**C03D001295 นายวิชพล อินทร์ประยงค์**

**ฟันน้ำนม สำคัญกว่าที่คิด**

เด็กทุกคนต้องมีฟันน้ำนมซึ่งเป็นฟันชุดแรกของชีวิต การดูแลฟันไม่ว่าจะเป็น ****ฟันแท้****หรือ ****ฟันน้ำนม**** คุณพ่อ-คุณแม่ ผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญกับฟันของเด็ก ๆ ไม่ควรละเลย เพราะถ้าไม่ได้ดูแลฟันน้ำนมให้ดีก็อาจจะส่งผลกระทบหรือปัญหาตามมาในระยะยาวได้ เพราะฟันน้ำนมก็ต้องการการดูแลรักษา เหมือนกับฟันแท้ของผู้ใหญ่เช่นกัน

## ****มาทำความรู้จักกับ  ฟันน้ำนม  กันเถอะ****

****ฟันน้ำนม คือ**** ฟันที่ซ่อนอยู่ใต้เหงือก และจะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กมีอายุ 6 เดือน โดยจะเริ่มปรากฏขึ้นทีละซี่ และฟันน้ำนมนี้จะอยู่กับเด็กจนอายุประมาณ 6 – 7 ปี จากนั้นฟันน้ำนมก็จะค่อย ๆ หลุดไป และมีฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทนที่นั้นก็ คือ ฟันแท้ ซึ่งฟันแท้เป็นฟันที่อยู่ใต้กระดูกขากรรไกรดันตัวขึ้นมานั่นเอง

## ****ฟันน้ำนมซี่แรก  ขึ้นเมื่อไหร่?****

****สำหรับฟันน้ำนมซี่แรก**** จะเป็นฟันซี่หน้าด้านล่าง ****(lower teeth)**** โดยเฉลี่ยแล้วจะขึ้นเมื่อ****เด็กมีอายุประมาณ 6 เดือน**** และจะเริ่มโยกหรือหลุดในช่วงอายุประมาณ 6 – 7 ปี ในเด็กที่ฟันขึ้นเร็วจะเริ่มขึ้น เมื่อเด็กอายุประมาณ 3 – 4 เดือน เด็กที่ฟันขึ้นช้าจะเริ่มขึ้น เมื่อเด็กอายุประมาณ 14 – 16 เดือน และฟันซี่สุดท้ายของเด็กที่จะขึ้น คือ ฟันกรามซี่ในสุด ซึ่งจะขึ้นเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 2 ปีครึ่ง ฟันน้ำนมจะทยอยหลุดไปเรื่อย ๆ จนถึงอายุประมาณ 12 ปี

### ****ฟันแถวบน (upper teeth)**** ประกอบด้วย :

* ****ฟันหน้าซี่กลาง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 8 – 12 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 6 – 7 ปี
* ****ฟันหน้าซี่ข้าง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 9 – 13 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 7 – 8 ปี
* ****ฟันเขี้ยว 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 16 – 22 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 10 – 12 ปี
* ****ฟันกรามซี่แรก 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 13 – 19 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 9 – 11 ปี
* ****ฟันกรามซี่ที่สอง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 25 – 33 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 10 – 12 ปี

### ****ฟันแถวล่าง (lower teeth)**** ประกอบด้วย :

* ****ฟันหน้าซี่กลาง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 6 – 10 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 6 – 7 ปี
* ****ฟันหน้าซี่ข้าง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 10 – 16 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 7 – 8 ปี
* ****ฟันเขี้ยว 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 17 – 32 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 9 – 12 ปี
* ****ฟันกรามซี่แรก 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 14 – 18 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 9 – 11 ปี
* ****ฟันกรามซี่ที่สอง 2 ซี่ :**** ฟันขึ้นช่วงอายุ 23 – 31 เดือน | ฟันหลุดช่วงอายุ 10 – 12 ปี

เพราะฉะนั้นฟันน้ำนมทั้ง 20 ซี่****จะใช้เวลาเปลี่ยนเป็นฟันแท้ในช่วงอายุ 6 – 12 ปี**** ถ้าเกิดกรณีที่ฟันน้ำนมถูกถอนก่อนเวลาที่ฟันแท้จะขึ้นนั้น มีโอกาสที่จะทำให้ ****“ฟันล้ม”**** หรือ ขยับมาอยู่ในช่องว่างของฟันที่ถูกถอนไป ทำให้ฟันที่จะขึ้นมีพื้นที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้เกิดเป็น****“ฟันคุด”****หรือ ****“ฟันซ้อนเก”**** ได้

## ****ความสำคัญ  ของฟันน้ำนม****

****ฟันน้ำนมนั้นมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้เด็กๆ พูดออกเสียงได้อย่างชัดเจน**** แต่ถ้าหากมีการสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนกำหนด ฟันแท้ที่อยู่ข้างล่างจะมีพื้นที่ไม่เพียงพอ ทำให้ฟันแท้ที่ขึ้นมานั้นเกิดการซ้อนหรือเกได้ หรืออาจทำให้ฟันแท้ไม่สามารถงอกขึ้นมาใหม่ได้ ควรเช็คสุขภาพช่องปากและฟัน เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้น เพราะฟันน้ำนมมีโอกาสที่จะผุได้มากกว่าฟันแท้

## ****ถ้าลูกสูญเสียฟันก่อนเวลา จะเป็นอย่างไร?****

****การสูญเสียฟันก่อนเวลาเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ**** ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุที่ทำให้ฟันหัก หรือ ฟันน้ำนมที่ผุลึกลงไปถึงประสาทฟัน ทำให้ต้องถอนออกไป เมื่อถอนฟันน้ำนมออกไปแล้วนั้นจะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น

1. การเจริญเติบโตของเด็ก เพราะเด็กจะต้องสูญเสียฟันที่ใช้ในการบดเคี้ยวอาหาร
2. อาจนำไปสู่การเกิดความผิดปกติในการพูด และการออกเสียงได้
3. เมื่อฟันน้ำนมที่ถูกถอนออกไปจะทำให้ฟันด้านข้างล้มปิดช่องว่าง ทำให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาทดแทนซ้อนเกหรือเป็นฟันคุดได้
4. เด็กๆ จะสูญเสียความมั่นใจ ถ้าบริเวณฟันที่ถูกถอนเป็นฟันหน้า

## ****วิธีป้องกัน ไม่ให้ฟันน้ำนมผุ****

1. เลิกขวดนมเวลานอนตอนกลางคืน
2. ฝึกใช้แก้วน้ำ และฝึกการดูดจากหลอด แทนการใช้ขวดนม
3. ไม่ให้เด็กๆ ทานอาหารหรือขนมที่มีรสหวานมากเกินไป เช่น ลูกอม อมยิ้ม เป็นต้น
4. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นมจืด ผลไม้ เป็นต้น
5. ให้เด็ก ๆ แปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารหรือขนมเสร็จ
6. ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน
7. **ตรวจสุขภาพช่องปาก และฟัน อย่างเป็นประจำหรือปีละ 2 ครั้ง**

ที่มา https://thailanddentalclinic.com/baby-teeth/

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความ ข้อใดไม่ใช่ผลของการสูญเสียฟันน้ำนม ก่อนเวลาอันควร?

1. เด็กมีฟันแท้ขึ้นเร็วขึ้น
2. เด็กเกิดความเขินอาย เมื่อไม่มีฟันหน้า
3. เด็กรับประทานอาหารยากขึ้น
4. เด็กอาจมีฟันแท้ขึ้นมาเรียงไม่สวยหรือเก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 เด็กมีฟันแท้ขึ้นเร็วขึ้น

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: ส่วนบุคคล

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความ ข้อความเหล่านี้ข้อใดเป็นจริงหรือเท็จ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **จริง** | **เท็จ** |
| ฟันน้ำนมจะหลุดจนหมดเมื่อถึงเวลาหนึ่ง |  |  |
| การดื่มนม อาจทำให้เด็กฟันผุได้ |  |  |
| ฟันน้ำนมไม่ต้องดูแลมากเพราะเดี๋ยวก็ต้องหลุดออกไปจนหมด |  |  |
| ฟันแท้อาจจะขึ้นมาซ้อนหรือเกหากไม่มีฟันน้ำนมคอยช่วยบังคับตำแหน่ง |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : จริง - เท็จ - เท็จ - จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: ส่วนบุคคล

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม เมื่อฟันน้ำนมหลุดก่อนเวลา จะเกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นกับเด็ก โดยฟันแท้ที่ขึ้นมาใหม่อาจซ้อนหรือเกได้ อันเกิดจากสาเหตุใด?

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : มีโอกาสที่จะทำให้ ****ฟันล้ม**** หรือ ขยับมาอยู่ในช่องว่างของฟันที่ถูกถอนไป ทำให้ฟันที่จะขึ้นมีพื้นที่ไม่เพียงพอ จึงทำให้เกิดเป็น****ฟันซ้อนหรือเก**** ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: ส่วนบุคคล

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม นักเรียนสามารถป้องกันฟันน้ำนมไม่ให้ผุได้หรือไม่ โดยวิธีการใด?

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : ได้ โดยการหมั่นแปรงฟันทุกวัน , เลี่ยงกินของหวาน, ตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: ส่วนบุคคล

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม ทำไมเราจึงควรดูแลฟันน้ำนมให้แข็งแรง?

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : ช่วยให้ฟันแท้ที่จะขึ้นมาเรียงสวยไม่ซ้อนหรือเก , ช่วยให้เด็กๆ กินอาหารได้อย่างดี

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: ส่วนบุคคล

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน