

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อ่านได้ใช้เป็น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การอ่านข้อเขียนเชิงอธิบายในชีวิตประจำวัน
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี



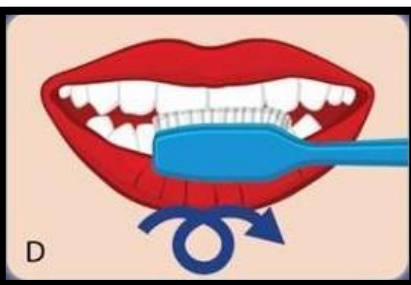
๑. วางแปรงสีฟันให้ทำมุม ๔๕ องศา กับคอฟัน และขยับแปรงไปมาสั้น ๆ ในลักษณะสะบัดข้อมือเบา ๆ (รูป A)



๒. ทำลักษณะเช่นนี้กับฟันทั้งด้านนอก และด้านใน โดยเริ่มจากด้านซ้ายหรือขวาบนก่อน แล้วแปรงไล่ไปจนสุดอีกด้านหนึ่ง



๓. แปรงในลักษณะนี้ทั้งฟันบน และฟันล่าง
๔. เมื่อแปรงตามข้อ ๑-๓ เสร็จแล้ว ให้แปรงด้านบดเคี้ยวทั้งฟันบนและฟันล่าง โดยเริ่มจากด้านซ้าย หรือขวาบนก่อน แล้วแปรงไล่ไปจนสุดอีกด้านหนึ่งเช่นเดียวกัน (รูป B)



๕. บริเวณด้านในของฟันหน้าบน และฟันหน้าล่าง ให้วางแปรงตามลักษณะในรูป โดยค่อย ๆ แปรงไล่ไปทุกซี่ให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันด้านในแต่ละซี่ (รูป C)

๖. การแปรงด้านหน้าของฟันหน้าทั้งบน และล่าง นอกจากการแปรงในลักษณะข้อ ๑ แล้ว แนะนำให้แปรงในลักษณะวนเป็นวงกลมพร้อมกับขยับเบา ๆ ด้วย เพื่อประสิทธิภาพในการแปรงฟันที่ดี (รูป D)

ข้อแนะนำ

๑. แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๒ นาที
๒. ใช้แปรงสีฟันที่เหมาะสม ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
๓. ควรใช้ไหมขัดฟัน เพื่อเข้าไปทำความสะอาดซอกฟัน ซึ่งขนแปรงไม่สามารถเข้าถึง
๔. รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ลดการรับประทานของหวาน และน้ำตาล
๕. หมั่นไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟัน ทำความสะอาดฟัน และขูดหินปูน ทุก ๖ เดือนเป็นอย่างน้อย