



หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย  
ชุด ฟ ฟัน สนุกจัง

# ยิ้มหวานหน้อยจ๊ะ

เรื่อง จันทร์เพ็ญ สิ้นสอน  
ภาพ ชัยนันท์ ประสพวงศ์



**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ







# ยังมีหวานหน้อยจ๊ะ

เรื่อง จันทรเพ็ญ สีนสอน

ภาพ ชัยนันท์ ประสพวงศ์

คุณกระท่ายิ้มหวาน  
คุณกระท่ายิ้มอวดฟันขาวขาว ซึ่ยาวยาว  
ฟันของคุณกระท่าย่น่ารักจัง







ลิงจ๋อยิ้มหวาน  
ลิงจ๋อยิ้มอวดฟันสีขาวขาว เต็มปาก  
ฟันของลิงจ๋อสะอาดจัง







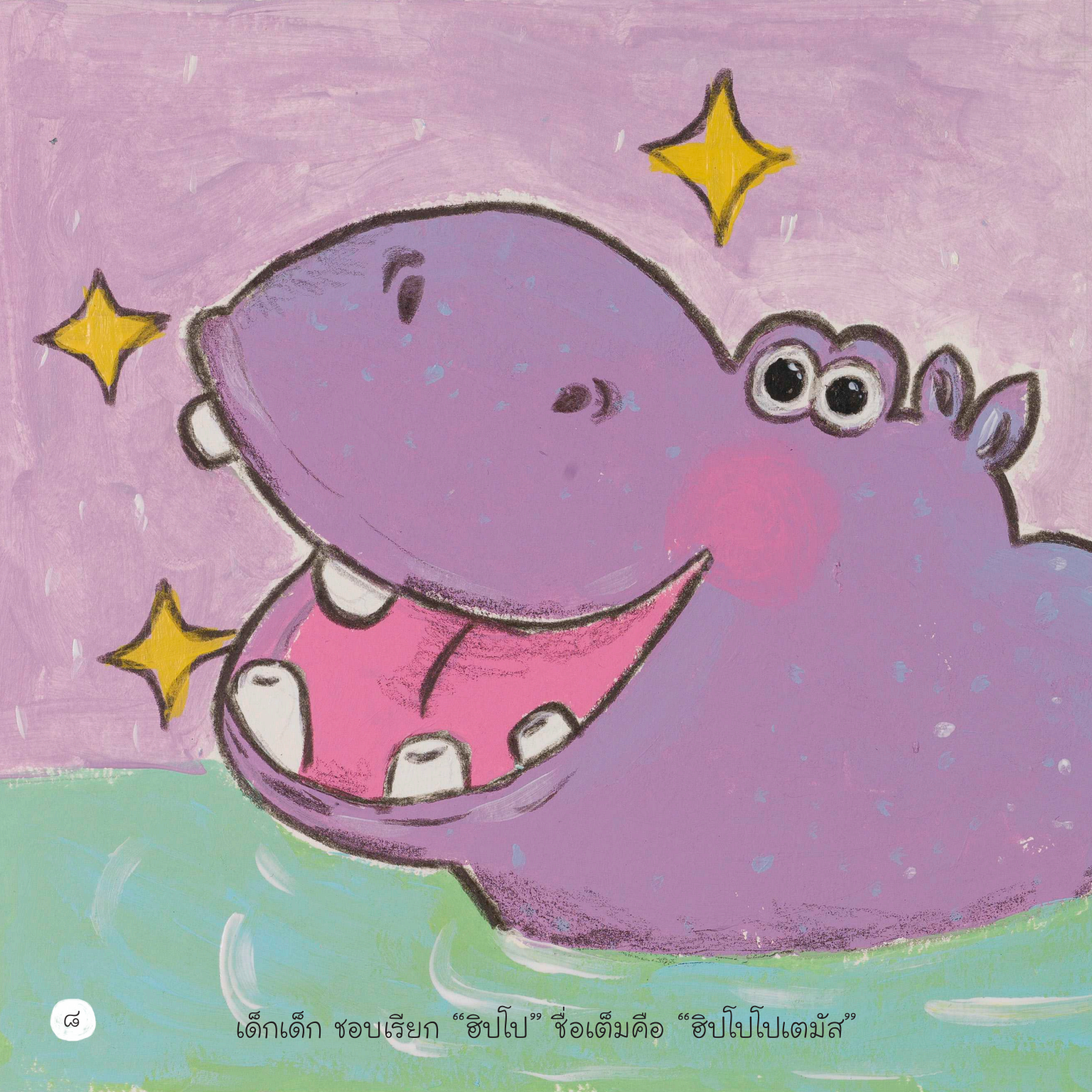


พื้ว้ยี้มหวาน  
พื้ว้ยี้มอดพันสี้ใหญ่ใหญ่ แข็งแรง  
พันของพื้ว้แข็งแรงจัง














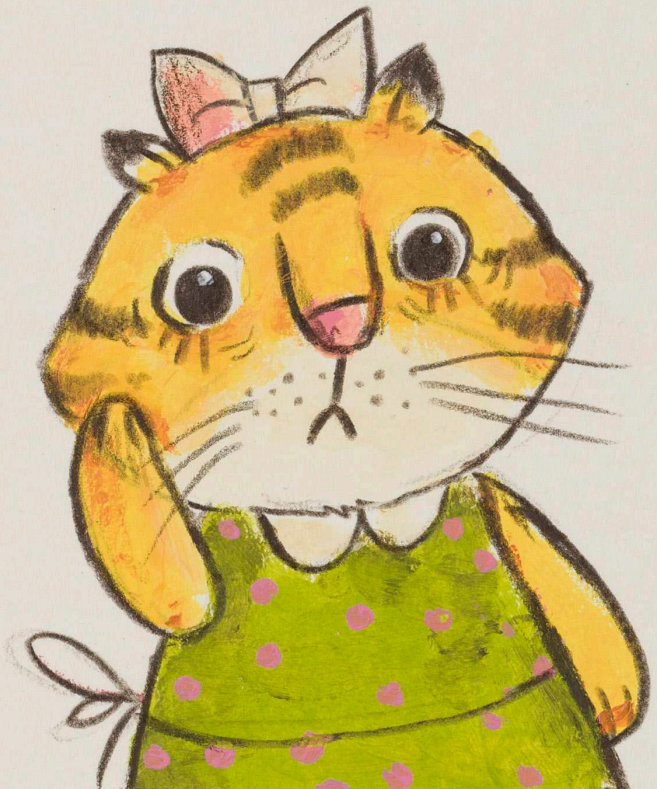
พื้ฮิปโปโยี่ยมหวาน  
พื้ฮิปโปโยี่ยมอวดพันสีโตโต  
โ้วโฮ! พันของพื้ฮิปโปโยี่โตดีจัง



เสือน้อยไม่ยอมยิ้มหวาน

“อ้อ...เสือน้อยปวดฟัน”

จะทำอย่างไรดี





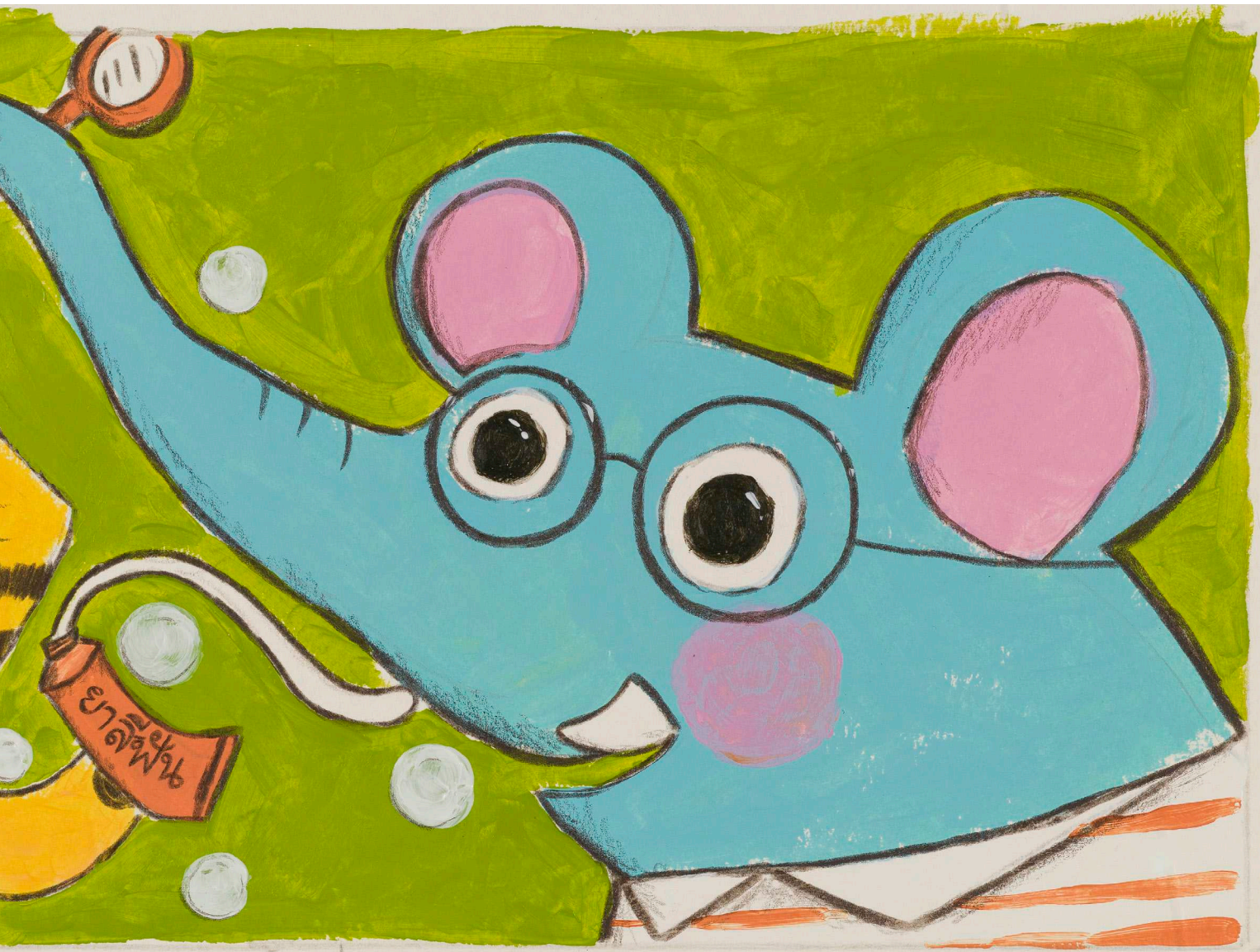




แม่พาเสือน้อย  
ไปหาคุณหมอใจดี  
คุณหมอดูแลฟัน  
ให้เสือน้อยทันที  
“แปรงฟันทุกทุกวัน  
แปรงฟันให้ถูกวิธี”















วันนี้ เลื่อน้อยยิ้มหวาน  
เลื่อน้อยยิ้มหวาน  
เพราะไม่ปวดฟันอีกต่อไป



## 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 เพื่อจูงใจเด็ก ๆ สู่อ่านเรียนรู้และป้องกันฟันผุอย่างมีความสุข

หวังว่า หนังสือชุดนี้ จะเป็นสื่อที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีชีวิตชีวา เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ จะได้สร้างความรู้ ความเข้าใจและเฝ้าระวัง ทำให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพช่องปาก สุขภาพฟันดีอย่างถาวรต่อไป

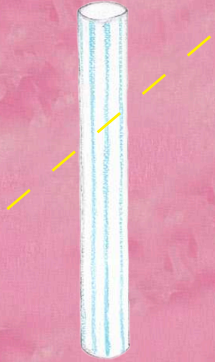
สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน



# ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย

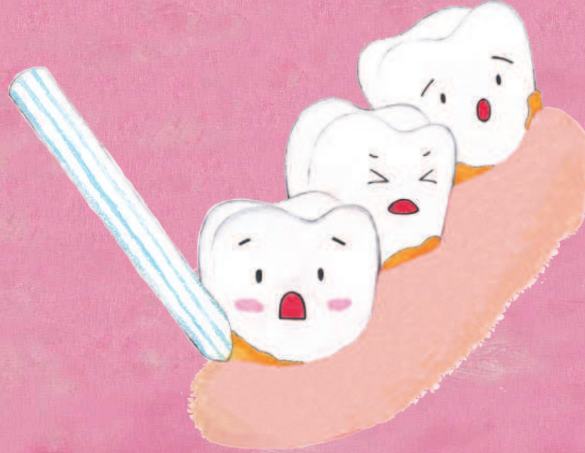
ด้วยอุปกรณ์เสริม "หลอดดูดน้ำ"



ตัดหลอดเฉียง ๆ



ตัดหลอดให้มน



ขูดเบา ๆ บริเวณคอฟัน  
ตามแนวขอบเหงือก

สังเกตปริมาณคราบ  
ที่ติดมากับหลอด



น้อย = สะอาด



มาก = ไม่สะอาด

## ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (1,000 ppm)



ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า 3 ปี  
แตะขนแปรงพอเปียก



3 ปี ถึงน้อยกว่า 6 ปี  
เท่าความกว้างของแปรง



6 ปี ขึ้นไป  
เท่าความยาวของแปรง



# เล่น สร้าง สุข

## กิจกรรมแปรงฟัน แปรงฟัน สนุกจัง

หลังจากอ่านหนังสือเรื่อง **ยิ้มหวานหนอยจ๊ะ** ให้เด็ก ๆ ฟังจบแล้ว คุณครูหรือผู้ปกครองชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแปรงฟันได้หลากหลาย เช่น

- ชวนเด็ก ๆ

- แข่งขัน “ยิ้ม” ประกอบท่าทางสัตว์ต่าง ๆ เช่น กระจ่างยิ้ม ลิงยิ้ม วัวยิ้ม เป็นต้น

- ชวนคุยเรื่องข้อดีของการยิ้ม

- ถามเด็ก ๆ ยิ้มมากที่สุดตอนไหน

- ชวนเด็ก ๆ เล่นบทบาทสมมุติการไปหาคุณหมอฟันต้องทำอะไรบ้าง

- ชวนเด็ก ๆ พูดคุยเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

- จัดกิจกรรมหนูน้อยนักแปรงฟัน ให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสแสดงท่าทางแปรงฟัน

ให้ถูกวิธี โดยทดลองทำท่าแปรงฟันให้ดูตา คุณครูหรือผู้ปกครองคอยแนะนำ เพื่อน ๆ คอยชม และผลัดกันออกมาแสดงเป็นหนูน้อยนักแปรงฟัน

- กิจกรรมคุณหมอใจดี เพื่อให้เด็ก ๆ รู้สึกคุ้นเคยและไม่กลัวทันตแพทย์

กิจกรรมนี้จะส่งเสริมให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญของสุขภาพในช่องปาก โดยให้เด็กแต่ละคนหรือพี่น้องในครอบครัวได้ผลัดกันแสดงบทบาทเป็นคุณหมอใจดีมีหน้าที่ตรวจฟันของเด็ก ๆ เมื่อเพื่อนหรือพี่น้องในครอบครัวอ้าปากกว้าง คุณหมอใจดีจะทำหน้าที่สังเกตฟันของเพื่อน โดยคุณครูหรือผู้ปกครองเป็นที่ปรึกษา ให้เด็กได้มีโอกาสสังเกตฟันที่มีสุขภาพหลากหลายในช่องปาก



# กิจกรรมเล็อนน้อยยิ้มหวาน

กิจกรรมนี้เพื่อฝึกให้เด็ก ๆ รู้จักตำแหน่งและฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก และคุณครูพูดคุยกับเด็ก ๆ ผ่านผลงานของเด็ก ๆ เอง จะช่วยให้เด็กสนใจฟังมากขึ้น

**อุปกรณ์ :** จานกระดาษ สีเทียน กระดาษสีขาว

**วิธีทำ**

๑. คุณครูวาดการ์ตูนหน้าเล็อนน้อย ลงบนจานกระดาษ เว้นที่ตรงฟันเอาไว้



๒. ให้เด็ก ๆ ลากเส้นเพื่อเป็นตำแหน่ง ฟันและเขี้ยวของเล็อนน้อย



๓. เด็ก ๆ ฝึกกระดาษสีขาวเป็นชิ้นเล็ก ติดตามตำแหน่งของฟันและเขี้ยวเล็อนน้อย

๔. ให้เด็กเล่าถึงฟันของเล็อนน้อย (ผลงานของตัวเอง) โดยคุณครูชวนคุย เช่น “เล็อนน้อยฟันสวยไหม” “ทำไมเล็อนน้อย มีฟันสวย”

“เล็อนน้อยแปรงฟันทุกวันหรือเปล่า” “ทำไมเล็อนน้อยฟันผุ” เป็นต้น





## จันทร์เพ็ญ สีนสอน

หรือแม่อ่อนของเด็ก ๆ เป็นผู้ก่อตั้งบ้านเรียนพระคุณ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เพื่อดูแลเด็ก ๆ ในชุมชน ด้วยความเชื่อมั่นว่า หนังสือภาพเป็นเครื่องมือนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเด็ก ๆ ทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องราวรอบตัวอย่างมีความสุขจากการที่ผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้เด็กฟัง หนังสือภาพ ชุด ฟัน สุนัขจิ้ง ได้รับแรงบันดาลใจจาก ทันตแพทย์หญิงจินดา พรหมทา ผู้ทำงานหนักเพื่อสร้างความเข้าใจว่า สุขภาพฟันของเด็กเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ใหญ่ต้องช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ในพฤติกรรมชีวิตประจำวัน การดูแลตนเองเบื้องต้นจะทำให้ดีถ้ามีหนังสือภาพแสนสนุก



## ชัชชนันท์ ประสพวงศ์

จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวรรณกรรมสำหรับเด็ก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร) อดีตบรรณนิการสำนักพิมพ์แพรวเพื่อนเด็ก ปัจจุบันเป็นนักวาดภาพประกอบและบรรณนิการอิสระ



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

## บีมหวานหน้อยจ๊ะ

เรื่อง จันทร์เพ็ญ สีนสอน ภาพ ชัชชนันท์ ประสพวงศ์ บรรณนิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

กองบรรณนิการ ทัฬหีรัตน์ ฟันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง นิตยา หอมหวาน จิระนันท์ วงษ์มัน ปนัดดา สังข์ทิพย์ ตรีมีชี আহามะ นิศารัตน์ อานาจอนันต์ สุธาทิพย์ สรวัยล้ำ ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน ประสานงานการผลิต สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์ พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมสนับสนุนการจัดซื้อนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗ Email : info@happyreading.in.th Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading www.facebook.com/สร้างเสริม วัฒนธรรมการอ่าน

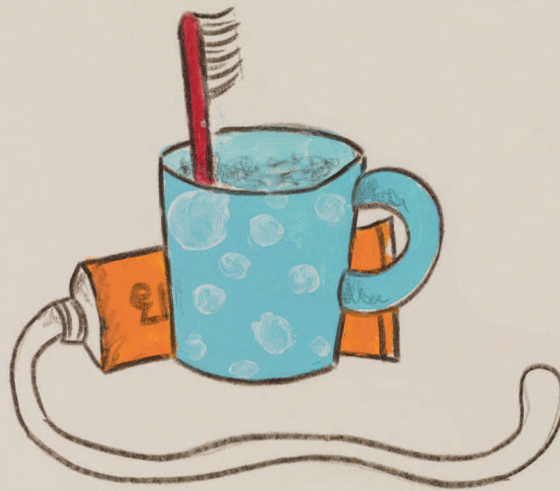
พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน ฟรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒



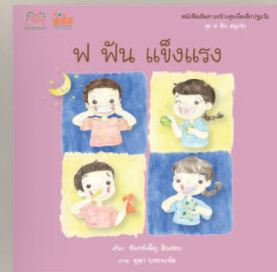




"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"



หนังสือในชุด ฟ ฟัน สนุกจัง



สามารถดาวน์โหลด  
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่  
[www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)

