

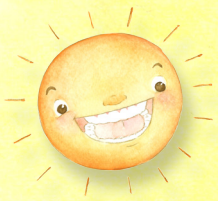
ฟ ฟัน แข็งแรง



เรื่อง จันทร์เพ็ญ สินสอน

ภาพ อูษา บรรจงจัด





ฟ ฟัน แข็งแรง

เรื่อง จันทรเพ็ญ สินสอน

ภาพ อุษา บรรจงจัด



ฟันของเด็กเด็ก
สีเล็กเล็ก สีขาวขาว



เด็กสุขภาพดี มีฟันแข็งแรง
อารมณ์เบิกบาน
เบิกบาน เบิกบาน



มีฟันบน

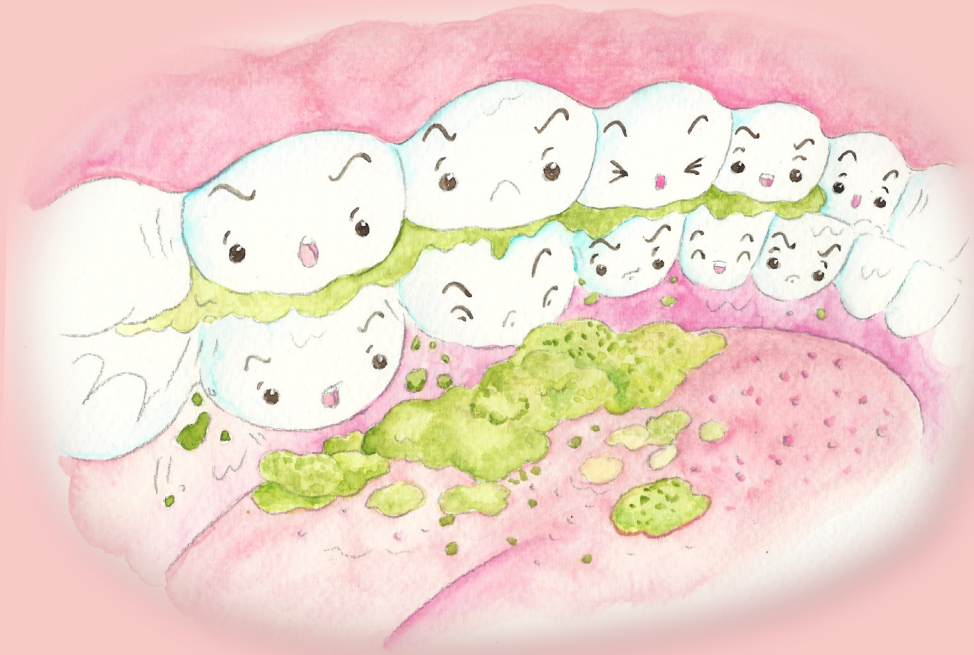
มีฟันล่าง



ฟันกราม ๒ ข้าง
แข็งแรง แข็งแรง



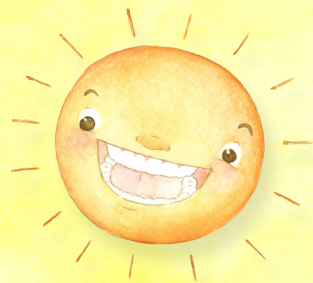
ฟันตัด ฟันบด ฟันเคี้ยว



ฟันเล็กนิดเดียว ทำงานเก่งมาก
เก่งมาก เก่งมาก



ทุกวันขยับแปรงฟัน
แปรงสนุกจัง ใช้น้ำไม่มาก



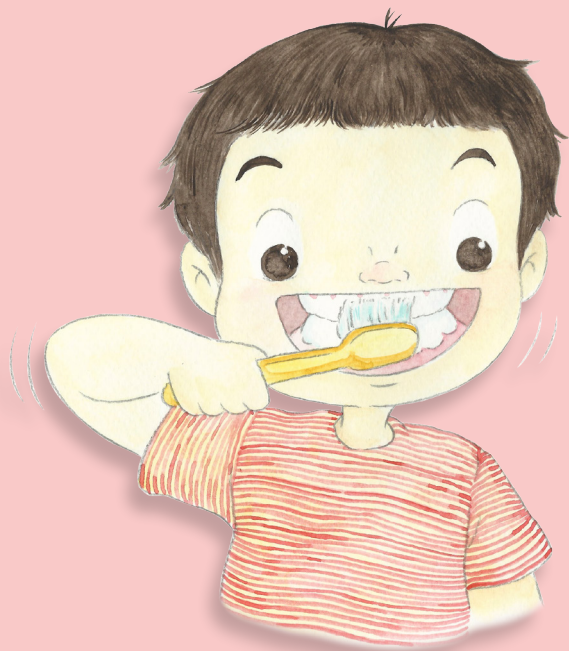


แปรงฟันอย่างไรให้ถูกวิธี



วางแปรง
แนวนอนอย่างนี้

ซ้ายที ขวาที
ให้ได้ ๑๐ ครั้ง





เอาล่ะ แปรงซึ่งต่อไป ก็เริ่มทำใหม่
ไม่ยาก ไม่ยาก



แปรงครบทุกซี่ ฟันสวยสะอาดดี
ไม่ยาก ไม่ยาก



แปรงฟันเสร็จ อย่าลืมแปรงลิ้น



ฝึกแปรงให้ชิน ฟันลื่นสะอาด

สะอาด สะอาด



เด็กเด็กขยันแปรงฟัน
แปรงทุกทุกวัน ฟันสวยสะอาด
ใครใครชมว่าฟันสวย ไม่ปวดฟันด้วย
สบาย สบาย

ดูสิ ฟันสวยสะอาด
และแข็งแรงมาก
เก่งจัง เก่งจัง



คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

สถานการณ์การเกิดฟันผุในฟันน้ำนมของเด็ก ๆ ยังคงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเขตชนบท เด็ก ๓ ขวบ ประมาณ ๗ ใน ๑๐ คน มีฟันผุในช่องปาก โดยเฉลี่ยพบฟันผุอย่างน้อย ๔ ซี่ ในเด็ก ๑ คน บางพื้นที่พบร้อยละ ๑๐๐ และร้อยละ ๙๐ ยังไม่เคยได้รับการรักษา

หากปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่กับฟันผุตั้งแต่ปีแรก ๆ ขาดการดูแลอนามัยในช่องปาก ทำให้คราบจุลินทรีย์สะสมหนาตัวมาก เชื้อโรคก็จะอยู่ในปากเด็ก ๆ ไปอีกกว่า ๑๐ ปี จนกว่าจะมีฟันแท้ขึ้นครบทดแทนทั้งปาก ซึ่งโอกาสฟันผุจะมีมากขึ้นด้วย ส่งผลทำให้เกิดวงจรร้าย อาทิ ปวดฟันก็ไม่อยากแปรงฟัน ทำให้ไม่อยากกินผักผลไม้ เป็นต้น งานวิจัยทั้งของต่างประเทศและการศึกษาของประเทศไทยพบว่า ฟันผุมีความสัมพันธ์กับความสูง ภาวะน้ำหนักน้อย แคระแกร็น (Stunt) ของเด็ก และอาจส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายด้วย

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือในการสร้างสรรค์หนังสือชุด ฟ ฟัน สนุกจัง เพื่อจิตใจเด็ก ๆ สู้การเรียนรู้และป้องกันฟันผุอย่างมีความสุข

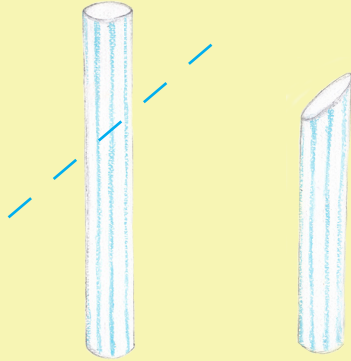
หวังว่า หนังสือชุดนี้ จะเป็นสื่อที่ทรงพลัง มีประสิทธิภาพ และมีชีวิตชีวา เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ จะได้สร้างความรู้ ความเข้าใจและเฝ้าระวัง ทำให้เด็ก ๆ ของเรามีสุขภาพช่องปาก สุขภาพฟันดีอย่างถาวรต่อไป

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

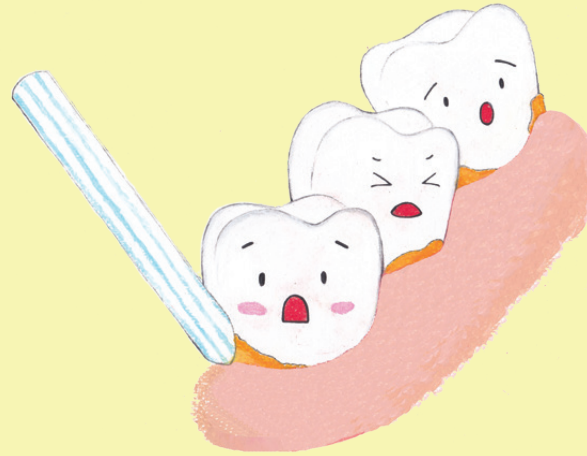
ตรวจความสะอาดฟันของลูกน้อย

ด้วยอุปกรณ์เสริม “หลอดดูดน้ำ”



ตัดหลอดเฉียง ๆ

ตัดหลอดให้มน



ขูดเบา ๆ บริเวณคอฟัน
ตามแนวขอบเหงือก

สังเกตปริมาณคราบ
ที่ติดมากับหลอด



น้อย = สะอาด



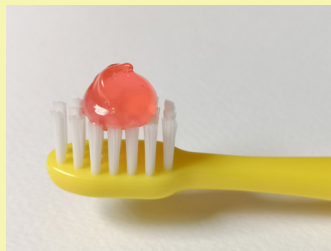
มาก = ไม่สะอาด

ปริมาณยาสีฟันที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรก ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (1,000 ppm)



ฟันซี่แรกถึงน้อยกว่า ๓ ปี
แตะขนแปรงพอเปียก



๓ ปี ถึงน้อยกว่า ๖ ปี
เท่าความกว้างของแปรง



๖ ปี ขึ้นไป
เท่าความยาวของแปรง

กิจกรรมแปรงฟัน แปรงฟัน สนุกจัง

หลังจากอ่านหนังสือเรื่อง ฟ ฟัน แข็งแรง ให้เด็ก ๆ ฟังจบแล้ว คุณครูหรือผู้ปกครอง
ชวนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแปรงฟันได้หลากหลาย เช่น

- กิจกรรมบทบาทสมมติการดูแลฟัน
 - ชวนเด็ก ๆ เล่นบทบาทแม่ลูกตรวจฟัน โดยแจกกระจกตรวจฟันผลัดกันส่อง
ตรวจดูความผิดปกติของฟัน
 - ชวนเด็ก ๆ นับจำนวนฟัน
- กิจกรรมร้องเพลงฟันแสดงท่าประกอบ

“ฟัน ฟัน คือ สิ่งสำคัญ ที่เราควรรักษา
ตื่นเช้า เราลุกขึ้นมา เราต้องล้างหน้าแปรงฟัน”
- กิจกรรมสำรวจกลิ่นปาก
 - ชวนเด็ก ๆ เอามือปิดปากและเป่าลมหายใจ ถามความรู้สึกว่ากลิ่นปาก

เป็นอย่างไร

- ชวนพูดคุยเรื่องอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากถ้าไม่แปรงฟัน

● กิจกรรมหนูน้อยนักแปรงฟัน : ให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสแสดงท่าทางแปรงฟันให้
ถูกวิธี โดยทดลองทำท่าแปรงฟันให้ดูกัน คุณครูหรือผู้ปกครองคอยแนะนำ เพื่อน ๆ
คอยชม และผลัดกันออกมาแสดงเป็นหนูน้อยนักแปรงฟัน

● กิจกรรมคุณหมอใจดี : เพื่อให้เด็ก ๆ รู้สึกคุ้นเคยและไม่กลัวทันตแพทย์
กิจกรรมนี้จะส่งเสริมให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญของสุขภาพฟันช่องปาก โดยให้เด็กแต่ละคนหรือ
พี่น้องในครอบครัวได้ผลัดกันแสดงบทบาทเป็นคุณหมอใจดีมีหน้าที่ตรวจฟันของเด็ก ๆ เมื่อเพื่อน
หรือพี่น้องในครอบครัวอ้าปากกว้าง คุณหมอใจดีจะทำหน้าที่สังเกตฟันของเพื่อน โดยคุณครูหรือ
ผู้ปกครองเป็นที่ปรึกษา ให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสสังเกตฟันที่มีสุขภาพหลากหลายในช่องปาก

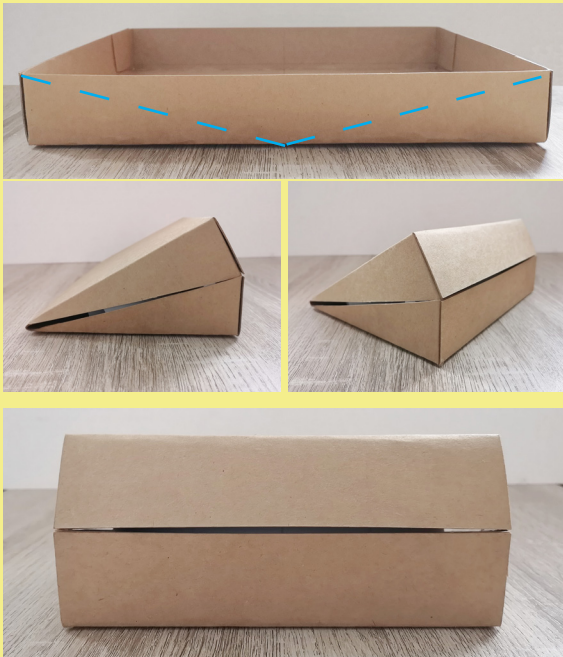
กิจกรรมปากกระดาศแสนสนุก

กิจกรรมนี้เพื่อฝึกพัฒนาทักษะการสื่อสาร โดยออกแบบชิ้นงานให้สอดคล้องกับหนังสือ ฟ ฟัน แข็งแรง ซึ่งคุณครูสามารถใช้ปากกระดาศแสนสนุกเป็นสื่อ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพูดจาสื่อสาร หรือแทนการพูดสิ่งใด ๆ กับเด็ก

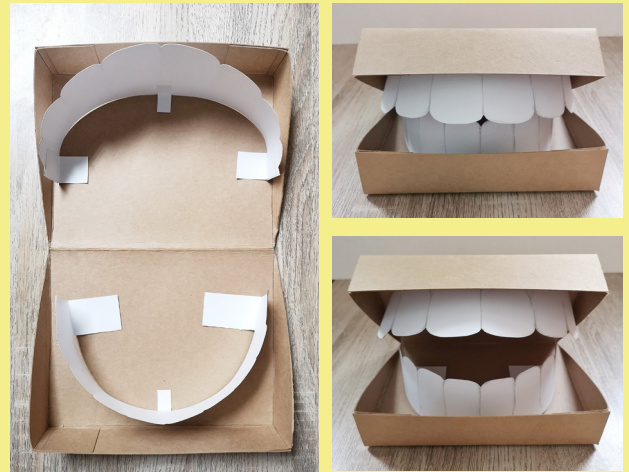
อุปกรณ์ : ฝากล่องกระดาษ กระดาษสีขาว กรรไกร ไม้บรรทัด ดินสอ เทปกาว

วิธีทำ

๑. คุณครูนำฝากล่องมาตัด โดยตัด ด้านยาวของกล่องจากจุดกึ่งกลางฐานกล่อง ทะแยงมาที่มุมฝากล่องทั้ง ๒ ด้าน เพื่อให้ กล่องสามารถประกบกันได้เหมือนรูปปาก (ตามภาพ)



๒. คุณครูวาดภาพฟันบนและล่าง แล้ว นำมาตัดติดที่ฝากล่องด้านใน



๓. คุณครูชวนคุยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เด็ก สนใจ พูดคุยเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้ หรือพูด คุยเรื่องราวในชีวิตประจำวันของเด็ก โดยสลับ ให้เด็กเป็นผู้ถือของปากกระดาศแสนสนุกแล้ว พูดคุยกับเพื่อน ๆ บ้าง คุณครูควรทำปาก กระดาศแสนสนุกไว้หลาย ๆ ชิ้น



จันทร์เพ็ญ สินสอน

หรือแม่อ่อนของเด็ก ๆ เป็นผู้ก่อตั้งบ้านเรียนพระคุณ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เพื่อดูแลเด็ก ๆ ในชุมชน ด้วยความเชื่อมั่นว่า หนังสือภาพเป็นเครื่องมือนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเด็ก ๆ ทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องราวรอบตัวอย่างมีความสุขจากการที่ผู้ใหญ่อ่านหนังสือให้เด็กฟัง หนังสือภาพ ชุด ฟ ฟัน สนุกจัง ได้รับแรงบันดาลใจจาก ทันตแพทย์หญิงจินดา พรหมทา ผู้ทำงานหนักเพื่อสร้างความเข้าใจว่า สุขภาพฟันของเด็กเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ใหญ่ต้องช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ในพฤติกรรมชีวิตประจำวัน การดูแลตนเองเบื้องต้นจะทำให้ได้ถ้ามีหนังสือภาพแสนสนุก

อุษา บรรจงจัด

เป็นชาวจังหวัดอุดรธานี เริ่มต้นเรียนชั้นอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลอุดรธานี ย้ายมาเรียนต่อชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนชลประทานวิทยา และจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียน อัมพรไพศาล สอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ ในสาขา ทัศนศิลป์(จิตรกรรม)เกียรตินิยมอันดับ ๑ ระดับปริญญาโท Master of Education in Creative Arts (Children's Literature and Literacy) ที่ University of Technology, Sydney ประเทศออสเตรเลีย

เคยทำงานบริษัทผลิตภาพยนตร์แอนิเมชัน ตำแหน่งสุดท้าย แอนิเมเตอร์ ปัจจุบันรับจ้างอิสระ นักวาดภาพประกอบ และ นักจัดองค์ประกอบอาหารเพื่อการถ่ายภาพ



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ และกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ฟ ฟัน แข็งแรง

เรื่อง จันทร์เพ็ญ สินสอน ภาพ ชามศิลป์ กิตติโชติพาณิชย์ บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด กองบรรณาธิการ ทัฬหีรัตน์ พันดาวงษ์ นันทพร ณ พัทลุง นิตยา หอมหวาน จิระนันท์ วงษ์มัน ปนัดดา สังฆทิพย์ ตัรมิณี อahaman นิศาตร์ตัน อานาจอนันต์ สุชาติพิศ สรวัยล้ำ ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน ประสานงานการผลิต ลีริวัลย์ เรืองสุรัตน์ พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะได้ที่ ๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๒๔ ๕๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๕๘๑ ๐๘๗๗ Email : info@happyreading.in.th Website : www.happyreading.in.th www.facebook.com/วัฒนธรรมการอ่าน Happyreading www.facebook.com/สร้างเสริม วัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน ฟรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒



"มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ"



หนังสือในชุด ฟ ฟัน สนุกจัง



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

