

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

คำแนะนำทางทันตกรรม

การดูแลช่องปากที่ดี
เท่ากับ ลดความเสี่ยงโรค
ฟันและโรคเรื้อรัง

- ไปพบทันตแพทย์เป็นประจำปีละครั้ง
- จำกัด/ลดขนมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล



ขั้นตอนการแปรงฟันที่ดี

- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
- แปรงฟันอย่างน้อย 2 นาทีด้วยยาสีฟันสารฟลูออไรด์
- ใช้แปรงขนอ่อน (เปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน)
- บ้วนปากหลังอาหารทุกมื้อ
- ชัดลิ้นทุกวัน



จงระวังโรคเหงือก เช่น

- เหงือกแดง บวม หรือนิม
- มีเลือดออกที่เหงือก
- กลิ่นปากเหม็นหรือรสชาติในปากไม่ดี
- หาทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาทันทีหากเหงือกของคุณติดเชื้อหรือรู้สึกเจ็บในปาก

คุณขอนัดหมายกับคลินิกทันตกรรมเหล่านี้ได้ที่ เช่น

เฮลท์เซอร์ฟ เดนทัล คลินิก (ตามนัดหมายเท่านั้น)

1 ถนน เกย์ลิง ซอย 23 #01-07 อาคาร 4

สิงคโปร์ 388352

การนัดหมายทางทันตกรรมและสอบถามข้อมูล โทร 3157 4458

ความเครียดทางจิตใจหรือ ปวดร่างกายหรือ ต้องการความช่วยเหลือหรือ

โทร **HealthServe** ได้ตลอดเวลา: **3129 5000** (สายด่วนตลอด 24 ชั่วโมง)

<https://help.healthserve.org.sg/>

ศูนย์การแพทย์แรงงานข้ามชาติของเซนต์แอนดรู

27 เพนจูร์ วัลค, #01-24

ศูนย์นันทนาการเพนจูร์

สิงคโปร์ 608538

เพื่อการสอบถามทางทันตกรรม โทร +65 8798 0051 (ใช้ วอตส์ แอป เท่านั้น)

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

แหล่งความรู้

1. "สุขภาพช่องปากที่ดี เสี่ยงโรคเรื้อรังน้อยลง" HealthXchange, SingHealth. ฉบับ ค.ศ. 2021

2. "สุขอนามัยช่องปาก ช้อแนะนำในการทำความสะดวกฟัน" HealthXchange, SingHealth. ฉบับ ค.ศ. 2021

