

พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมที่ไม่ถูกวิธี เป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของการเกิดโรคฟันผุในนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนารูปแบบการบริโภคขนมให้ถูกวิธีในนักเรียนประถมศึกษา โดยชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนา เพื่อนำไปสู่การลดสภาวะโรคฟันผุ

รูปแบบการวิจัย ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) กลุ่มชุมชนที่มีส่วนร่วมในกระบวนการคือ กลุ่มแกนนำชุมชน 2 หมู่บ้าน กลุ่มผู้ปกครอง กลุ่มครู กลุ่มผู้นำนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม – พฤษภาคม 2546 โดยใช้วิธีรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ประเมินผลการวิจัยโดย การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมและสภาวะโรคฟันแท้ผุ ก่อนและหลังการทำโครงการ ตลอดจนศึกษาแนวโน้มความยั่งยืนของโครงการ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนดำเนินการวิจัย เป็นระยะศึกษาชุมชน หาข้อมูลทั่วไปของชุมชน พบข้อมูลที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมที่ไม่ถูกวิธี เช่น จำนวนครั้งในการบริโภคขนมต่อวันสูง ขาดการดูแลสุขภาพช่องปากภายหลังการบริโภค มีร้านค้าขายขนมอยู่ใกล้โรงเรียน นักเรียนสามารถซื้อขนมได้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม เมื่อชุมชนรับทราบข้อมูล ทำให้ตระหนักในปัญหาและพร้อมให้ความร่วมมือในการดำเนินการแก้ไขปัญหาคต่อไป

2. ระยะดำเนินการวิจัย เป็นระยะปฏิบัติการ โดยชุมชนร่วมในการสนทนากลุ่ม นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาแนวทางในการแก้ไขปัญหามา นำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติ ประเมินผล และปรับเปลี่ยนแนวทางการแก้ไขปัญหามา นำแผนใหม่ไปดำเนินการอีกครั้ง ประเมินผลโครงการและสรุป แจ้งผลการดำเนินงานทั้งหมดต่อชุมชน

3. ระยะหลังดำเนินการวิจัย เป็นระยะรวบรวมข้อมูลทั้งหมด วิเคราะห์และสรุปผล

ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียน พบนักเรียนเลือกประเภทขนมที่มีความเสี่ยงต่อโรคฟันผุน้อย มีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 5.08 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็น 5.71 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนที่เพิ่มขึ้นเกิดจากการลดลงของการเลือกบริโภคขนมที่มีความเสี่ยงปานกลาง และเสี่ยงมาก ความถี่ของการบริโภคขนมลดลงจาก 12.63 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็น 12.58 ครั้งต่อสัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยการบริโภคขนมลดลงจาก 14.88 คะแนนต่อวัน เหลือ 14.32 คะแนนต่อวัน ส่วนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากภายหลังการบริโภคขนมเพิ่มขึ้น โดยส่วนมากนักเรียนเลือกวิธีดูแลโดยการดื่มน้ำมากที่สุด 2) สภาวะโรคฟันแท้ผุ ไม่เพิ่มขึ้น 3) ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างมากในการทำกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน เช่น มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหามา และร่วมดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ การจัดการส่วนใหญ่เป็นหน้าที่ของแกนนำชุมชนหมู่บ้านทั้ง 2 หมู่ โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการทำงานแต่ละกิจกรรม หมู่บ้านมีองค์กรของชุมชนที่เข้มแข็งอยู่แล้ว และมีผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำที่ดีในการทำงาน การดำเนินงานแต่ละกิจกรรมได้รับความร่วมมืออย่างดีทั้งทางด้านแรงใจ แรงกาย ความคิดและงบประมาณจากชุมชนเป็นอย่างดี

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนโดยชุมชนมีส่วนร่วม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนได้ และชุมชนมีศักยภาพในการดำเนินการทุกขั้นตอน การปรับกลวิธีให้เหมาะสม มีความยืดหยุ่น ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ กระตุ้นและให้การสนับสนุน จะทำให้โครงการมีการพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องได้

Inappropriate junk food consumption behaviour is among the main cause of tooth decay in students. Therefore, this study aims to develop the model to improve appropriate junk food consumption of the students through the community participation in the development process. The results of this study could lead to the decrease of the problem of tooth decay in students.

The research is a participatory action research (PAR) in which all stakeholders: community leaders from 2 villages, parents, teachers, and student leaders, were involved in the development process. The data collection was carried out during January – May 2003 using the qualitative approach. The data analysis was carried out to compare baseline data with the follow up data in relation to the behavior of junk food consumption, tooth decay status. The trend of the project sustainability was also studied. The study was carried out in 3 phases.

1. Pre-action phase: The baseline data of the community was collected to assess the community situations. Interesting findings were that the risk factors found to lead to inappropriate junk food consumption behavior were: the high average number of junk food consumption per day, lacking of dental care after junk food consumption, availability of the junk food store near by the school where the students could easily access. After the community had known about this information, they realized about the significance of the problems and ready to involve in the problem solving process.

2. Participation action phrase: Group discussion with the communities was conducted in order to analyze the information and explore for solutions. The plan was then carried out and evaluated. Results from the evaluation were used as the feedback information to adjudge the plan. The plan was then re-implemented, followed by the plan evaluation and conclusion. The communities were informed about the results of the operation.

3. Summative evaluation phrase: The follow-up data was collected and analyzed.

The findings showed that :

1. With regards to junk food consumption behavior, the number of times that students chose junk food with low-risk for tooth decay increased from 5.08 times per week to 5.71 times per week, as the result of the decrease of the number of times that the students chose junk food with medium and high-risk for tooth decay from 12.63 times per week to 12.58 times per week. The score of junk food consumption also decreased from 14.88 per day to 14.32 per day, and the behavior of dental care after junk food consumption, especially drinking water, increased.

2. There was no obvious evidence of the decay of permanent tooth.

3. The communities have fully participated at all the process of the problem solving: data analysis, exploring for solutions, and participation in the project activities. The project was mainly managed by the community committee from 2 communities, and they were all actively involved under the strong leadership by the head of the communities. Some project funding was also contributed from the communities.

Inappropriate junk food consumption of the students can be improved by the approach that involved the strong participation from the communities. This study showed that the communities are capable to solve their own problem. With the appropriate and flexible strategies, including strong support from the government sectors, this could lead to the sustainability of the projects.