



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ  
รายวิชาส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
หมวดวิชาย่อยสุขภาพช่องปากและการดูแล



# สุขภาพช่องปากต่อสุขภาพร่างกาย

ปัญหาสุขภาพช่องปากอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ





# หน้าที่และความสำคัญของฟัน



ตัดและบดเคี้ยวอาหาร



ทำให้ใบหน้าสวยงาม



ช่วยให้พูดออกเสียงได้ชัดเจน



# คราบจุลินทรีย์





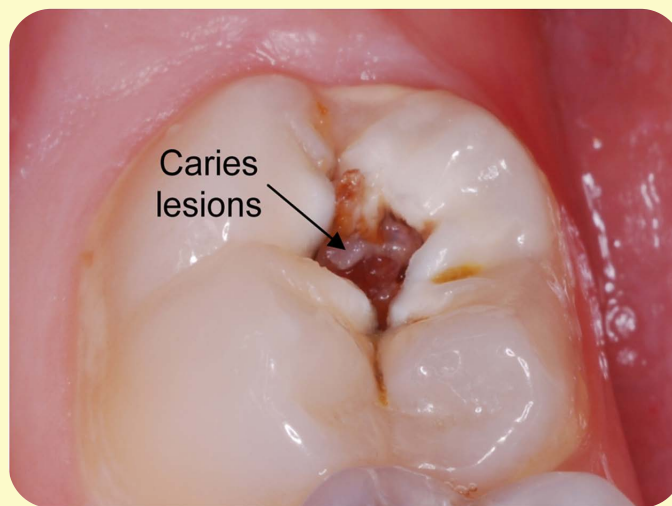
# คราบจุลินทรีย์

คราบจุลินทรีย์  
โรคฟันผุ



# โรคฟันผุ

โรคฟันผุ หมายถึง สภาวะที่ฟันมีการสูญเสีย เคลือบฟันและเนื้อฟัน ทำให้  
ผิวฟันเกิดเป็นหลุมหรือโพรง เรียกว่า รุขของฟัน



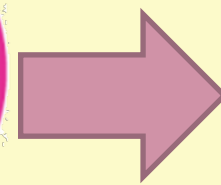
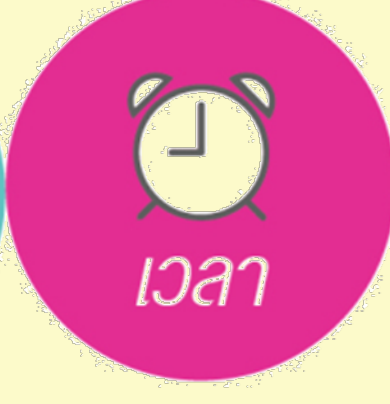


# โรคฟันผุ





# สาเหตุของฟันผุ



เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากจะทำปฏิกิริยากับคราบอาหารที่ตกค้างอยู่ตามผิวฟัน เกิดการผลิตรกรดทำลายผิวเคลือบฟันเมื่อเกิดการทำลายเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดเป็นรูบนผิวฟัน โดยเริ่มจากขนาดเล็กมากๆ ลุกลามใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นโรคฟันผุ





# ป้องกันฟันผุง่ายๆ ด้วยวิธีเหล่านี้

รับประทานน้ำตาลและอาหารหวานให้น้อยลงในระหว่างวัน เพื่อลดปริมาณกรดในช่องปากที่ทำให้ฟันเสียหาย

กินอาหารให้เป็นเวลาไม่ควรกินจุบกินจิก เพราะโอกาสเกิดกรดในช่องปากมีมากขึ้น

รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีและใยอาหารสูง มีส่วนช่วยลดการเกิดเลือดออกตามไรฟันและเปรียบเสมือนที่ขัดฟันเพื่อฟันขาวสะอาด

แปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกวันเพื่อลดปริมาณคราบจุลินทรีย์และแบคทีเรียในช่องปาก





# โรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบ เป็นการอักเสบที่เกิดขึ้นเฉพาะบริเวณขอบเหงือก ลักษณะอาการที่ตรวจพบคือ *เหงือกบวม แดง มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน* แต่ไม่มีอาการเจ็บปวด การอักเสบของเหงือกจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้ เมื่อผู้ป่วยสามารถแปรงฟันตนเองได้สะอาดและทั่วถึง





# โรคเหงือกอักเสบ

เหงือกปกติ



เหงือกอักเสบ





# หินน้ำลาย





# โรคปริทันต์อักเสบ

- โรคปริทันต์อักเสบ หรือโรครำมะนาดเป็นภาวะที่การอักเสบลุกลามจากเหงือกไปทำลาย กระดูกเบ้าฟัน เอ็นยึดปริทันต์ และเคลือบรากฟัน ทำให้การยึดติดของฟันกับกระดูกเบ้าฟันลดลง ฟันโยก จนไม่อาจใช้งานได้ เนื้อเยื่อปริทันต์ที่ถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถรักษาให้คืนกลับสู่ สภาพเดิมได้อย่างสมบูรณ์
- ลักษณะที่ตรวจพบในปาก คือ สภาพช่องปากไม่สะอาด มีคราบจุลินทรีย์มาก กลิ่นปากรุนแรง มีหินน้ำลาย ฟันยื่นยาว ฟันห่าง บางครั้งมีคราบหนอง ในกรณีที่เกิดการอักเสบ เฉียบพลันจะมีอาการปวด บวม ฟันโยก มีฝีหนองที่ปลายรากฟัน ทำให้เจ็บปวดทรมาน โรคปริทันต์อักเสบ เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียฟัน ในวัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ





# โรคปริทันต์อักเสบ

**Moderate Stage Gum Disease**



**Severe Stage Gum Disease**





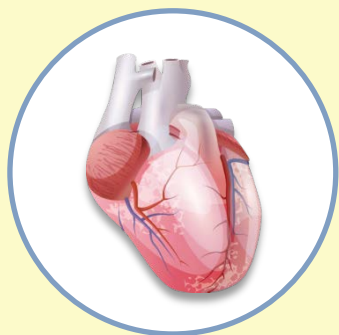
# โรคปริทันต์อักเสบและฟันถูกถอน



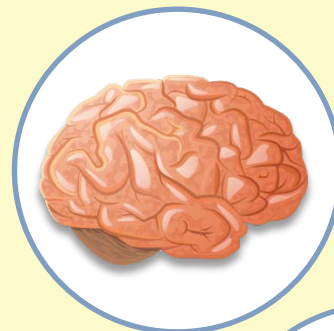


# ความสัมพันธ์ระหว่าง โรคปริทันต์ กับ โรคทางระบบ

โรคหัวใจและ  
หลอดเลือด



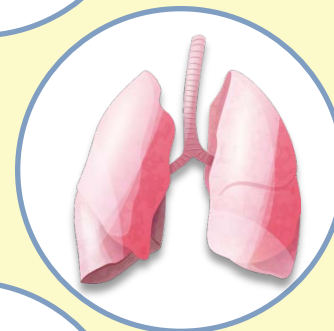
โรคอัลไซเมอร์



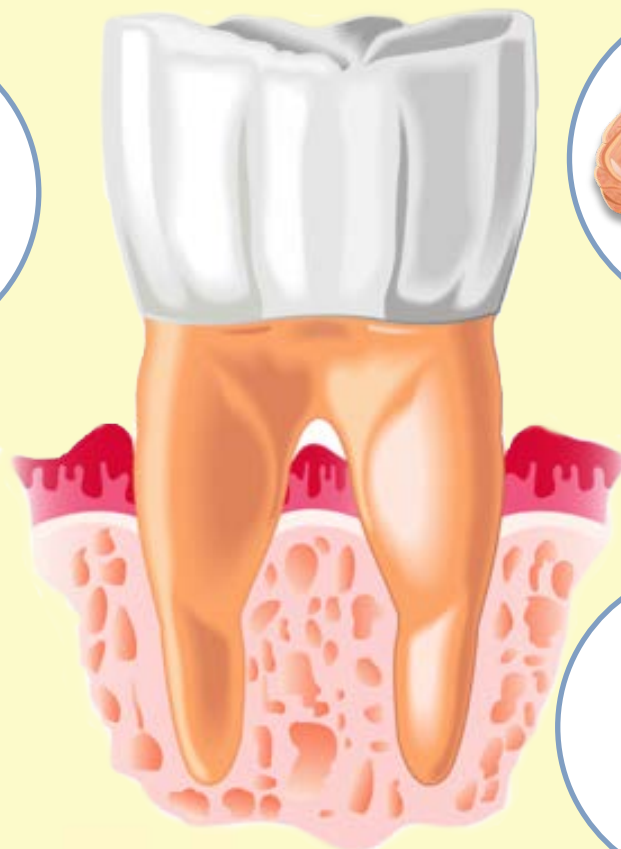
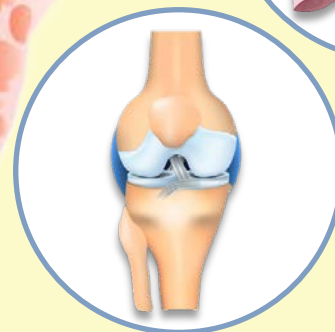
โรคเบาหวาน



โรคระบบหายใจ



โรครูห์มาติก







# อาหารกับสุขภาพช่องปาก

## มีประโยชน์



## มีโทษ





# การดูแลสุขภาพช่องปาก





# การแปรงฟันสูตร 2-2-2



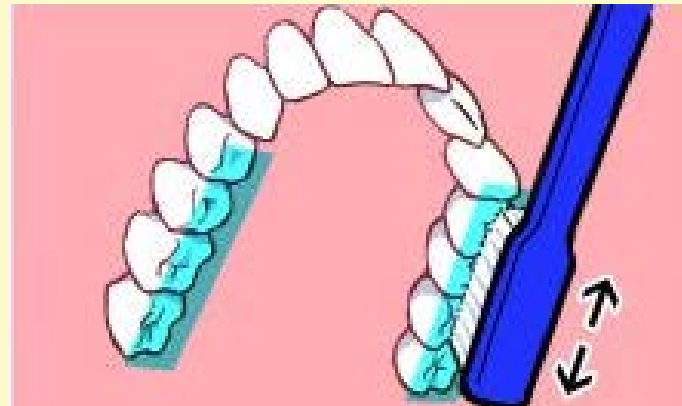
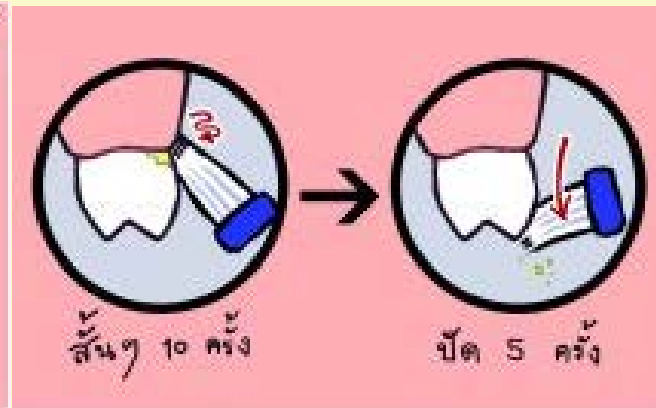
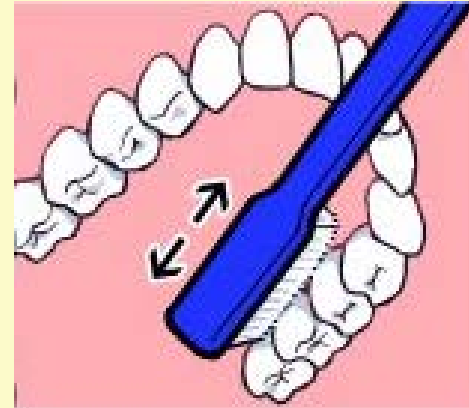
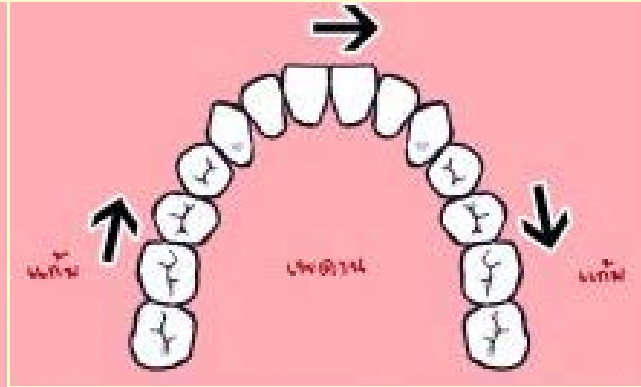
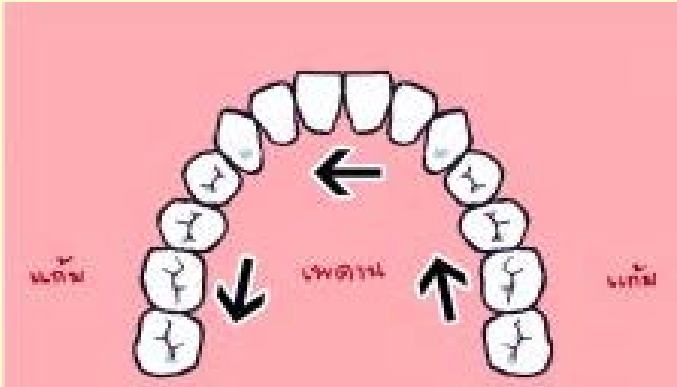
แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เช้าและก่อนนอน โดยเฉพาะช่วงก่อนนอนเชื้อโรคต่างๆเจริญเติบโตได้ดีกว่าปกติ

แปรงฟันนานครั้งละ 2 นาที เพื่อให้สะอาดทั่วถึงทุกซี่ ทุกด้าน และให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันจับกับเคลือบผิวฟัน

งดรับประทานอาหารและเครื่องดื่มหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟลูออไรด์ทำงานได้อย่างเต็มที่ และลดการเกิดเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก

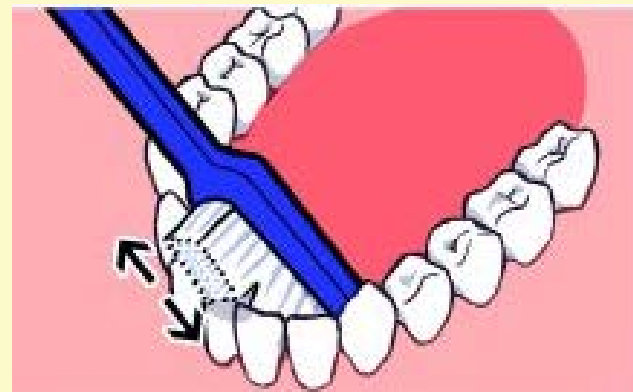
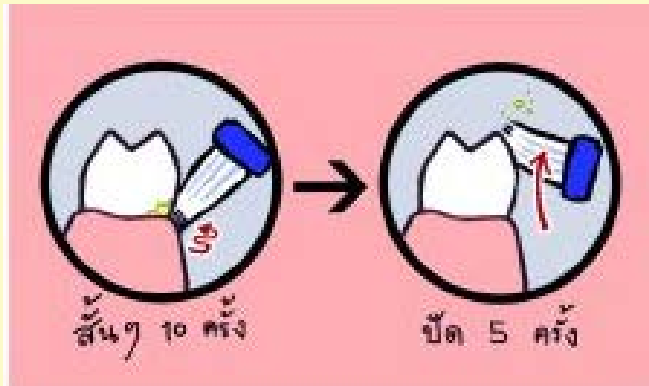
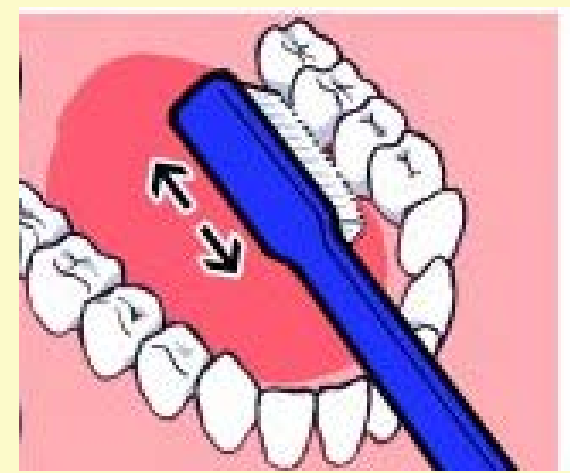
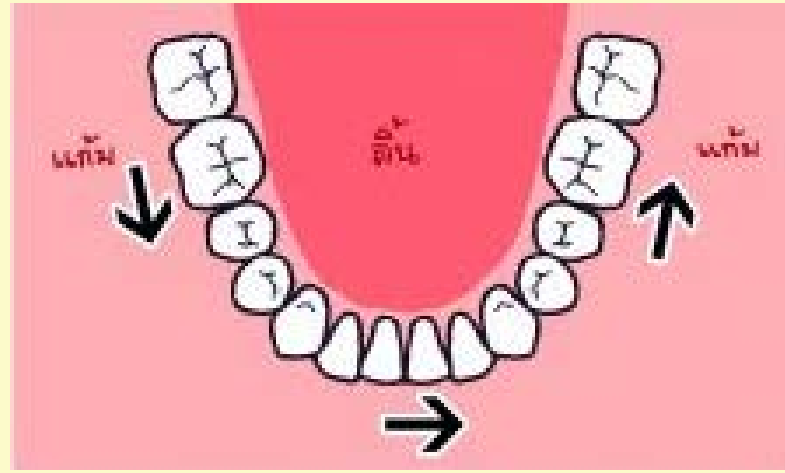
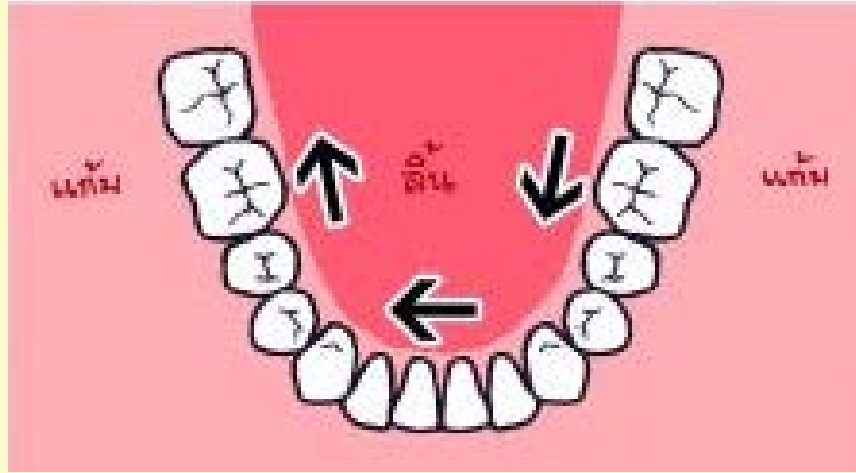


# วิธีการแปรงฟันบน



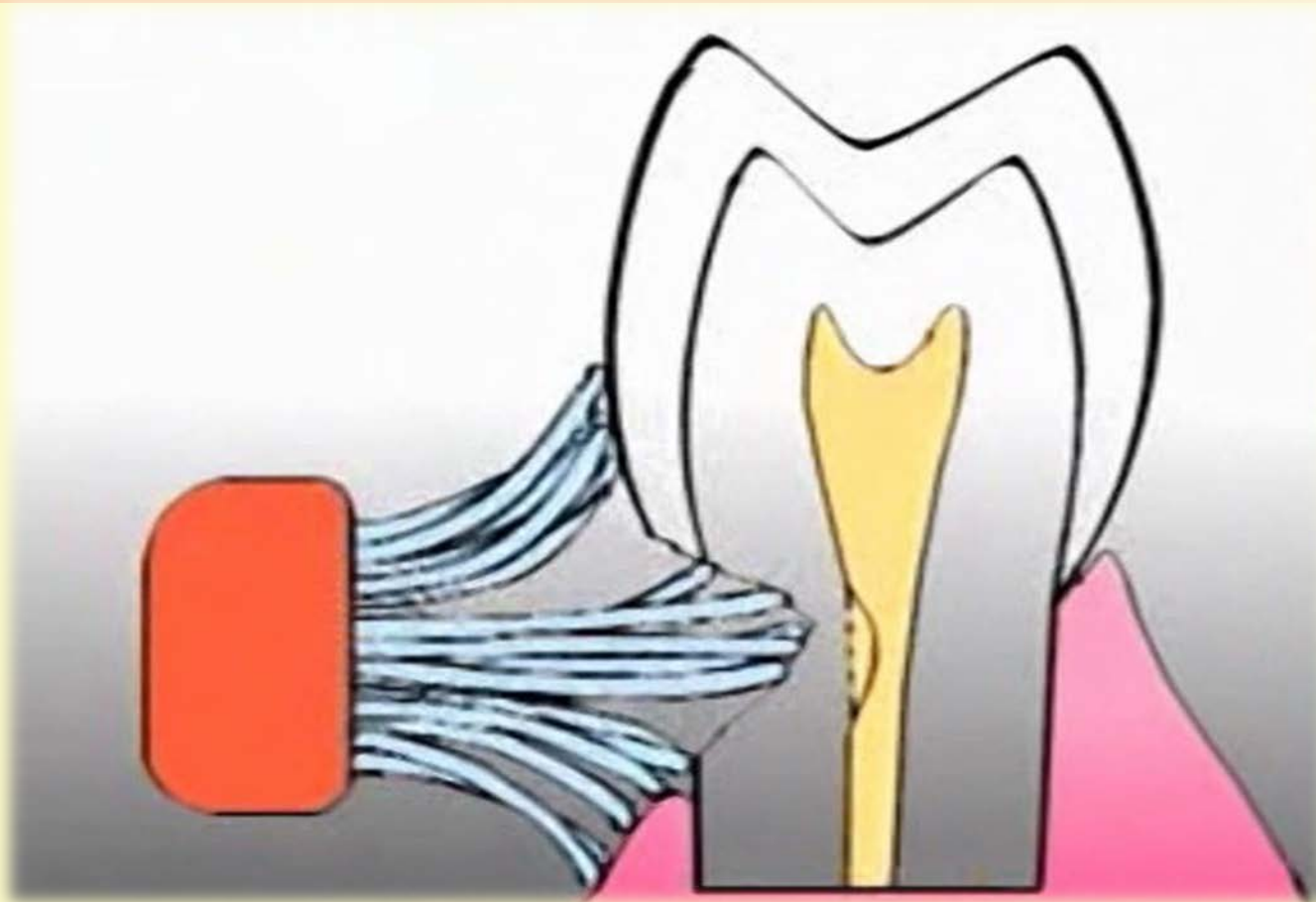


# วิธีการแปรงฟันล่าง





# ฟันสึก ผลจากขนแปรงแข็ง แปรงแรง ถูขวาง





# การแปรงฟันแห้ง

แปรงฟันแห้ง คือ การแปรงฟันแบบใช้น้ำน้อยทั้งก่อนแปรงฟันและหลังแปรงฟัน

## ขั้นตอนการแปรงฟันแห้ง

➤ ป้ายยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ยี่ห้อใดก็ได้เพียงเล็กน้อยลงบนแปรงสีฟันแห้ง  
(แปรงสีฟันที่ไม่จุ่มน้ำ)

01

➤ แปรงฟันทันทีโดยไม่ต้องบ้วนปากก่อน ให้ทั่วถึงนาน 2 นาทีขึ้นไป

02

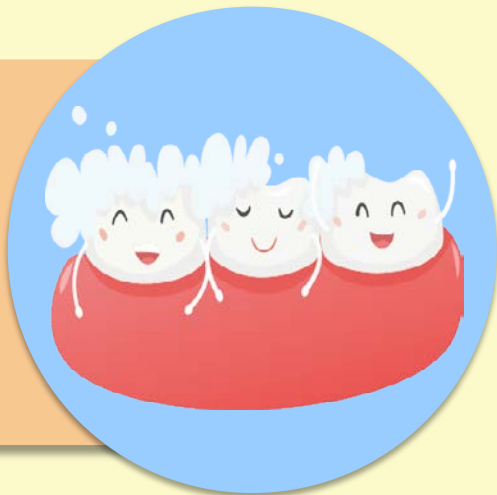
➤ เมื่อแปรงฟันจนทั่วทั้งช่องปากแล้วให้บ้วนยาสีฟันทิ้งโดยไม่ต้องบ้วนปาก  
ด้วยน้ำอีก

03



# ข้อดีของการแปรงฟันแห้ง

เก็บกักฟลูออไรด์  
ได้นาน



ป้องกันฟันผุ



ประหยัดน้ำ







# ผลของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพช่องปาก

- เหงือกอักเสบรุนแรง \_\_\_\_\_
- ฟันเปลี่ยนสี \_\_\_\_\_
- ต่อมน้ำลายอักเสบ \_\_\_\_\_
- กลิ่นปากรุนแรง \_\_\_\_\_
- รอยโรคในช่องปาก  
และมะเร็งในช่องปาก \_\_\_\_\_
- คราบบนฟัน \_\_\_\_\_
- กระดูกขากรรไกร  
เสื่อมสลาย \_\_\_\_\_





# มะเร็งในช่องปาก



๒  
สุมแผลเป็นมะเร็ง  
ช่องปาก





# ความเชื่อในทางสุขภาพ

- คนต้องเชื่อว่ามีโอกาสเกิดโรค
- โรคมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้
- โรคอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้
- การปรับพฤติกรรมจะมีผลดีต่อการป้องกันและรักษาโรคได้



# ความเชื่อในการควบคุมตัวเอง

- คนที่เชื่อว่าจะควบคุมใจและพฤติกรรมตัวเองได้จะมีวิถีชีวิตในการสร้างเสริมสุขภาพ
- คนที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และเชื่อว่าสิ่งที่ตัวเองทำจะไม่สำเร็จเสมอจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ช้าและหวังให้หมอเป็นผู้ดูแลปัญหาสุขภาพของตน



กระทรวงสาธารณสุข



กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม