

อย่าลืม

แปรงฟันก่อนนอน



## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

หนังสือนิทานเรื่องนี้  
เขียนขึ้นเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้  
พื้นฐานการส่งเสริมทัศนสุขภาพสำหรับเด็กๆ  
ผ่านการเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
พร้อมภาพประกอบที่สวยงาม ที่ถ่ายทอดความเข้าใจ

สำหรับเด็กเล็กที่ยังอ่านหนังสือไม่ได้  
ผู้ปกครองควรจะอ่านให้เด็กฟังบ่อยๆ แล้วให้เด็กๆ อ่านตาม  
เพื่อให้เด็กได้จดจำ พัฒนาไปสู่การอ่าน  
และการปลูกฝังพฤติกรรมทัศนสุขภาพที่ดีตั้งแต่ยังเยาว์วัย

สำหรับเด็กที่พอจะอ่านหนังสือได้บ้างแล้ว  
ผู้ปกครองควรจะอ่านให้เด็กฟังก่อนหนึ่งรอบ จากนั้นให้เด็กเริ่มอ่านจากข้อความสั้นๆ ก่อน  
เมื่อเด็กสามารถอ่านได้ ก็ให้อ่านข้อความที่ยาวมากขึ้นอีก  
หากเด็กอ่านได้ถูกต้อง ผู้ปกครองควรแสดงความชื่นชมเด็ก  
ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้นอยากจะอ่านหนังสือยิ่งขึ้น  
เมื่อเด็กๆ สามารถอ่านได้จนจบเล่ม ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจกับความสำเร็จครั้งนี้  
และในครั้งต่อไป เด็กก็จะหยิบหนังสือมาอ่านเอง



# โรงเรียน แสนสุข



ที่โรงเรียนแสนสุข บ้านขึ้นเห็นเพื่อนๆ  
นั่งคุยกันอย่างสนุกสนาน จึงเข้าไปร่วมวงคุยด้วย



สัปดาห์เพื่อนๆ ก็ค่อยๆ ลุกหนีหายไปทีละคนๆ  
ทิ้งให้บ้านขึ้นนั่งอยู่คนเดียว บ้านขึ้นแสนเหงา  
ไม่รู้ตัวเลยว่าทำไมเพื่อนๆถึงไม่อยากคุยด้วย



ตอนกลางคืนก่อนเข้านอนแม่เตือนว่า

**"อย่าลืมแปรงฟันก่อนนอนนะลูก  
ปากจะได้ไม่เหม็น ฟันจะได้ไม่ผุ"**

บานชื่นขี้เกียจแปรงฟันก่อนนอน จึงโกหกแม่ว่า  
**"หนูแปรงแล้วค่ะ"**

ถึงแม้บานชื่นจะไม่สบายใจที่โกหกแม่ แต่ในใจก็คิดว่า  
**"ช่างเถอะก็ฉันขี้เกียจแปรงฟันก่อนนอนนี่"**







แล้วคืนนั้นบานชื่นก็นอนหลับฝันร้าย  
บานชื่นฝันเห็นยายแม่มดแก่ ตาแดงดูร้าย  
อาศัยอยู่ในปราสาทหลังเก่าๆ มีต้นไม้ขึ้นรกทึบ  
มีหมาป่าเขียวยาว นั่งน้ำลายยืดเฝ้าอยู่หน้าประตู





ทันใดนั้น ก็มีเสียงเด็กๆ กำลังร้องครวญคราง  
จากในปราสาท "ไอ้ๆๆๆ ปวดเหลือเกิน"

ยายแม่ मदแก่ ตาแดงดูร้าย  
กลืนปากเหม็นเหมือนอี หัวเราะชอบใจ  
เพราะชอบฟังเสียงร้องของเด็กเวลาปวดฟัน

"อ๊...๗๗ สมน้ำหน้าเจ้าเด็กพวกนี้  
อยากขี้เกียจแปรงฟันดีนัก"

"เอ้ากินเข้าไป นู๋โง่ขนมที่พวกเจ้าชอบของหวานๆ ทั้งนั้น  
กินแล้วก็ไม่ต้องแปรงฟัน ปล่อยไว้ให้ฟันผุ

เอ้าร้องดังๆ ข้าชอบฟังเสียงร้องปวดฟัน อ๊...๗๗"





แล้วยายแม่ मदแก่ตาแดงดูร้ายก็หันกลับไปถามกระจกวิเศษว่า

"กระจกวิเศษเอ๋ย โปรดบอกข้าเถิด  
คตินี้มีเด็กคนไหนบ้างที่ขี้เกียจแปรงฟันก่อนนอน"

"อ้อ บานชื่นใจ ขี้เกียจแปรงฟัน  
เมื่อคืนก็ไม่ได้แปรงฟันก่อนนอน ปากเหม็นเหมือนอู"

"ขอบใจเจ้ามาก  
ข้าจะรีบไปจับตัวหล่อน  
มาลงโทษเอาไว้ให้คนอื่น "







ในฝันบานชื่นวิ่งหนีแทบขาดใจ ยิ่งหนี ก็ยิ่งใกล้  
ใกล้เข้ามาทุกทีๆ แล้วบานชื่นก็วิ่งไปสะดุดก้อนหินทกกลม  
ทำให้ยายแม่มดแก่ตาแดงคูร้าย จับขาบานชื่นได้

บานชื่นตกใจสุดขีดร้องว้าย ....เสียงดัง  
"แม่จ๋าช่วยหนูด้วย ฮือๆ"  
ยายแม่มดแก่ตาแดงคูร้ายจะจับหนู"



บานชื่นได้ยินเสียงแม่มาปลุก "ตื่นเถอะลูกๆ"  
บานชื่น ตื่นขึ้นมาเห็นแม่ รีบกอดแม่ไว้ แล้วบอกว่า  
"แม่ขาหนูขอโทษ ที่เมื่อคืนหนูโกหกแม่ว่า  
แปรงฟันก่อนนอนแล้ว ต่อไปนี้หนูขอสัญญาว่าหนู  
จะไม่โกหก แล้วหนูจะแปรงฟันก่อนนอนทุกวันเลย"



ตั้งแต่นั้นมาบ้านฉัน ก็ขยับแปรงฟันทุกวัน  
ไม่เคยลืมโดยเฉพาะก่อนนอน





บ้านขึ้น คนใหม่ กลับมาขึ้นบ้าน มีเพื่อนมากมาย  
ใครเห็น ใครทัก ใครเห็นใครชม ยิ้มสวย ฟันสะอาด  
กลิ่นปากหอมสดชื่น

โรงเรียน  
แสนสุข



คืนนี้ บ้านขึ้นแปรงฟันก่อนนอนแล้ว

"แล้วเพื่อนๆ ล่ะคะ **ป** **ร** **ง** **ฟ** **ั** **น** **ก** **่** **อ** **น** **น** **อ** **น** **ห** **ร** **ี** **อ** **ย** **ั** **ง**"



ที่ปรึกษา ทพญ. วราภรณ์ จิระพงษา

เนื้อเรื่อง ผุสดี จันทร์บาง

ศิลปกรรม/ภาพประกอบ สุนีย์ ตันท์ประศาสน์

จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด นโม พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง





ISBN 978-974-603-765-5