



การดูดนิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ และการดูดจุกหลอก



การดูดนิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ หรือจุกหลอกเป็นพฤติกรรมเพื่อทำให้เกิดความสบายใจ และพฤติกรรมนี้ในเด็กหลายคนจะค่อย ๆ หายไปเมื่อเด็กโตขึ้น

พฤติกรรมการดูดของเด็กที่เกินอายุ 4 ขวบอาจก่อให้เกิดผลดังนี้

- ฟันเกซึ่งเกิดจากการที่ฟันอาจถูกผลักออกจากแนวฟัน ซึ่งส่งผลต่อการสบฟันของเด็ก
- ปัญหาในการพูดเนื่องจากจุกหลอกสามารถจำกัดความสามารถในการสร้างเสียงทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับการพูดที่ชัดเจน
- ฟันผุเนื่องจากจุกหลอกที่ถูกจุ่มในของหวาน เช่น น้ำผึ้ง อาจทำให้เกิดฟันผุได้



เคล็ดลับที่จะช่วยในการเลิกนิสัย

- **ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป** ไม่แนะนำให้หยุดการใช้จุกหลอกอย่างกะทันหัน เนื่องการหยุดอย่างกะทันหันจากอาจกระตุ้นให้เกิดนิสัยอื่น ๆ ของการดูดได้
- **จำกัดการใช้จุกหลอก** ค่อย ๆ ลดการใช้จุกหลอกก่อนนอนเพื่อช่วยในการพัฒนานิสัยการนอนหลับที่ดี
- **การให้รางวัล หรือการชมเชย** ชมเชยหรือให้รางวัลบุตรหลานของคุณเมื่อมีการเลิกนิสัยนี้
- **ใช้สิ่งที่หันเหความสนใจที่มีความสนุกสนาน** ให้มือของบุตรหลานยุ่งอยู่กับการเล่นกับถุงมือยางกัด (teething mitten) ของเล่น กิจกรรม และหนังสือ

การเลิกนิสัยนี้อาจเป็นเรื่องยาก แต่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้คุณประสบความสำเร็จในการเลิกนิสัยนี้ของบุตรหลาน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและการสนับสนุน

- พูดคุยกับพยาบาลสาธารณสุขชุมชนของคุณ
- พบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพช่องปากของคุณ



เยี่ยมชมเว็บไซต์
Smiling Starts เพื่อรับชม
วิดีโอสั้น ๆ และเข้าถึง
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

ติดต่อ 1800 939 666 หากคุณมี
ข้อสงสัย

Early Childhood Dental Program



การปฏิเสธความรับผิดชอบ เอกสารนี้สำหรับเพื่อการศึกษา
ทั่วไปและให้ข้อมูล ติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มี
คุณสมบัตินี้เหมาะสมเพื่อขอคำแนะนำทางการแพทย์ที่จำเป็น

เอกสารนี้สามารถจัดทำขึ้นในรูปแบบอื่นได้ตามคำ
ขอสำหรับบุคคลทุพพลภาพ

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent
Health Service 2024 Ref: 1744

