

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุม (Comparison Group) จำนวน 30 คน ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest) เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้านโสภ อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 51.6 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกรกรรม ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวพอเพียงต่อการใช้จ่ายในครอบครัว ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคเบาหวานอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 ปี ส่วนใหญ่ไม่มีโรคแทรกซ้อน ไม่มีประวัติการสูบบุหรี่ และไม่มีประวัติดื่มสุรตามล่ำดับ

จากการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความรู้เพิ่มขึ้น คือจากระดับปานกลางและระดับต่ำ เป็นระดับสูงและปานกลาง ส่วนการรับรู้มีการเปลี่ยนแปลงน้อย ซึ่งมีเพียงการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพช่องปากมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่การรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปาก ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากกลุ่มทดลองดีขึ้นมาก คือ เกือบร้อยละเก้าสิบมีระดับคะแนนพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง เป็นระดับสูง และการรับประทานอาหารหวานชนิดเหนียว ได้แก่ ลูกอม ขนมเค้ก ขนมกรุบกรอบ ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคในช่องปากมีความถี่ของการบริโภคลดลง ดัชนีคราบจุลินทรีย์ลดลง และดัชนีโรคเหงือกอักเสบดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

(1) หลังการจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับผู้ป่วยเบาหวานแล้ว พบว่ายังมีข้อคำถามความรู้หลายข้อที่ผู้ป่วยยังมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ซึ่งเป็นข้อคำถามที่ผู้ป่วยเบาหวานคุ้นเคยกับตนเอง จนถือเป็นเรื่องปกติ ทำให้ยังยึดติดกับสิ่งที่พบกับตนเอง เช่น คำถามเกี่ยวกับความผิดปกติในช่องปากที่เกิดกับผู้ป่วยเบาหวานมากกว่าคนปกติ อาการน้ำลายแห้งในผู้ป่วยเบาหวาน ประโยชน์ของน้ำลาย ผลของอาการน้ำลายแห้งในผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้นเพื่อให้เห็นผู้ป่วยเข้าใจมากยิ่งขึ้น อาจต้องมีการเปรียบเทียบกันระหว่างคนปกติกับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นภาพที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และในการให้ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากควรเฉพาะเจาะจงในเรื่องน้ำลาย ประโยชน์ของน้ำลาย อาการน้ำลายแห้ง เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

(2) ส่วนในเรื่องการรับรู้ ผู้ป่วยยังคงมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้น้อย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ยังขาดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับผลกระทบจากภาวะแทรกซ้อนในช่องปากกับกลุ่มทดลอง ทำให้ผู้ป่วยมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปากน้อย เพื่อผู้ป่วยจะได้สัมผัสกับผู้มีประสบการณ์ตรง เกิดความน่าเชื่อถือมากกว่าการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มเติมในส่วนนี้ด้วย

(3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมแล้ว มีการปฏิบัติเพียงบางครั้งเป็นส่วนใหญ่นั้น เช่น การแปรงฟันหลังการรับประทานอาหารทุกมื้อ การตรวจฟันด้วยตนเอง การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น ต่อม้ำลาย รวมถึงการควบคุมการรับประทานอาหารหวาน แม้ในการศึกษาครั้งนี้จะมีการทำบันทึกการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยมีการจดบันทึกการแปรงฟันและการรับประทานอาหาร รวมถึงมีการตรวจสอบการบันทึกและแจกรางวัลสำหรับผู้ที่มีการปฏิบัติกิจกรรมตามแบบบันทึกอย่างสม่ำเสมอ ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป อาจต้องมีการเพิ่มการบันทึกการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น ต่อม้ำลายเพิ่ม และเปลี่ยนวิธีการจดบันทึกจากการบันทึกคนเดียว เป็นคู่หูสุขภาพ โดยการให้ผู้ป่วยจับคู่กันจดบันทึก เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรนำรูปแบบการศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากนี้ ไปปรับใช้ศึกษาวิจัยในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพราะจากการไปทำกิจกรรม อสม.ให้ความสนใจมาก ซึ่งกลุ่มนี้สามารถที่จะเป็นตัวแทนในการเผยแพร่ความรู้ไปสู่กลุ่มอื่นๆ ในชุมชนได้

(2) ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการประเมินผลการศึกษาเป็นระยะๆ เพื่อติดตามความคงอยู่ของพฤติกรรมในระยะยาวว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงสามารถที่จะปฏิบัติ รวมถึงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องไว้ได้เป็นระยะเวลาานเท่าใด รวมถึงศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งด้านปัจจัยส่งเสริม และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง

(3) ในการจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพของการศึกษานี้ มีการฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และการขูดหินปูนก่อนการทดลองแล้ว แต่สภาพเหงือกของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง ยังดีขึ้นไม่มากและไม่ชัดเจน ดังนั้นหากจะมีการทำการศึกษารุ่นต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษา เพื่อให้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพเหงือกได้ชัดเจนขึ้น วิธีการอื่นๆ ในการกระตุ้นและดูแลผู้ป่วย หรืออาจต้องมีการควบคุมตัวแปรอื่นๆ เพื่อให้เห็นผลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หรือศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพเหงือก

(4) ควรมีโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ ร่วมกับสหวิชาชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

