

คู่มือ

สำหรับผู้บริจจาคอาหาร

“อิ่มท้อง อิ่มใจ ไร้ฟันผุ”

เพื่อน้องโรงเรียน อุบลปัญญานุกูล

โครงการรณรงค์เรื่องอาหารและร่วมดูแลสุขภาพช่องปาก
เพื่อน้องโรงเรียนอุบลปัญญานุกูล ปีงบประมาณ พ.ศ.2560



จัดทำโดย

นักศึกษาทันตแพทยชั้นปีที่ 6 / 2559

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

“ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาช่องปากมากกว่าเด็กทั่วไปหลายอย่าง บางอย่างมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้น การรักษาหรือป้องกันตั้งแต่แรกเริ่มจะช่วยลด ความรุนแรงหรือยับยั้งการเป็นโรคได้ ”...



ปัญหาช่องปากที่พบ



โรคปริทันต์อักเสบ

เป็นปัญหาหลักของเด็กกลุ่มนี้ มีการศึกษาพบว่า โรคปริทันต์สัมพันธ์กับสุขอนามัยในช่องปากที่ไม่ดีทำให้เกิดการทำลายของอวัยวะปริทันต์ ได้แก่ เหงือก ร่น กระดูกละลาย ฟันโยก และสูญเสียฟันในที่สุด

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสริมอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม การทำความสะอาดช่องปากไม่ดี เนื่องจากกล้ามเนื้อมือขาดความคล่องแคล่ว ขาดความเอาใจใส่จากผู้ดูแล การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาฆ่าเชื้อในทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้เหงือกบวมโต

โรคฟันผุ

จากผลการสำรวจสุขภาพช่องปากเด็กโรงเรียน ปัญญาบุญกุลปีพ.ศ.2559 พบว่า เด็กมีฟันแท้ผุถึงร้อยละ 35.8% มีการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เกิดโรคฟันผุมากขึ้น นอกจากนี้เด็กบางคนมีกล้ามเนื้อบดเคี้ยวทำงานน้อยเกินไป ทำให้อาหารค้างในช่องปากนาน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุมากขึ้น



ปัญหาช่องปากอื่นๆ

ลักษณะใบหน้าและช่องปาก

มีความผิดปกติของใบหน้าส่วนกลาง ริมฝีปาก ลิ้น เพดาน ในขากรรไกรบนมักพบ ฟันหน้ายื่น ลิ้นยื่นออกมานอกช่องปาก เพดานปากแคบและโค้งเว้า ริมฝีปากมีขนาดใหญ่และหนา ถ้าปากตลอดเวลาทำให้ลิ้นแห้ง มีรอยแตก อีกทั้งยังมีกลิ่นปาก

การสบฟันผิดปกติ



การสบฟันผิดปกติ เนื่องจากฟันแท้ขึ้นช้ากว่ากำหนดและขากรรไกรบนเล็กกว่าปกติ ทำให้ฟันซ้อนเก เศษอาหารติดง่าย อีกทั้งยังทำความสะอาดได้ไม่ดี ทำให้เกิดโรคปริทันต์และโรคฟันผุตามมา

ความผิดปกติของฟัน



ในเด็กกลุ่มนี้มักพบจำนวนฟันน้อยกว่าคนปกติ มักมีฟันหายไปโดยกำเนิด ฟันขึ้นช้ากว่ากำหนดและลำดับการขึ้นของฟันผิดปกติ ฟันน้ำนมจะหลุดเมื่ออายุ 14-16 ปี และยังมีพบว่ามีฟันเล็กกว่าปกติด้วย

การรักษาทางทันตกรรม

เก้าอี้ทำฟัน

หากเด็กให้ความร่วมมือในการรักษา สามารถทำบนเก้าอี้ทำฟันได้



การรักษาภายใต้ยาสลบ



หากเด็กไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา จำเป็นต้องรักษาภายใต้ยาสลบ ซึ่งใช้วิธีการนี้บ่อยในเด็กกลุ่มบกพร่องทางสติปัญญา เนื่องจากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และเข้าใจเหตุผลได้ การรักษาภายใต้ยาสลบจำเป็นต้องมีการนัดหมายหลายครั้ง วิธีการรักษายุ่งยากซับซ้อน ต้องอาศัยวิสัญญีแพทย์ร่วมด้วย มีค่าใช้จ่ายมากขึ้น

อาหารหลัก 5 หมู่

ร่างกายของคนเราควรได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และครบถ้วน
เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



หมู่ที่ 1 (โปรตีน)

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต)

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 (วิตามิน)

พืชผักต่างๆ

ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
ต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 4 (วิตามิน)

ผลไม้ต่างๆ

ให้สารอาหารและ
ประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 (ไขมัน)

ไขมันจากพืชและสัตว์

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



อาหารว่าง



อาหารว่างสีเขียว (ดีต่อสุขภาพช่องปากและฟัน) ผลไม้ชนิดต่างๆ



แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูงมาก
ถึงแม้แอปเปิ้ลจะมีน้ำตาลธรรมชาติในเนื้อมาก
แต่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆเท่านั้น



มะละกอ

มีแคโรทีน วิตามินซี ธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม
และเส้นใยอาหาร สารอาหารเหล่านี้บำรุงสุขภาพ
ของระบบหัวใจและหลอดเลือด



ส้ม

สารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี
ช่วยทำให้ผิวสวยกร่ง่างใส



ชมพู่

มีเส้นใยอาหารทั้งชนิดที่สามารถละลายน้ำและ
ไม่สามารถละลายน้ำ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับ
ระบบขับถ่าย ช่วยลดและควบคุมคอเลสเตอรอลใน
ร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด



ฝรั่ง

มีปริมาณวิตามินซีสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น
วิตามินซีช่วยต้านอนุมูลอิสระทำให้ผิวพรรณ
เปล่งปลั่งสดใส ช่วยกระตุ้นการทำงานของ
เม็ดเลือดขาว ป้องกันโรคหวัด



แตงโม

มีไลโคปีนมีส่วนช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคหัวใจ
ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด มีเบตาแคโรทีน
ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



สตรอเบอรี่

มีวิตามินซีและไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrient) ซึ่งทำให้อนุมูลอิสระลดน้อยลง มีโอโรดินที่ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ บำรุงสายตา



เมล็ดฟักทอง, เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันใช้เป็นยาบำรุงตับและไต เมล็ดฟักทองมีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิตัวติดได้ดี และช่วยขับปัสสาวะ มีเส้นใยอาหารสูง



แซนวิชขนมปังโฮลวีต

ขนมปังโฮลวีตมีเส้นใยอาหารสูง มีไฟเบอร์สูงและมีฟอสฟอรัสสูงและมีโซเดียมต่ำ การเลือกให้เป็นเนื้อสัตว์ เช่น หมูหยอง กุ้ง ไข่ จะดีกว่า



แก้วมังกร

ลักษณะคล้ายวันเจล ช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย ควบคุมระดับกลูโคส บรรเทาโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มธาตุเหล็กให้แก่ร่างกาย



ข้าวโพด

มีสารเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา มีไฟเบอร์ ซึ่งจะช่วยสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอาการเสื่อมสภาพของร่างกาย เสริมใยอาหารที่ละลายน้ำ และไม่ละลายน้ำสูง



มันม่วง

มันเทศมีวิตามินเอสูง ช่วยในเรื่องการมองเห็น มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี ยังมีเส้นใยอาหาร หรือไฟเบอร์ ในปริมาณสูงมาก



แคนตาลูป

มีสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในปริมาณสูง มีวิตามินซี วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก ไม่มีไขมันและคอเลสเตอรอล แคลอรีต่ำ



สับปะรด

ช่วยในการสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด มีวิตามินซีช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ



ถั่วอบแห้ง

สารอาหารหลักที่ได้จากถั่วคือ โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ และต้องเลือกรับประทานไขมันดี ปลอดภัยต่อการดัดแปลง ไขมันธรรมชาติ และไม่แต่งสี เป็นแหล่งให้พลังงานอย่างดี ควรใช้วิธีการอบแทนการทอด

อาหารว่างสีเหลือง (กินได้แต่ต้องแปรงฟันให้สะอาด)



ซาลาเปา

ได้คุณค่าทางอาหารจากส่วนผสมของไข่
ส่วนประกอบไม่ควรมีรสหวาน
ไม่เหนียวติดฟันจนทำความสะอาดยากเกินไป



ปอเปี๊ยะสด

ได้รับประโยชน์จากผักชนิดต่างๆ
และเนื้อสัตว์ที่นำมาห่อ มีคุณค่าทางอาหาร
และมีปริมาณน้ำตาลต่ำ



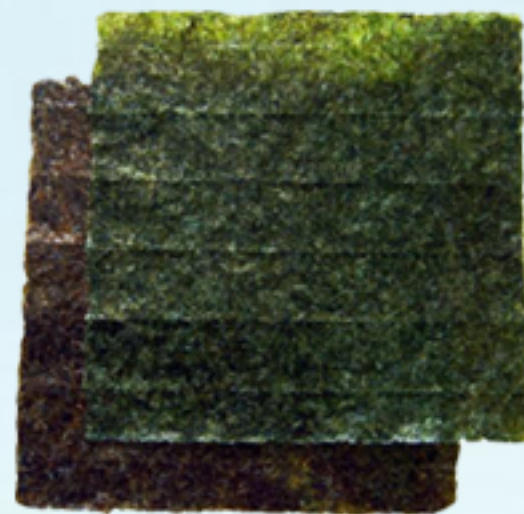
ปลาเส้น

ในเนื้อปลามีโปรตีน โอเมก้า 3 และแคลเซียมที่ช่วย
ในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงและมีไขมันต่ำ



ขนมจีบ

ได้คุณค่าทางอาหารจากไส้
รสชาติไม่หวาน



สาหร่ายอบแห้ง

มีแคลอรีน้อย มีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ไอโอดีน
และมีปริมาณน้ำตาลต่ำ ควรเลือกทานชนิดอบ
และมีปริมาณโซเดียมไม่มากเกินไป



โยเกิร์ต

มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีโปรตีน
จากนม แต่ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อยหรือเป็นโยเกิร์ตชนิด
พร้อมมันเนยจะดีที่สุด



ปูอัดแท่ง

ปูอัดแท่งทำมาจากปลาเนื้อขาว จึงให้โปร-โยชน์
จากเนื้อปลาทั้งโปรตีน โอเมก้า 3 และวิตามิน
นำไปใช้ร่วมกับอาหารอื่นๆและสลับได้อีกด้วย



ขนมปัง

ควรเลือกชนิดที่ทำมาจากโฮลวีท
ใส่มันเนยมาก ควรเลือกไส้ที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ สลิกเลี้ยวขนมที่มีไขมันสูง
และรสหวานจัด เช่น ลูกเกด ฝัฟ พาย เค้กหน้าครีม



ซูชิ

เป็นของว่างที่จะได้ประโยชน์จากโปรตีน
แต่ต้องทำให้สะอาด

อาหารว่างสีแดง (ควรหลีกเลี่ยงเลยนะจ๊ะ)



คุกกี้

น้ำตาลและไขมันสูง



ขนมไทย

เช่น ทอหยิบ ทอหยอด ฟอยทอ
มีน้ำตาลปริมาณสูงมาก



อมยิ้ม

มีรสหวานและอมอยู่ในช่องปากเป็น
เวลานาน



ขนมปังกรอบสอดไส้

น้ำตาลสูงและไส้ย้วยเหนียวติดฟัน หาซื้อง่าย
แต่มีความเสี่ยงให้เกิดฟันผุมาก



นมอัดเม็ด

นมอัดเม็ดมีการเติมน้ำตาลลงไปเพิ่มความหวาน
และย้วยเหนียวติดฟันอีกด้วย



โดนัท

มีน้ำตาลและไขมันสูง



บ-หมีกึ่งสำเร็จรูป

มีไขมันสูง และย้วยติดฟัน



ช็อกโกแลต

มีน้ำตาลและไขมันสูงมากกินเยอะจะอ้วนได้
ย้วยเหนียวติดฟันอีกด้วย



ผลไม้อบแห้ง

ถือว่าเป็นผลไม้ แต่มีการเติมน้ำตาล
และย้วยเหนียวติดฟัน แนนำให้ทาน
ผลไม้สดจะดีกว่า



เวเฟอร์แท่งสอดไส้

มีน้ำตาลสูงมาก



เค้ก

น้ำตาลและไขมันสูงมาก
หากทานเยอะจะอ้วนได้

เครื่องดื่ม

เครื่องดื่มสีขาว (ดีต่อสุขภาพช่องปากและฟัน)



นมถั่วเหลือง

มีโปรตีนที่มีคุณภาพสูงและกรดอะมิโน
ดีสำหรับเด็กที่กำลังเติบโต
ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อย
และไม่ผสมแป้ง



นมจืด

มีโปรตีนสูง ควรเลือกสรรรสชาติ
ที่ไม่เติมน้ำตาลหรือแต่งกลิ่นใดๆ
จะเป็นประโยชน์มากที่สุด

เครื่องดื่มสีเหลือง (กินได้แต่ต้องแปรงฟันให้สะอาด)



น้ำผลไม้

น้ำผลไม้สำเร็จรูปบางชนิดมีน้ำตาลสูง
จึงควรเลือกชนิดที่มีน้ำผลไม้แท้เป็นส่วน
ผสม หรือ เติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5
ทั้งนี้ควรให้เป็นน้ำผลไม้สดจะดีกว่า



นมเปรี้ยว

สูตรน้ำตาลต่ำ

หากใช้เป็นอาหารว่างสำหรับเด็ก
ควรเลือกสูตรลดน้ำตาล
หรือมีปริมาณน้ำตาลน้อยที่สุด

เครื่องดื่มสีแดง (ควรหลีกเลี่ยงเลยนะจ๊ะ)



น้ำอัดลม

มีน้ำตาลที่สูงมากเกินความต้อง
การของร่างกาย และผสมคาเฟอีน
ซึ่งรบกวนระบบประสาท



นมเปรี้ยวน้ำตาลสูง

มีระดับน้ำตาลสูงเทียบเท่า น้ำอัดลม
ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

น้ำหวานกลิ่นผลไม้

ทำให้เด็กติดรสชาติหวาน และมีระดับ
น้ำตาลสูงเสี่ยงต่อฟันผุอย่างมาก

ข้อควรปฏิบัติหลังจากการรับประทานอาหาร

1. แปรงฟันหลังจากกินอาหาร หรือ ขนม
2. ดื่มน้ำเปล่าตาม
3. บ้วนปาก



ข้อควรระวังเกี่ยวกับการรับประทานอาหารว่างหรือขนม

1. ถ้ากินขนมมาก และยังกินอาหารหลัก 3 มื้อได้มากจะทำให้เกิดโรคอ้วน
2. กินขนมมากแต่กินอาหารหลัก 3 มื้อน้อย จะทำให้เด็กพอม ร่วมกับการขาดสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่
3. ถ้ากินอาหารว่างที่รสชาติเค็ม หรือมีปริมาณเกลือสูง จะเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง
4. ถ้ากินขนมหวานแล้วดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดี จะเกิดฟันผุ
5. ผู้ใหญ่ไม่ควรกินขนมหวาน ทอฟฟี่ หรือช็อกโกแลตให้เด็กเห็น
6. ไม่รับประทานอาหารขนมก่อนนอนโดยไม่แปรงฟัน

