ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโพ
อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

สุขภาพช่องปาก

รอยยิ้มสร้างโลกให้สดใส โดยเฉพาะรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ของเด็กเล็ก แต่ถ้าเห็นเด็กๆ ยิ้มแล้วฟันหลอเห็นแต่เหงือก ความน่ารักก็ลดลงแล้วคงอดนึกต่อไปอีกไม่ได้ว่า เด็กคงเจ็บปวดไม่น้อย ก้อนที่ผู้ปกครองจะพาไปถอนฟันออกเพื่อตัดปัญหา แต่แท้จริงแล้วนั่นเป็นการสร้างปัญหาต่อเนื่องในอนาคต เพราะการถอนฟันเร็วก่อนกำหนดที่ฟันถาวรจะขึ้นตำแหน่งนั้นๆ ย่อมส่งผลเสียต่อการเรียงตัวของฟัน การเจริญเติบโตของขากรรไกรและรูปหน้าในอนาคต

การที่เด็กจะเติบโตขึ้นอย่างมีความสุข แข็งแรงทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการที่จะ “สร้าง” ลูกให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองเองทั้งแต่เด็ก โดยพ่อ-แม่ ควรมีความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องฟัน เพื่อให้ลูกมีฟันดีตลอดไป

ฟันดีเริ่มที่ไหน

การที่เด็กจะมีสุขภาพฟันและช่องปากที่ดี แข็งแรง ไม่ใช่เริ่มเมื่อเขาคลอดแล้วแต่ต้องเริ่มตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา เพราะหน่อฟันน้ำนมต่อมน้ำลาย เริ่มสร้างตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ได้ ๖ สัปดาห์หรือ ๑ เดือนครึ่งเท่านั้น ถ้าแม่ได้รับสารอาหารไม่ครบ หน่อฟันของเด็กจะไม่แข็งแรง การสร้างต่อมน้ำลายผิดปกติ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ ควรดูแลตนเองให้กินของอาหารครบ ๕ หมู่ ทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ นม พืช ผัก ผลไม้ต่างๆ โดยเฉพาะนม ไข่แดงและปลาตัวเล็กๆ เพราะมีแคลเซียมซึ่งจะช่วยกระตุ้นกระดูกและฟันของเด็กให้แข็งแรงแต่อาหารพวกแป้งและน้ำตาล ไม่ต้องรับประทานเพิ่ม เพราะนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไปแล้ว ยังทำให้ฟันผุง่าย ควรเพิ่มอาหารพวกโปรตีน ผัก ผลไม้

ส่วนเรื่องที่เชื่อกันว่ามีลูก ๑ คน แม่ต้องเสียฟันไป ๑ ซี่ เป็นความเชื่อที่ผิด การเสียฟันไม่ได้เกิดจากการมีลูก แต่สาเหตุแท้จริงอยู่ที่ตัวแม่เอง ถ้าในระหว่างตั้งครรภ์แม่หิวชอบกินจุบจิบตลอดเวลา และอาจมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนเสมอ โอกาสที่คราบอาหารจะตกค้างในปากก็สูง ประกอบกับมีการเปลี่ยนฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้เหงือกอักเสบง่ายกว่าปกติ ถ้าปล่อยไว้ไม่ค่อยแปรงฟัน เนื่องจากแพ้ท้องคลื่นไส้อยากจะอาเจียนอยู่แล้ว ช่องปากยิ่งสกปรก เกิดฟันผุลุกลาม เหงือกอักเสบรุนแรง บางรายเหงือกบวมใหญ่ คลุมมิดตัวฟัน เลยกีมี อาจต้องถอนหรือถ้ารักษาก็จะยุ่งยากเสียค่าใช้จ่ายสูง

ดังนั้นในช่วงตั้งครรภ์ แม่ต้องดูแลความสะอาดช่องปากให้ดี โดยการ แปรงฟันบ่อยๆ อย่างถูกวิธี โดยเฉพาะทุกครั้งหลังอาหารหรือหลังอาเจียน ในกรณีที่แพ้ท้องมากๆ ให้ใช้แปรงสีฟันขนาดเล็กของเด็กจะช่วยอาการอยากอาเจียนขณะแปรงฟันได้ และควรไปพบหมอฟันเพื่อตรวจและรักษาฟันซึ่งสามารถทำได้อย่างปลอดภัยในช่วงอายุครรภ์ ๔-๖ เดือน อาจจะเร็วหรือช้ากว่านี้เล็กน้อยก็ได้ เพราะช่วงนี้อาการแพ้ท้องจะน้อยกว่า ๑-๓ เดือนแรกและนั่งบนเก้าอี้ทำฟันจะสะดวกกว่าช่วง ๗-๙ เดือนหลัง ที่ครรภ์ทีขนาดใหญ่

นอกจากนี้คุณแม่ควรระมัดระวังเรื่องการใช้ยา ไม่ควรซื้อยากินเอง เพราะยาบางชนิด เช่น เตตร้าไซคลิน (TETRACYCLINE) ซึ่งเป็นยาแก้อักเสบ จะมีผลข้างเคียงต่อฟันของเด็ก ทำให้ฟันมีสีน้ำตาลเทาหรือดำไม่สวยงาม เพราะฉะนั้นเพื่อสุขภาพของลูกรักคงต้องเริ่มต้นเตรียมการกันตั้งแต่ก่อนคลอดและเมื่อเด็กคลอดแล้วเด็กจะเริ่มใช้ปากในการกินอาหารได้รับอาหารโดยผ่านทางสายรถ พ่อแม่จะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกและปลูกฝัง ทั้งในเรื่องของอาหารที่ดีมีประโยชน์ เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดของร่ายกายและช่องปาก เพราะฉะนั้นทัศนคติและความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแล เพื่อให้ลูกเติบโตแข็งแรงปราศจากโรคทั้งร่างกายและจิต

ด้วยความปรารถนาดี

จาก อบต.หนองโพ