

# โภชนาการ การให้นมตอนกลางคืน และการดูแลช่องปาก

## การแปร่งฟันบ่อแค้ไหน

นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกและนมแม่ในช่วงหกเดือนแรกยังมีวิตามินดีและยังประกอบด้วย สารอาหารทั้งหมดที่ลูกต้องการสำหรับการเจริญเติบโต และการพัฒนาของเด็ก ขอแนะนำว่าให้นมแม่เป็นส่วนหนึ่งของอาหารในแปีกของเด็กหรืออาจนานกว่านั้น ในทันทีที่ทารกได้รับอาหารอื่นๆ นอกเหนือจากนมแม่ ก็จะมีความเสี่ยงของการเกิดฟันผุเพิ่มขึ้น การแปร่งฟันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นไม่ว่าทารกจะเลี้ยงด้วย นมแม่หรือนมผง และจะต้องมีการแปร่งฟันวันละสองครั้งด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ 0.1% ตั้งแต่เมื่อฟันซี่แรกขึ้น

## การให้นม

การให้นมตอนกลางคืนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับลูกที่เลี้ยงด้วยนมแม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหกเดือนแรกหรือนานกว่านั้น หากว่าฟันของเด็กขึ้นแล้วเป็นสิ่งสำคัญ ในการแปร่งฟันของทารกอย่างถูกต้องที่จะให้นมก่อนนอนเป็นครั้งสุดท้าย และจากนั้นแปร่งอีกครั้งทันทีในตอนเช้า เพราะว่าเด็กส่วนใหญ่หลับขณะดูดนมและเด็กทารกวัยอ่อนอาจจะลืมนมแม่หลายครั้งในช่วงกลางคืน ฉะนั้นจะต้องทำการทำความสะอาดที่เคลือบบนพื้นผิวของฟันออกไป เนื่องจากว่าการผลิตน้ำลายนั้นมีน้อยในช่วงกลางคืนนั้นจึงมีความเสี่ยงของฟันผุถ้าไม่ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากของทารกอย่างเพียงพอ



## เด็กทารกที่ดื่มนมผงและนมสำเร็จรูป

ทารกที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมผงในช่วงเดือนแรก ๆ อาจจะเปลี่ยนไปให้นมสำเร็จรูป

หลังจากมีอายุหกเดือน และเมื่อฟันเริ่มขึ้นจะแนะนำให้ลดการให้นมตอนกลางคืน หยุดกินนมขวดในช่วงกลางคืนและให้ทารกดื่มน้ำแทน แนะนำให้พยายามหลีกเลี่ยงให้ทารกหลับพร้อมกับดูดขวดนม เพราะน้ำลายจะผลิตน้อยที่สุดในช่วงเวลากลางคืน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของฟันผุถ้าหากว่าแปร่งฟันไม่ดีพอก่อนนอน

อย่าให้ทารกดื่มน้ำผลไม้บริสุทธิ์หรือเครื่องดื่มรสหวานอื่น ๆ

ในขวดนมไม่ว่าจะเป็นช่วงกลางคืนหรือกลางวัน เนื่องจากน้ำตาลจะทำลายฟัน

และกรดของผลไม้ก็กัดกร่อนผิวเคลือบฟัน แนะนำให้ฝึกทารกอายุ 6 เดือน

ให้ใช้แก้วน้ำแบบดูดและเด็กอายุ 12-18 เดือนเลิกดูดขวดนม



## การแปร่งฟันนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

การแปร่งฟันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นเท่าๆกันไม่ว่าเด็กจะเลี้ยงด้วยนมแม่หรือ นมผงจะต้องทำการแปร่งฟันวันละสองครั้งด้วย 0.1% ยาสีฟันฟลูออไรด์ หลังจากฟันเล่มแรกขึ้นปริมาณที่เหมาะสมของยาสีฟันคือ 1/2 ของเล็บนิ้วก้อยของเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ถ้าเด็กดูดจุกนมยางผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยงการใส่จุกยางไปในปากของท่าน เพราะว่านั้นคือวิธีที่แบคทีเรียในช่องปากจะถูกส่งจากแม่ไปสู่ลูกซึ่งทำให้ฟันผุ และจะเป็นการดีกว่าหากเลือกจุกยางซิลิโคน เพราะแบคทีเรียจะเจริญเติบโตช้ากว่าจุกยางลาเท็กซ์



วิดีโอแสดงวิธีการแปร่งฟันเด็กสามารถหาดูได้ที่เว็บไซต์

<http://www.landlaeknir.is/tannheilsa>

