



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

ไหมขัดฟัน

จำเป็นแค่ไหนหน้กับ คุณแม่

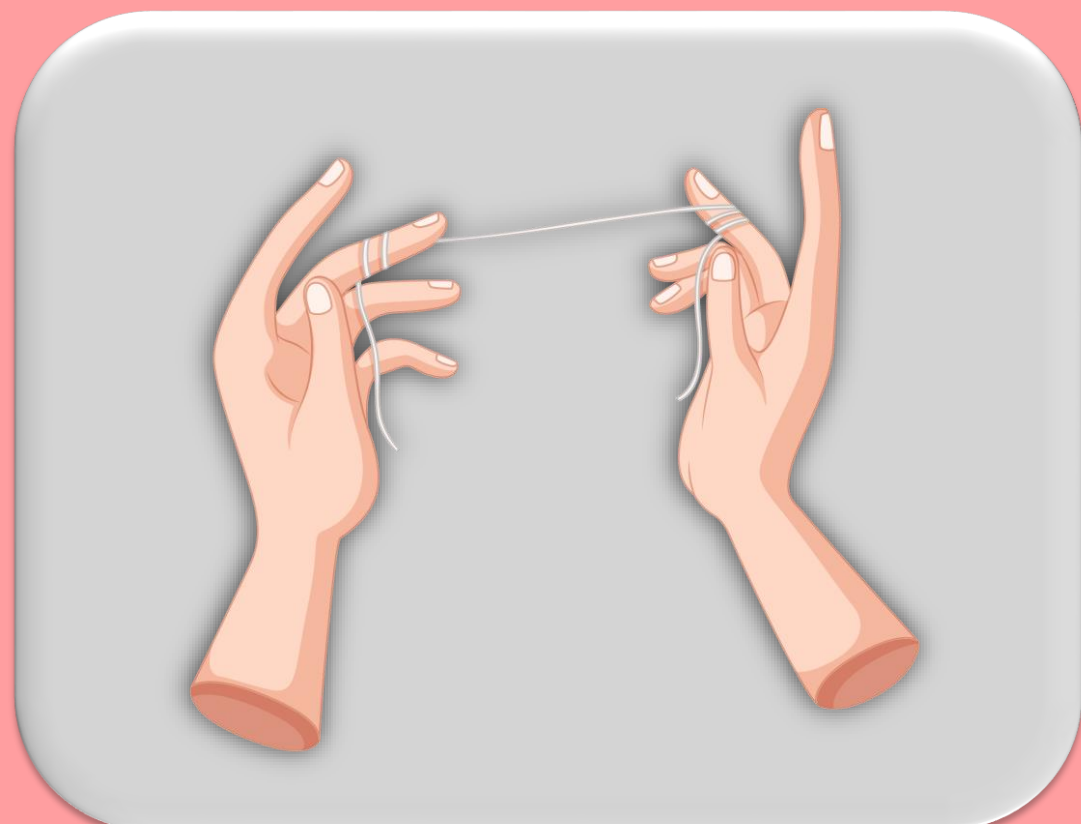
ช่วงสถานการณ์ การแพร่ระบาดของ Covid-19
คุณแม่สามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเองได้ที่บ้าน
ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และใช้ไหมขัดฟันเป็นตัวช่วย
เพราะขณะตั้งครรภ์จะเกิดเหงือกอักเสบได้ง่ายกว่าคนทั่วไป



"ใช้ไหมขัดฟันแล้วคืออะไร"

- ขจัดเศษอาหารตามซอกฟัน ที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง
- ช่วยลดอาการเหงือกอักเสบ
- ลดการเกิดหินปูนบริเวณซอกฟัน
- ลดกลิ่นปาก

"วิธีใช้ไหมขัดฟัน"



ดึงไหมขัดฟันออกมาประมาณ 1 ไม้บรรทัด
พันไหมไว้กับนิ้วกลางซ้ายและขวา ให้เหลือไหม
ยาวประมาณ 2-3 นิ้ว ระหว่างนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง
จับไหมด้วยนิ้วโป้งและนิ้วชี้ โอบไหมขัดฟันโค้งไป
ตามฟัน แล้วเลื่อนไหมขัดฟันขึ้นลงไปตามเบาๆ
เมื่อทำความสะอาดฟันซี่หนึ่งเสร็จแล้วขยับไป
ซอกฟันซี่ต่อไป

ลดความเสี่ยง อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : สำนักทันตสาธารณสุข

เผยแพร่ : 7 พฤษภาคม 2563