

อาหารเสริมนม(กล่อง)





“นมฟลูออไรด์คืออะไร” นมฟลูออไรด์คือนมโรงเรียนชนิดเดิมที่โรงเรียนได้เพิ่มฟลูออไรด์ ปริมาณที่เหมาะสมในการเสริมความแข็งแรงแก่ฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

องค์ความรู้เรื่องนมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุในปัจจุบัน

ข้อคำถามที่พบบ่อย	คำตอบ
ทำไมต้องเติมฟลูออไรด์ในนม	การเสริมฟลูออไรด์ลงในนมจะช่วยให้ได้ประโยชน์ในการป้องกันฟันผุเพิ่มเติมนอกเหนือประโยชน์ต่อร่างกายโดยวิธีการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก ประหยัดไม่สิ้นเปลืองและสามารถเข้าถึงนักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในฐานใด
นมฟลูออไรด์มีรสชาติ กลิ่น สี เปลี่ยนไปจากนมธรรมดาหรือไม่และราคาเพิ่มหรือไม่	นมที่มีการเติมฟลูออไรด์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของนม รสชาติ กลิ่นและสียังคงเดิม อีกทั้งยังจำหน่ายในราคาเดิม
นมฟลูออไรด์เมื่อได้มาแล้วดื่มในวันรุ่งขึ้น (เก็บใส่ตู้เย็น) จะส่งผลต่อคุณภาพฟลูออไรด์หรือไม่	นมฟลูออไรด์ ถูกที่ดื่มทุกวันเรียนเป็นนมพาสเจอร์ไรซ์เก็บได้ 3-4 วัน โดยคงคุณภาพเดิมในตู้เย็น อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส
นมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้จริงหรือไม่	กลไกการป้องกันฟันผุของนมฟลูออไรด์ นมฟลูออไรด์ที่สัมผัสผิวฟันจะแทรกซึมเข้าผิวเคลือบฟันและที่เหลือจะถูกกลืนลงไปดูดซึมที่ลำไส้ <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยชะลอการย่อยสลายของแร่ธาตุและเสริมการกลับคืนแร่ธาตุนบนผิวเคลือบ ● เพิ่มความต้านทานต่อกรดให้แก่ผิวเคลือบฟัน ● ชะลอการเจริญของแบคทีเรียต้นเหตุโรคฟันผุ
จะเติมฟลูออไรด์ในนมในปริมาณเท่าไรในประเทศไทย	เติมตามมาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนดคือ 0.5 มิลลิกรัม ต่ออุณหภูมิขนาด 200 มิลลิลิตร
เด็กอายุต่ำสุดเท่าไรจึงสามารถดื่มนมฟลูออไรด์พาสเจอร์ไรซ์ได้	ไม่ควรจะน้อยกว่า 3 ขวบ เพราะในเด็กเล็กจะใช้นมเฉพาะซึ่งมีการเสริมอาหารบางชนิดเพิ่มตามที่เด็กในวัยนี้ต้องการซึ่งไม่มีในนมพาสเจอร์ไรซ์

ข้อคำถามที่พบบ่อย	คำตอบ
เฉลี่ยแล้วเด็กดื่มนมฟลูออไรด์ได้วันละกี่ถุง	ตามหลักการให้ดื่มนมวันละ 1 ถุง แต่บางครั้งมีนมเหลือเพราะเด็กไม่มาโรงเรียน อาจจะให้เด็กอายุ 6 ปี ขึ้นไปดื่มได้ไม่เกิน 2 ถุง
ความปลอดภัยในการดื่มนมฟลูออไรด์	<ul style="list-style-type: none"> ▪ นมฟลูออไรด์ถุง(200 ซีซี) มีฟลูออไรด์ 0.5 มิลลิกรัม ▪ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ดื่มนมวันละ 1 ถุง จะได้รับฟลูออไรด์ 0.5 มิลลิกรัม ▪ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ดื่มนมวันละ 1-2 ถุง จะได้รับฟลูออไรด์ 0.5 1 มิลลิกรัม ▪ การดื่มนมในปริมาณที่กำหนดนี้จะไม่อันตรายใดๆ และจะสามารถป้องกันฟันผุได้ อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ▪ การดื่มอย่างไม่จำกัดปริมาณเป็นเวลานานๆมีผลเสียคือทำให้ฟันตกกระ ▪ ดื่มนมแล้วต้องไม่กินฟลูออไรด์แบบอื่นแต่ใช้แบบสัมผัสผิวฟันได้
ควรดื่มนมฟลูออไรด์ช่วงเวลาใดจะดีที่สุด	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ควรดื่มนมในช่วงอาหารว่างเช้า อย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงก่อนอาหารมื้อกลางวัน
หลังดื่มนมฟลูออไรด์แล้วควรบ้วนปากแปรงฟันหรือไม่	ไม่ควรบ้วนปาก เพื่อให้ฟลูออไรด์มีผลเต็มที่ แต่ควรแปรงหลังมี้อาหารกลางวันได้ตามปกติ

"วันนี้ คุณดื่มนมแล้วหรือยัง"

คิดว่าหลายคนคงจำสโลแกนนี้ได้ เพราะเมื่อ 10 กว่าปีก่อน การรณรงค์ให้เด็กไทยหันมาดื่มนมเป็นที่รับรู้กันทั่วไป ด้วยเห็นว่าคุณค่าในนมจะช่วยให้กระดูกของลูกเล็กเด็กไทยแข็งแรง และมีโอกาสสูงใหญ่ยิ่งชนตะวันตกเขาบ้าง

ข้อสังเกตในการเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม

การอ่านฉลากข้างกล่องให้ครบถ้วนเป็นสิ่งสำคัญในการเลือกซื้อนมแต่ละครั้ง สิ่งที่เราต้องสังเกตคือ

- มีเลขทะเบียนตำรับอาหารหรือเลขที่อนุญาต

- มีเครื่องหมาย ออ.
- ดูวันผลิตและวันหมดอายุ ถ้าเป็นนมพาสเจอร์ไรซ์ จะมีอายุการบริโภค 3-4 วัน ซึ่งตรงนี้ขึ้นอยู่กับ การเก็บรักษา ว่าเก็บไว้ในตู้แช่ตลอดหรือไม่
- ดูวันผลิตและวันหมดอายุ ถ้าเป็นนมกล่องยูเอชที และคุณภาพของภาชนะบรรจุ ไม่บวมหรือรั่วซึม



B 100912 คือ B = Best Before ควรบริโภคก่อน
วันที่ 10
เดือน กันยายน
คริสต์ศักราช 2012
00 : 42 : 25 คือ การแสดงเวลาการบรรจุ

- อ่านตารางข้อมูลโภชนาการว่าได้คุณค่า พลังงาน และสารอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุ เทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ว่ามากไปหรือน้อยไปหรือไม่

ทางโรงเรียนแจกนมกล่องยูเอชที(นมโรงเรียนไทย-เดนมาร์ค)ให้นักเรียน คนละ 1 หีบ (จำนวน 36 กล่อง) ก่อนปิดภาคเรียนที่ 1/2554 และคงได้รับความร่วมมือจากท่านผู้ปกครองเป็นอย่างดี ในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กด้วยการดื่มนมอย่างสม่ำเสมอสำหรับบุตรหลานของท่าน