



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 15 ฉบับที่ 6 เดือน มีนาคม พ.ศ.2567

สวัสดิ์ค๊ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้ “ป้องกันก่อนฟันผุ” มาประชาสัมพันธ์ค่ะ

ปัญหาสุขภาพตามวัยเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่เว้นแม้แต่ปัญหาสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพฟันและช่องปากของตนเองได้อย่างถูกต้อง เราได้รวบรวมวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ จะน่าสนใจแค่ไหนนั้น ไปดูกันค่ะ

ป้องกัน! ก่อน “ฟันผุ”

แนววิธีดูแลสุขภาพช่องปาก...อายุ 80 ปี ฟันดี 20 ปี

- 1 ขยับ “แปรงฟัน” เช้า-เย็น-ก่อนนอน
- 2 เลือก “ยาสีฟัน” ผสมฟลูออไรด์
- 3 ล้าง “ฟันทบ” ทุกครั้งหลังกินข้าว
- 4 เช้า “ฟันทบ” ก่อนนอนทุกคืน
- 5 ใช้ “แปรงสีฟัน” ขนนิ่ม มีมาตรฐาน
- 6 พบ “หมอฟัน” ทุก 4 – 6 เดือน
- 7 กิน “ผัก - ผลไม้” ลดปัญหาปากแห้ง

สำหรับผู้มีสิทธิได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยความพิการ และเบี้ยยังชีพผู้ป่วยเอดส์ ที่เปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนตัว/เปลี่ยนแปลงวิธีการรับเงิน/เปลี่ยนแปลงเลขบัญชีธนาคาร รวมถึงย้ายภูมิลำเนา โปรดแจ้ง!! กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



กองสวัสดิการสังคม
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



055-431819 ต่อ 24
www.chaiyachumphon.go.th



224 ม.5 ต.ชัยชุมพล
อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์