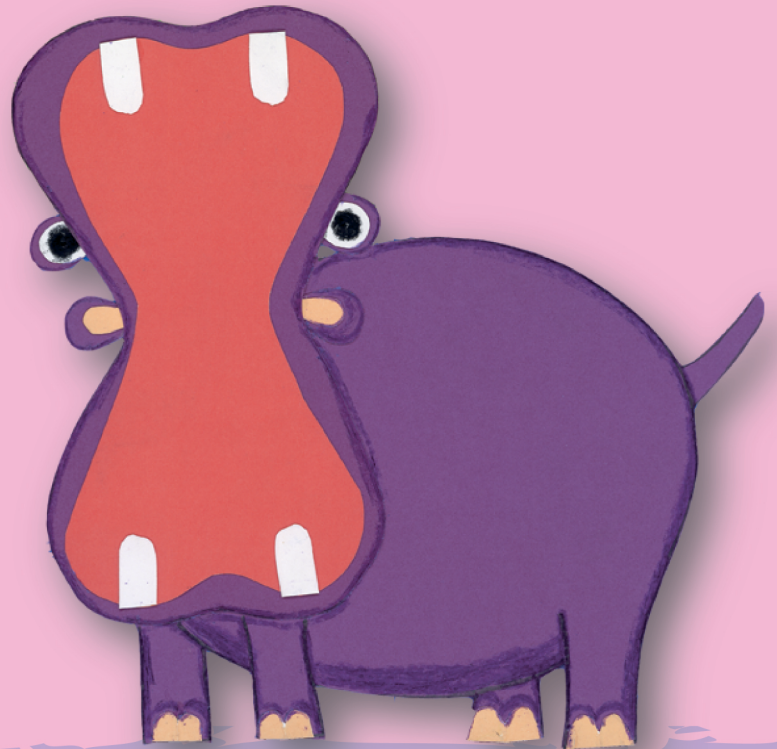


ฟ ฟัน สนุกจัง



เรื่องและภาพ

เปมิกา เรืองยิ่ง

ฟ ฟัน สุนัขจิ้ง

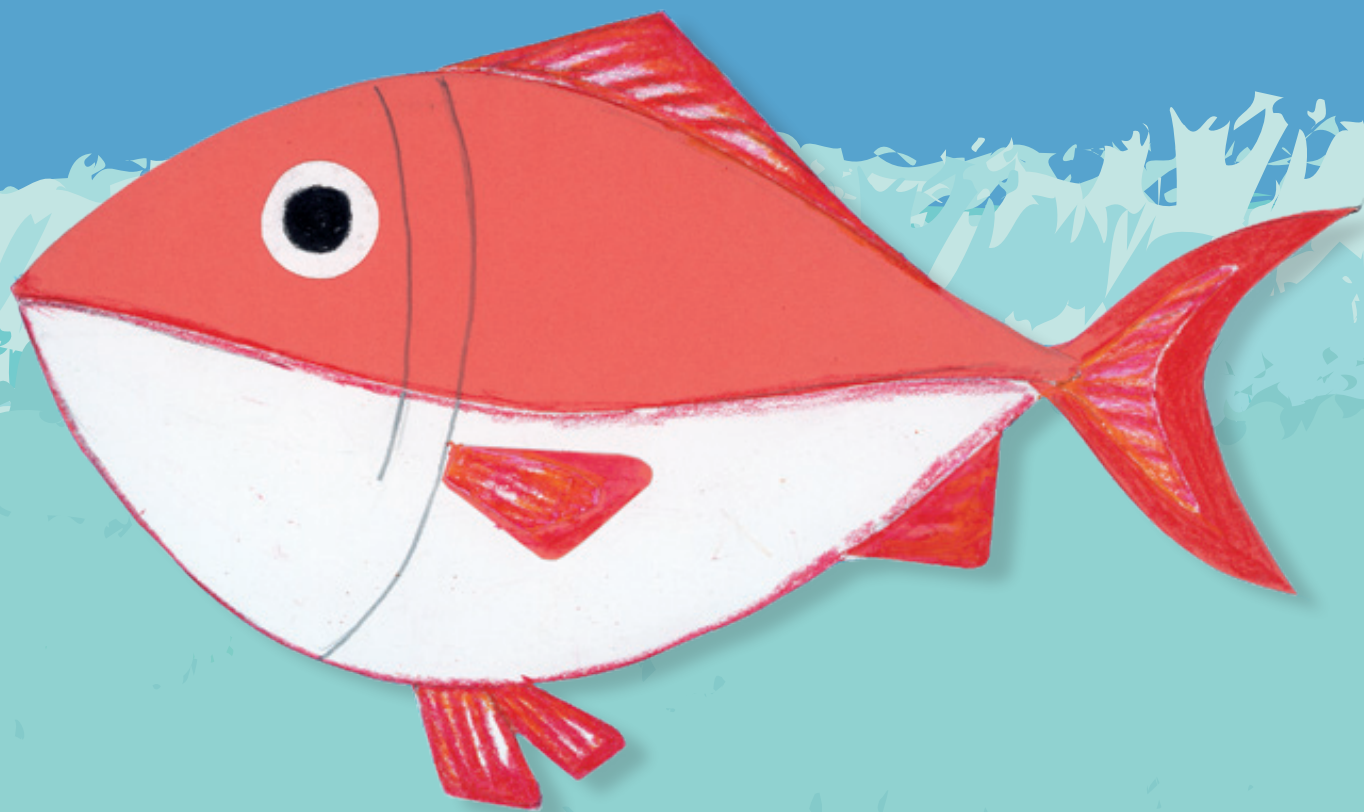


เรื่องและภาพ

เปมิกา เรืองยิ่ง



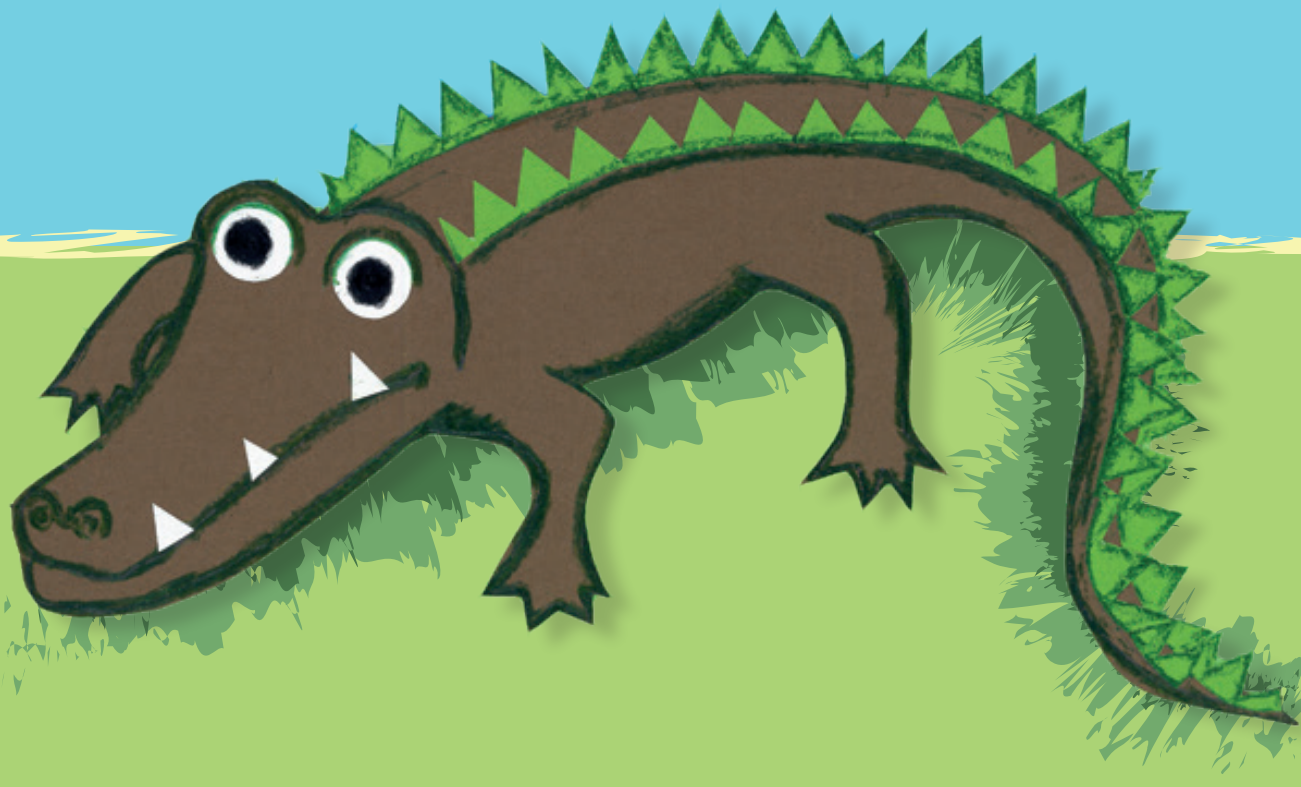
ปลา



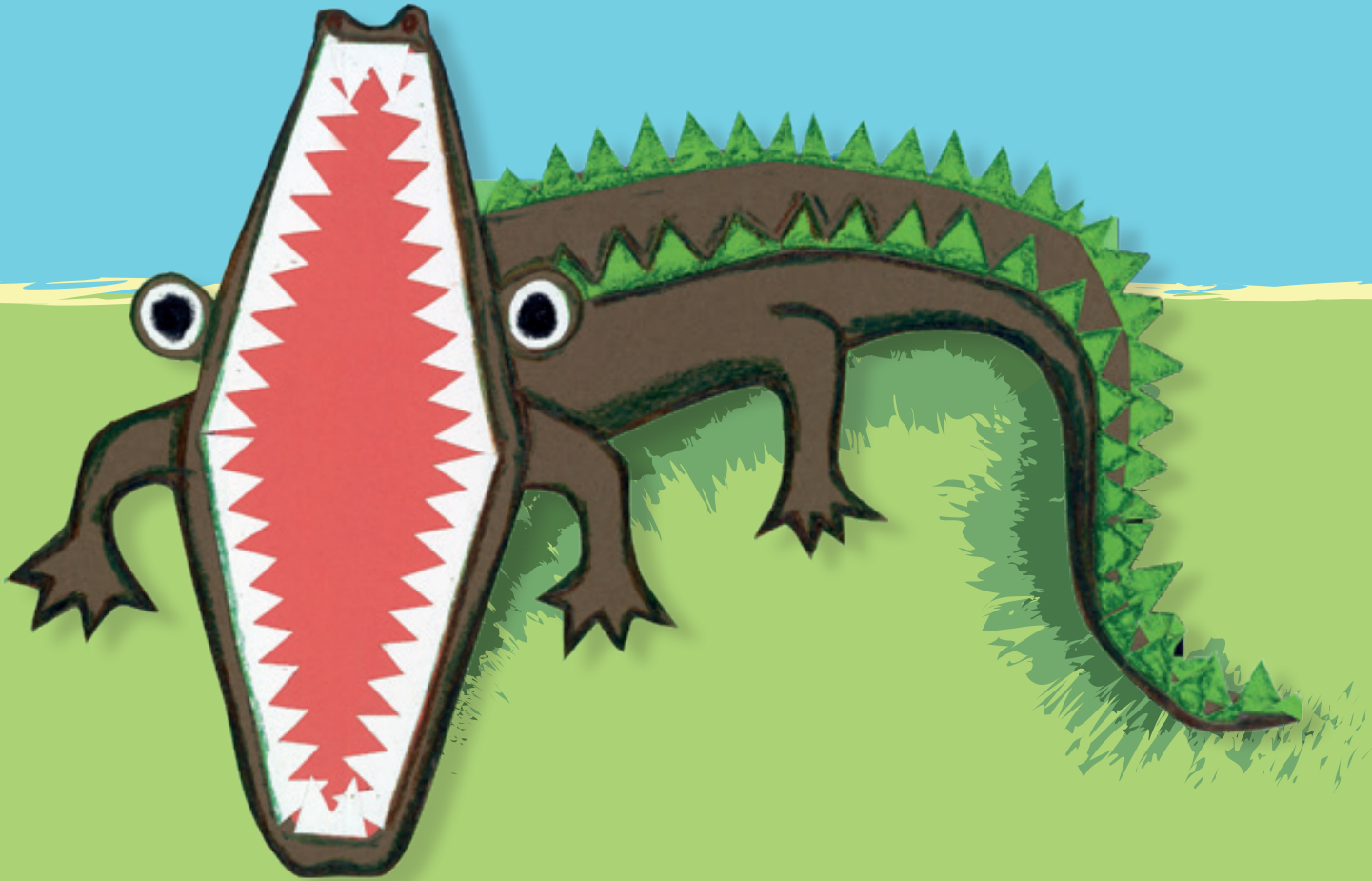
ปลา มี ฟัน



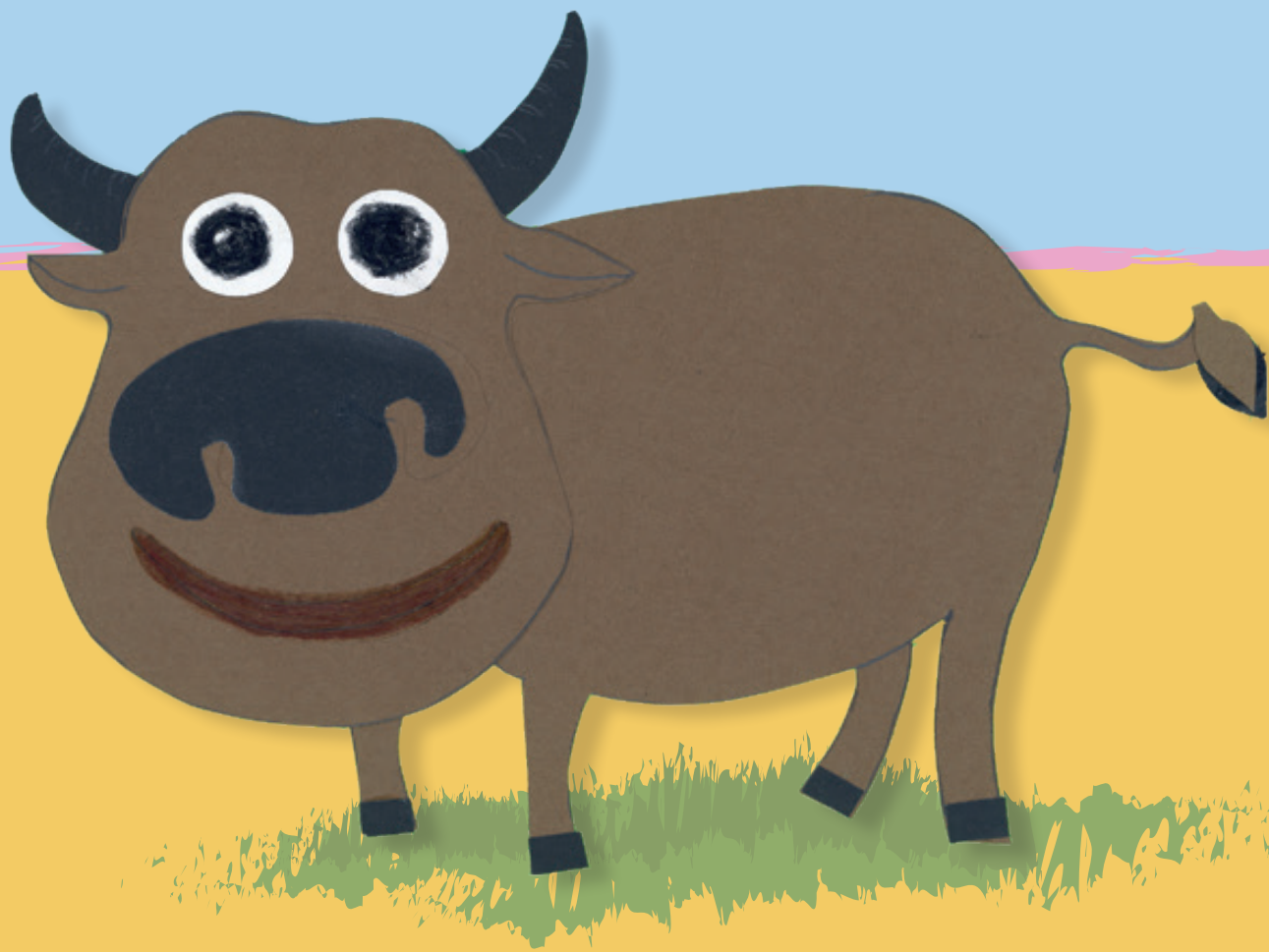
จระเข้



จระเข้ ก็ มี ฟัน



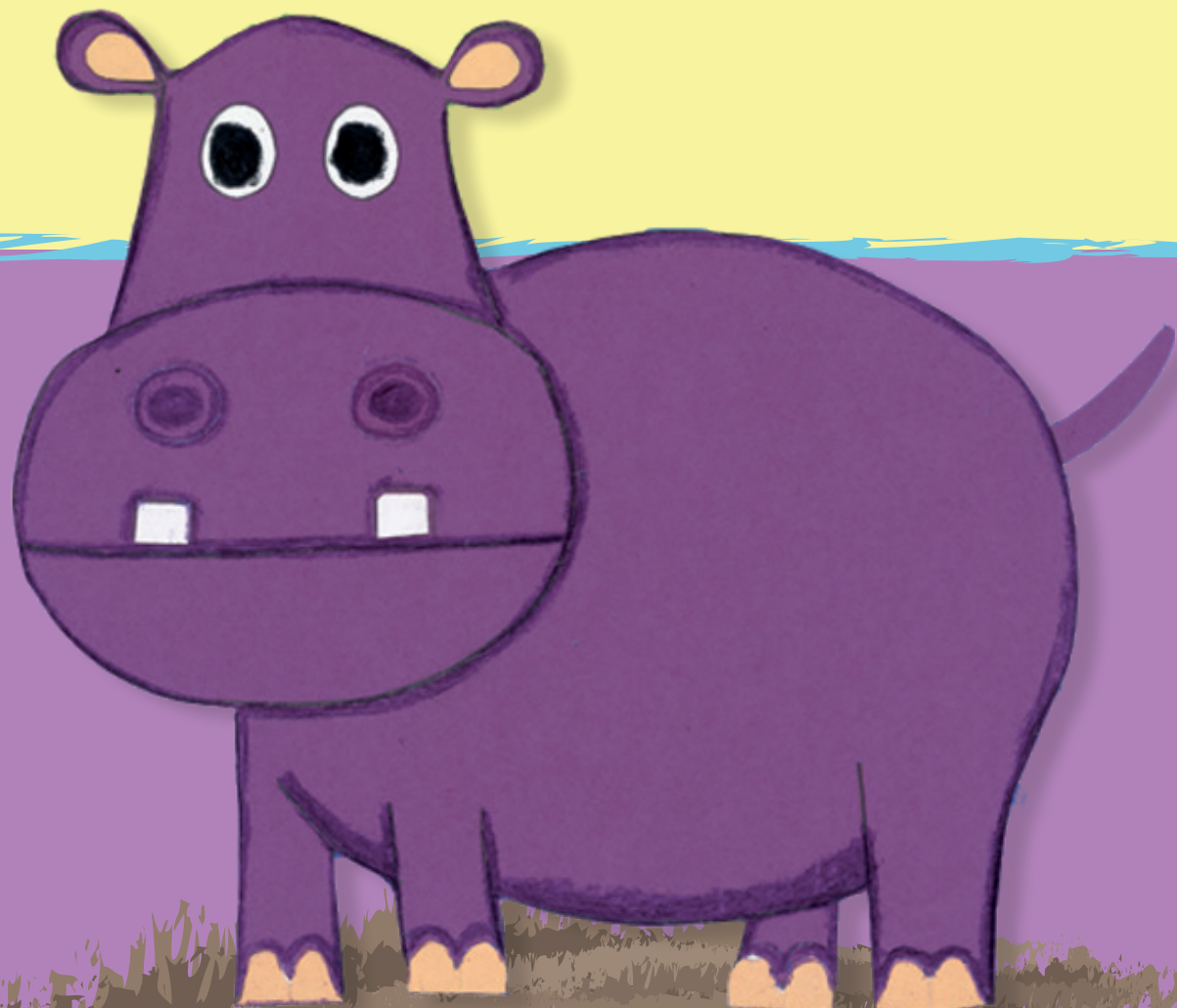
ควาย



ควาย ก็ มี ฟัน



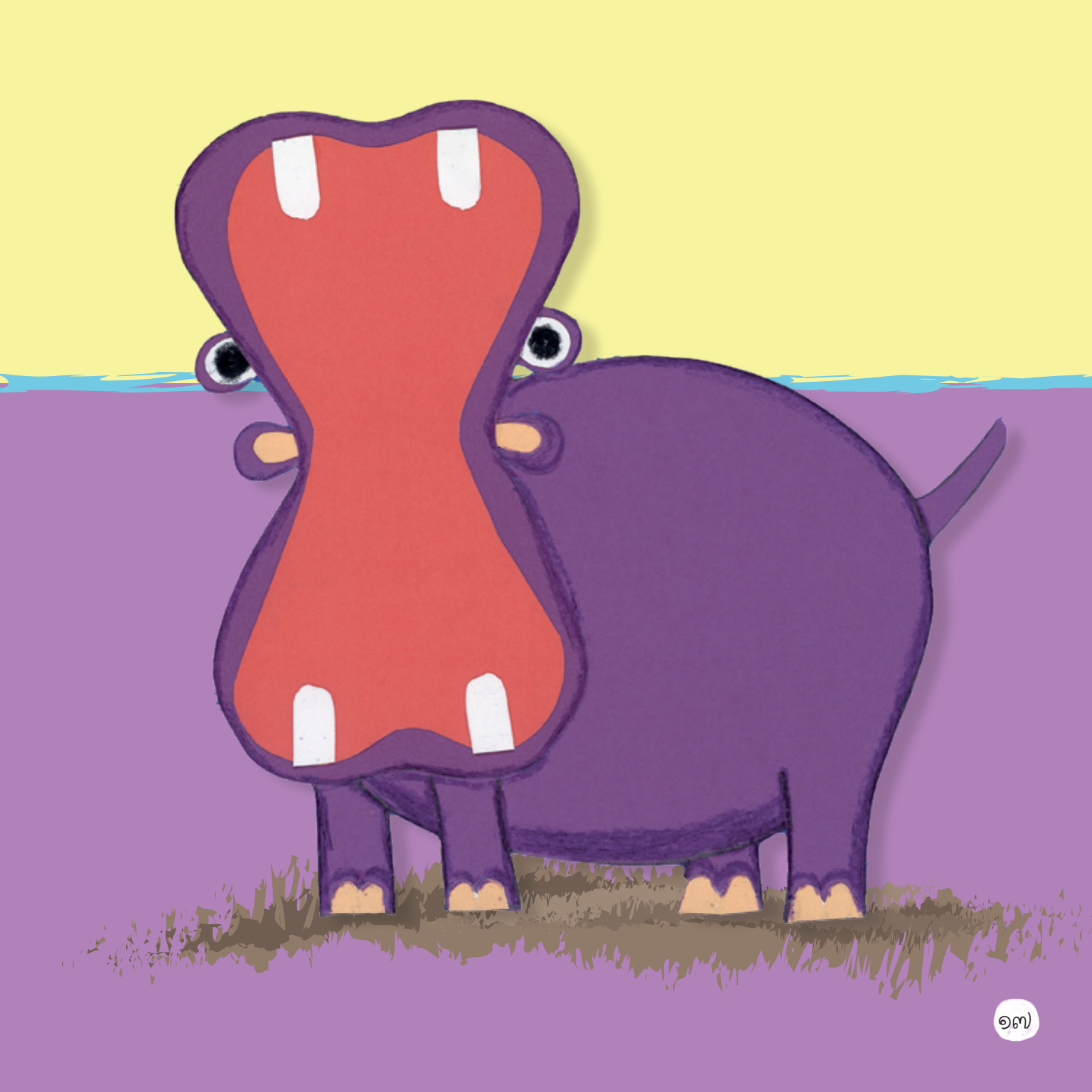
ชิปโป



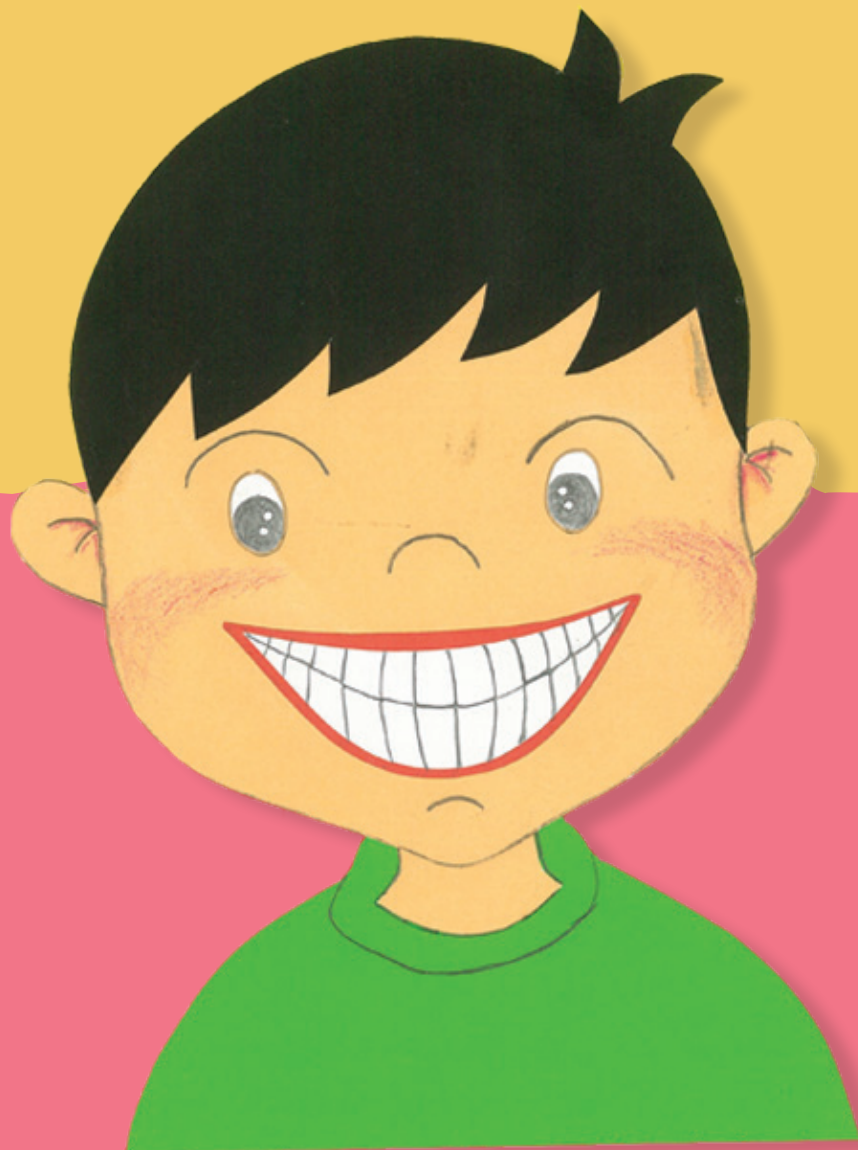
เด็กเด็ก ชอบเรียก “ฮิปโป” ชื่อเต็มคือ “ฮิปโปโปแตมัส”

โอะโอะ!

ชิปโป ก็ มี ฟัน



ฉัน ก็มี เพื่อน





แปรงฟันก่อนนะ

คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

สถานการณ์การเกิดฟันผุในฟันน้ำนมของเด็ก ๆ ยังคงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเขตชนบท เด็ก ๓ ขวบ ประมาณ ๗ ใน ๑๐ คน มีฟันผุในช่องปาก โดยเฉลี่ยพบฟันผุอย่างน้อย ๔ ซี่ ในเด็ก ๑ คน บางพื้นที่พบร้อยละ ๑๐๐ และร้อยละ ๙๐ ยังไม่เคยได้รับการรักษา

หากปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่กับฟันผุตั้งแต่ปีแรก ๆ ขาดการดูแลอนามัยในช่องปาก ทำให้คราบจุลินทรีย์สะสมหนาตัวมาก เชื้อโรคก็จะอยู่ในปากเด็ก ๆ ไปอีกกว่า ๑๐ ปี จนกว่าจะมีฟันแท้ขึ้นครบทดแทนทั้งปาก ซึ่งโอกาสฟันผุจะมีมากขึ้นด้วย ส่งผลทำให้เกิดวงจรร้าย อาทิ ปวดฟันก็ไม่อยากแปรงฟัน ทำให้ไม่อยากกินผักผลไม้ เป็นต้น งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและการศึกษาของประเทศไทยพบว่า ฟันผุมีความสัมพันธ์กับความสูง ภาวะน้ำหนักน้อย แคระแกร็น (Stunt) ของเด็ก และอาจส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายด้วย

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือในการสร้างสรรค์หนังสือชุด ฟ ฟัน สนุกจัง เพื่อจิตใจเด็ก ๆ สู้การเรียนรู้และป้องกันฟันผุอย่างมีความสุข

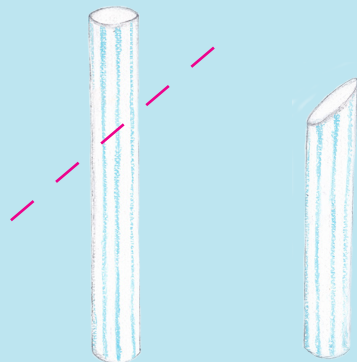
หวังว่า หนังสือชุดนี้ จะเป็นสื่อที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีชีวิตชีวา เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ชุมนุญ จะได้สร้างความรู้ ความเข้าใจและเฝ้าระวัง ทำให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพช่องปาก สุขภาพฟันดีอย่างถาวรตลอดไป

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

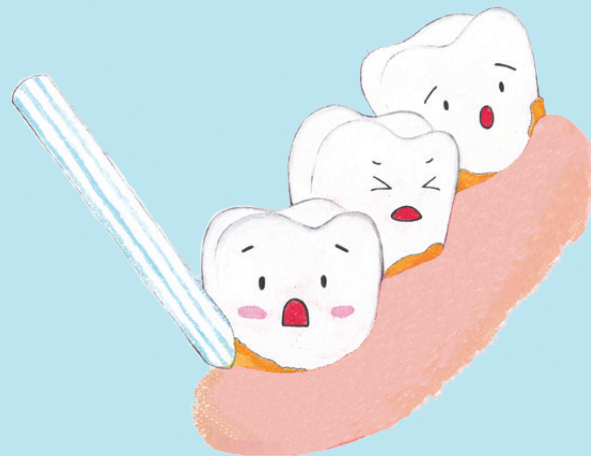
ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย

ด้วยอุปกรณ์เสริม “หลอดดูดน้ำ”



ตัดหลอดเฉียง ๆ

ตัดหลอดให้มน



ขูดเบา ๆ บริเวณคอฟัน
ตามแนวขอบเหงือก

สังเกตปริมาณคราบ
ที่ติดมากับหลอด



น้อย = สะอาด



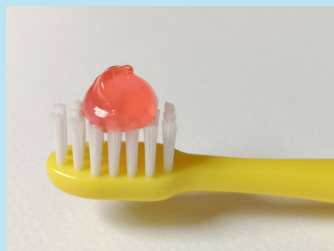
มาก = ไม่สะอาด

ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (1,000 ppm)



ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า ๓ ปี
แตะขนแปรงพอเปียก



๓ ปี ถึงน้อยกว่า ๖ ปี
เท่าความกว้างของแปรง

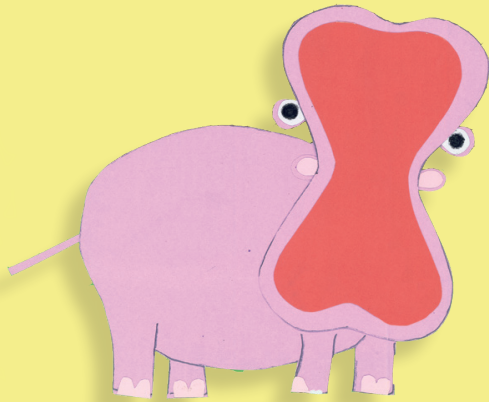


๖ ปี ขึ้นไป
เท่าความยาวของแปรง

เล่น
สร้าง
สุข

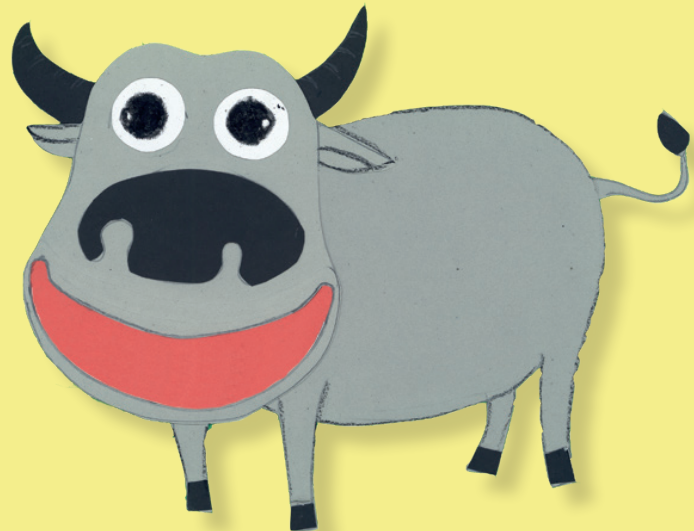
กิจกรรมน่าสนุก

หนังสือเรื่อง ฟ ฟิน สนุกจัง ได้รับการออกแบบเนื้อหาให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีในช่องปาก ขณะเดียวกันเพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาสู่ชีวิตจริง และเพื่อให้เด็กได้สนุกกับกิจกรรมพัฒนาทักษะที่เหมาะสมกับวัย ในหนังสือชุดนี้จึงได้แนะนำตัวอย่างกิจกรรมน่าสนุกเพื่อคุณครูหรือผู้ปกครองสามารถชักชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมต่อเนื่อง



๑

คุณครูออกแบบตัดกระดาษสีให้เป็นรูปสัตว์ที่อยู่ในลักษณะอ้าปากกว้าง

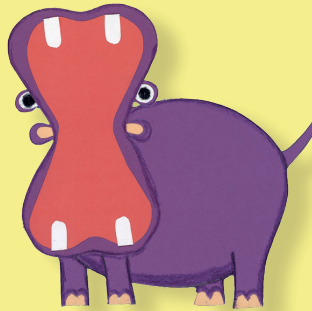
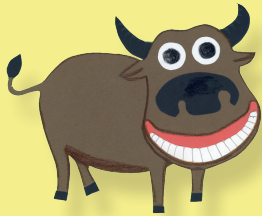
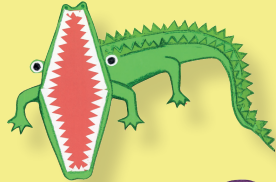


๒

แจกกระดาษสีขาวชิ้นไม่ใหญ่เกินไปให้เด็ก ๆ

๓

เด็ก ๆ ฉีกกระดาษสีขาวยุให้เป็นรูปร่างฟันของสัตว์



๔

นำกระดาษรูปฟันของสัตว์ทากาวมาติดในตำแหน่งที่ถูกต้อง

คุณครูชวนเด็ก ๆ พูดคุยถึงสัตว์ต่าง ๆ ฟันของสัตว์แต่ละชนิด และเชื่อมโยงมาสู่ฟันของเด็ก ๆ



หากเป็นเด็กโต คุณครูหรือผู้ปกครองให้เด็ก ๆ ใช้กระดาษสีหลากหลายสีมาฉีก ตัด และติดให้เป็นรูปร่างสัตว์ที่อัปาทตามจินตนาการของเด็ก ๆ แล้วจึงไปสู่ขั้นตอนการติดฟันตามตัวอย่าง



เปมิกา เรืองยิ่ง

จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
เอกการศึกษาระดับปริญญาตรี
ปัจจุบันรับราชการครู สอนระดับชั้นอนุบาล
โรงเรียนเทศบาลตำบลท่าแพ
จังหวัดนครศรีธรรมราช



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานภาคี นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ฟ ฟีน สกนจั้ง

เรื่องและภาพ เปมิกา เรืองยิ่ง **บรรณาธิการ** ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณาธิการ หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง นิตยา หอมหวาน จิระนันท์ วงษ์มัน ปนัดดา สังขทิพย์ ตัรมิณี আহামะ นิคาร์ตัน อานาจอนันต์ สุทธาทิพย์ สรวยกล้า **ออกแบบและจัดหน้า** น้ำฝน **ประสานงานการผลิต** สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่
๔๒๔ หมู่บ้านเก่าไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๓) แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

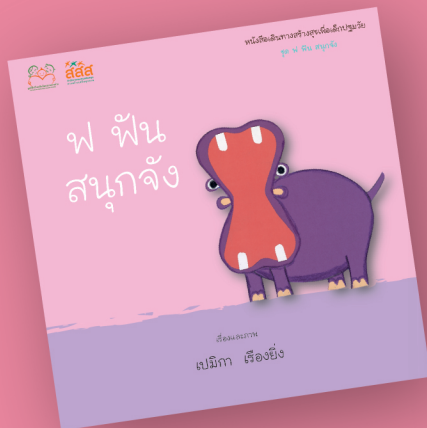
โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๕๖๑๖ **โทรสาร** : ๐ ๒๕๕๑ ๑๕๗๗ **Email** : info@happyreading.in.th **Website** : www.happyreading.in.th
www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading www.facebook.com/สร้างเสริม วัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน ฟรินท์ติ้ง จำกัด **โทรศัพท์** : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"



หนังสือในชุด ฟ ฟัน สนุกจัง



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

