


## สิทธิการรักษา

ทางทันตกรรม

- ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า  
อุด ขูด ถอน ทำฟันปลอม(ฐานพลาสติก)
- ระบบประกันสังคม  
อุด ขูด ถอน ไม่เกิน 900 บาท/ครั้ง/ปี โดยไม่สำรองจ่าย  
ทำฟันปลอม(ฐานพลาสติก/โลหะ)\*
- ระบบสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการ  
อุด ขูด ถอน ทำฟันปลอม(ฐานพลาสติก/โลหะ)\*

\* ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ รพ.ละหานทราย

**เลิกบุหรี่วันนี้**   
เพื่อช่องปากที่ดีของคุณ

20

## คู่มือ

เครือข่ายฟ้าใส  
ละหานทราย  
ไม่อายช่องปาก



อ้างอิงข้อมูลจาก กรมอนามัย 2562

1

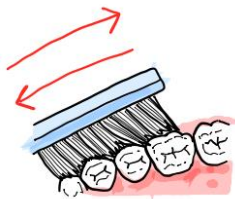
## เทคนิคการแปรงฟัน

### ① แปรงฟันด้านนอกและด้านใน



• ขนแปรงแคบรอบเหงือก  
โดยเอียง 45° กับตัวฟัน

• กดขนแปรงเข้าร่องเหงือก  
และซอกฟันอย่างนุ่มนวล



• ขยับไปมาสั้นๆ หน้า-หลัง  
10-20 ครั้ง/1-2 ซี่

• บัดแปรงขึ้น-แกว่งตัวฟัน  
5-10 ครั้ง/1-2 ซี่



• สำหรับฟันหน้า ให้วางแปรงในแนวค้ำ  
ขยับแปรงขนแปรงทางด้านหลังมายังปลายฟัน

18

คุณรู้ใช่ไหมว่า

**บุหรี่**



มีผลต่อ**ร่างกาย**

คุณมีอาการเหล่านี้อยู่ใช่ไหม ?

“เหนื่อยง่าย หายใจไม่เต็มปอด”

3

วันนี้คุณสูบบุหรี่ไปแล้วกี่มวน

แล้วเมื่อวานนี้ล่ะ

เดือนที่แล้ว...

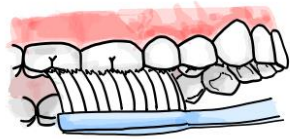
ปีที่แล้ว...

นับไม่ถ้วนเลยใช่ไหม ?

เริ่มสูบตั้งแต่อายุ ..... ปี

แล้วตอนนี้คุณอายุ ..... ปี

### ② แปรงฟันกำหนดเคี้ยว



- วางขนแปรงให้หน้าตัดอยู่บนด้านบดเคี้ยว ออกแรงกดเล็กน้อย ถูไปมาในแนวหน้า-หลัง 5-10 ครั้ง /1-2 ซี่

### ③ แปรงลิ้น



- บัดขนแปรงจากโคนลิ้นมาทางปลายลิ้นประมาณ 10 ครั้ง อย่างเบาเมื่อเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก

ข้อมูลจาก นศ.ทพ.อติชา เฉลิมสุขสันต์

นักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

แล้วคุณรู้หรือไม่ว่าบุหรี่

ทำร้ายช่องปากของคุณ

แค่ไหน ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ให้คุณเขียนสิ่งที่คิดว่าเป็นผลของบุหรี่ที่มีต่อช่องปาก)

เริ่มง่าย ๆ แค่

# “แปรงฟัน”

ให้ถูกวิธี

# ตัวคุณเอง

ใช้ไหมละลาย

16

# มาดูไป พร้อมกัน

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในวงกลม  
หากพบลักษณะในช่องปากดังต่อไปนี้

5

## ไปหาหมอฟันกันเถอะ !!!

กลุ่มงานทันตกรรม รพ.สะพานทราย จ.บุรีรัมย์ เปิดทำการเวลา  
เวลาราชการ

จ.-ศ. 08:30 - 16:30 น.

นอกเวลาราชการ

จ.-ศ. 16:30 - 20:30 น.

ส.-อา.และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ 08:30 - 16:30 น.

14

**ฟันผุ**

**ฟันโยก ฟันหลอ**  
มีโอกาสสูญเสียฟันมากกว่าคนไม่สูบ 2 เท่า

**เลือดออก**

**ตอนแปรงฟัน**  
เนื่องจากเหงือกอักเสบ

7

## ลักษณะที่พบในช่องปาก



เหงือกมีสีเข้มขึ้น



เกิดหินปูนง่าย

ฟันติดสีเข้ม

คราบสีดำเกิดจากสารทาร์(Tar) ในบุหรี่

6

มาหาหมอฟัน หมอฟันดูแลให้  
แล้วกลับบ้านไป **ใครจะดูแล ?**

15



เพดานปากซีด มีจุดสีแดง

เยื่อบุผิวเพดานปากหนาขาวกว่าปกติ  
ต่อมน้ำลายขยายกว้าง เห็นเป็นจุดสีแดง

มีกลิ่นปาก

รับรส/กลิ่นน้อยลง

น้ำลายไหลน้อย

8

ฟันของคุณ

**ถูกบุหรี่ทำร้าย**

มานานแค่ไหนแล้ว ?

แล้วคุณ

ไปพบหมอฟัน

ครั้งล่าสุดเมื่อไหร่ ?

13

มี มากกว่า  
ที่คุณคิดไหม ?

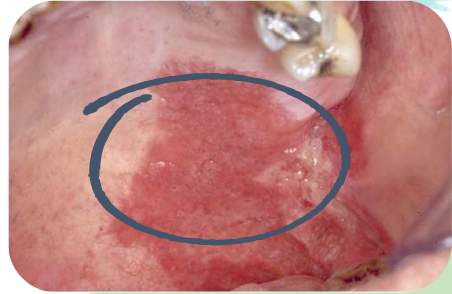
12

## รอยโรคเสี่ยงมะเร็ง

ถ้าสูบจำนวนมาก  
และติดต่อกันเป็น  
เวลานาน



 แผลสีขาว



 แผลสีแดง

9

มี มากกว่า  
ที่คุณคิดไหม ?

12


## รอยโรคเสี่ยงมะเร็ง

ถ้าสูบจำนวนมาก  
และติดต่อกันเป็น  
เวลานาน




 แผลสีขาว



 แผลสีแดง


9



 แผลสีขาวผสมแดง

รวมคะแนน

 ..... ข้อ


 ..... ข้อ

## แปลผล

หากพบสัญลักษณ์  และเป็นมานานกว่า 2 สัปดาห์ควรรีบไปพบทันตแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากลักษณะที่พบนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดรอยโรคมะเร็งช่องปาก ควรได้รับการรักษาเร่งด่วน

หากพบสัญลักษณ์  ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม



 แผลสีขาวผสมแดง

รวมคะแนน

 ..... ข้อ

..... ข้อ

## แปลผล

หากพบสัญลักษณ์  และเป็นมานานกว่า 2 สัปดาห์ควรรีบไปพบทันตแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากลักษณะที่พบนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดรอยโรคมะเร็งช่องปาก ควรได้รับการรักษาเร่งด่วน

หากพบสัญลักษณ์  ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม