



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เรื่อง “ฟัน” เรื่องใหญ่

สุขอนามัยช่องปากเป็นเรื่องสำคัญ จึงควรดูแลให้สะอาด
สม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยเด็ก หากทำตาม **2-2-2 รหัสลับฟันดี**
ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุได้อีกด้วย



แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง

(เช้าและก่อนนอน)

ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

นาน 2 นาที

ให้สะอาดทั่วทั้งปาก
ทุกซี่ ทุกด้าน

งดกินอาหาร
หลังแปรงฟัน

2 ชั่วโมง

เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์
ในช่องปาก

ทั้งนี้ควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อย
วันละ 1 ครั้ง หลังแปรงฟัน
และพบทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ
และแรงงานข้ามชาติ

