

# แปรงฟัน ด้วยกันใหม่จัง

เรื่อง จันท์เพ็ญ สิ้นสอน

ภาพ ชานูศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์





# แปรงฟัน ด้วยขนไหมจะ



เรื่อง จันท์เพ็ญ สีนสอน

ภาพ ชานูศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์

ตัวเตี้ยกัดกินใบไม้อยู่บนต้นไม้  
ตัวเตี้ยเคยแปรงฟันไหมจ๊ะ









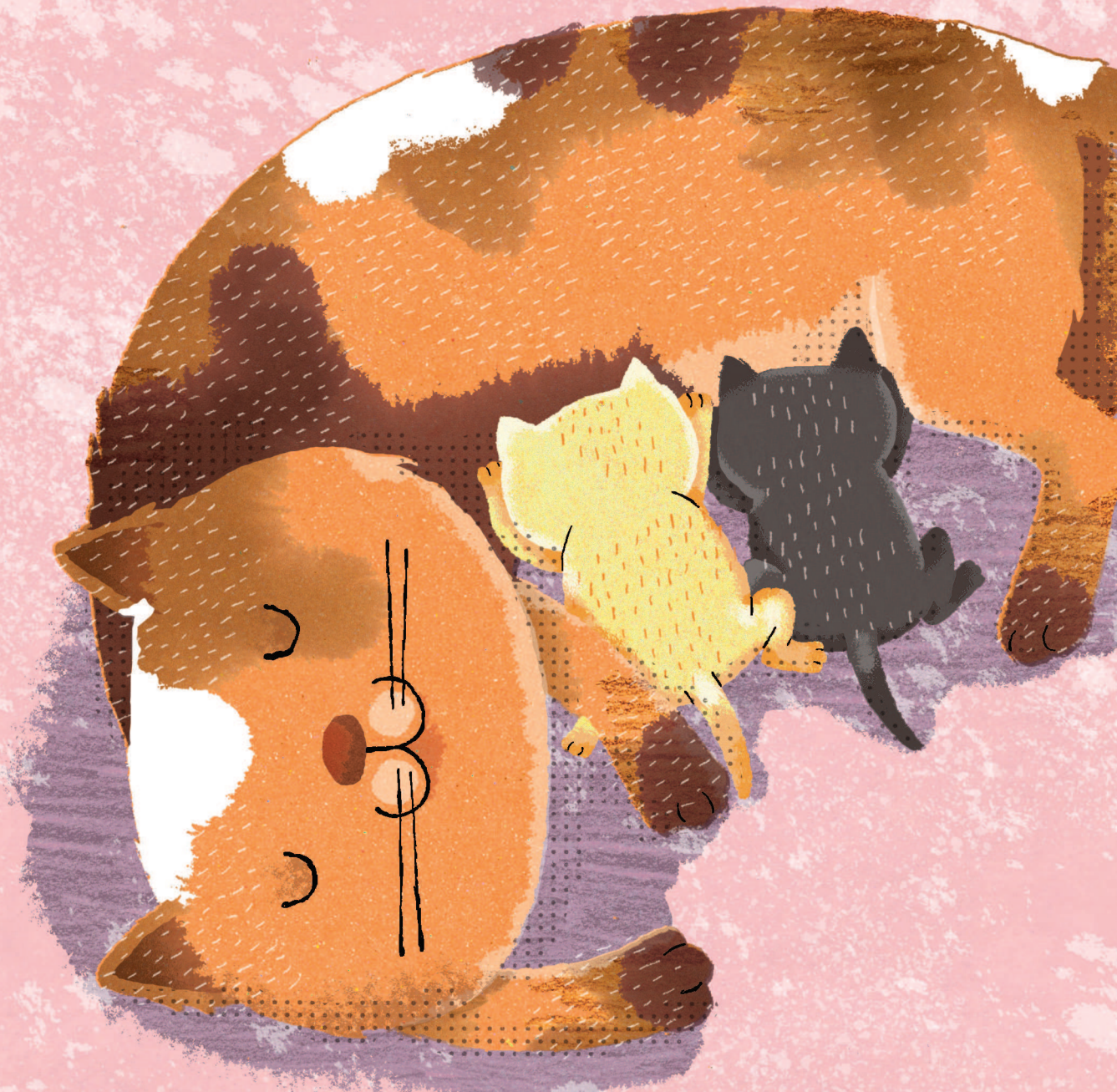
ตุ๊กแกตัวดีลื่นกินแมลงบนผนัง  
ตุ๊กแกเคยแปร่งฟันใหม่จะ

ลูกเจี๊ยบคู้ยดินหากินแมลง  
ลูกเจี๊ยบเคยแปรงฟันใหม่จ๊ะ





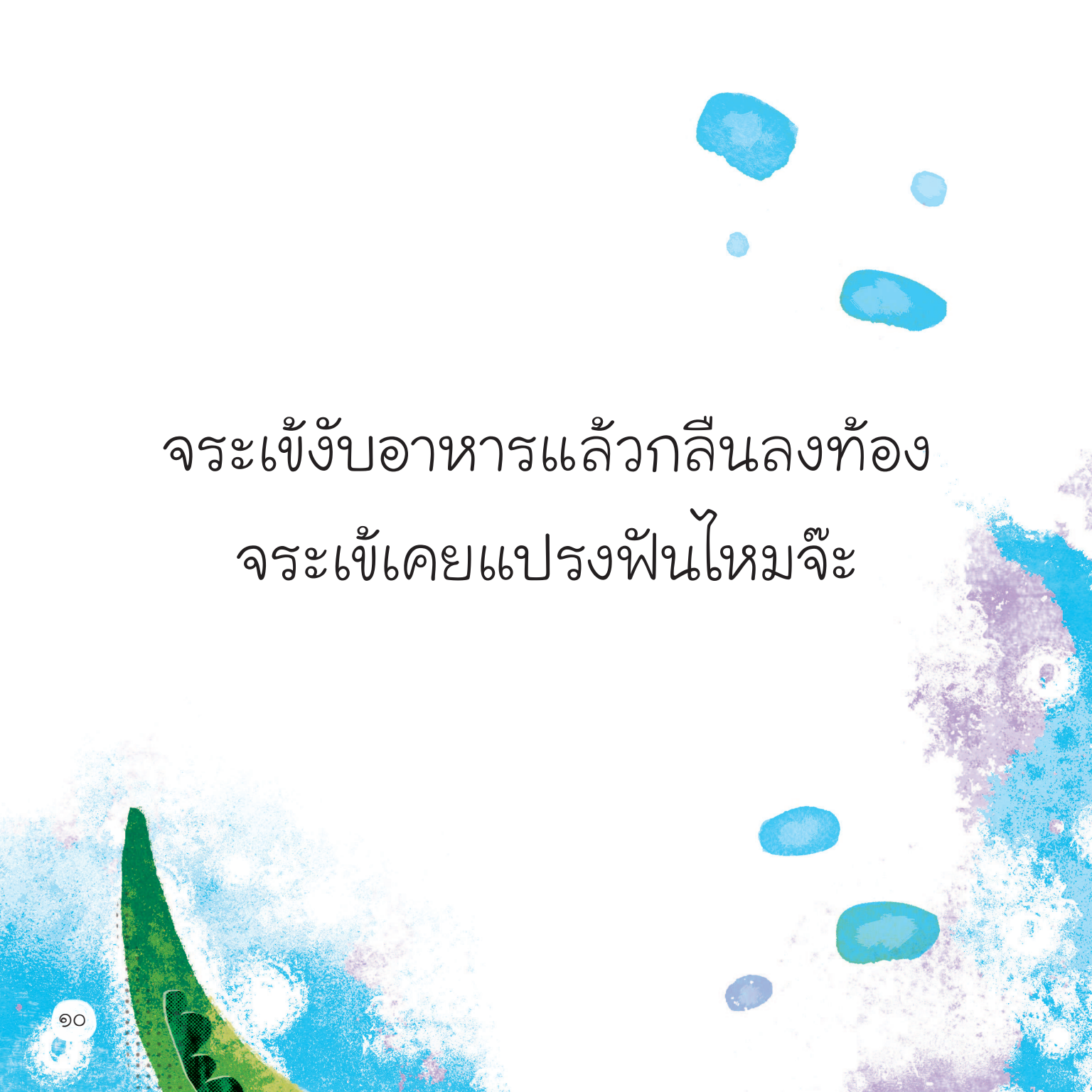






แมวน้อยดูดนมแม่แมвор่อยจืด

แมวน้อยเคยแปรงฟันไหมจ๊ะ




จระเข้จับอาหารแล้วกลืนลงท้อง  
จระเข้เคยแปร่งฟันไหมจ๊ะ





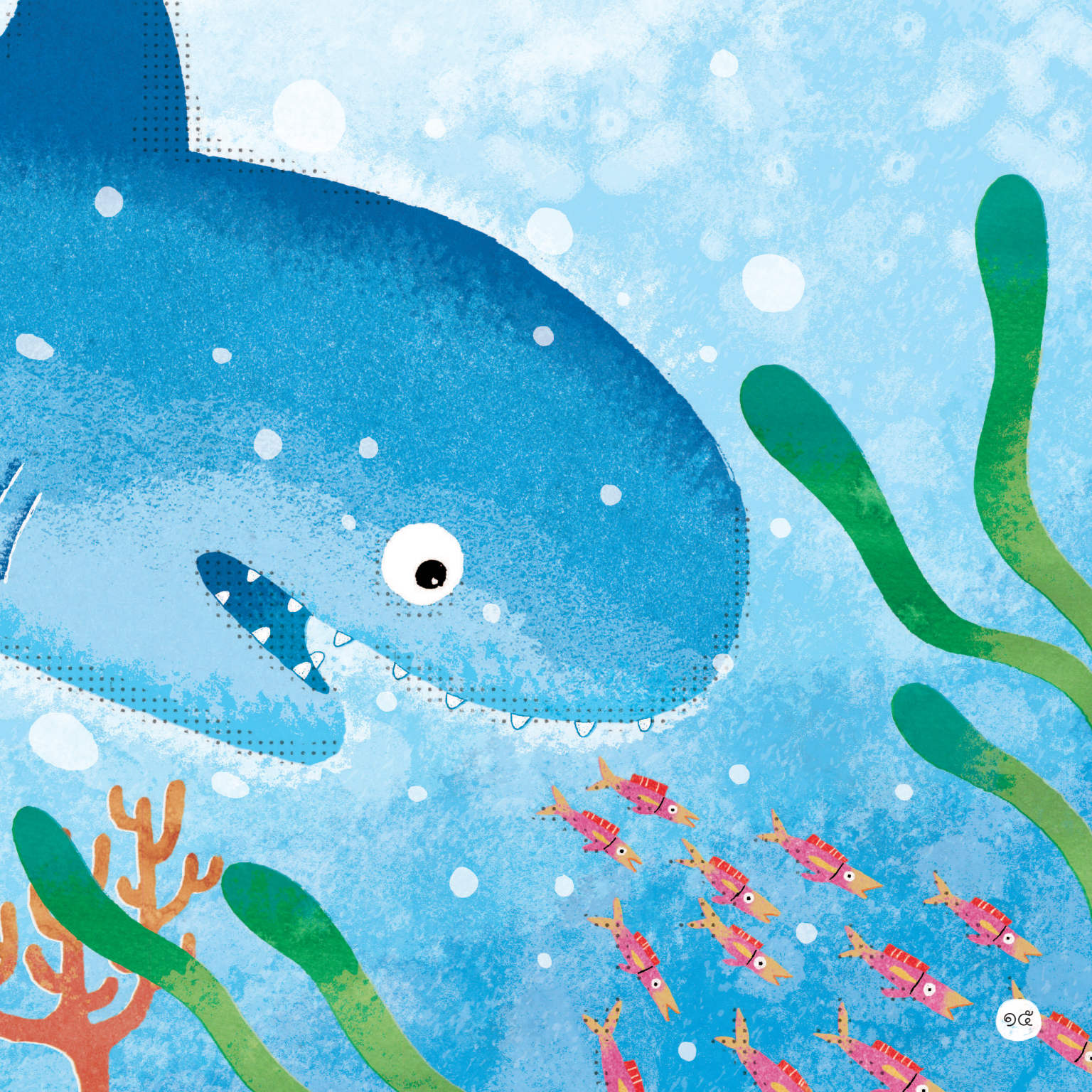


ควายดึงหญ้า มาเคี้ยวซ้ำซ้ำ  
ควายเคยแปรงฟันไหมจ๊ะ



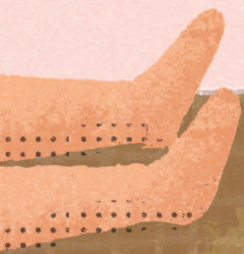
ปลาฉลามจับอาหารแล้วกลืนลงท้อง  
ปลาฉลามเคยแปร่งฟันไหมจะ







น้องตัวเล็กเล็ก  
เคยแปรงฟันไหมจ๊ะ  
น้องยังไม่มีฟัน  
แต่แม่เช็ดเหงือกให้ทุกทุกวัน



หนู่โตแล้ว แปรงฟันเอง  
แปรงทุกเช้า และก่อนนอน



ให้แม่ตรวจดูฟันก่อน

“สะอาดแล้วจ๊ะ”



## 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 ฟัน สนุกจัง เพื่อจิตใจเด็ก ๆ สู้การเรียนรู้และป้องกันฟันผุอย่างมีความสุข

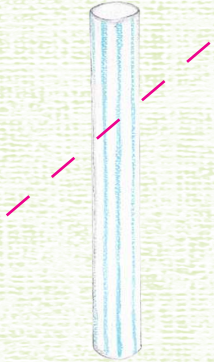
หวังว่า หนังสือชุดนี้ จะเป็นสื่อที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีชีวิตชีวา เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ จะได้สร้างความรู้ ความเข้าใจและเฝ้าระวัง ทำให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพช่องปาก สุขภาพฟันดีอย่างถ้วนทั่วต่อไป

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

# ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย

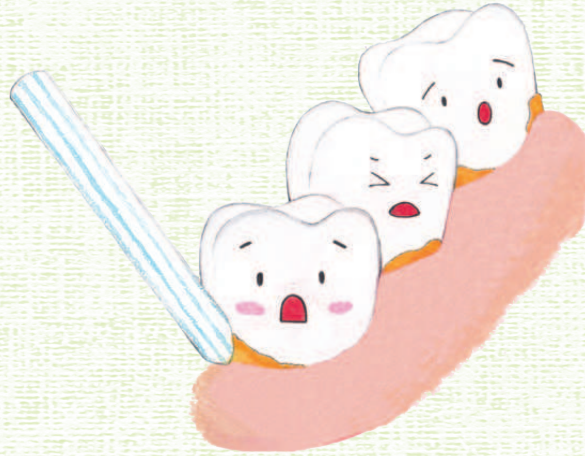
ด้วยอุปกรณ์เสริม “หลอดดูดน้ำ”



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

## กิจกรรมแปรงฟัน แปรงฟัน สนุกจัง

หลังจากอ่านหนังสือเรื่อง **แปรงฟันด้วยกันใหม่** จะ ให้เด็ก ๆ ฟังจบแล้ว คุณครูหรือผู้ปกครองชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแปรงฟันได้หลากหลาย เช่น

- ให้เด็ก ๆ บอกชื่อสัตว์ที่มีฟันและไม่มีฟัน บอกขนาดฟันใหญ่ ฟันเล็ก ของสัตว์แต่ละชนิด และกินอาหารประเภทไหน
- ให้จับคู่ภาพสัตว์ที่มีฟันและอาหารที่สัตว์ชอบกิน
- ชวนเด็ก ๆ พุดคุยเกี่ยวกับสาเหตุของฟันผุว่าเกิดจากอะไรบ้าง
- กิจกรรมหนูน้อยนักแปรงฟัน ให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสแสดงท่าทางแปรงฟันให้ถูกวิธี โดยทดลองทำท่าแปรงฟันให้ตึกตา คุณครูหรือผู้ปกครองคอยแนะนำ เพื่อน ๆ คอยชมและผลัดกันออกมาแสดงเป็นหนูน้อยนักแปรงฟัน
- กิจกรรมคุณหมอใจดี เพื่อให้เด็ก ๆ รู้สึกคุ้นเคยและไม่กลัวทันตแพทย์ กิจกรรมนี้จะส่งเสริมให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญของสุขภาพในช่องปาก โดยให้เด็กแต่ละคนหรือพี่น้องในครอบครัวได้ผลัดกันแสดงบทบาทเป็นคุณหมอใจดีมีหน้าที่ตรวจฟันของเด็ก ๆ เมื่อเพื่อนหรือพี่น้องในครอบครัวอ้าปากกว้าง คุณหมอใจดีจะทำหน้าที่สังเกตฟันของเพื่อน โดยคุณครูหรือผู้ปกครองเป็นที่ปรึกษา ให้เด็กได้มีโอกาสสังเกตฟันที่มีสุขภาพหลากหลายในช่องปาก



## กิจกรรมแปรงฟันกันนะจ๊ะ

๑. สร้างสรรค์เพลง : คุณครูใช้คำจากเนื้อเรื่องในหนังสือมาเรียบเรียงและใส่ทำนองที่  
คุณครูนัด แล้วชวนเด็ก ๆ คิดทำทางประกอบ ก่อนจะสาธิตการแปรงฟันให้ถูกวิธี

ฟันของเด็กเด็ก ที่เล็กเล็ก สีขาวขาว

เมื่อเด็กยิ้ม มีฟันสวยอยู่เต็มปาก

มีฟันบน มีฟันล่าง ฟันกราม ๒ ข้าง

ฟันตัด ฟันบด ฟันเคี้ยว

ฟันเล็กนิดเดียว ทำงานเก่งมาก

แปรงฟันและแปรงลิ้น ฝึกแปรงให้ชิน ฟันลื่นสะอาด

คนเก่งขยันแปรงฟัน แปรงทุกทุกวัน ดีมากดีมาก

๒. สร้างสรรค์ภาพ

วิธีทำ

๒.๑ คุณครูวาดภาพหน้าคนยิงฟัน  
และแลบลิ้นลงบนกระดาษขนาดพอเหมาะ

๒.๒ คุณครูสาธิตการแปรงฟันให้ถูกวิธี

๒.๓ คุณครูสาธิตการแปรงฟันและ  
แปรงลิ้น



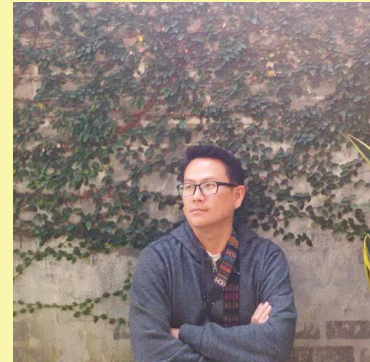


## จันทร์เพ็ญ สินสอน

หรือแม่อ่อนของเด็ก ๆ เป็นผู้ก่อตั้งบ้านเรียนพระคุณ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เพื่อดูแลเด็ก ๆ ในชุมชน ด้วยความเชื่อมั่นว่า หนังสือภาพเป็นเครื่องมือนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเด็ก ๆ ทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องราวรอบตัวอย่างมีความสุขจากการที่ผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้เด็กฟัง หนังสือภาพ ชุด ฟ พัน สนุกจัง ได้รับแรงบันดาลใจจาก ทันตแพทย์หญิงจินดา พรหมทา ผู้ทำงานหนักเพื่อสร้างความเข้าใจว่า สุขภาพฟันของเด็กเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ใหญ่ต้องช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ในพฤติกรรมชีวิตประจำวัน การดูแลตนเองเบื้องต้นจะทำได้ดีถ้ามีหนังสือภาพแสนสนุก

## ชาญศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์

นักวาดภาพประกอบและนักแต่งนิทาน-หนังสือสำหรับเด็ก  
เป็นคนแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม  
ร่ำเรียนทางด้านนิเทศศิลป์และศิลปศึกษาตามลำดับ  
รักการวาดภาพมาตั้งแต่ยังเด็ก ชอบวาดภาพไว้ในหนังสือเรียน  
ชอบแวะเวียนแฉงหนังสือใกล้ ๆ บ้าน รักหนังสือสวยงามทุกแขนง  
โตขึ้นมาจึงร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์หนังสือดีและสวยงามให้กับเด็ก ๆ



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

## แปรงฟันด้วยกันใหม่จ๊ะ

เรื่อง จันทร์เพ็ญ สินสอน ภาพ ชาญศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์ บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด กองบรรณาธิการ หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง นิตยา หอมหวาน จิระนันท์ วงษ์มัน ปนัดดา สังขทิพย์ ตรีมิชิ আহามะ นิศารัตน์ อานาจอนันต์ สุชาติพิศ สรวรลี้ลา ออกแบบและจัดหน้า นั้วพน ประสานงานการผลิต สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์ พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่

๔๒๔ หมู่บ้านเก่าไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๓๓ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๕๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๕๘๑ ๑๘๗๗ Email : info@happyreading.in.th Website : www.happyreading.in.th

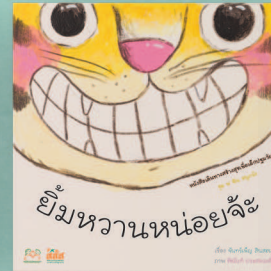
www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading www.facebook.com/สร้างเสริม วัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน ฟรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒



# "มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"

หนังสือในชุด ฟ ฟัน สนุกจัง



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

