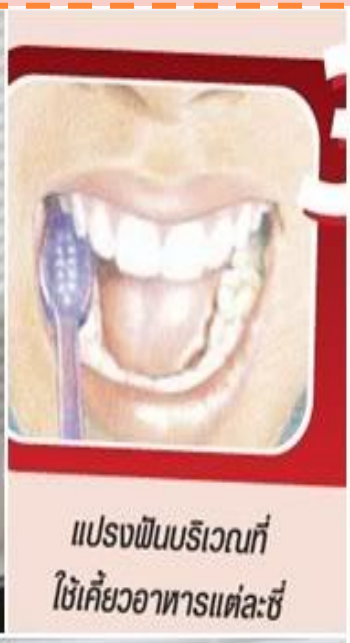
การแนะนำวิธีทำความสะอาดช่องปากเด็กแก่ผู้ปกครอง

- แรกเกิด- 12 เดือน ใช้ผ้าอ้อมชุบสะอาด/น้ำต้มสุกเช็ดทำความสะอาดเหงือก ลิ้น และกระพุ้งแก้ม

- 1-7 ปี วางแปรงสีฟันตามแนวเหงือก แปรงถูไปถูมาเบาๆ ทำซ้ำสำหรับฟันแต่ละซี่ ให้เด็กแปรงก่อน แล้วให้ผู้ปรกครองแปรงซ้ำอีกครั้ง ควรเลือกแปรงที่มีขนาดเล็กเหมาะกับช่องปากของเด็ก

การแนะนำวิธีทำความสะอาดช่องปากเด็กแก่ผู้ปกครอง

วางแปรงทำมุมตามแนว
เหงือกด้านนอก แปรงไปมาเบาๆ
ทำซ้ำสำหรับฟันแต่ละซี่



แปรงฟันบริเวณที่
ใช้เคี้ยวอาหารแต่ละซี่

แปรงผิวฟันด้านในแต่ละซี่
โดยใช้เทคนิคเดียวกันกับข้อ 1

ใช้ปลายหัวแปรง
แปรงไปมาด้านหลังของฟันหน้า
ทั้งด้านบนและด้านล่าง

อย่าลืมทำความสะอาดลิ้น
ด้วยการแปรงลิ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่

- เสมอต้นเสมอปลาย ยอมรับและเข้าใจ ไม่คาดหวังสูง
- เป็นตัวอย่างที่ดี ฝึกวินัยสม่ำเสมอ
- แสวงหาความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- เลี้ยงอย่างมีเหตุผล ไปทางเดียวกันทั้งครอบครัว
- อย่าลืมดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของตนเอง

Thank you