



ลูกของคุณแม่มีพฤติกรรมชอบกัดเล็บอยู่หรือเปล่าคะ บางคนแอบกัดโดยไม่ให้คุณแม่เห็น
วันนี้เราจึงอยากชวนคุณแม่มาสังเกตเล็บลูกกันคะลูกของคุณแม่มีพฤติกรรมชอบกัดเล็บอยู่หรือเปล่าคะ บางคนแอบกัดโดยไม่ให้คุณแม่เห็น
วันนี้เราจึงอยากชวนคุณแม่มาสังเกตเล็บลูกกันคะ

ย

ลูกกัดเล็บเพราะความเครียด?

ในผู้ใหญ่เรารู้กันว่าพฤติกรรมกัดเล็บมาจากความเครียด แต่เด็กๆ จำนวนไม่น้อยก็มีพฤติกรรมกัดเล็บ โดยมักเริ่มตั้งแต่อายุ 4 ขวบ เคยมีการสำรวจ
ประชากรอายุ 4-30 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ามีคนถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ที่มีนิสัยชอบกัดเล็บ โดยมีสาเหตุมากมาย ซึ่งความเครียดก็เป็นเหตุหนึ่ง แต่สำหรับเด็กๆ
ส่วนหนึ่งอาจมาจากพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กๆ ที่ชอบเอานิ้วมือเข้าปากเล่นอยู่แล้ว
คุณแม่อาจหวังว่าเมื่อลูกกัดเล็บอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อรอบๆ เล็บ ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงที่เกิดจากการกัดเล็บ
แต่อันตรายจากการกัดเล็บมีมากกว่านั้นคะ



เหงือกอักเสบจากการกัดเล็บ

นอกจากการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อรอบๆ เล็บแล้ว การกัดเล็บมีผลต่อเนื้อเยื่อในช่องปากได้หลายอย่าง เช่น ทำให้ฟันสึก ฟันมีรอยร้าว โดยเฉพาะในฟันหน้า
ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการสบฟันของลูกผิดปกติ

การกัดเล็บเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบของเหงือกได้ ทั้งจากการติดเชื้อโรคที่ติดอยู่ในซอกเล็บ และจากการที่เศษเล็บเข้าไปติดในซอกระหว่างเหงือกและฟัน
ซึ่งจะทำให้เหงือกอักเสบติดเชื้อ จนเป็นหนองได้ และหากปล่อยให้เหงือกอักเสบเรื้อรัง อาจทำให้เหงือกกรันได้

ท้องเสียจากการกัดเล็บ ย ย

การกัดเล็บไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเหงือกและฟันเท่านั้น แต่การกัดเล็บอาจเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้เชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกายลูกได้ อาการที่พบได้บ่อยก็คือ
ท้องเสีย ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการที่เชื้อโรคที่ติดอยู่ในซอกเล็บเข้าสู่ร่างกายของลูก

การดูแลรักษาเมื่อลูกท้องเสีย คือต้องระวังไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ ควรให้เด็กดื่มน้ำมากๆ จะเป็นน้ำเกลือแร่หรือน้ำหวาน หรือน้ำเปล่าก็ได้
และให้เด็กรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม หรือโจ๊ก แต่ถ้าลูกมีอาการอาเจียนร่วมด้วยจนรับประทานอาหารไม่ได้ ก็ควรพาไปพบแพทย์

ซึ่งคุณหมออาจต้องให้น้ำเกลือ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำในร่างกาย

สังเกตและปรับพฤติกรรมง่ายๆ

นอกจากนี้การกัลดเล็บยังส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกด้วย คุณพ่อคุณแม่จึงควรเอาใจใส่พฤติกรรมลูกอย่างใกล้ชิด คอยสังเกตว่าลูกมีนิสัยชอบกัลดเล็บหรือไม่ ถ้าใช่ ควรปรับหาวิธีให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้ด้วยการ

- เบี่ยงเบนความสนใจของลูก โดยการหากิจกรรมหรือของเล่นที่ต้องใช้มือให้ลูกได้เล่นเพลินๆ
- อธิบายให้ลูกเข้าใจถึงผลเสียของการกัลดเล็บ ลูกวัยนี้สามารถเข้าใจถึงเหตุและผลได้บ้างแล้ว
- เตือนลูกทุกครั้งที่เห็นว่าเขากัลดเล็บ
- คอยตรวจดูเล็บของลูกอย่างสม่ำเสมอ
- หมั่นพูดคุยกับลูก รับฟังทุกๆ เรื่องของเขา เพื่อจะได้ทราบว่าเขามีความเครียด วิตก ที่อาจเป็นต้นเหตุให้เขาชอบกัลดเล็บหรือเปล่า ถ้าใช่จะได้หาทางแก้ไขได้ทันที่
- ให้รางวัลลูก โดยกำหนดเวลา เช่น ถ้าลูกไม่กัลดเล็บติดต่อกันได้ตลอดทั้งวันจะมีรางวัลให้ แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนวัน เป็น 2 วัน, 3 วัน ในที่สุดเขาจะเลิกกัลดเล็บได้

แสดงแบบ : ด.ญ.ณภัทรวีรัญญ์ วงศ์คำสุข