

ชุดนิทานสร้างเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ  
"น้ำชาส์กับแก๊งค์ขนม"

เล่ม  
๙

# สวัสดี ของใจ



เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)  
ภาพ : โอม อนิเมชั่น



# สัตว์ประหลาด ของใจ

เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอยาใจ)  
ภาพ : โอม อนิเมชัน  
วิทัศน์ ชญาพงษ์  
มนัส หัสคำ





**“นี่** จะ ลูกอ้อยอยู่ไหนล่ะ”

“จู้.. จู้ ใจบหลับอยู่ตรงโซฟาค่ะ ร้องโยเยน่าสงสาร ปวดฟัน คางบวม  
อีกแล้วละค่ะ จะอุ้มขึ้นรถไปเลยมัยคะ ไปได้ที่คลินิกก็คงจะตื่นพอดี”



“อื...อื...” “ใครเรียกนะ”

“เราเอง...หันมาทางนี้” “เฮ้ย! ตัวอะไรนะ” อื อุทาน

“ก็นายบอกว่าเราชื่อโคนันเป็นแปรงสีฟันใจดีไม่ใช่เหรอ” ตัวประหลาด  
ยื่นหน้าเข้ามาใกล้ ๆ

“เราจะชวนนายไปเยี่ยมเพื่อน ๆ ที่อยู่ปากนายนะ เขากำลังเดือด  
ร้อน” “หา.. ว่าไงนะ” อือุทานอีกรอบ

“อย่าตะโกนเสียงดังอย่างนั้นสิ นายอืก็”





“ยื่นมือมาสิ นายเพียงแค่แต่ละตัวเรา เราจะได้ไปด้วยกัน ไปเยี่ยม  
เพื่อน ๆ ของเรา” แปรงสีฟันยิ้ม  
“เอ่อ... เพื่อนเธอ... ก็ได้”





“เฮ้ย ! .. โอ๊ะ”





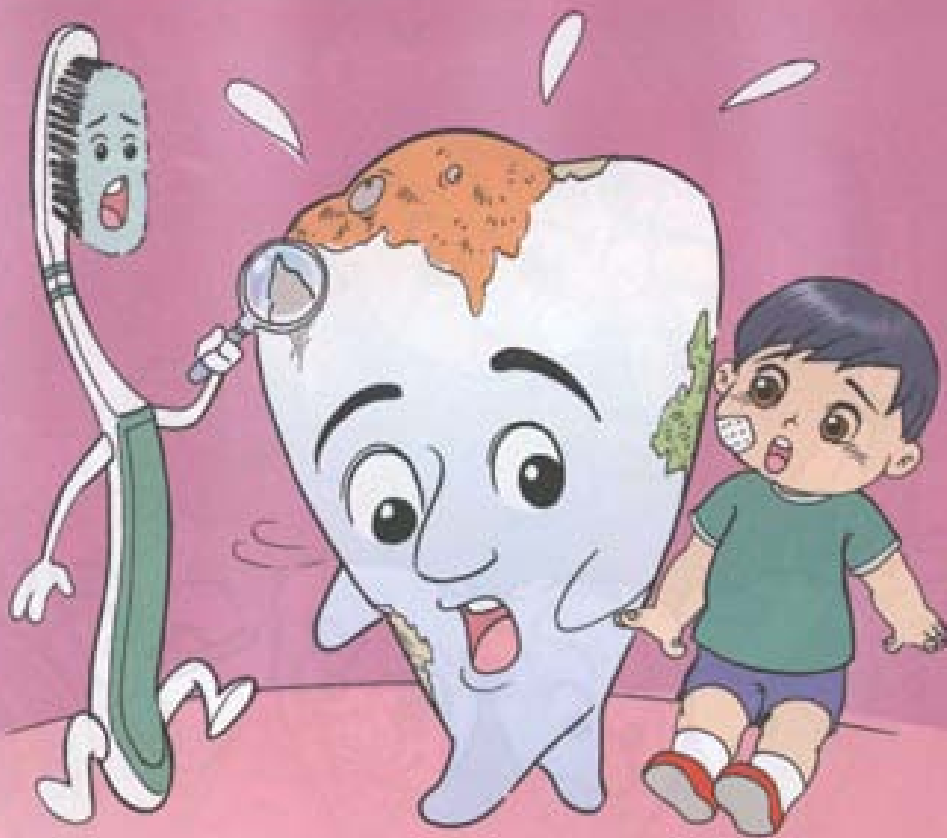
“ถึงแล้ว...มารู้จักเพื่อน ๆ กันก่อนดีกว่า นี่เอก... เขาเป็นฟันซี่แรกของนายเลยนะ นี่ฟันซี่ที่สองของนาย เราเรียกเขาว่าโท...และคนสำคัญคนนี้ ‘กัม’ เขาเป็นเหงือกที่แข็งแรงที่แสนดี”

“หวัดดี” เพื่อน ๆ ทักทายผู้ซึ่งยังไม่หายง “เอ่อ...หวัดดีครับ” ผู้ตอบ



“อู๊” ฐูมี๊ย ตอนที่เอกกับโทเกิดมาใหม่ ๆ มีคนมาชื่นชมมากมาย ทุก  
คนชมว่าอู๊หล่อเลยล่ะ เพราะเอกและโทเขาขาว โส สะอาด สง่า แข็งแรง แต่  
ตอนนี้ดูสิ เอกแย่เลยล่ะ เห็นคราบสกปรกมี๊ย แดมมี๊ย แผลอีกต่างหาก เป็น  
ฝีมือของเจ้าปิศาจแทะ ที่ออกมารังแกทุกครั้งที่ยู๊ปล่อยให้เศษอาหารหมักหมม  
มีน้ำตาล น้ำหวานคาปากนะ”

“อ่า...เฮ้อ... เป็นไปได้ไง...”







“ดูซิ...เขาต้องรีบทำงานให้ทันเวลา ทั้งเอกและโทต้องช่วยกันฉีกอาหารที่อุ้งกินนี่แหละ กัมเองก็บ่นว่าทั้งเมื่อยและเจ็บที่ต้องคอยแบกเศษอาหาร”





“เรา ยังไม่ได้พักผ่อนกันเลยนะ ทั้งวันแล้ว เศษอาหารคาอยู่เต็มไปหมด เป็นเพราะอูไม่คอยทำความสะอาด ที่แย่ก็คือ วันนี้อูกินน้ำหวานเข้าไปมาก ถ้าเจ้าปิศาจแตะได้กลิ่นเข้าละก็...”

“ฮ่า.. ฮ่า.. เรียกข้าเรอะเจ้าหนู เฮ้ยพรรคพวกออกมาเลย วันนี้ น้ำหวาน เศษอาหารเพียบ”

“ตายแล้ว! มันมากันอีกแล้ว”





“โอ๊ย..! ช่วยด้วย” เอก โท กัม ตะโกนลั่น

เหล่าปิศาจแทะและสมุนดีใจหัวเราะร่า แต่ละตัวมีหอกอันแหลมคมไว้  
ทิ่มตำอาหาร และยังทำร้ายเอก โท และกัม

อุโตนผลักกระเด็นไป โคนันเข้าฟาดฟันอย่างกล้าหาญ แต่สู้แรงเหล่า  
สมุนปิศาจแทะไม่ได้

เอกดูเหมือนจะโชคร้ายที่สุด เพราะมีเศษอาหารค้างอยู่มากมาย จึง  
โดนทำร้าย มีบาดแผลทั่วตัว

อุภาวนาให้การตะลุมบอนนี้  
สิ้นสุดเสียที





ปัสสาวะรัยจากไปแล้ว...“โอ้! เอก เป็นไงบ้าง สงสารนายจังเลย”

“เราคงไม่ไหวแล้วล่ะ เราสู้มันไม่ได้ อึนายสัญญาได้มั๊ย.. ว่าจะคอยดูแล  
เพื่อนที่เหลื่ออยู่ อย่าปล่อยให้มันมีเศษอาหาร น้ำตาล น้ำหวาน

“ไม่งั้นเหล่าปัสสาวะก็จะเติบโตและขยายพันธุ์มากขึ้นทุกทีลาก่อนนะ”

“อึช่วยเอกด้วย” ก้มกับโทสะอื่นร้องให้คร่ำครวญ

“เอก เราขอโทษ เราสัญญา”

อึรู้สึกสะเทือนใจมาก





“อู๋ อู๋ ตื่นไหวมัยลูก คุณหมอรออยู่แล้วค่ะ”

“เอ่อ.. ที่ไหนครับ”

“อ้าว..เรามีนัดกับหมอฟันใจลูก เข้าไปข้างโน้นกันเถอะ”



**“ว่า**ไงน้องอู๋ คุณหมอขออุดฟันหน่อยซิคะ ฟันซี่นี้ผุมาก เหนือออกก็อีกเสปด้วย เลยร้งตัวฟันไม่ได้ ฟันจึงโยกเยก เราคงต้องถอนทิ้งแล้วละคะ

“อ้าว! เลยร้งให้ซะแล้ว เดี่ยวคุณหมอจะให้ยาไปทาน รอให้น้องอู๋หายปวด อีกสักสองสามวัน จะถอนให้แบบไม่เจ็บเลยคะ นะคะ”

“ครับ.. เอ่อ ถ้าไม่ถอนได้มั๊ยครับ”



“คงไม่ได้ค่ะ เพราะดูท่าว่าฟันซี่นี้”

“ผมเรียกเขาว่าเอกครับ”

“อ้อ! เอก เขาคงบาดเจ็บสาหัส ช่วยไม่ไหวแล้ว แต่เพื่อนๆ ซี่อื่นๆ  
น้องอีก็ยังสามารถช่วยเหลือเขาได้นะ”

“ผมต้องทำอย่างไรบ้างครับ”





“ฟันเราๆ เพราะมีเศษอาหารตกค้างอยู่ในปากค่ะ อาหารที่เด็กๆ ชอบทั้งน้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมถุง ถ้าเลิกได้ก็จะดีต่อสุขภาพฟัน

“แล้วถ้าห้องอู๋รู้จักแปรงฟันให้ถูกวิธี แปรงให้สะอาด ทั้งตอนเช้าและก่อนเข้านอน ก็จะช่วยให้ฟันแข็งแรง อยู่กับเราได้นานอย่างมีความสุข

“น้องอู๋สัญญาสิคะ ทำได้มั๊ยเอ่ย” “ครับ.. ผมสัญญา.. เพื่อเพื่อนของผมน่ะครับ” “เพื่ออะไรนะคะ” “อ้อ..เพื่อฟันของผมน่ะครับ”







## คุยกันหน่อยนะ...

“เสด็จทานก่อนนอน” เป็นหนึ่งในกิจกรรมอันดับต้นๆที่ผมใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารความรักไปยังเจ้าตัวเล็กของผมที่บ้านทั้ง ๒ คนครับ

เป็นห้องเรียนแรก ที่ถ่ายทอดทั้ง ความรัก ความรู้ ความห่วงใย ความเอาใจใส่ของคนเป็นพ่อแม่ ผ่านการเลือกสรรนิทานในดวงใจของเด็กๆ

แม้จะไม่มีเจ้าหญิง เจ้าชาย โลกแสนอยู่ในนี้ แต่ผมหวังว่า ชุดนิทาน “น้ำชาสี กับแก๊งค์ขนม” โดย นพ.สุริยเดว ทรีปาตี หรือ คุณหมอเดว จะเปิดโลกของเด็กๆ ให้จินตนาการสู่สรวงสวรรค์นั้น ง่ายดายกว่าที่คิด

ขอต้อนรับเด็ก ๆ เข้าสู่ขบวนการเด็กไทยไม่กินหวานครับ

นพ.สุกกร บัวสาย

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ชุดนิทานสร้างเสริมวิถีการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ น้ำชาสีกับแก๊งค์ขนม : เล่มที่ ๔ วัตถุประสงค์  
เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้เขียนและบรรณาธิการวิชาการ : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี  
บรรณาธิการเล่ม : สุดใจ พรหมเกิด ภาพ : โอน อนิเมชั่น ศิลปกรรม : อภาพรารณ สาธิต  
ดำเนินการผลิต : สถาบันการุญไทย ดูนิดีเด็ก พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

นิทานชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน  
กลุ่มโครงการรณรงค์เพื่อสุขภาพเด็กไทยของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส.



**สสส** สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ

๕๕๕ ชั้น ๑๔ อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์  
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๕๐๑  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)