



# ทารกฟันขึ้นตอนกี่เดือน ฟันน้ำนมเด็กขึ้นตอนไหน พร้อมวิธีดูแล

ภาษา

ทารกฟันขึ้นตอนกี่เดือน ฟันน้ำนมเด็กขึ้นตอนไหน พร้อมวิธีดูแล

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

6 นาที

เรื่องฟันลูกก็เป็นเรื่องใหญ่ เพราะฟันน้ำนมซี่แรกนั้นคือความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง ตั้งแต่เรื่องของอาหารการกิน ไปจนถึงการออกเสียงคำพูด ที่จำเป็นต้องใช้ฟันในการออกเสียงให้ชัด การดูแลฟันซี่แรกจึงสำคัญมาก แล้วถ้าฟันลูกขึ้นช้า จะส่งผลเสียอะไรไหม? การแปรงฟันซี่แรกนั้นต้องทำอย่างไรบ้าง ? เรามีคำตอบในบทความนี้มาบอกกันค่ะ

## สรุป

- ปกติแล้วเด็กจะเริ่มมีฟันน้ำนมซี่แรกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยส่วนใหญ่ฟันหน้าซี่ล่างอาจงอกขึ้นมาก่อน
- อาการของลูกเมื่อฟันซี่แรกจะงอกนั้น เรามักเรียกว่าอาการ “คันเหงือก” สังเกตได้จากเจ้าตัวเล็กจะเริ่มมีน้ำลายเยอะ และบางครั้งชอบเอามือยัดเข้าปาก งอแงมากขึ้น ลูกอาจเป็นไข้ ปวดหัว และตัวร้อนได้
- การที่ฟันขึ้นช้า ส่งผลต่อการออกเสียงคำต่าง ๆ และการรับประทานอาหารของลูก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เจ้าตัวเล็กของคุณฟันขึ้นตอนกี่เดือน
- แบบไหนที่เรียกว่าลูกฟันขึ้นช้า
- ฟันขึ้นช้า ส่งผลอะไรกับลูกน้อยบ้าง
- อาการแบบนี้ แปลว่าลูกของคุณแม่ฟันกำลังจะขึ้น
- ดูแลทำความสะอาดฟันให้เจ้าตัวเล็กแบบไหนดี
- ลูกฟันขึ้นช่วงแรกทำให้ลูกเป็นไข้ได้ไหม
- ลูกฟันขึ้นแล้วเหงือกบวม ทำยังไงได้บ้าง

ปกติแล้วเด็กจะเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้นซี่แรกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยส่วนใหญ่ฟันหน้าซี่ล่างอาจจะงอกขึ้นมาก่อน ส่วนอาการของลูกเมื่อฟันซี่แรกจะงอกนั้น เรามักเรียกว่าอาการ “คันเหงือก” สังเกตได้จากเจ้าตัวเล็กจะเริ่มมีน้ำลายเยอะ และบางครั้งชอบเอามือยัดเข้าปาก งอแงมากขึ้น เมื่อมีอาการแบบนี้บ่อยครั้งให้คุณแม่ลองเช็กดูว่าเหงือกมีสีซีด ๆ หรือจับที่เหงือกของลูกแล้วรู้สึกมีตุ่มแข็ง ๆ ใหม ถ้ามีแสดงว่าลูกงอแงเพราะฟันกำลังขึ้นนั่นเอง

## เจ้าตัวเล็กของคุณแม่ฟันขึ้นตอนกี่เดือน

ฟันน้ำนมซี่แรกของเด็กจะขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน จากนั้นฟันซี่อื่น ๆ จะทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ โดยมีฟันบน 10 ซี่ และฟันล่าง 10 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2 ปีครึ่ง ถึง 7 ปี จากนั้นฟันแท้ จะมารับช่วงต่อ

## แบบไหนที่เรียกว่าลูกฟันขึ้นช้า

โดยเฉลี่ยฟันน้ำนมขึ้นมาตั้งแต่ลูกอายุ 6 เดือน (อายุ 3-4 เดือนในเด็กที่ฟันขึ้นเร็วหรือ 14-16 เดือนในเด็กที่ฟันขึ้นช้า) เด็กบางคนอาจมีการงอกของฟันที่ช้ามาก จึงทำให้ไม่มีฟันเกิดขึ้นเลยในช่วงขวบปีแรก ซึ่งหากคุณแม่กังวล ก็ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เด็ก เพื่อหาสาเหตุต่อไป

## ฟันขึ้นช้า ส่งผลอะไรกับลูกน้อยบ้าง

ฟันทำให้เด็กพูดออกเสียงได้ชัดเจนมากขึ้น ผู้ใหญ่หลายคนมองว่าการที่เด็กพูดไม่ชัดดูเหมือนจะน่ารำกดี แต่เมื่อถึงวัยเรียนหากโดนเพื่อนล้อ ก็ทำให้หมดความมั่นใจในตัวเองได้ อีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญคือ ฟันน้ำนมเป็นอวัยวะสำคัญในการรับประทานอาหารของเด็ก ๆ ฟันที่แข็งแรงช่วยให้เด็กทานอาหารได้ดี การที่ฟันขึ้นช้า อาจส่งผลต่อการบดเคี้ยวอาหารของเด็กและอาจนำไปสู่ปัญหาในระบบย่อยอาหารได้

# อาการแบบนี้ แปลว่าลูกของคุณแม่ฟันกำลังจะขึ้น

- แก้มมีสีแดง รวมถึงเหงือกบวมแดง และเจ็บปวดบริเวณเหงือกที่มีฟันงอก บางคนอาจมีผื่นขึ้นบนใบหน้า
- หงุดหงิดง่าย ร้องไห้งอแง เนื่องจากช่วงนี้ลูกจะมีการเจ็บเหงือก
- ลูกนอนไม่หลับ เพราะความเจ็บปวดในช่องปาก
- มีไข้ต่ำหรือตัวอุ่น ๆ ลูกอาจจะตัวร้อนได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวให้ลูก หรือประคบเย็นเพื่อคลายอาการเจ็บปวด หากไข้ยังไม่ลด ควรพาลูกไปพบแพทย์
- ไม่ยอมดูดนม เนื่องจากปวดเหงือก จึงอาจทำให้ลูกไม่ยอมดูดนมไปด้วย ให้คุณแม่ลองใช้ผ้าเย็บประคบเบา ๆ เพื่อลดอาการปวดได้



ดูแลทำความสะอาดฟันให้เจ้าตัวเล็กแบบไหน

# ดี

ฟันซี่แรกของลูกนั้นสำคัญมาก เรามาเริ่มดูแลฟันซี่น้อยนี้ให้เจ้าตัวเล็กกันค่ะ

- **ควรให้ลูกเลิกลืมมือนม** เพราะน้ำตาลในนมอาจส่งผลให้ฟันผุได้ และควรแปรงฟันให้ลูกอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน
- **ควรเลือกแปรงสำหรับเด็ก** ที่เป็นแปรงหน้าตัดตรง มีจำนวนขนแปรง 3x4-6 แถว และเลือกขนแปรงชนิดอ่อนนุ่ม
- **ใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กที่มีฟลูออไรด์** ใส่ยาสีฟันแค่พอเปียกขนแปรง หรือปริมาณเท่าเมล็ดข้าวสาร แล้วแปรงฟันให้ครบทุกซี่ จากนั้นจึงใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดฟองออก
- **หากลูกไม่ชอบรสชาติของยาสีฟัน** อาจเริ่มแปรงฟันด้วยแปรงเปล่าชุบน้ำแทนการใช้ยาสีฟัน เมื่อลูกเริ่มปรับตัวได้ จึงค่อยเริ่มใช้ยาสีฟัน
- **สำหรับทำการแปรงฟันในเด็ก** ให้ลูกนอนหงายบนตัก ซึ่งทำนี้จะทำให้ลูกอยู่นิ่ง ทำให้คุณแม่มองเห็นช่องปากของลูกได้สะดวก และแปรงฟันได้ง่ายขึ้น
- **แปรงในแนวนอน** โดยให้ถูสั้น ๆ ประมาณ 10 ครั้ง จากซ้ายไปขวา และต้องแปรงทั้งด้านนอกและด้านใน

## ลูกฟันขึ้นช่วงแรกทำให้ลูกเป็นไข้ได้ไหม

ลูกอาจเป็นไข้ ปวดหัว และตัวร้อนได้จากอาการปวดเหงือกเนื่องจากฟันขึ้น ให้คุณแม่ลองเช็ดตัวเพื่อลดอาการไข้ หรือพาไปพบคุณหมอมหากลูกยังอาการไม่ดีขึ้น คุณหมอมอาจให้ยาแก้ปวดสำหรับเด็กมา เพื่อช่วยลดอาการเจ็บเหงือกของลูกได้

## ลูกฟันขึ้นแล้วเหงือกบวม ทำยังไงได้บ้าง

การที่ฟันลูกค่อย ๆ งอกขึ้น อาจจะทำให้เหงือกเกิดการอักเสบ บวมแดง และมีอาการปวดได้ ลูกจึงมักจะมีอาการร้องไห้เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากอาการปวดเหงือกเหล่านี้ เพื่อบรรเทาอาการนี้ควรประคบเย็นให้ลูก โดยอาจใช้ยางกัด จุกหลอก หรือผ้าสะอาดชุบน้ำเย็น มานวดประคบบริเวณเหงือกของลูก ระวังอย่าให้เย็นจัดจนเกินไป หรือช่วยนวดเหงือกด้วยการใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ ค่อย ๆ กดนวดวนเบา ๆ ตามบริเวณเหงือกของลูก

พัฒนาการตามช่วงวัยของลูกน้อย ฟันซี่แรกนั้นสำคัญมาก เพราะฟันน้ำนมเป็นรากฐานที่ดีของฟันแท้ เพราะหากฟันน้ำนมมีสุขภาพดี ไม่ผุกร่อนหรือติดเชื้อ ก็จะส่งเสริมพัฒนาการของฟันแท้ที่จะงอกตามมาให้สมบูรณ์แข็งแรงไปด้วย แต่ฟันน้ำนมนั้นผุง่าย เพราะชั้นเคลือบฟันน้ำนมบางกว่าชั้นเคลือบฟันของฟันแท้ รวมทั้งมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบน้อยกว่า จึงควรสอนให้ลูกรู้จักดูแลรักษาช่องปากของตัวเองให้สะอาดอยู่เสมอ และคุณพ่อคุณแม่ก็ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำด้วยเช่นกัน

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- 프리ไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เล็กนอม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

### อ้างอิง:

1. ดูแลฟันซี่แรก เริ่มต้นได้ตั้งแต่แรกเกิด, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
2. เทคนิคแปรงฟันเด็ก เพื่อสุขภาพช่องปากของลูกน้อย, Pobpad
3. ฟันน้ำนม ฟันชุดแรกของเด็กที่ควรดูแลอย่างถูกต้อง, Pobpad
4. ลูกฟันขึ้น สัญญาณ และวิธีการดูแลที่ควรรู้, Hellokhumor
5. ลูกไม่ยอมแปรงฟันทำยังไงดี และการดูแลสุขภาพฟันให้ลูกน้อย ควรเริ่มตั้งแต่ตอนไหน, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
6. ความสำคัญของฟันน้ำนม, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. ฟันขึ้นตอนกี่เดือน และวิธีดูแลสุขภาพฟันของเด็ก, Hellokhumor
8. ฟันลูกจะขึ้น...ต้องทำยังไง, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
โมอีลิน

สฟิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์