



นิทานสุขภาพช่องปาก



คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำนำ

ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ แต่ประชาชนทั่วไปมักจะไม่ใส่ใจ เนื่องจากปัญหาดังกล่าวไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิต และมักจะมาพบทันตแพทย์เมื่อเกิดอาการเจ็บปวด ซึ่งเมื่อถึงขั้นนั้นแล้วมักจะทำให้การรักษาได้อย่างยากลำบาก ซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนเกิดจากการขาดความรู้และความตระหนักในการดูแลรักษาอนามัยช่องปากที่ถูกต้องตั้งแต่เด็ก และผู้ประกอบการส่วนใหญ่ไม่เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากหน่วยประชาสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น คือการมุ่งเน้นไปที่เด็ก ครูและผู้ประกอบการเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันที่ดี จึงเสนอโครงการจัดทำหนังสือนิทานสุขภาพช่องปาก โดยมุ่งหวังที่จะให้ความรู้ความเข้าใจและส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากที่ถูกวิธีแก่เด็กตั้งแต่ระดับอนุบาลไปจนถึงระดับประถมศึกษา ครู ตลอดจนผู้ประกอบการและประชาชนทั่วไป รวมถึงแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ครูและผู้ประกอบการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้ความรู้แก่เด็ก

หนังสือ "นิทานสุขภาพช่องปาก" เล่มนี้ ได้จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 โดยได้รวบรวมเนื้อหาจากนิทานที่ได้รับรางวัลการประกวดนิทานสุขภาพช่องปาก จากนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดขอนแก่น โดยคิดแปลกรเนื้อหาเพื่อความเหมาะสมในบางส่วนสำหรับภาพประกอบที่สวยงามได้รับความอนุเคราะห์จากนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชื่อโครงการดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้จัดทำเชื่อว่า นิทานในหนังสือเล่มนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเด็กและผู้ปกครองรวมทั้งครู เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกวิธีต่อไป

ประทุมมา ทานตอ

หัวหน้าโครงการจัดทำหนังสือนิทานสุขภาพช่องปาก

สารบัญ

ทพูน้อยยังมีหลาย.....	3
แมงกิ้นฟัน.....	11
แปรง - ฟัน เคื่องรัก.....	17
ดินแดนฟันสวยกับนางฟ้าใจดี.....	23
กลิ่นอะไร...อยู่ในปาก.....	26
ชมทู่ฟันหลอ.....	35

หนูน้อยยิ้มสวย



ค.ญ. นิภาพัฒน์ กล้าหาญ

นางสาวนิภาพัฒน์ กล้าหาญ

หน้า ๑๐๐



จ...หมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง



จะมีการประกวดหนูน้อยมีมสวยขึ้น





เด็ก ๆ ในหมู่บ้านต่างตื่นเต้น และตั้งใจจะเข้าร่วม
การประกวดในครั้งนี้



หนูนิด

หนูน้อย

หนูโก้

หนูแจ๋ว

ต่างจาก หนูนิด หนูน้อย หนูโก้ หนูแจ๋ว ใน



หนูนิด



หนูแจ้ว



หนูหม้อย



หนูโก้

ทุกคนต่างฝึกยิ้มที่หน้ากระจกทุกวัน



แต่ทุกคนชอบกินขนมหวาน





และไม่ชอบแปรงฟัน



ต่างจาก หนูแก้ว หนูแก้วฝึกยิ้มที่หน้ากระจกทุกวัน

และเล่าทักทายน้องๆ คนไม่รักของตัวเอง
ด้วยประโยคที่ไพเราะทุกครั้ง ทั้งกับพี่สาวที่รัก





แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน



ฝึกบุตรระดกนิกทานผักผลไม้ทุกมื้อ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเสมอ



งานประกวด
"หนูน้อยยิ้มสวย"



เมื่อถึงวันประกวดหนูน้อยยิ้มสวย เด็ก ๆ ทุกคนต่างอวดยิ้มเต็มที่
หนูนิด หนูหน่อย หนูโก้ หนูแจ้ว ยิ้มสวยเพราะฝึกยิ้มทุกวัน



แต่หนูนิด
ฟันหลอ



หนูหน่อย
ฟันผุ



หนูโก้
เหต็อกบวม



หนูแจ้ว
ฟันเหลือง



ส่วนหนูแก้วนอกจากยิ้มสวยแล้ว ฟันยังสะอาดแข็งแรง



และในที่สุดหนูแก้วก็ได้รับรางวัลชนะเลิศหุ่นน้อยยิ้มสวย
เพราะหนูแก้วแปรงฟันทุกวันเป็นประจำ...

แมงกินฟัน



ต.ญ. มุกรวิ จันทร์สายชล



...กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ยังมีเด็กชายคนหนึ่งชื่อ อิ้น
อิ้นเป็นเด็กที่น่ารัก แต่บางครั้งอิ้นก็เอาแต่ใจตัวเอง



โดยเฉพาะเขาชอบกินลูกอมและขนมหวาน ๆ



แม่ของอินห้ามอินก็ไม่ฟัง



วันหนึ่ง อิน ปวดฟันไปที่ปาก
เขาร้องไห้และวิ่งไปหาแม่



แม่ฉันจะพาฉันไปหาหมอฟัน ฉันบอกว่าไม่อยากจะไปหาหมอฟัน
เขากลัวหมอฟันมาก



แม่กอดฉันและร้องไห้
บอกฉันว่า "แม่ไม่นำพาให้ฉันกินลูกอมเลย"



ฉันสงสารแม่มากและไม่อยากให้แม่ร้องไห้
เขาจึงยอมไปหาหมอฟัน แม่บอกว่า หมอฟันไม่น่ากลัวอย่างที่ฉันคิด



เมื่อไปหาหมอฟัน หมอฟันยิ้มสวยและไม่ดุฉันเลย
หมอตรวจฟันและสอนฉันด้วย ฉันเลิกร้องไห้และหายปวดฟัน



หมอพินให้ของขวัญอันในกล่องสวย
ข้างในเป็นอุปกรณ์ปราบแมงกินพิน
เพื่อน ๆ ทราบหรือไม่ว่า มันคืออะไร?

ตอนพินได้มีของขวัญอันน่ารักแล้ว เธอก็มีความสุขใจ
เหมือนกับตอนที่พินได้มีของขวัญน่ารักๆ จากคุณครูและเพื่อนๆ



แปรง - ฟัน เพื่อนรัก



แปรงฟันเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ฟันแข็งแรงและห่างไกลจากโรคฟันผุ
การแปรงฟันที่ถูกต้อง ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มและแปรงฟันให้ทั่วทุกซี่
และทุกด้านของฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ เช้าและเย็น ใช้เวลาแปรงฟัน
ประมาณ 2-3 นาที และควรใช้ไหมขัดฟันทุกวัน เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน
ที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง

ค.ณ. ณัฐนิช โกวิทย์



...กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเพื่อนรักที่รักกันมากชื่อทีแปรง
กับน้องฟัน ทั้งสองรักกันมาก ทุก ๆ วันที่แปรงจะมาเล่นกับ
น้องฟันทั้งตอนเช้า และก่อนนอน



วันหนึ่งมีเจ้าแมงซึ่งต้องการจะทำร้ายน้องฟัน เจ้าแมงจึงหาวิธี
ทำให้ทั้งสองแยกกัน เจ้าแมงพูดกับน้องฟันว่า “เธอรู้ไหมว่า
เจ้าแปรงชอบแกล้งปิดแปรงแรง ๆ นาน ๆ” แล้วมันก็พูดกับ
เจ้าแปรงว่า “เธอรู้ไหมว่าเจ้าฟันมันชอบให้เธอปิดแรง ๆ นาน ๆ
แล้วมันชอบว่าเธอดีเยี่ยมอีกด้วยละ”



วันต่อมาเมื่อที่แปรงแหวะมาเล่นกับน้องฟันเช่นเคย เขาจึงปิดน้องฟันแรง ๆ นาน ๆ น้องฟันจึงบอกว่า "โอ๊ย ที่แปรงปิดฉันแรงและนานไปหยุดซะที" น้องฟันพูดด้วยความไม่พอใจ ที่แปรงก็พูดด้วยความไม่พอใจว่า "เธอนี่ขี้อั่นจิ่ง เดียวก็ไม่เล่นด้วยหรอก" น้องฟันเถียง "ไม่เล่นก็ไม่เล่นสิใครจะไปอื้อ" แล้วทั้งสองก็ไม่เล่นด้วยกัน



นางสาวนิภา เจ้าแมงจิงอาสามาเป็นเพื่อนเล่นของน้องฟัน นางนิภาดีใจมาก ในแต่ละวันเจ้าแมงจะพาเพื่อนใหม่ของมันมาหาน้องฟันเสมอ เช่น น้ำอัดลม ลูกกวาด น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ



เพื่อน ๆ ของเจ้าแมงทำร้ายน้องฟัน ทำให้น้องฟันไม่สบาย
และมีควาบเกล็ดองติคตามตัวของน้องฟันด้วย



วันหนึ่งขณะที่แปรงกำลังเดินเล่นอยู่ เผอิญได้ยินเจ้าแมงกำลังชวน
ทอฟฟี่ ขนม แป้งกรอบ ช็อกโกแลต ไปทำร้ายน้องฟัน และบอกว่า
มันทำให้น้องฟันกับที่แปรงโกรธกันและไม่เล่นด้วยกัน



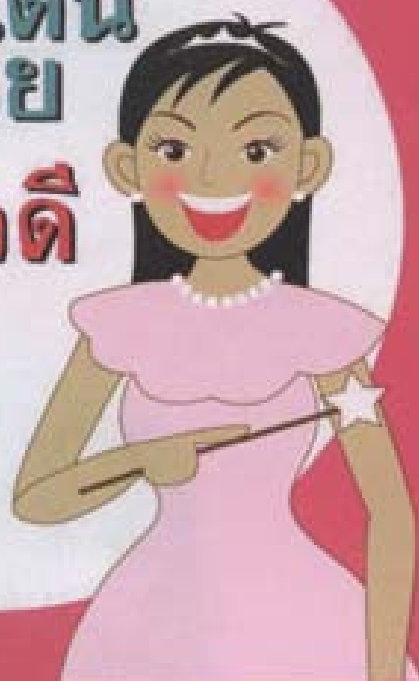


พี่แปรงจึงเข้าใจเรื่องทั้งหมดแล้วก็รีบไปบอกน้องฟันว่า
“เจ้าแมงมันเป็นตัวการที่ทำให้เราทั้งสองไม่เล่นด้วยกัน”
เมื่อเจ้าแมงมาหาน้องฟันเช่นเคย น้องฟันก็รีบไปแจ้งเจ้าแมง
ทำให้เจ้าแมงโกรธมากจนตัวเขียว
และพี่แปรงก็ช่วยจับตัวเจ้าแมงส่งให้คุณหมอ



แล้วทั้งสองก็กลับมารักกันเหมือนเดิม ถ้าทุกคนอยากให้น้องฟัน
แข็งแรง เราก็ต้องพาพี่แปรงมาเล่นกับน้องฟันทุกวันนะคะ...

ดินแดน
แฟนสวย
กับ
นางฟ้าใจดี



ต.ญ. กชกร อึ้งมื่น



...ณ ดินแดนที่ใสสวยแห่งหนึ่ง เด็ก ๆ ที่นั่นทุกคนมีพื้นที่สวย
เด็ก ๆ ที่นั่นทุกคนมียิ้มที่สวย



หนึ่งใบนั้นมีนางฟ้าใจดีรวมอยู่ด้วย



เช้าวันนำกลั้ววันหนึ่ง ปีศาจกินฟันอพยพมาถูกราน
คืนแค้นฟันสวย อย่างที่ไม่มีใครรู้ตัวมาก่อน



คืนวันนำกลั้ว

คืนวันนำกลั้ว

ไม่นานเด็ก ๆ ทุกคนก็ปวดฟันกันมาก
ไม่นานเด็ก ๆ ทุกคนก็ไม่กล้ายิ้มกันเลย



กรมสุขภาพ



25

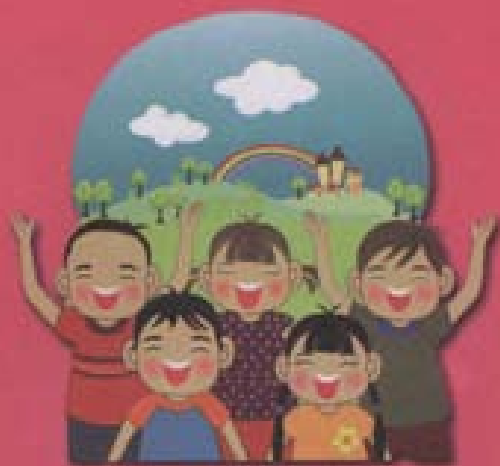


มีแค่นางฟ้าใจดีที่ไม่เป็นไร เพราะนางฟ้าใจดี
หมั่นคอยดูแลรักษาพื้นเป็นประจำ



นางฟ้าใจดีคิดระมัดระวังเด็ก ๆ ทุกคนใน
ดินแดนพื้นสวยมาประชุม เพื่อหาวิธีปราบปิศาจกินพื้น นางฟ้า
แนะนำให้เด็ก ๆ ทุกคน แปรองพื้นหลังรับประทานอาหาร ใช้น้ำสีพื้น
ที่มีฟลูออไรด์ เพราะเหล่าปิศาจไม่ชอบพื้นที่สะอาด





ไม่นานเด็ก ๆ ทุกคนก็กลับมามีพื้นที่สวยและไม่นานเด็ก ๆ
ทุกคนก็มียิ้มที่สวยเช่นเดิม



นางฟ้าใจดีเดือนเด็ก ๆ ว่าบิศาจกินพื้นที่จะกลับมาถ้าเด็ก ๆ
ไม่ดูแลพื้นที่ตนเอง



หลังเหตุการณ์ในครั้งนั้น เรื่อง “นางฟ้าใจดีและปิศาจกินฟัน”
กลายเป็นตำนานบอกเล่าให้เด็ก ๆ รุ่นลูกหลานได้ฟังสืบต่อกันมา...

กับต้นฉบับของ...
...
...
...

กลิ่นอะไร? อยู่ในปาก



ค.ช. สุนันต์ กองศรีผิว



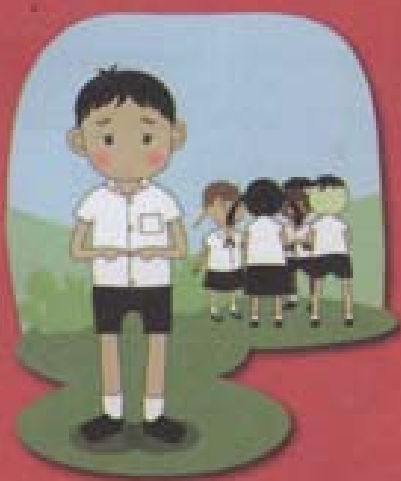
...น้องนัสเป็นคนตื่นสายและไม่ชอบแปรงฟัน



ไปถึงโรงเรียนเขาก็กินแต่ลูกอม ทั้งในเวลาเล่น และในเวลาเรียน

ถึงแม้ น้องนัสจะเป็นคนพูดจาไพเราะ แต่ก็ไม่มีใครชอบพูดกับ
น้องนัส เพราะเขาปากเหม็น เพื่อน ๆ จะชอบล้อน้องนัสว่า
เขาเป็นคนปากเหม็น





วันนี้น้องนัสไม่มีเพื่อนเล่นสักคน เพื่อน ๆ หายไปไม่ยอมมาให้น้องนัส
เข้าไปในกลุ่ม น้องนัสเล่นคนเดียวอย่างเหินห่าง



วันนี้น้องนัสถามพี่สาวว่าอะไรอยู่ในปากเขา เขาจึงปากเหม็น
พี่สาวบอกว่า ปากเหม็นเพราะมีคราบหินและเชื้อโรค



ดังนั้นจะต้องแปรงฟันเอาคราบฟันและเชื้อโรคออกจากปาก
นี่องนี่สจึงสังเกตและเรียนการแปรงฟันจากที่สาวของเธอ
ตอนนี้นี่องนี่สแปรงฟันทุกวัน ปากนี่องนี่สไม่เหม็นอีกแล้ว



เพื่อนเล่นก็กลับมา เพื่อนพูดคุยก็เบอะเบะ
นี่องนี่สไม่เล่นคนเดียวอย่างเห็บเหงาแล้ว



นัสขอบคุณพี่สาวที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเขา
ที่สาวน้องนัสยิ้มอย่างภูมิใจ...

ชมพี่
พันหลอ



ด.ญ. อูษา กันหา



ชมพู่ชอบโรงเรียน ชมพู่เป็นเด็กผู้ขยันะครับ
ที่โรงเรียนมีอะไรสนุก ๆ เยอะแยะ
วาดภาพก็สนุก ปีนแปงก็สนุก เล่นก็สนุก



แต่วันนี้วาดภาพไม่สนุก ปีนแปงก็ไม่สนุก
ขนาดเล่นก็ยังไม่สนุกเลยครับ



ก็เมื่อเขานำพินของชมพู่หลุดไปสีหนึ่ง
เป็นพินข้างหน้าด้วย



วันนี้ชมพู่ได้รับชื่อใหม่ก็เพื่อน ๆ ตั้งให้ว่า "ชมพู่พินหลอ"

ชมพู่พินหลอ ชมพู่พินหลอ

ลูกสาวมีชื่อพินหลอแล้ว ชมพู่พินหลอ มีพินชมพู่พินหลอให้เพื่อน ๆ



มีใครบ้างที่สงสัยที่อยากทันตลอด ฟันของชมพู่ไม่แข็งแรง มันหลุดเอะคำๆตาก



แม่บอกว่า ฟันที่หลุดไปเป็นฟันน้ำนม แล้วจะมีฟันแท้ที่แข็งแรงขึ้น
มาแทน ตอนนี้ชมพู่อายุเจ็ด ชมพู่ไม่กล้ายิ้มและ
ไม่มั่นใจเวลาพูดเลยครับ ชมพู่จะทำอย่างไรดี อายเพื่อน อายครู



แต่พอคุณครูเห็นพินหลอของชมพู่ก็ยิ้มดีใจ ครูเฝ้ามากอดชมพู่และ
บอกว่า เด็กที่พินน้ำนมหลอสุด แสดงว่ากำลังจะเป็นเด็กที่
เก่งขึ้นกว่าเดิม และโตขึ้นกว่าเดิม คำงาหาก



หลังจากนั้นชมพู่ก็ไม่อายอีกต่อไป เพราะชมพู่จะเก่งกว่าเดิม
และโตเป็นผู้ใหญ่กว่าเดิม ชมพู่กล้ายิ้มแม่พินจะหลอครับ...

ขอขอบคุณ

- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง)
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์)
- โรงเรียนบ้านหนองแสงโคกน้อย
- โรงเรียนหนองกอยสิทธิราษฎร์บำรุง
- โรงเรียนบ้านห้วยเหล่าโนนทองประชานุกูล
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เครือข่ายคณะทันตแพทยศาสตร์สร้างเสริมสุขภาพ



