

คุณแม่อยู่บ้านช่วยชาติ คุณแลช่องปากให้สะอาดเพื่อลูก

อยู่บ้าน...คุณแม่ทำอะไรได้บ้าง



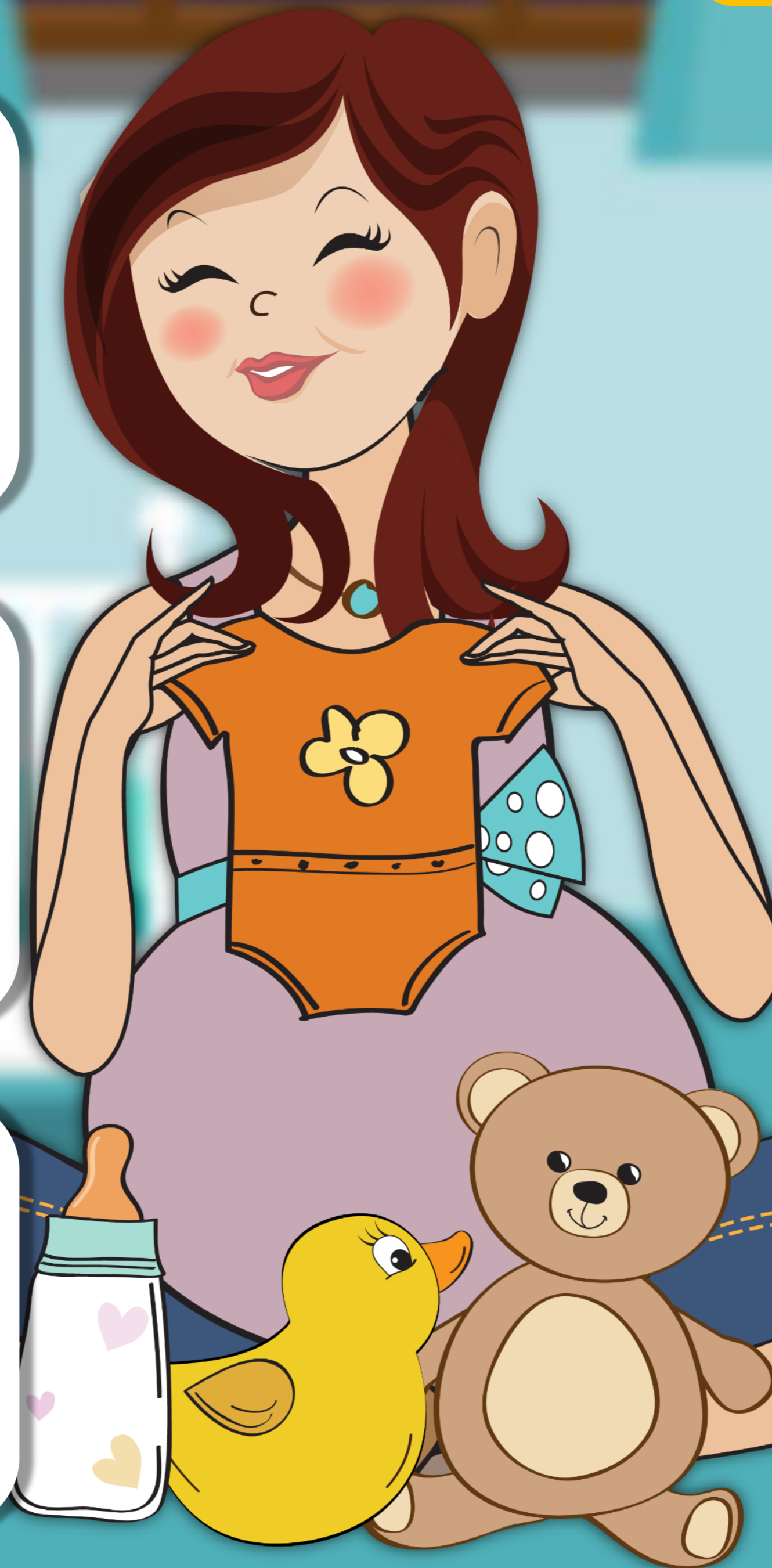
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ครบ 5 หมู่และเพียงพอ
หลีกเลี่ยงอาหารมีน้ำตาลสูง



แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสม
ฟลูออไรด์อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
นาน 2 นาทีและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน



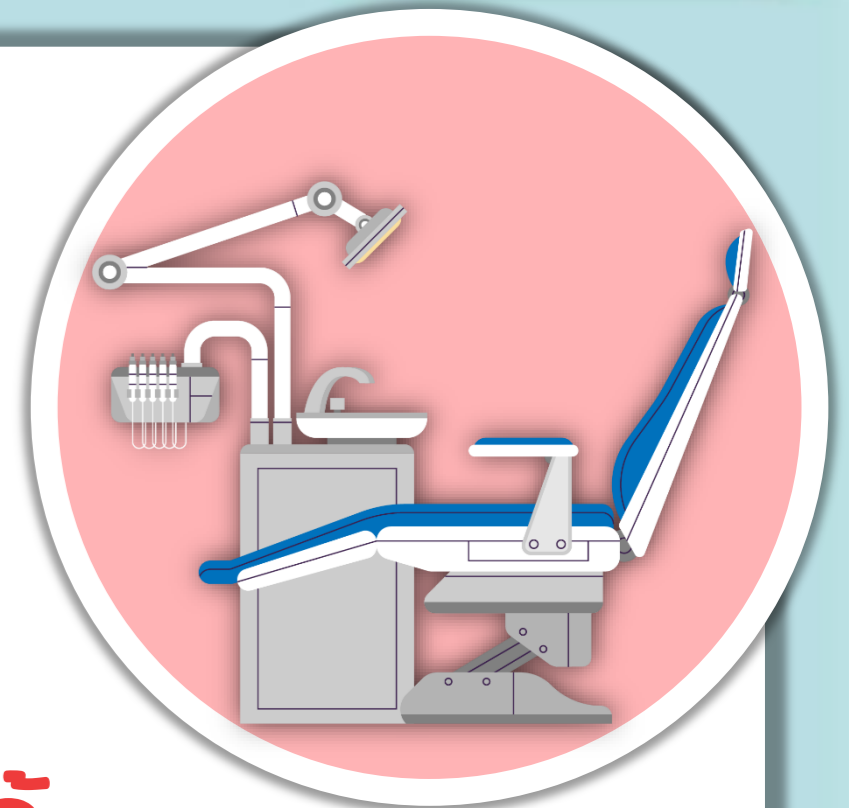
หลังอาเจียน ให้บ้วนปาก
ด้วยน้ำมากๆ หรือน้ำผสมผงฟู
เพื่อลดความเป็นกรดในปาก



เมื่อไหร่ที่คุณแม่ต้องไปโรงพยาบาล

กรณีฉุกเฉิน

เช่น ปวดฟัน ปวดเหงือก
เหงือกบวม เป็นหนอง
สามารถรับการรักษาที่รพ.ได้



กรณีการขูดหินปูน หรือการอุดฟัน
ที่ไม่ลุกลามสามารถนัดหมาย
หลังการระบาศโควิด-19 ได้

ตรวจฟันเมื่อฝากครรภ์

ฝึกแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟัน
ตรวจประเมินสุขภาพช่องปาก

