

# วิธีการดูแลอนามัยช่องปากขั้นพื้นฐาน

น.ท.หญิง ภาณินี ดวงฉ่ำ

หมายเลข ๔๑ สัมมนาที่ ๓

## คำนำ

ตามนโยบายผู้บัญชาการทหารอากาศ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔ นโยบายเฉพาะด้านสวัสดิการ ข้อ ๙.๓ สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของกำลังพลกองทัพอากาศ ครอบคลุม และผู้เกษียณอายุราชการทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งพัฒนาขีดความสามารถการบริการทางการแพทย์ให้รวดเร็ว และสามารถรองรับการปฏิบัติการ ฉุกเฉินทางการแพทย์ทุกรูปแบบ กองทัพอากาศ รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ. มีภารกิจให้บริการตรวจวินิจฉัยรักษา ส่งเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ทางด้านทันตสุขภาพและการดูแลอนามัยช่องปากเพื่อป้องกันการเกิดโรค ตลอดจน การฟื้นฟูสภาพในช่องปากและขากรรไกรให้แก่บุคลากรกองทัพอากาศ ครอบคลุม และพลเรือน ดังนั้น เพื่อสนอง นโยบายผู้บัญชาการทหารอากาศ การให้ความรู้ด้านวิธีการดูแลอนามัยช่องปากเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคในช่องปากให้แก่กำลังพลกองทัพอากาศ โรคในช่องปากนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพชีวิต ดังนั้น โรคในช่องปาก จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งความรู้เรื่องการดูแลอนามัยช่องปากขั้นพื้นฐานแบ่งเป็น ๒ ประเด็น คือ ๑.วิธีการแปรงฟันให้ถูกวิธี และ ๒.วิธีการใช้อุปกรณ์เสริมชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน แปรงกอดเดี่ยว และน้ำยาบ้วนปาก

## เนื้อเรื่อง

ปัญหาสุขภาพช่องปากสามารถป้องกันได้ด้วยวิธีการดูแลอนามัยช่องปาก วิธีการดูแลอนามัยช่องปากขั้นพื้นฐาน คือการดูแลทำความสะอาดของฟันซึ่งมี ๒ ประเด็นใหญ่คือ ๑. การแปรงฟัน ซึ่งเป็นการทำความสะอาดฟัน ที่ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ๒. การใช้อุปกรณ์เสริมชนิดต่าง ๆ ซึ่งการเลือกใช้ อุปกรณ์เสริมชนิดไหนนั้นขึ้นอยู่กับรูปร่างลักษณะของฟันและขากรรไกรของแต่ละคน รวมถึงโรคในช่องปาก ที่แต่ละคนเป็นอยู่ในปัจจุบัน ว่าต้องได้รับการดูแลทำความสะอาดเป็นพิเศษในส่วนใด ซึ่งมีรายละเอียดวิธีการดูแล อนามัยช่องปาก ดังนี้

### ๑. การแปรงฟัน

มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความสะอาดช่องปาก จัดเศษอาหารตกค้าง กำจัดและควบคุมคราบจุลินทรีย์ บนผิวฟัน ทำให้รู้สึกปากสะอาดสดชื่น การแปรงฟันเป็นวิธีป้องกันฟันผุและโรคปริทันต์ที่มีประสิทธิภาพ เพราะ การแปรงฟันทำให้ปากสะอาด จัดเศษอาหารไม่ให้ตกค้างในช่องปาก และช่วยลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก รวมทั้งยาสีฟันส่วนใหญ่มีฟลูออไรด์ซึ่งเป็นสารป้องกันฟันผุรวมอยู่ด้วย และเพื่อให้การแปรงฟันเกิดประสิทธิผล ด้านการป้องกันโรคปริทันต์ จึงต้องให้ความสำคัญกับการแปรงบริเวณคอฟัน เพราะคราบจุลินทรีย์ในบริเวณ ดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบ

การแปรงฟันที่มีประสิทธิผลในการป้องกันฟันผุและโรคปริทันต์อักเสบนั้น จะต้องเป็นการแปรงฟัน ที่มีคุณภาพ คือ นอกจากจะสามารถจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์แล้ว ยังต้องไม่ทำอันตรายต่อเหงือก และฟัน รวมถึงมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติด้วย ซึ่งวิธีการแปรงฟันให้ถูกวิธี รวมถึงการเลือกใช้แปรงสีฟัน และยาสีฟัน มีวิธีการดังนี้

(๑.) วิธีการแปรงฟันที่ดีและเหมาะสมกับเด็กที่มีอายุมากกว่า ๖ ปี และผู้ใหญ่ คือวิธี Modified Bass หรือวิธีขยับปิด โดยต้องแปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ ทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านบดเคี้ยว รวมทั้งเน้นการแปรงบริเวณ คอฟัน โดยแปรงฟันให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้าน วิธีการแปรงฟันด้วย Modified Bass หรือวิธีขยับปิดมี ขั้นตอนดังนี้คือ

- วิธีแปรงฟันด้านในและด้านนอก ให้วางขนแปรงเอียง ๔๕ องศาตรงรอยต่อระหว่างขอบเหงือกและฟัน ขยับแปรงไปมาสั้น ๆ ในแนวนอน แล้วปัดขนแปรงไปทางปลายลิ้น ให้แปรงทั้งฟันบนและฟันล่าง ทั้ง ด้านซ้ายและด้านขวา

- วิธีแปรงด้านบดเคี้ยว ให้วางแปรงตั้งฉากกับด้านบดเคี้ยวและถูแปรงไปมา

- หลังจากแปรงฟันเสร็จให้แปรงลิ้นด้วย

ข้อควรระวังในการแปรงฟันแบบขยับปัด คือต้องใช้แปรงขนนุ่ม และวางแปรงให้ขนแปรงเอียงทำมุมกับตัวฟัน เพื่อให้ขนแปรงสามารถแทรกไปทำความสะอาดบริเวณร่องเหงือกได้ การวางขนแปรงตั้งฉากกับซี่ฟัน และถูไปมานานๆ จะจะทำให้คอพื่นสีและเหงือกกรันได้ (ซึ่งมักพบได้ตอนเป็นผู้ใหญ่) รวมทั้งหากขนแปรงแข็ง ก็จะทำให้คอพื่นสีมากขึ้นได้

(๒.) เวลาที่ใช้แปรงฟัน มีความสัมพันธ์กับความสะอาดของช่องปาก และความสามารถในการจัดคราบจุลินทรีย์ การแปรงฟันแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ ๒ นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันมีเวลาได้สัมผัสผิวฟัน และสามารถแปรงฟันได้ทั่วถึงทั้งปาก ควรแปรงฟันให้ได้อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โดยครั้งที่สำคัญที่สุดคือการแปรงฟันก่อนนอน เพราะช่วงนอนหลับร่างกายขับน้ำลายออกมาน้อยกว่าเวลาตื่น ถ้ามีอาหารตกค้างในช่องปาก จะเกิดการบูดเน่าทำให้มีกลิ่นปากรุนแรง และจุลินทรีย์จะสร้างกรดได้ต่อเนื่อง รวมทั้งกรดที่เกิดขึ้นจะคงอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน เนื่องจากในน้ำลายช่วยเจือจางและสะเทินความเป็นกรด อย่างไรก็ตาม การแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้งจะมีผลในการกำจัดเศษอาหารตกค้างในช่องปากได้ดีที่สุด

(๓.) การเลือกใช้แปรงสีฟัน เนื่องจากแปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็ง หรือมีขนแปรงที่ไม่ได้มันปลายขนแปรง จะทำให้คอพื่นสีและเหงือกถลอกเป็นแผลได้ง่าย จึงควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงทำจากไนลอน ชนิดขนอ่อนนุ่ม หรือนุ่มพิเศษ ปลายขนแปรงมน ด้ามแปรงตรงหรือเอียงทำมุมเล็กน้อยขนาดของด้ามแปรง จับถนัดมือ แข็งแรงไม่เปราะหักง่าย ขนาดของหัวแปรงเหมาะกับช่องปากสามารถสอดแปรงเข้าถึงฟันได้ทั่วทุกซี่ และมีขนแปรงหนาแน่นจัดเป็นกระจุกเรียงกันเป็นแถวชิดกัน ๓ - ๔ แถว เพื่อให้ง่ายต่อการเลือกใช้ อาจพิจารณาเลือกใช้แปรงสีฟันที่ได้รับการตรวจโดยกรมอนามัย ซึ่งใช้สัญลักษณ์ “แปรงติดดาว” และมีฉลากซึ่งระบุว่าเป็นแปรงสำหรับใช้ในช่องอายุใด

(๔.) แต่ละคนควรมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

(๕.) หลังการใช้แปรงสีฟันแต่ละครั้งควรล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ไม่เก็บแปรงสีฟันในที่อับชื้นเพราะจะทำให้ขึ้นราได้ง่าย และควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงขึ้นรา รูปทรงบิดเบี้ยว หรือบานจากปกติ ขนแปรงที่เสียรูปอาจทำอันตรายต่อเหงือกได้ โยทั่วไปแปรงสีฟันมีอายุการใช้งานประมาณ ๓ - ๔ เดือน

(๖.) ข้อควรระวังคือ ถ้าใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็ง หรือเวลาแปรงฟันออกแรงกดมากเกินไป จะทำให้คอพื่นสี เหงือกเป็นแผล และเหงือกกรัน การวางขนแปรงสีฟันไม่ถูกต้องจำทำให้ประสิทธิภาพของการกำจัดคราบจุลินทรีย์ลดลง

(๗.) ยาสีฟันให้เลือกใช้ที่ไม่แพ้ มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ และผู้ใช้ชอบสรรพคุณกลิ่นและรส ถ้าผิวฟันมีคราบบุหรี ซา กาแฟ ติดบนตัวฟัน อาจเลือกใช้ยาสีฟันขจัดคราบสีบนตัวฟัน ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกอาจเลือกใช้ยาสีฟันที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการอักเสบของเหงือก หรือเลือกใช้ยาสีฟันเพื่อลดอาการเสียวฟัน แต่ต้องปรึกษาทันตแพทย์เพื่อรักษาสาเหตุของโรคเหงือก และอาการเสียวฟันด้วย นอกจากนี้ ควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีเลขทะเบียน อย. หรือมีตรารับรองจากสำนักงานคณะกรรมการมาตรฐานอุตสาหกรรมไทย (มอก.) และตรวจสอบ วัน เดือน ปีที่ผลิต ไม่ควรนานเกิน ๓ ปี

(๘.) สิ่งสำคัญคือ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นกิจวัตรประจำวันทุก ๆ วัน

## ๒. การใช้อุปกรณ์เสริม

การแปรงฟันไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ซอกฟันได้หมด ด้านของฟันที่ชิดติดกันจึงมีโอกาสเกิดฟันผุ และเหงือกบริเวณซอกฟันเกิดการอักเสบได้ง่าย อีกทั้งในผู้ที่มีฟันซ้อนเก หรือฟันบิดหมุน ล้มเข้าหา ด้านลิ้นหรือเอียงออกด้านนอก ทำให้แปรงสีฟันเข้าไม่ถึงบริเวณที่ซ้อนเก ล้ม หรือบิดหมุนนั้น ซึ่งการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากให้ดีอยู่เสมอ จำเป็นต้องกำจัดคราบจุลินทรีย์ทั้งบริเวณซอกฟัน ด้านข้าง และด้านลิ้นซึ่งยากแก่การเข้าถึง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมให้เหมาะกับตำแหน่งที่ต้องการทำความสะอาดอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ ได้แก่

### ๒.๑ โหมขัดฟัน

โหมขัดฟันเป็นกลุ่มของเส้นใยในลอนหลาย ๆ เส้นอยู่รวมกัน เมื่อแทรกอยู่ระหว่างซี่ฟันและถูกดึงให้โอบรอบตัวฟัน ขยับไป - มา ขึ้น - ลง เส้นใยจะแตกออก ช่วยครูดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกมา โหมขัดฟันส่วนใหญ่มีสีขาว มีการแต่งกลิ่น และมีทั้งชนิดที่เคลือบและไม่เคลือบขี้ผึ้ง การใช้โหมขัดฟัน ถ้าทำไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดอันตรายต่อเหงือกได้ จึงต้องฝึกวิธีใช้ให้ถูกต้อง การใช้ในครั้งแรก ๆ ควรเลือกโหมขัดฟันชนิดเคลือบขี้ผึ้ง เพราะจะใช้ได้ง่ายกว่า วิธีใช้โหมขัดฟันมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ดึงโหมขัดฟันออกมาจากกล่องประมาณ ๑ ฟุต ผูกปลาย ๒ ข้างเข้าด้วยกันให้เป็นวงกลมใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ดึงเส้นใยให้ตึง

- ค่อย ๆ ฎเส้นใยไปมาให้ผ่านจุดสัมผัสของฟัน ๒ ซี่ ที่ต้องการทำความสะอาด ห้ามใช้แรงกดผ่านจุดสัมผัสโดยตรง เพราะอาจยังมีอยู่และเส้นใยบาดเหงือกได้ เมื่อผ่านจุดสัมผัสเข้าไปอยู่ระหว่างฟันสองซี่แล้ว ดึงเส้นใยให้โอบแนบกับด้านข้างของฟันที่ละซี่

- ขยับเส้นใย ขึ้น - ลง ไป - มา คล้ายเกลียวเพื่อครูดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ออก ทำแบบนี้จนครบทุกซอกฟัน และอย่าลืมใช้โหมขัดฟันกับด้านท้ายของฟันซี่ในสุดด้วย

### ๒.๒ แปรงซอกฟัน

ใช้ทำความสะอาดบริเวณซอกฟันที่มีฟันห่างซอกฟันใหญ่ หรือใช้ทำความสะอาดบริเวณช่องระหว่างรากฟันในกรณีเหงือกร่น แปรงซอกฟันมีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดอันเล็ก ๆ หัวแปรงมี ๒ แบบคือแบบทรงกระบอก (cylinder) และแบบต้นสน (taper) ให้เลือกใช้ตามขนาดความกว้างของซอกฟัน

วิธีใช้แปรงซอกฟัน คือ ใส่แปรงเข้าไปในซอกฟันหรือร่องระหว่างรากฟัน ให้ขนแปรงแนบชิดผิวฟัน แล้วถูเข้าออก ๕ - ๖ ครั้ง ควรใช้ตามจับช่วยเพื่อให้ใช้งานได้ถนัดขึ้น โดยเฉพาะการใช้กับฟันกรามที่อยู่ด้านในอาจใช้ชนิดด้ามจับยาวจะช่วยให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น

### ๒.๓ แปรงกอดเดี่ยว

แปรงกรอเดี่ยว หรืออาจเรียกว่า แปรงกระจุก (single tufted brush) ใช้ทำความสะอาดฟันบริเวณที่เข้าถึงยาก เช่น ด้านท้ายของฟันล่าง ฟันซ้อนเก ฟันล้มเอียง ด้านลิ้นของฟันหน้าล่าง หรือผู้ที่ใส่เครื่องมือจัดฟัน เป็นต้น ซึ่งบริเวณที่เข้าถึงยากเหล่านี้แปรงสีฟันไม่สามารถทำความสะอาดได้ทั่วถึงทำให้มีเศษอาหารหรือคราบจุลินทรีย์ตกค้าง ส่งผลให้บริเวณดังกล่าวมักเป็นบริเวณที่เกิดฟันผุหรือโรคปริทันต์อักเสบได้บ่อยครั้ง

วิธีใช้แปรงกอดเดี่ยว คือ กวาดขนแปรงไปตามคอฟัน เมื่อถึงซอกฟันให้ขยับขนแปรงอยู่กับที่แล้วปัดออกทางด้านบดเคี้ยว ทำเช่นนี้กับฟันทุกซี่และทุกบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด

## ๒.๔ น้ํายาบ้วนปาก

น้ํายาบ้วนปากเป็นสิ่งที่ใช้เสริมการแปรงฟันเท่านั้น ไม่สามารถทดแทนการแปรงฟันหรือการใช้ไหมขัดฟันได้ โดยทั่วไปให้ใช้น้ํายาบ้วนปากหลังการแปรงฟันและทำความสะอาดซอกฟันแล้ว วิธีใช้ ให้อมกลั้วน้ํายาให้สัมผัสเหงือกและฟันทั่วปากแล้วบ้วนทิ้ง ห้ามกลืน หลังใช้น้ํายาบ้วนปากห้ามรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม หรือสูบบุหรี่ อย่างน้อย ๓๐ นาที รวมทั้งห้ามเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ปี ใช้น้ํายาบ้วนปากน้ํายาบ้วนปากแบ่งเป็น ๒ ประเภทตามจุดประสงค์ของการใช้ คือ

(๑.) ใช้น้ํายาบ้วนปากเพื่อช่วยให้เศษอาหารหลุดง่ายขึ้น ลดเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก และช่วยลดกลิ่นปาก ทำให้รู้สึกสดชื่น น้ํายาบ้วนปากที่จำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่เป็นน้ํายาบ้วนปากประเภทนี้ สามารถซื้อมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามถ้าแปรงฟันให้สะอาดทั่วถึง และใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดซอกฟันเป็น ประจำ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ํายาบ้วนปากอีก

(๒.) ใช้เพื่อป้องกันหรือบำบัดรักษา ได้แก่ น้ํายาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ น้ํายาบ้วนปากควบคุมคราบจุลินทรีย์และป้องกันเหงือกอักเสบ ซึ่งมีส่วนผสมของสารที่มีฤทธิ์ทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ได้แก่ น้ํายาบ้วนปากผสมคลอโรเฮกซีดีน มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และยิดเกาะผิวฟันและเนื้อเยื่อในช่องปากได้ดี จึงคงประสิทธิผลในการฆ่าเชื้อในช่องปากได้นาน ส่วนใหญ่ใช้ควบคุมการติดเชื้อในช่องปาก เช่น ใช้ระหว่าง หรือหลังการรักษาโรคปริทันต์ หลังการผ่าตัดในช่องปาก หรือใช้ลดความรุนแรงเฉียบพลันของโรคปริทันต์ ซึ่ง จะใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ นอกจากนี้ยังใช้เสริมการทำความสะอาดช่องปากในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีข้อจำกัดทาง การแพทย์บางประการ เช่น ผู้ป่วย ผู้พิการ การใช้น้ํายาบ้วนปากชนิดนี้ติดต่อกันนานๆ จะทำให้เกิดคราบสีน้ำตาลบนตัวฟัน บนลิ้น บนวัสดุอุดฟัน อาจทำให้การรับรสอาหารเปลี่ยนไป และห้ามใช้ในผู้ที่แพ้สาร คลอโรเฮกซีดีน ดังนั้นน้ํายาบ้วนปากชนิดที่ใช้เพื่อป้องกันหรือบำบัดรักษา ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของทันตแพทย์

## ส่วนสรุป

การดูแลอนามัยช่องปาก คือการทำความสะอาดฟันซึ่งมีวิธีการดูแลหลัก ๆ คือการแปรงฟันและการใช้อุปกรณ์เสริมชนิดต่าง ๆ ซึ่งวิธีการเลือกอุปกรณ์เสริมนั้นขึ้นอยู่กับบริเวณที่ต้องการทำความสะอาดและลักษณะฟันของแต่ละบุคคล การดูแลทำอนามัยช่องปากที่ถูกวิธีต้องมีหลักและวิธีให้ยึดถือปฏิบัติ หากสามารถทำตามขั้นตอนวิธีการต่าง ๆ ได้ครบถ้วนถูกต้องแล้ว จะสามารถดูแลอนามัยช่องปากให้ไปเกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์อักเสบ ซึ่งสิ่งที่สำคัญนอกเหนือไปจากการแปรงฟันหรือใช้อุปกรณ์เสริมให้ถูกวิธีแล้ว การทำความสะอาดให้ครบทุกซี่ทุกด้าน การไม่ทำอันตรายเหงือกและฟัน และการทำความสะอาดทุกวันอย่างสม่ำเสมอแล้วเป็นสิ่งสำคัญทั้งสิ้น หากสามารถดูแลอนามัยช่องปากได้อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถป้องกันการเกิดโรคในช่องปากได้ เนื่องจากสุขภาพช่องปากเป็นเสมือนประตูนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่ดี เมื่อไม่เกิดโรคในช่องปากแล้ว ก็จะนำไปสู่การป้องกันโรคของร่างกาย ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของกำลังพลกองทัพอากาศต่อไป

## บรรณานุกรม

- เพ็ญทิพย์ จิตต์จำนงค์ และ วิกุล วิลาสเสสส์.(๒๕๔๗).คู่มือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลอนามัยช่องปาก.  
พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วรรณพร ภูษิตโกโยไคย และ ปิยะ เลิศฐิติตระกูล.เอกสารโครงการ “แปรงฟันถูกวิธี ชีวิตมีความสุข” ร่วมเฉลิม  
พระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระเจริญพระชนม์มายุ ๘๐ พรรษา และสมเด็จพระ  
พระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงพระชนม์มายุ  
๘๔ พรรษา.
- สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๔๗). การสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก  
ประตูสู่สุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัยของชีวิต.พิมพ์ครั้งที่ ๑.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.