

เอกสารอ้างอิง

- กชกร สมมั่ง. (2542). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2546). คู่มือการดูแลตนเอง เรื่องเบาหวาน. กรุงเทพฯ: กราฟฟิคแมส.
- กองบรรณาธิการนิตยสาร ไกล่หมอ. (2549). รู้ทันเบาหวาน โรคเบาหวานและการป้องกัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไกล่หมอ.
- กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). คู่มือการปฏิบัติงานกิจกรรมรณรงค์ “ฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง” เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี วันที่ 18 กรกฎาคม 2540. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- _____. (2544). การปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในช่องปากในระดับบุคคลและครอบครัว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2548). เรื่องนำรู้สุขภาพช่องปากผู้สูงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2548). ความรู้พื้นฐานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก. ค้นเมื่อ 21 สิงหาคม 2552, จาก <http://dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/openroom/know/knowledge/dh/disease.html>
- _____. (2552). คู่มือการดำเนินงานทันตสาธารณสุข ประจำปี 2552. ค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2552, จาก http://dental.anamai.moph.go.th/go_downloads.php?Ref...4.doc
- คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2548). พันดี ซีวีมีสุข. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภัณฑ์ ออฟเซ็ท.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2546). กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชนินทร์ เตชะประเสริฐวิทยา. (2544). โรคปริทันต์และกระบวนการรักษา. กรุงเทพฯ: เขียวบุ๊กพับ ลิชเชอร์.

- ณรงค์ ลือขจร และวงศ์ โดยพิลา. (2546). ประสิทธิภาพของการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสังคมในโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วารสารวิชาการเขต 12, 14(3), 13-19.
- ดาวเรือง แก้วขันตี. (2546). ความรู้โรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก. วิทยาลัยการสาธารณสุข, 8(1-2), 78-93.
- เทพ หิมะทองคำ. (2546). ความรู้เรื่องเบาหวานฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- ธีระ ภัคดีจรุง. (2548). การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ในการควบคุมโรคของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ศูนย์สุขภาพชุมชนช่องสามหมอ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนติ สุขสมบูรณ์, ปราณิ ถักนาจันทโชติ, นลินี พูลทรัพย์ และสิทธิพร ห่อหริदानนท์. (2548). ผลการปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. ศรีนครินทร์วารสาร, 10(2), 145-152.
- บุญมี แก้วจันทร์. (2551). ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย. วารสารสุขภาพภาคประชาชน, 3(6), 33-37.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2528). จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข สังคมวิทยาทางการแพทย์. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ชวนการพิมพ์.
- บดีนเคชา พิมพ์. (2550). แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานในเขตตำบลงานแสนไชย อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ. ระเบียบฐานข้อมูลวิจัยโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. ค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.jvkk.go.th/researchnew/datails.asp?code=0101694>
- ปรารธนา เพียรทอง. (2545). ผลของการให้โปรแกรมโภชนศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กที่แม่ฝากครรภ์โรงพยาบาลปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปรียาภรณ์ มณีแดง. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2536). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- พรทิศา อินทร์พรหม. (2542). **ผลของการดูแลสุขภาพอนามัยที่บ้านต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญทิพย์ จิตต์จ้านง, วิกุล วิสาลเสสธ, มัลลิกา ดันทุลเวศม์, นนทินี ตั้งเจริญดี, สุวิภา อนันต์ชนสวัสดี, จิตรา เสงี่ยมเฉย. (บรรณาธิการ). (2547). **คู่มือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพช่องปาก**. นนทบุรี: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ภรณ์ พิรนนท์ และพิศาล เทพสิทธิ. (2546). **ทันตกรรมป้องกัน**. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 1-8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ชวนการพิมพ์.
- ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). **ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- มัลลิกา สมพร. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติตนด้านทันตสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลโพธาราม. **วารสารทันตสาธารณสุข 13**, (13), 81-93.
- เยาวลักษณ์ ปรปักษ์ขาม, พรพันธุ์ บุญขรัตพันธุ์ และคณะ. (2549). **โรคเบาหวานในคนไทย สถานการณ์สุขภาพในประเทศไทย**, 2(17).
- วสันต์ ศิลปะสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2542). **การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ: ทฤษฎีและการปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- วิชชุดา เนตตกุล. (2551). **พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวาน**. **วารสารทันตสาธารณสุข 13**(2), 69-72.
- ศรีเกษ ัญญาวินิชกุล. (2541). **โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง**. **วารสารวิชาการสาธารณสุข 7**(1), 113-119.
- สมนึก โรจนรัตน์วานิชย์. (2538). **การส่งเสริมทันตสุขภาพ (Dental Health Promotion)**. ราชบุรี: ฝ่ายทันตสาธารณสุข ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี. (เอกสารอัดสำเนา).
- สมพร พิศาลบุตร, เสาวรส ใหญ่สว่าง และปรีชา อัสวเดชานุกร. (2550). **การสร้างแบบสอบถามและประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถาม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- สุดาดวง กฤษณาพงศ์. (2550). **ทำไมทันตสุขภาพจึงไม่ได้ผล**. **วารสารทันตสาธารณสุข 12**(1) มกราคม-มิถุนายน, 79-87.

- สุทิน ศรีอัญญาพร, วรณี นิธิยานันท์. (2548). โรคเบาหวาน (Diabetes mellitus). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุนทร ตันชนันท์. (2539). อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อโรคเบาหวาน. สารศิริราช, 48(3), 281-284.
- สุนทรา พรายงาม. (2545). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อำเภอป่าทอง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุปรียา ดันสกุล, สมถวิล บงกขมาศ, ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา และอัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์. (2546). ประสิทธิภาพของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและตัวแบบที่มีชีวิตในการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วารสารสุขศึกษา, 26(ก.ย.-ธ.ค.), 26-34.
- สมณฑา เสรีรัตน์. (2539). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเบาหวาน. กรุงเทพฯ: โนเบิล.
- สุนนา สวัสดิ์-ชูโต. (2550). พันสวยด้วยมือเรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บิ๊กส์ ทุย.
- สุรศักดิ์ ธรรมเป็นจิตต์. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินโรงพยาบาลสกลนคร จังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภางค์ พันธุ์เอี้ยว. (2548). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่รักษาที่สถานีอนามัยอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2551). การสาธารณสุขไทย 2548-2550. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เสาวลักษณ์ สัจจา. (2551). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสตรีอายุ 35-60 ปี เพื่อมาตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาล 2 เทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัญชลี คุณฎีพรรณ. (2542). ทันตกรรมเชิงดูแลตนเอง: การส่งเสริมสุขภาพทันตสุขภาพและการป้องกันโรค. เชียงใหม่: ทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุดมลักษณ์ มณีวงศ์ และมุขิตา นันติชัย. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพช่องปากกับความเชื่ออำนาจการควบคุมตนเองด้านสุขภาพ ในผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง. *วารสารทันตสาธารณสุข*, 13(2), 146-157.

อรุณ จิรวัดน์กุล. (2548). *ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

อรุณีย์ ศรีนวล. (2548). การประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรสา ไวกกุล, จิรพันธ์ พันธุ์ฉิมกร และวัชรวิ จังศิริวัฒนธำรง. (2537). การวางแผนการรักษาทางทันตกรรมในผู้ป่วยที่มีโรคทางระบบ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา. (2552). รายงานสุขภาพช่องปากผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลคอนสวรรค์. (รายงาน). ชัยภูมิ: โรงพยาบาลคอนสวรรค์.

Bakhsjandeh S, Murtomaa H, Vehkalahti MM, Mofid R and Suomalainen K. (2008). Oral self-care and used of dental services among adults with diabetes mellitus. *Oral health & preventive dentistry*, 6(4), 279-8. Retrieved July 5, 2009, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=19178092>.

Best John W. (1981). *Research in Education*. New Jersey: Prentice Hall.

Benjamin S. Bloom. (1984). Benjamin S. Bloom Taxonomy of educational objectives. *Learning skills*. Retrieved August 15, 2009, from <http://www.coun.uvic.ca/learning/exams/blooms-taxonomy.html>.

Gun E. Sandberg , Hans E. Sundberg, Karin F. Wikblad. (2001). A controlled study of oral self-care and self-perceived oral health in type 2 diabetic patients. *Acta Odontologica Scandinavica*, 59(1), 28–33.

Ira B. Lamster, Evanthia Lalla, Wenche S. Borgnakke and George W. Taylor. (2008). The relationship between oral health and diabetes mellitus. *J The American Dental Associations*, 139, 19s-24s.

Kasaj A, Gorten Kasaj A, Willerhusen B, Hoffmann O, Anglov N and Zafiropoules GG. (2007). The Relationship of Periodontitis and Diabetes Mellitus. *Acta Med Croatica*, 61(41), 369-374.

- Loe H. (1967). The Gingival Index, the Plaque Index and the Retention Index System. **J Periodontal**, **38**(Suppl), 610-6.
- Nagata T. (2007). Diabetes and Health. Relationship between diabetes and periodontal disease. **Acta Med Croatica**, **61**(4), 369-374.
- Paul A. Moore, Trevor Orchard, James Guggenheimer, and Robert J. Weyant. (2000). Diabetes and oral health promotion: A survey of disease prevention behaviors. **J the American Dental Associations**, **131**(9), 1333-1341.
- The Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. (2000). Report of TheExpert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. **Diabetes Care**, **23**(suppl.1), 54.
- Torrungruang K. et.al. (2006). Risk indicators of periodontal disease in older Thai adults. **J Evid Based Dent Pract**, **6**(2), 199-200.
- Scott L Tomar and Arlene Lester. (2000). Dental and other health care visits among U.S. adults with diabetes. **Diabetes Care**, **23**(10), 1505-1510.
- Watts T. (2010). Periodontal treatment and glycemic control in diabetic patients: the problem of a possible Hawthorne effect. **J Dent Research**, **85**(4), 294-295. Retrieved May 10, 2010, from <http://care.diabetesjournals.org/content/33/3/421.full>.
- World Health Organization. (2008). **Diabetes**. Retrieved July 30, 2009, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/index.html>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
การคำนวณค่าความแปรปรวน

1. การคำนวณค่าความแปรปรวนร่วมเพื่อแทนค่าในสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง

จากรายงานการศึกษาของสุภางค์ พันธุ์เอี้ยว (2548) เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถลดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าเท่ากับ 151.00 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 42.59) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าเท่ากับ 177.25 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 23.59) ข้อมูลดังกล่าวได้นำมาใช้ในการคำนวณขนาดตัวอย่างดังนี้

$$\text{ค่าความแปรปรวนร่วม } \sigma^2 = \frac{(n_1 - 1)sd_1^2 + (n_2 - 1)sd_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

แทนค่าในสูตร

$$n_1 = \text{ขนาดตัวอย่างกลุ่มทดลอง} = 34$$

$$n_2 = \text{ขนาดตัวอย่างในกลุ่มควบคุม} = 32$$

$$sd_1^2 = \text{ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าใน} \\ \text{กลุ่มทดลอง} = (42.59)^2$$

$$sd_2^2 = \text{ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเข้าใน} \\ \text{กลุ่มควบคุม} = (23.59)^2$$

ดังนั้นค่าความแปรปรวนร่วม (σ^2)

$$\begin{aligned} \sigma^2 &= \frac{(n_1 - 1)sd_1^2 + (n_2 - 1)sd_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ &= \frac{(34 - 1)(42.59)^2 + (32 - 1)(23.59)^2}{34 + 32 - 2} \\ &= 1204.84 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ข
ตารางและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 15 ร้อยละผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลองที่ตอบถูกในข้อความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปาก แยกรายข้อ

ความรู้โรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง
ความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. อาการของโรคการมีเหงือกอักเสบ ปวดฟัน ฟันโยก กระดูกหุ้มรากฟันถูกทำลาย รู้สึกเหมือนฟันยาวขึ้น อาการของโรคไต	36.7	93.3	16.7	33.3
2. โรคปริทันต์อักเสบมีวิธีการรักษาอย่างไร	43.3	66.7	13.3	76.7
3. ข้อใดไม่ใช่โรคในช่องปากที่เกิดกับผู้ป่วยเบาหวานที่ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง	33.3	83.3	20.0	53.3
4. ความผิดปกติในช่องปากในข้อใดที่เกิดกับผู้ป่วย เบาหวานได้มากกว่าคนปกติ	23.3	63.3	16.7	46.7
5. ข้อใดไม่เหมาะสมในการป้องกันโรคในช่องปาก สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	76.7	80.0	90.0	63.3
6. เมื่อฟันมีรูผุ กินอาหารแล้วรู้สึกเสียวฟัน แต่ไม่เคย ปวดหรือเป็นหนองมาก่อน จะมีวิธีการรักษาอย่างไร	50.0	83.3	16.7	46.7
7. เมื่อผู้ป่วยเบาหวานรับประทานอาหารหรือลูกอมเสร็จ แล้วไม่ทำความสะอาดฟัน จะส่งผลอย่างไรต่อช่องปาก	26.7	83.3	26.7	30.0
8. การมีน้ำตาลในช่องปากมีประโยชน์อย่างไร	50.0	60.0	23.3	23.3
9. อาการน้ำตาลแห้งในผู้ป่วยเบาหวานส่งผลให้เกิด อาการใด	30.0	43.3	53.3	20.0
10. การบริหารลิ้น หรือตอมน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน มีประโยชน์อย่างไร	43.3	90.0	46.7	36.7
11. หากบริเวณลิ้น กระพุ้งแก้ม มีแผ่นสีขาว ขูดออกได้ และมีอาการเจ็บ แสดงว่าเป็นโรคอะไร	36.7	76.7	53.3	60.0
12. การป้องกันโรคเชื้อราในช่องปากทำได้อย่างไร	53.3	76.7	56.7	56.7

ตารางที่ 15 ร้อยละผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มทดลองที่ตอบถูกในข้อความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปาก แยกรายข้อ (ต่อ)

ความรู้ โรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง
การดูแลสุขภาพช่องปาก	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
13. อาหารประเภทใด ช่วยเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง	83.3	80.0	0	66.7
14. อาหารประเภทใดช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลาย	20.0	63.3	80.0	26.7
15. การรับประทานอาหารหวานชนิดใด เป็นอันตราย ต่อเหงือกและฟันน้อยที่สุด	60.0	80.0	13.3	63.3
16. การแปรงฟันที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับผู้ใหญ่ที่มี สภาพเหงือกและฟันปกติ คือวิธีการใด	36.7	100.0	10.0	30.0
17. ใน 1 วันควรแปรงฟันวันละกี่ครั้งและแปรงฟันเวลาใดบ้าง	30.0	96.7	86.7	40.0
18. วิธีการป้องกันการเกิด โรคเหงือกอักเสบคือข้อใด	53.3	86.7	16.7	73.3
19. วิธีการทำความสะอาดฟันด้วยไม้จิ้มฟันมีวิธีการ ทำอย่างไร	16.7	43.3	10.0	6.7
20. เมื่อมีเศษอาหารติดระหว่างซี่ฟันควรทำความสะอาด สะอาดด้วยวิธีการใด	10.0	96.7	43.3	13.3
21. เราควรมีการใช้ฟลูออไรด์ร่วมกับวิธีการดูแล สุขภาพช่องปากเพื่ออะไร	60.0	76.7	46.7	53.3
22. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการตรวจฟันด้วยตนเอง	26.7	76.7	10.0	40.0
23. การตรวจฟันด้านใด ควรใช้กระจกบานเล็กช่วย สะท้อนให้เห็นฟันด้านที่ตรวจ	83.3	83.3	66.7	60.0
24. ทำไมต้องมีการถอดฟันปลอมชนิดถอดได้ก่อนนอน	70.0	83.3	66.7	20.0
25. ข้อควรปฏิบัติของผู้ป่วยเบาหวานในการไปทำฟันคือข้อใด	40.0	90.0	80.0	53.3
26. หากผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือไม่มีการควบคุมระดับน้ำตาล จะไม่สามารถทำ การรักษาทางทันตกรรมในข้อใด	70.0	80.0	66.7	53.3

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคในช่องปาก ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนเต็ม 25)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของ การเกิดโรคในช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		\bar{d}	95 %CI	p-value
	(n = 30)		(n = 30)				
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง	18.2	1.8	18.4	2.2	-0.1	-1.2 - 0.9	0.76^t
หลังการทดลอง	19.7	3.2	18.3	2.4			
\bar{d}	1.5	4.0	0.0	3.7	1.4	-0.6 3.5	0.16^t
95% ของผลต่าง	0.0 - 3.0		-1.3 - 1.4				
p- value	0.049^t		0.923^t				

^tp-value by t-test

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปาก ในผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนเต็ม 25)

การรับรู้รุนแรงของการ เกิดโรคในช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		\bar{d}	95 %CI	p-value
	(n = 30)		(n = 30)				
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง	17.7	2.7	18.3	2.6	-1.4	-2.1 0.6	0.31^t
หลังการทดลอง	18.7	2.8	17.6	2.7			
\bar{d}	1.0	3.4	0.6	4.0	0.4	-1.5 2.4	0.68^t
95% ของผลต่าง	0.9 ถึง 3.9		-0.8 ถึง 2.1				
p- value	0.11^t		0.37^t				

^tp-value by t-test

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ในผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนเต็ม 25)

การรับรู้ ประโยชน์ของ การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)		\bar{d}	95 %CI	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
	ก่อนการทดลอง	17.8	2.2	17.5			
หลังการทดลอง	20.3	3.2	17.7	1.8			
\bar{d}	2.4	3.9	0.1	2.2	1.3	0.9 - 4.3	0.003^t
95% ของผลต่าง	0.9 ถึง 3.9		-1.0 ถึง 0.6				
p- value	0.002^t		0.69^t				

^tp-value by t-test



ตารางที่ 19 การรับรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง แยกเป็นรายข้อ

การรับรู้	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคในช่องปาก	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีโอกาสเกิดโรคปริทันต์อักเสบได้ง่ายกว่าคนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	0	3.3	0
ไม่เห็นด้วย	3.3	0	3.3	10.0
ไม่แน่ใจ	16.7	16.7	26.7	16.7
เห็นด้วย	40.0	30.0	30.0	23.3
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	33.3	53.3	36.7	50.0
2. การกินจุบกินจิบของผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุน้อยกว่าคนปกติ				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	10.0	13.3	0	0
ไม่เห็นด้วย	13.3	6.7	20.0	46.7
ไม่แน่ใจ	20.0	6.7	33.3	13.3
เห็นด้วย	40.0	50.0	43.3	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	16.7	23.3	3.3	20.0
3. ถ้าเรามีการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ จะช่วยลดการเกิดโรคฟันผุ โรคปริทันต์และเชื้อราในช่องปากได้				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	0	0	0
ไม่เห็นด้วย	0	3.3	0	3.3
ไม่แน่ใจ	6.7	6.7	3.3	0
เห็นด้วย	30.0	16.7	20.0	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	63.3	73.3	76.7	76.7
4. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ มีโอกาสเกิดเชื้อราในช่องปากได้ง่าย				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	10.0	3.3	26.7	10.0
ไม่เห็นด้วย	13.3	20.0	20.0	26.7
ไม่แน่ใจ	33.3	23.3	30.0	33.3
เห็นด้วย	36.7	30.0	20.0	23.3
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	23.3	3.3	6.7

ตารางที่ 19 การรับรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง แยกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การรับรู้	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการ	หลังการ	ก่อนการ	หลังการ
	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
5. การเกิดโรคปริทันต์ในผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และเส้นโลหิตในสมองอุดตัน				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	6.7	0	6.7
ไม่เห็นด้วย	16.7	10.0	6.7	3.3
ไม่แน่ใจ	53.3	26.7	30.0	40.0
เห็นด้วย	20.0	23.3	30.0	36.7
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	10.0	33.3	33.3	13.3
การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค				
6. การเกิดโรคปริทันต์หรือ โรคฟันผุ ไม่ทำให้เกิดอันตรายกับผู้ป่วยเบาหวาน				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	10.0	10.0	6.7	3.3
ไม่เห็นด้วย	13.3	26.7	20.0	46.7
ไม่แน่ใจ	36.7	16.7	46.7	30.0
เห็นด้วย	40.0	33.3	26.7	13.3
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	13.3	0	6.7
7. ฟันของเรา จะโยกและหลุดไปเองตามอายุที่มากขึ้น ไม่ได้เป็นผลมาจากโรคปริทันต์อักเสบ				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	10.0	16.7	26.7	43.3
ไม่เห็นด้วย	30.0	33.3	6.7	23.3
ไม่แน่ใจ	20.0	0	23.3	13.3
เห็นด้วย	33.3	30.0	20.0	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	20.0	23.3	0
8. การสูญเสียฟัน ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3.3	0	6.7	3.3
ไม่เห็นด้วย	10.0	6.7	0	0
ไม่แน่ใจ	23.3	10.0	20.0	13.3
เห็นด้วย	30.0	36.7	26.7	30.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	33.3	46.7	46.7	53.3

ตารางที่ 19 การรับรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง แยกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การรับรู้	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
9. หากมีการถอนฟันหน้า จะทำให้พูดไม่ชัด				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	0	0	0
ไม่เห็นด้วย	6.7	13.3	0	10.0
ไม่แน่ใจ	13.3	10.0	26.7	13.3
เห็นด้วย	26.7	30.0	20.0	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	46.7	46.7	53.3	56.7
10. ผลในช่องปากติดเชื้อง่าย เกิดจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	0	0	0
ไม่เห็นด้วย	6.7	10.0	13.3	10.0
ไม่แน่ใจ	16.7	10.0	20.0	6.7
เห็นด้วย	33.3	26.7	20.0	26.7
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	36.7	53.3	46.7	56.7
การรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง				
11. การแปรงฟันที่ผิดวิธีทำให้เหงือกอักเสบและฟันสึกกร่อนได้				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3.3	0	0	0
ไม่เห็นด้วย	13.3	0	3.3	10.0
ไม่แน่ใจ	26.7	6.7	36.7	13.3
เห็นด้วย	33.3	36.7	46.7	53.3
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	23.3	56.7	13.3	23.3
12. การไปพบหมอฟันตามนัด หรือ ไปตรวจฟันทุก 6 เดือน ทำให้ลดการเกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์ได้				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	0	0	0
ไม่เห็นด้วย	0	6.7	3.3	6.7
ไม่แน่ใจ	13.3	0	3.3	10.0
เห็นด้วย	40.0	23.3	33.3	40.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	46.7	70.0	60.0	43.3

ตารางที่ 19 การรับรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง แยกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การรับรู้	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
13. หากปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากจากเจ้าหน้าที่อย่างสม่ำเสมอแล้วการเกิดโรคในช่องปากและอาการปากแห้งจะดีขึ้นด้วย				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	3.3	0	0
ไม่เห็นด้วย	0	3.3	3.3	0
ไม่แน่ใจ	10.0	0	0	3.3
เห็นด้วย	33.3	36.7	33.3	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	50.0	56.7	63.3	76.7
14. การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลีน ไม่ช่วยให้การไหลของน้ำลายเพิ่มขึ้นได้				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3.3	10.0	13.3	13.3
ไม่เห็นด้วย	16.7	13.3	10.0	33.3
ไม่แน่ใจ	60.0	20.0	56.7	33.3
เห็นด้วย	20.0	26.7	20.0	16.7
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	30.0	0	3.3
15. เมื่อผู้ป่วยรับประทานอาหารหรือขนมหวานแล้ว ไม่มีการแปรงฟันหลังรับประทาน การเกิดโรคฟันผุ และโรคปริทันต์ยังเหมือนกับคนปกติ				
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	23.3	3.3	46.7	40.0
ไม่เห็นด้วย	20.0	36.7	20.0	26.7
ไม่แน่ใจ	20.0	10.0	26.7	6.7
เห็นด้วย	30.0	26.7	3.3	20.0
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6.7	23.3	3.3	6.7

ตารางที่ 20 พฤติกรรมการการดูแลสุขภาพช่องปาก แยกเป็นรายชื่อ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การทดลอง (n = 30)

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ท่านทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟันเพียงอย่างเดียว				
1. ไม่ปฏิบัติ	0	3.3	0	6.7
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	10.00	33.3	13.3	6.7
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	90.00	63.3	86.7	86.7
2. ท่านแปรงฟันด้วยวิธีการขยับปิด				
1. ไม่ปฏิบัติ	63.3	0	90.0	66.7
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	26.7	10.0	6.7	20.0
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	10.0	90.0	3.3	13.3
3. ท่านใช้ไหมขัดฟันในการทำความสะอาดด้านซอกฟัน เมื่อมีเศษอาหารติดฟัน				
1. ไม่ปฏิบัติ	80.0	13.3	96.7	96.3
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	16.7	56.7	3.3	3.3
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	3.3	40.0	0	0
4. ท่านทำความสะอาดด้วยการแปรงฟันเวลา ตื่นนอน หลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน				
1. ไม่ปฏิบัติ	36.7	6.7	40.0	30.0
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	40.0	36.7	46.7	46.7
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	23.3	56.7	13.3	23.3
5. หลังแปรงฟันเสร็จแล้วท่านมีการแปรงลิ้นด้วย				
1. ไม่ปฏิบัติ	66.7	6.7	73.3	36.7
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	16.7	20.0	13.3	20.0
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	16.7	73.3	13.3	43.3
6. หากท่านไม่ได้แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ท่านจะ บ้วนปากแทนทุกครั้ง				
1. ไม่ปฏิบัติ	20.0	33.3	20.0	16.7
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	26.7	13.3	13.3	6.7
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	53.3	53.3	66.7	76.7

ตารางที่ 20 พฤติกรรมการการดูแลสุขภาพช่องปาก แยกเป็นรายข้อ ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
7. ท่านใช้ไม้จิ้มฟันในการทำความสะอาดซอกฟัน				
หลังจากรับประทานอาหาร				
1. ไม่ปฏิบัติ	13.3	20.0	0	6.7
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	56.7	63.3	26.7	26.7
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	30.0	16.7	73.3	66.7
8. ท่านตรวจฟันด้วยตนเอง เพื่อเป็นการเช็คสุขภาพช่อง				
ปาก	30.0	10.0	16.7	3.3
1. ไม่ปฏิบัติ	50.0	46.7	66.7	73.3
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	20.0	43.3	16.6	23.3
3. ปฏิบัติเป็นประจำ				
9. ท่านได้มีการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น ต่อม้ำลาย				
1. ไม่ปฏิบัติ	70.0	13.3	70.0	63.3
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	26.7	53.3	26.7	33.3
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	3.3	33.3	3.3	3.3
10. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่จะมีรสชาติออก				
หวานนำ	40.0	46.7	80.0	70.0
1. ไม่ปฏิบัติ	36.7	40.0	6.7	0
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	23.3	13.3	13.3	30.0
3. ปฏิบัติเป็นประจำ				
11. ท่านควบคุมการรับประทานของหวานทุกประเภท				
1. ไม่ปฏิบัติ	20.0	3.3	30.0	23.3
2. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	43.3	46.7	6.7	10.0
3. ปฏิบัติเป็นประจำ	36.7	50.0	63.3	66.7

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบสัมภาษณ์ ID[] []

แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้าน โสภ อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ”

คำอธิบาย แบบสัมภาษณ์ทั้งหมด 71 ข้อ แบ่งเป็น 3 ส่วน และแบบบันทึก 1 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไป ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป บันทึกจากการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน มีทั้งหมด 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพช่องปาก ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์สามารถเลือกคำตอบข้อที่ถูกที่สุด มีทั้งหมด 26 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

1. การรับรู้ความเสี่ยงของการเกิด โรคในช่องปาก
2. การรับรู้ความรุนแรงของโรคในช่องปาก
3. การรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์สามารถเลือกตอบได้ 5 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่มีความเห็น ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง พร้อมทั้งให้เหตุผลที่ตอบ มีทั้งหมด 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก ประกอบด้วย การแปรงฟัน การตรวจฟันด้วยตนเอง การใช้อุปกรณ์เสริมนอกเหนือการแปรงฟัน การรับประทานอาหาร การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ต่อม น้ำลาย การรับประทานอาหารหวาน มีทั้งหมด 18 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกสภาวะสุขภาพช่องปาก ประกอบด้วย แบบบันทึกปริมาณคราบจุลินทรีย์ และแบบบันทึกดัชนีสภาพเหงือก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

1 เพศ	<input type="checkbox"/> 1. ชาย	<input type="checkbox"/> 2. หญิง	SEX []
2. อายุ.....ปี			AGE []
3. สถานภาพสมรส			STA []
	<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 4. แยกกันอยู่	
	<input type="checkbox"/> 2. คู่	<input type="checkbox"/> 5. หม้าย	
	<input type="checkbox"/> 3. หย่าร้าง		
4. ระดับการศึกษา			EDU []
	<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> 5. ปวส./อนุปริญญา	
	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 6.ปริญญาตรี	
	<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี	
	<input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.		
5. อาชีพปัจจุบัน			OCC []
	<input type="checkbox"/> 1. ว่างาน	<input type="checkbox"/> 5. รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	
	<input type="checkbox"/> 2. เกษตรกรรม(ทำไร่, ทำนา, ทำสวน)	<input type="checkbox"/> 6. ทำงานบ้าน	
	<input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป.	<input type="checkbox"/> 7. พนักงานบริษัท	
	<input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย.	<input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ ระบุ.....	
6. ครอบครัวของท่านมีรายได้			FAM []
	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เพียงพอ		
	<input type="checkbox"/> 2. รายได้พอดีรายจ่าย		
	<input type="checkbox"/> 3. เพียงพอ เหลือเก็บ		
7. ท่านเป็นเบาหวานมานาน.....ปี			DIY []
8. ระดับน้ำตาลในเลือดครั้งต่ำสุดใน 1 เดือนที่ผ่านมา.....มิลลิกรัม/ลิตร(จากสมุดบันทึกสภาวะสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลคอนสวรรค์)			SSU []
9. เดือนสุดท้ายที่มีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด(จากสมุดบันทึกสภาวะสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลคอนสวรรค์) เดือน.....			

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

<p>10. โรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน</p> <p><input type="checkbox"/> 1. โรคความดันโลหิตสูง</p> <p><input type="checkbox"/> 2. โรคไต</p> <p><input type="checkbox"/> 3. โรคหัวใจ</p> <p><input type="checkbox"/> 4. เป็นแผลเรื้อรังที่เท้า</p> <p><input type="checkbox"/> 5. โรคตา เช่น โรคต้อ</p>	COM []
<p>11. ประวัติการสูบบุหรี่</p> <p><input type="checkbox"/> 1. ไม่สูบ</p> <p><input type="checkbox"/> 2. ปัจจุบันสูบ</p> <p><input type="checkbox"/> 3. เคยสูบ แต่เลิกแล้ว</p>	SMO []
<p>12. ประวัติการดื่มแอลกอฮอล์</p> <p><input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม</p> <p><input type="checkbox"/> 2. ดื่มเป็นบางครั้ง เช่น เฉพาะงานเทศกาล</p> <p><input type="checkbox"/> 3. ดื่มประจำ</p>	AL []

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
<p>1. การมีเหงือกอักเสบ ปวดฟัน ฟันโยก กระดูหุ้มรากฟันถูกทำลาย รู้สึกเหมือนฟันยาวขึ้น เป็นอาการของโรคใด</p> <p>ก. โรคฟันผุ</p> <p>ข. โรคปริทันต์อักเสบ</p> <p>ค. โรคปากนกกระจอก</p>	K1.....
<p>2. โรคปริทันต์อักเสบมีวิธีการรักษาอย่างไร</p> <p>ก. รักษาคลองรากฟัน</p> <p>ข. ขูดหินปูนและเกลารากฟัน</p> <p>ค. อุดฟัน</p>	K2.....
<p>3. ข้อใดไม่ใช่โรคในช่องปากที่เกิดกับผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง</p> <p>ก. โรคปริทันต์อักเสบ</p> <p>ข. เชื้อราในช่องปาก</p> <p>ค. โรคปากนกกระจอก</p>	K3.....
<p>4. ความผิดปกติในช่องปากในข้อใดที่มักเกิดกับผู้ป่วยเบาหวานได้มากกว่าคนปกติ</p> <p>ก. โรคปากและเท้าเปื่อย</p> <p>ข. โรคแผลร้อนใน</p> <p>ค. โรคปริทันต์อักเสบ</p>	K4.....
<p>5. ข้อใดไม่เหมาะสมในการป้องกันโรคในช่องปากสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน</p> <p>ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร</p> <p>ข. บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ</p> <p>ค. ลดการรับประทานลูกอม</p>	K5.....
<p>6. เมื่อฟันมีรูผุ กินอาหารแล้วรู้สึกเสียวฟัน แต่ไม่เคยปวดหรือเป็นหนองมาก่อน จะมีวิธีการรักษาอย่างไร</p> <p>ก. ขูดหินปูน</p> <p>ข. ถอนฟัน</p> <p>ค. อุดฟัน</p>	K6.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก

ข้อความ	ลำดับผู้วิจัย
<p>7. เมื่อผู้ป่วยเบาหวานรับประทานอาหารหรือสูดดมเสร็จแล้วไม่ทำความสะอาดฟัน จะส่งผลอย่างไรต่อช่องปาก</p> <p>ก. เหงือกบวมง่าย</p> <p>ข. ฟันผุง่าย</p> <p>ค. มีกลิ่นปาก</p>	K7.....
<p>8. การมีน้ำตาลในช่องปากมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. ช่วยควบคุมการเติบโตของเชื้อโรคที่ทำให้ฟันผุ</p> <p>ข. ช่วยทำให้ฟันแข็งแรง</p> <p>ค. ช่วยทำให้ฟันผุมากยิ่งขึ้น</p>	K8.....
<p>9. อาการน้ำตาลแห้งในผู้ป่วยเบาหวานส่งผลให้เกิดอาการใด</p> <p>ก. ปวดแสบปวดร้อนในปาก</p> <p>ข. เหงือกเป็นสีชมพูซีด</p> <p>ค. ปากแตก</p>	K9.....
<p>10. การบริหารลิ้น หรือตอมน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน มีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. กระตุ้นการหลั่งของน้ำตาล</p> <p>ข. ช่วยให้ฟันเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น</p> <p>ค. ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น</p>	K10.....
<p>11. หากบริเวณลิ้น กระพุ้งแก้ม มีแผ่นสีขาว ชูดอกได้ และมีอาการเจ็บ แสดงว่าเป็นโรคอะไร</p> <p>ก. เชื้อราในช่องปาก</p> <p>ข. แผลร้อนใน</p> <p>ค. โรคปากนกกระจอก</p>	K11.....
<p>12. การป้องกันโรคเชื้อราในช่องปากทำได้อย่างไร</p> <p>ก. กินยาแก้แสบ</p> <p>ข. ถอดและทำความสะอาดฟันปลอมก่อนนอน</p> <p>ค. การสูบบุหรี่</p>	K12.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก

ข้อคำถาม	สำหรับผู้วิจัย
13. อาหารประเภทใด ช่วยเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง ก. ขนมหวาน ข. ผลไม้รสเปรี้ยว ค. ผักสดต่าง ๆ และนมจืด	K13.....
14. อาหารประเภทใดช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลาย ก. อาหารรสเปรี้ยวจัด ข. ผักและผลไม้ ค. อาหารประเภทแป้ง	K14.....
15. การรับประทานอาหารหวานชนิดใด เป็นอันตรายต่อเหงือกและฟันน้อยที่สุด ก. ขนมหวาน ข. ผลไม้กวน ค. อาหารหวานจากธรรมชาติ เช่น อ้อย	K15.....
16. การแปรงฟันที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับผู้ใหญ่ที่มีสภาพเหงือกและฟันปกติ คือวิธีการใด ก. วิธีการถูวน ข. วิธีขยับปิด ค. วิธีถูไปดุนมา	K16.....
17. ใน 1 วันควรแปรงฟันวันละกี่ครั้ง และแปรงฟันเวลาใดบ้าง ก. 1 ครั้ง เวลาตื่นนอน ข. 2 ครั้ง เวลาตื่นนอนและก่อนนอน ค. 3 ครั้ง เวลาตื่นนอน หลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน	K17.....
18. วิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบคือข้อใด ก. การแปรงฟันที่ถูกวิธี ข. รับประทานอาหารบ่อยครั้งมากขึ้น ค. แปรงฟัน 1 ครั้ง คือ ก่อนนอนทุกวัน	K18.....
19. วิธีการทำความสะอาดฟันด้วยไม้จิ้มฟันมีวิธีการทำอย่างไร ก. ใช้ไม้จิ้มเศษอาหารออกจากซอกฟัน ข. สอดไม้เข้าไปด้านซอกฟันแล้วใช้ด้านข้างของไม้ ถูผิวฟันให้สะอาด ค. ใช้ไม้จิ้มทะลุซอกฟันจากด้านหนึ่ง ไปอีกด้านหนึ่งแล้วถูแรง ๆ	K19.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก

ข้อคำถาม	สำหรับผู้วิจัย
20. เมื่อมีเศษอาหารติดระหว่างซี่ฟันควรทำความสะอาดด้วยวิธีการใด ก. น้ำยาบ้วนปาก ข. โหมขัดฟัน ค. ไม้จิ้มฟัน	K20.....
21. เราควรมีการใช้ฟลูออไรด์ร่วมกับวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่ออะไร ก. ป้องกันการเกิดฟันตกรกระ ข. ป้องกันฟันผุ ค. ป้องกันการเกิดหินปูน	K21.....
22. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการตรวจฟันด้วยตนเอง ก. เพื่อตรวจความผิดปกติที่เกิดขึ้นในช่องปาก ข. เพื่อตรวจดูความสวยงามของฟัน ค. เพื่อตรวจสอบกลิ่นปาก	K22.....
23. การตรวจฟันด้านใด ควรใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนให้เห็นฟันด้านที่ตรวจ ก. ด้านติดแก้ม ข. ด้านบดเคี้ยว ค. ด้านติดเพดานของฟันหน้าบน	K23.....
24. ทำไมต้องมีการถอดฟันปลอมชนิดถอดได้ก่อนนอน ก. เพื่อให้เหงือกได้พัก ลดการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ข. เพื่อป้องกันฟันปลอมหัก ค. เพื่อป้องกันฟันปลอมหลุดเข้าคอ	K24.....
25. ข้อควรปฏิบัติของผู้ป่วยเบาหวานในการไปทำฟันคือข้อใด ก. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนทุกครั้ง หากต้องการถอนฟัน ข. งดรับประทานอาหารก่อนทำฟันทุกครั้ง ค. แปรงฟันก่อนไปพบหมอฟัน	K25.....
26. หากผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือไม่มีการควบคุมระดับน้ำตาล จะไม่สามารถทำการรักษาทางทันตกรรมในข้อใด ก. ถอนฟัน ข. อุดฟัน ค. ทำได้ทุกกรณี ยกเว้นในผู้ป่วยที่มีโรคแทรกซ้อนอย่างอื่น เช่น โรคหัวใจ	K26.....

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปาก และภาวะแทรกซ้อน และการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปากและภาวะแทรกซ้อนในช่องปาก		เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง (1)	สำหรับ ผู้วิจัย	เหตุผลที่ ตอบ
1.	ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีโอกาสเกิดโรคปริทันต์อักเสบได้ง่ายกว่าคนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี						B1.....	
2.	การกินจุบกินจิบของผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุน้อยกว่าคนปกติ						B2.....	
3.	ถ้าเรามีการแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง จะช่วยลดการเกิดโรคฟันผุ โรคปริทันต์และเชื้อราในช่องปากได้						B3.....	
4.	คนที่มียระดับน้ำตาลในเลือดปกติ มีโอกาสเกิดเชื้อราในช่องปากได้ง่าย						B4.....	
5.	การเกิดโรคปริทันต์ในผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและเส้นโลหิตในสมองอุดตัน						B5.....	
การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปากและภาวะแทรกซ้อนในช่องปาก		เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง (1)	สำหรับ ผู้วิจัย	เหตุผลที่ ตอบ
6.	การเกิดโรคปริทันต์หรือโรคฟันผุไม่ทำให้เกิดอันตรายกับผู้ป่วยเบาหวาน						B6.....	
7.	ฟันของเรา จะโยกและหลุดไปเองตามอายุที่มากขึ้น ไม่ได้เป็นผลมาจากโรคปริทันต์อักเสบ						B7.....	
8.	การสูญเสียฟัน ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง เป็นผลให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ						B8.....	
9.	หากมีการถอนฟันหน้า จะทำให้พูดไม่ชัด						B9.....	
10.	แผลในช่องปากติดเชื้อง่าย เกิดจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง						B10.....	

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปาก และภาวะแทรกซ้อน และการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

การรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ในดูแลสุขภาพช่องปาก		เห็น ด้วย อย่างชัด (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็น ด้วย อย่างชัด (1)	สำหรับ ผู้วิจัย	เหตุผล ที่ตอบ
11.	การแปรงฟันที่ผิดวิธีทำให้เหงือกอักเสบและฟันสึกกร่อนได้						B11.....	
12.	การไปพบหมอฟันตามนัด หรือ ไปตรวจฟันทุก 6 เดือน ทำให้ลดการเกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์ได้						B12.....	
13.	หากปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากจากเจ้าหน้าที่อย่างสม่ำเสมอแล้วการเกิดโรคในช่องปากและอาการปากแห้งจะดีขึ้นด้วย						B13.....	
14.	การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลีน ไม่ช่วยให้การไหลของน้ำลายเพิ่มขึ้นได้						B14....	
15.	เมื่อผู้ป่วยรับประทานอาหารหรือขนมหวานแล้ว ไม่มีการแปรงฟันหลังรับประทาน การเกิดโรคฟันผุ และ โรคปริทันต์ยังเหมือนกับคนปกติ						B15.....	

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการทำความสะอาดช่องปาก

คำชี้แจง ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติทุกครั้งในทุกวัน
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นบางครั้งในทุกวัน
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติเลยในทุกวัน

ลำดับ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
1.	ท่านทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟันเพียงอย่างเดียว				BE1.....
2.	ท่านแปรงฟันด้วยวิธีการขยับปิด				BE2.....
3.	ท่านให้ไหมขัดฟัน ในการทำความสะอาดระหว่างซี่ฟัน ด้านติดกันเมื่อมีเศษอาหารติดฟัน				BE3.....
4.	ท่านทำความสะอาดด้วยการแปรงฟันเวลา ตื่นนอน หลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน				BE4.....
5.	หลังแปรงฟันเสร็จแล้วท่านมีการแปรงลิ้นด้วย				BE5.....
6.	หากท่านไม่ได้แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ท่านจะ บ้วนปากแทนทุกครั้ง				BE6.....
7.	ท่านใช้ไม้จิ้มฟัน ในการทำความสะอาดซอกฟัน หลังจากรับประทานอาหาร				BE7.....
8.	ท่านตรวจฟันด้วยตนเอง เพื่อเป็นการเช็คสุขภาพช่องปาก				BE8.....
9.	ท่านได้มีการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น ค่อม น้ำลาย				BE9.....
10.	อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่จะมีรสชาติออกหวาน				BE10.....
11.	ท่านควบคุมการรับประทานของหวานทุกประเภท				BE11.....

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมมารับประทานอาหารหวาน

ลำดับ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
		ครั้ง/วัน	ครั้ง/ สัปดาห์	ไม่กินเลย/ นาน ๆ ครั้ง
1.	ท่านรับประทานขนมหวานและขนมไทย เช่น ลอดช่อง ฝอยทอง ขนมชั้น กลิ้วบัวหิมะ			
2.	ท่านรับประทานผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย			
3.	ท่านรับประทานผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อฟัน เช่น ฝรั่ง สับปะรด ชมพู มังคุด แอปเปิ้ล			
4.	ท่านรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม โอเลี้ยง กาแฟเย็น			
5.	ท่านรับประทานขนมปัง, ขนมเค้ก			
6.	ท่านรับประทานลูกอม			
7.	ท่านรับประทานขนมกรุบกรอบ			

ส่วนที่ 5 CHART FOR THE RECORDING OF PLAQUE INDEX, GINGIVAL INDEX ครั้งที่ 2

Patients name _____
 Address _____
 Age _____
 Sex _____

Plaque Index	MAXILLA														MANDIBLE							MeanP.I								
	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	
Buccal																														
Mesial																														
Lingual																														
Distal																														
MeanP.I																														
	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7		
Buccal																														
Mesial																														
Lingual																														
Distal																														
MeanG.I																														

- 0 = No plaque in the gingival area
- 1 = A film of plaque adhering to the free gingival margin and adjacent area of the tooth. The plaque may only be recognized by running a probe across the tooth surface
- 2 = Moderate accumulation of soft deposits within the gingival pocket, on the gingival margin and/ or adjacent tooth surface, which can be seen by the naked eye.
- 3 = Abundance of soft matter within the gingival pocket and/ or on the gingival margin and adjacent tooth surface.

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการดูแลสุขภาพช่องปากและการรับประทานอาหาร

แบบบันทึกการดูแลสุขภาพช่องปากและการรับประทานอาหาร

คำแนะนำในการตรวจคราบจุลินทรีย์

1. ทำการบันทึกปริมาณคราบจุลินทรีย์ ในวันพุธ สุกอร์ และวันอาทิตย์ โดยทำการลงบันทึกในการแปรงฟันก่อนนอน
2. เคี้ยวเมล็ดস্য้อมฟัน (ที่แจกให้) แล้วใช้ลิ้นเลียให้ทั่วฟันทุกซี่
3. หลังจากนแปรงฟันให้สะอาด
4. เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้วตรวจดูฟันว่ามีคราบจุลินทรีย์เหลืออยู่หรือไม่
5. โดยทำการบันทึก ตามด้านที่กำหนดให้

คำแนะนำในการลงบันทึกการรับประทานอาหาร

1. ลงบันทึกโดยการทำเครื่องหมาย [/] ลงในช่องที่กำหนด
2. สามารถทำเครื่องหมายได้หลายช่อง
3. การรับประทานผลไม้ และขนมหวานกรุณาระบุชื่อผลไม้หรือขนมหวานชนิดนั้น ๆ ด้วย

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

ลำดับที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
ลำดับที่ 2	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันอังคารที่ 9 เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำน ได้ปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

ลำดับที่/ วันที่/เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผ่นคราบจุลินทรีย์**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้านติด แก้ม ฟันบน	ฟันด้าน ในฟันบน	ฟันด้านติด แก้ม ฟันล่าง	ฟันด้านในติด ลิ้นฟันล่าง
สัปดาห์ที่ 2	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
วันพุธที่ 10 เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำ ได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมลิ้น และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 2	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
เดือน กุมภาพันธ์	ก่อน นอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้แปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์/ วันที่/ เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผนกรับจลินทรีย์**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน แก้มฟันบน	ฟันด้าน ในฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติดลิ้น ฟันล่าง
สัปดาห์ที่ 2	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมลิฟัน และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 2	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันเสาร์ที่ 13 เดือน	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนี้ [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
กุมภาพันธ์				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้ปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

ลำดับที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร				บันทึกการตรวจแผ่นคราบจุลินทรีย์**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร			ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันบน	ฟัน ด้านใน ฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติดลิ้น ฟันล่าง
ลำดับที่ 4 วันอาทิตย์ ที่ 21 เดือน กุมภาพันธ์	เช้า		เช้า	<input type="checkbox"/> ข้าวเหนียว, <input type="checkbox"/> ข้าวจ้าว, <input type="checkbox"/> อาหารทอด, <input type="checkbox"/> อาหารต้ม, แอง <input type="checkbox"/> กะทิ, <input type="checkbox"/> ไม่กะทิ, <input type="checkbox"/> อาหารนึ่ง <input type="checkbox"/> อาหารผัด, <input type="checkbox"/> ของหวานระบุ....., <input type="checkbox"/> ผลไม้ระบุ.....						
	กลางวัน		กลางวัน	<input type="checkbox"/> ข้าวเหนียว, <input type="checkbox"/> ข้าวจ้าว, <input type="checkbox"/> อาหารทอด, <input type="checkbox"/> อาหารต้ม, แอง <input type="checkbox"/> กะทิ, <input type="checkbox"/> ไม่กะทิ, <input type="checkbox"/> อาหารนึ่ง <input type="checkbox"/> อาหารผัด, <input type="checkbox"/> ของหวานระบุ....., <input type="checkbox"/> ผลไม้ระบุ.....						
	ก่อนนอน		เย็น	<input type="checkbox"/> ข้าวเหนียว, <input type="checkbox"/> ข้าวจ้าว, <input type="checkbox"/> อาหารทอด, <input type="checkbox"/> อาหารต้ม, แอง <input type="checkbox"/> กะทิ, <input type="checkbox"/> ไม่กะทิ, <input type="checkbox"/> อาหารนึ่ง <input type="checkbox"/> อาหารผัด, <input type="checkbox"/> ของหวานระบุ....., <input type="checkbox"/> ผลไม้ระบุ.....						

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมลิฟัน และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันจันทร์ที่ 22 เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้แปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระเทียม, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระเทียม, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันอังคารที่ 23 เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระเทียม, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้แปร่งฟันแล้ว
ผู้ตรวจ.....

ผู้จุดบันทึก.....



แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผ่นคราบจุลินทรีย์**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน ติดแก้ม	ฟัน ด้านใน	ฟันด้าน ติดแก้ม	ฟันด้าน ในติดลิ้น
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
			กลางวัน	[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
			เย็น	[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
				[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมือสีฟัน และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันพฤหัสบดีที่ 25 เดือน	กลางวัน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			ก่อนนอน	

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำ "ได้แปร่งฟันแล้ว"

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผนการบำบัดทันตกรรม**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันบน	ฟัน ด้านใน ฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติดลิ้น ฟันล่าง
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
วันศุกร์ที่ 26 เดือน	กลางวัน		กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
ภูมิภาคพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง				
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำานได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมสีฟัน และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 4	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันเสาร์ที่ 27 เดือน กุมภาพันธ์	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำน ได้ปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพของปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผนตรวจรากฟันที่รี**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันบน	ฟัน ด้านใน ฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติด ฟันล่าง
สัปดาห์ที่ 6	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แยก [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แยก [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แยก [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
เดือน มีนาคม	ก่อนนอน							

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำน ได้แปร่งฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการยอมดีฟัน และแปร่งฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 6 วันจันทร์ที่ 8 เดือนมีนาคม	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม,แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำนได้แปร่งฟันแล้ว
ผู้ตรวจ.....
ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 6 วันอังคารที่ 9 เดือนมีนาคม	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
	กลางวัน		กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวเจ้า, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำนได้แปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

สัปดาห์ที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปรงฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผนตรวจจุดสีฟัน**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันบน	ฟัน ด้านใน ฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติดลิ้น ฟันล่าง
สัปดาห์ที่ 6	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง				
			กลางวัน	[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			กลางคืน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง				
เดือน มีนาคม	ก่อนนอน		เย็น	[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
				[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง				
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำท่านได้แปรงฟันแล้ว

** บันทึก โดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมสีฟัน และแปรงฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

ลำดับที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปร่งฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลง บันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
ลำดับที่ 6	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
	กลางวัน		กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
วันที่ 11 เดือนมีนาคม	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กะทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำท่านได้แปร่งฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพของปาก

ลำดับที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการแปรงฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร		บันทึกการตรวจแผ่นคราบจุลินทรีย์**			
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันบน	ฟัน ด้านใน ฟันบน	ฟันด้าน ติดแก้ม ฟันล่าง	ฟันด้าน ในติดลิ้น ฟันล่าง
ลำดับที่ 6	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
วันที่ 12	กลางวัน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แอง [] กระทิ, [] ไม่กะทิ, [] อาหารนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....				
			ก่อนนอน					

* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ทำนได้แปรงฟันแล้ว

** บันทึกโดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องก่อนนอนเท่านั้น เมื่อมีการข้อมติฟัน และแปรงฟันก่อนนอนแล้ว

ผู้ตรวจ.....

ผู้จัดบันทึก.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพช่องปาก

ลำดับที่ / วันที่ / เดือน	บันทึกการปรังฟัน		บันทึกการรับประทานอาหาร	
	เวลา	ลงบันทึก*	ช่วงเวลา	รายการอาหาร
ลำดับที่ 6 วันเสาร์ที่ 13 เดือนมีนาคม	เช้า		เช้า	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กระทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
			กลางวัน	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กระทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
	ก่อนนอน		เย็น	[] ข้าวเหนียว, [] ข้าวจ้าว, [] อาหารทอด, [] อาหารต้ม, แกง [] กระทิ, [] ไม่กระทิ, [] อาหารหนึ่ง [] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....
				[] อาหารผัด, [] ของหวานระบุ....., [] ผลไม้ระบุ.....

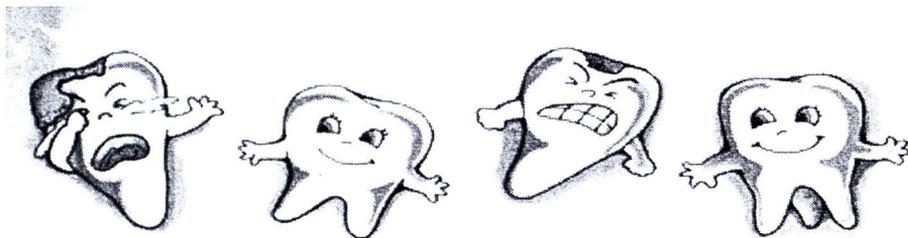
* ลงบันทึก คือ การทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนด หลังจากที่ท่านได้ปรังฟันแล้ว

ผู้ตรวจ.....

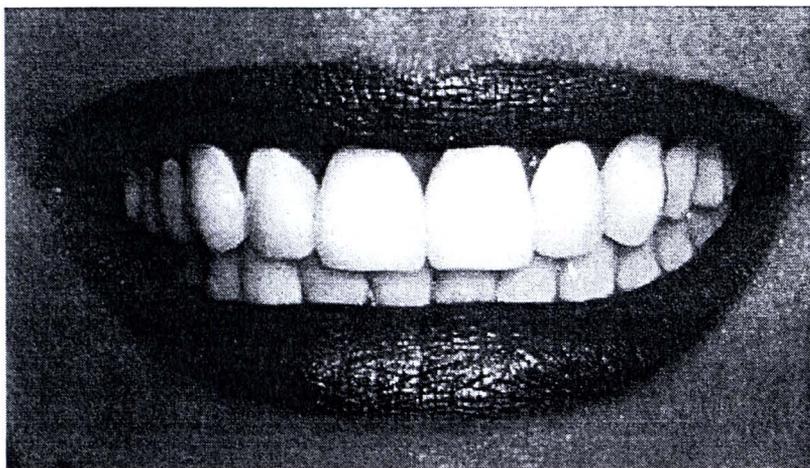
ผู้จดบันทึก.....

ภาคผนวก จ

คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปาก สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



สารบัญ

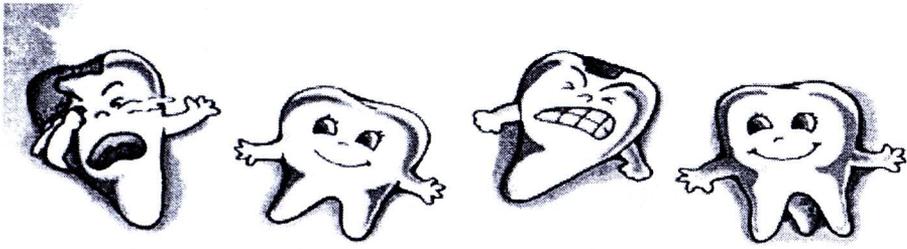
หน้า

เบาหวานกับสุขภาพช่องปาก

1. โรคเบาหวานกับโรคปริทันต์อักเสบ
2. โรคเบาหวานกับโรคฟันผุ
3. โรคเบาหวานกับอาการปากแห้ง
4. โรคเบาหวานกับการติดเชื้อราในช่องปาก

วิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก

1. การรับประทานอาหาร
2. การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี
 - การแปรงลิ้น
3. การใช้ไหมขัดฟัน
4. การใช้ไม้จิ้มฟันอย่างถูกต้องวิธี
5. การใช้แปรงซอกฟัน
6. การใช้แปรงกระจุกเดี่ยว
7. การตรวจช่องปากด้วยตนเอง
8. การทำความสะอาดฟันปลอม
9. การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น และนวดต่อมน้ำลาย
 - การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า
 - การบริหารลิ้น
 - การบริหารกระดูกอ่อนต่อมน้ำลาย
10. การเสริมสร้างความแข็งแรงของฟันด้วยฟลูออไรด์
11. การเตรียมตัวก่อนการไปพบหมอฟัน
12. การไปพบหมอฟัน



คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

โรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก หลายคนสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกันได้
อย่างไร และไม่เคยมารู้มาก่อนว่าเบาหวานมีความสัมพันธ์กับช่องปาก เพื่อให้ทุก
คนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นจึงขออธิบายดังนี้

โรคเบาหวานกับโรคปริทันต์อักเสบ

โรคปริทันต์อักเสบ อาการของโรคมีการดำเนินโรคระยะแรกๆ มา
ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งมีอาการที่ไม่รุนแรงนัก คือ **มีการอักเสบบวมแดงที่ขอบ
เหงือก มีเลือดออกเมื่อแปรงฟัน เรียกว่าเหงือกอักเสบ** การรักษา ด้วย
การขูดหินปูน และแปรงฟันให้ถูกวิธี ร่วมกับการทำความสะอาดอื่น ๆ
เช่น การใช้ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของ
โรค

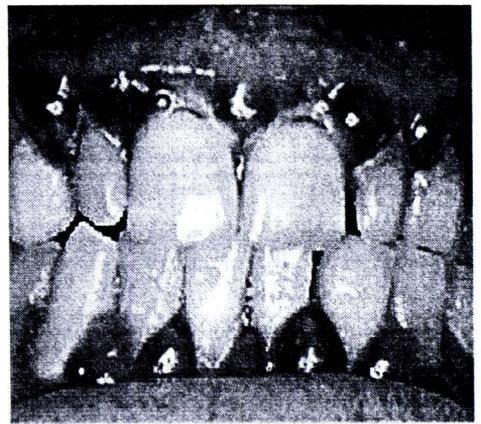
หากละเลยปล่อยยให้โรคดำเนินต่อไปจนถึงระยะรุนแรงในวัยผู้ใหญ่หรือ
ผู้สูงอายุ ซึ่งมีการทำลายเนื้อเยื่อปริทันต์เรียกว่า**ปริทันต์อักเสบ**
จนกระทั่งมีอาการแสดงออกรุนแรงขึ้น ได้แก่ มีอาการปวด ฟันโยก มีฝี
ปลายรากฟัน มีหนองเกิดขึ้น และอาจต้องถอนฟันไปในที่สุด หรือบาง
คนบอกว่าฟันไม่เคยปวด แต่โยกหลุดไปตามวัย ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด

หากมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องด้วยการ ไปพบหมอฟันเมื่อมีปัญหา
ขูดหินปูน และเกลารากฟัน อาการอาจจะไม่รุนแรงและเราก็ไม่ต้อง
ถอนฟัน หรือหลุดไปก่อนวัยอันควรและการไม่สูบบุหรี่จะมีผลดีต่อสุขภาพ
ช่องปาก ยาสูบทุกชนิดเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคปริทันต์

ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานอย่างเรา ๆ ต้องมีการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่ป่วยเป็นเบาหวานมานาน หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน จะมีความรุนแรงของโรคปริทันต์มากกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และการเป็นโรคปริทันต์ที่รุนแรงสามารถที่จะบอกได้ว่า คนนั้นมีระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง และโรคปริทันต์ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเส้นโลหิตในสมองอุดตันอีกด้วย

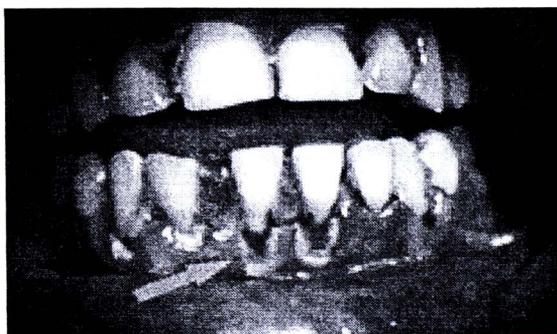


ลักษณะเหงือกในสภาพปกติ มีสีชมพูซีด ขอบเหงือกแนบกับตัวฟัน ไม่มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน



ลักษณะเหงือกอักเสบ ขอบเหงือกบวมแดง และอาจจะเลือดออกขณะแปรงฟัน

โรคปริทันต์อักเสบ (Periodontitis)



มีการทำลายกระดูกหุ้มรากฟัน ฟันโยก

โรคเบาหวานกับโรคฟันผุ

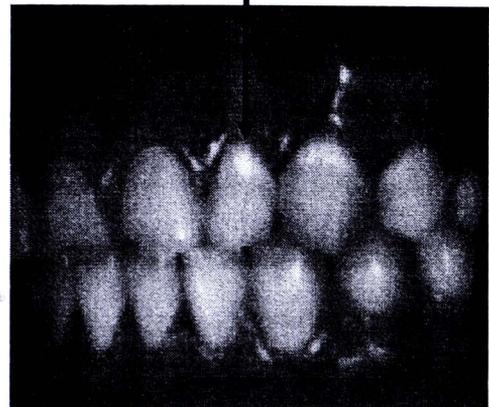
โรคฟันผุ สาเหตุเกิดจากจุลินทรีย์ในช่องปากเจริญเติบโตโดยอาศัย น้ำตาลจากเศษอาหาร แล้วถ่ายของเสียเป็นกรด ซึ่งกรดนี้จะกัดกร่อนฟัน ทำให้เกิดฟันผุขึ้น แบ่งเป็น 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 เริ่มด้วยการทำลายเคลือบฟัน ระยะนี้จะมีสีขาวขุ่นหรือสีน้ำตาลอ่อน จะยังไม่มีอาการใด **การรักษา** ยังไม่จำเป็นต้องอุดฟัน เพียงแต่ต้องแปรงฟันให้สะอาดเพื่อไม่ให้เป็นมากขึ้นหรือให้ช้าลง

ฟันปกติ



ฟันผุระยะแรกเริ่ม เห็นเป็น รอยขาวขุ่น

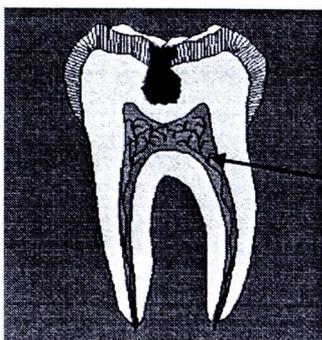


ระยะที่ 2 ผุลุกลามลงไปทำลายเนื้อฟัน ระยะนี้จะมองเห็นสีน้ำตาลเข้ม รุผุขยายกว้าง เริ่มมีอาการเสียวฟัน เวลารับประทานอาหารร้อน เย็น หวานจัด

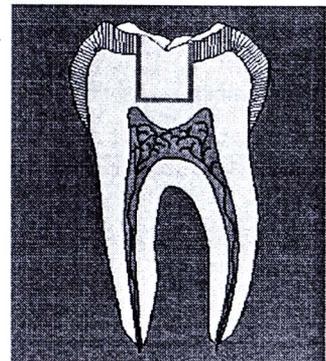
การรักษา

1. การฉุไม่ลึกถึงโพรงประสาทฟัน →

การอุดฟัน



โพรงประสาทฟัน



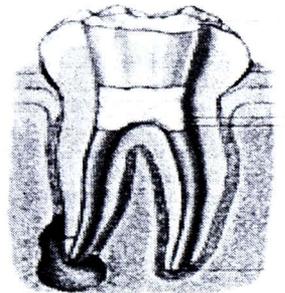
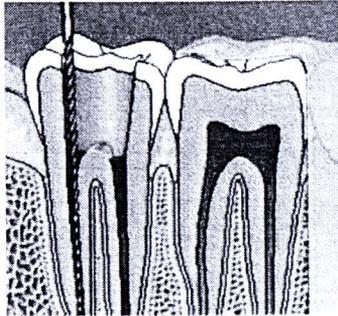
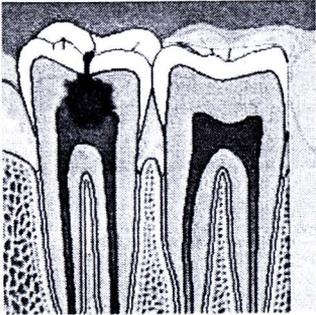
ระยะที่ 3 รุฟันที่ผุลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน ระยะนี้ปวดฟัน อาจปวดเป็นพัก ๆ หรือปวดตลอดเวลา เคี้ยวอาหารไม่ได้

รักษา โดยการถอนฟันหรือรักษารากฟัน

การผุลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน



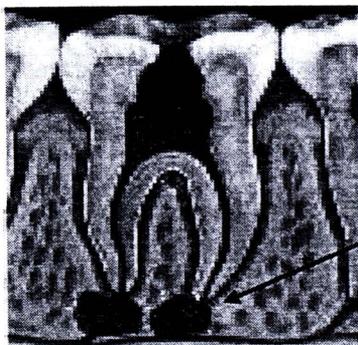
รักษาคคลองรากฟัน



ระยะที่ 4 ฟันผุทะลุโพรงประสาทฟัน และเกิดฝีหนองที่ปลายราก ฟันโยก อาจทำให้หน้าบวมได้

⇒ การรักษา เจาะระบายหนองและรักษารากฟัน

⇒ ถ้ารักษาตามวิธีข้างต้นไม่ได้ อาการลุกลามมากขึ้นก็ต้องถอนฟัน



หนองฝีที่ปลายราก

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับดี ผู้ป่วยกลุ่มนี้ไม่ได้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุสูงกว่าคนปกติ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเบาหวานมักชอบรับประทานอาหารบ่อย กินจุบจิบ โอกาสที่ฟันจะสัมผัสกับกรดที่ผลิตแบคทีเรียในช่องปากจึงมีมากขึ้น หากผู้ป่วยมีการรักษาอนามัยช่องปากไม่ดี โอกาสเกิดฟันผุสูงกว่าคนทั่วไป

โรคเบาหวานกับอาการปากแห้ง

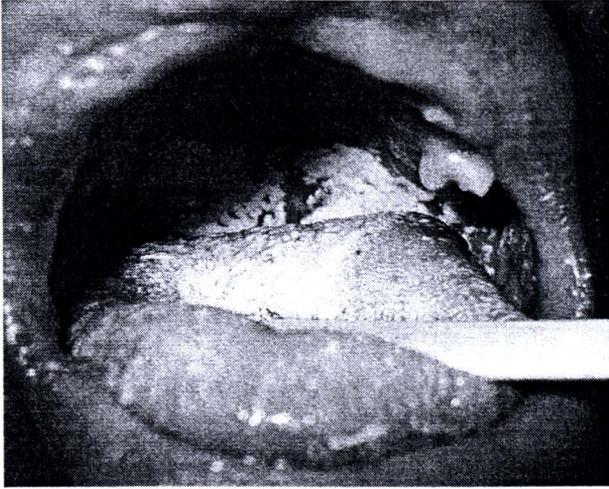
ปากแห้ง เป็นอาการหนึ่งของโรคเบาหวานที่สามารถพบบ่อย อาการปากแห้งแสดงว่ามีปริมาณน้ำลายไม่เพียงพอ ทำให้รู้สึกไม่สบายในปาก ร่วมกับมีการปวดแสบร้อนในช่องปาก การรับรสไม่ดี มีแผลติดเชื้อ และทำให้ฟันผุด้วย นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงอายุมักจะมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ยาควบคุมความดันเลือดบางชนิดมักจะทำให้เกิดอาการปากแห้งได้ด้วย

โรคเบาหวานกับปัจจัยน้ำลาย

น้ำลายเป็นของเหลวตามธรรมชาติที่ช่วยปกป้องช่องปาก ช่วยควบคุมการเติบโตของเชื้อโรคที่ทำให้ฟันผุ และโรคติดเชื้อื่น ๆ ของช่องปาก ช่วยล้างอาหารเหนียวติดฟัน ผู้ป่วยเบาหวานจะมีการหลั่งของน้ำลายลดลง น้ำลายของผู้ป่วยโรคเบาหวานยังมีระดับของกลูโคสเพิ่มมากกว่าคนปกติ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานฟันผุได้ง่าย และมีอาการปากแห้งด้วย

โรคเบาหวานกับการติดเชื้อราในช่องปาก

เชื้อราแคนดิดา อัลบิแคนส์ (*Candida albicans*) ลักษณะเป็นแผ่นสีขาวครีม ชูดอกได้ หรือเป็นแผ่นขาว ตุ่มขาวที่ล้อมรอบด้วยเนื้อเยื่อสีแดงจัด หรือเป็นแผ่นสีแดง มักจะเจ็บ ส่วนใหญ่พบบริเวณเพดาน กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก พบได้ในผู้ป่วยโรคทางระบบ เช่น โรคเบาหวาน เพราะเชื้อราเจริญได้ดีในน้ำลายที่มีระดับน้ำตาลกลูโคสสูง ผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ใส่ฟันปลอม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใส่ฟันปลอมตลอดเวลา ก็ติดเชื้อราได้ง่าย การรักษาการติดเชื้อราต้องใช้ยา



ภาพแสดง เชื้อราในช่องปาก

ดังนั้นหากผู้ป่วยเบาหวานมีการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี การไม่สูบบุหรี่ การทำความสะอาดฟันปลอมทุกวันจะช่วยป้องกันการเกิดเชื้อราในช่องปาก

วิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งมีหลายวิธีดังต่อไปนี้

1. การรับประทานอาหาร

อาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต หรือส่งเสริมให้ร่างกาย และอวัยวะอื่นทำงานได้ตามปกติ รวมทั้งกระดูกและฟัน แร่ธาตุที่เสริมสร้างให้กระดูกและฟันแข็งแรง ได้แก่ แคลเซียม และฟอสฟอรัส

ลักษณะของอาหารที่มีโทษต่อฟัน ต้องคำนึงถึง

1.1. **รูปแบบของอาหาร** อาหารที่ได้โดยตรงจากธรรมชาติ เช่น ข้าว ข้าวโพด อ้อย ผักและผลไม้ต่าง ๆ แป้งและน้ำตาลในอาหารเหล่านี้จะอยู่ในลักษณะหยาบจึงติดฟันน้อย และมีความหวานหรือส่วนประกอบของน้ำตาลน้อยกว่าอาหารซึ่งได้จากการสกัดหรือสังเคราะห์จากโรงงาน โดยสกัดเอาความหวานที่มีอยู่ในธรรมชาติออกหมด เช่น น้ำตาลทราย ลูกอม ช็อกโกแลต

น้ำหวาน ทอฟฟี่ เป็นต้น อาหารในลักษณะหลังนี้จึงติดฟันได้ง่ายและมีรสหวาน มีส่วนประกอบของน้ำตาลสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อฟันและเหงือกมากกว่าอาหารที่ได้โดยตรงจากธรรมชาติ

1.2 ลักษณะของอาหาร เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมีการผลิตน้ำลายน้อยลง ส่งผลให้การชะล้างคราบต่าง ๆ ในช่องปากลดลงและมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคฟันผุ ควรรับประทานอาหารเส้นใยให้มากจะช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลาย ทำให้ช่องปากสะอาดและยังช่วยระบบขับถ่ายอีกด้วย

1.3 รสอาหาร อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดหรืออาหารที่มีกรด เช่น มะนาวสด หรือน้ำมะนาวมากเกินไป น้ำอัดลม อาจทำให้มีการกัดกร่อนของเคลือบฟัน โดยเฉพาะส่วนที่ติดกับเหงือกของฟันหน้าบน เพื่อป้องกันฟันกร่อน จึงควรคำนึงถึงเมื่อบริโภคอาหารประเภทดังกล่าว

1.4 เวลาในการรับประทานอาหาร หรือระยะเวลาเมื่ออาหาร การรับประทานอาหารควรเป็นเวลา การรับประทานอาหารควรให้จำกัดอยู่ในมืออาหารเท่านั้น ไม่ควรอมอาหารในปากนาน ๆ การรับประทานอาหารพริ้วหรือรับประทานอาหารบ่อย ๆ จะทำให้ฟันมีโอกาสสัมผัสกรด ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีของแบคทีเรียกับเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในช่องปากบ่อยครั้ง โอกาสการเกิดโรคฟันผุจะมีมากขึ้นด้วย

2. การแปรงฟันอย่างถูกวิธี ก่อนอื่นเรามาเลือกแปรงสีฟันกันก่อนว่าจะเลือกอย่างไร ควรเลือกแปรงที่เหมาะสมกับขนาดมือและช่องปาก เลือกขนแปรงที่อ่อน ปลายขนแปรงมน ไม่ควรใช้ขนแปรงแข็งเพราะจะทำให้ฟันสึก เมื่อใช้แปรงสีฟันไประยะหนึ่งแล้วหรือประมาณ 3 เดือน ขนแปรงจะเริ่มเสื่อมโดยสังเกตจากขนแปรงจะอ่อนและบานออก ทำให้แปรงฟันไม่สะอาด และสำหรับยาสีฟันควรเลือกที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์และเป็นแบบครีม ไม่ควรใช้ที่เป็นผง

เพราะจะทำให้ฟันสึก หรืออาจจะใช้ที่มีส่วนผสมของสารลดอาการเสียวฟัน หากเรามีอาการเสียวฟัน

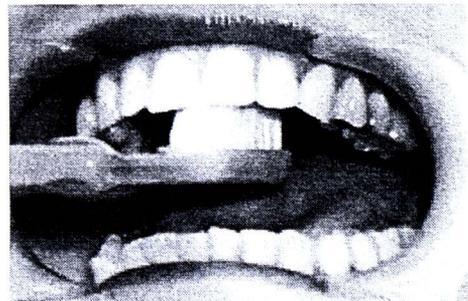
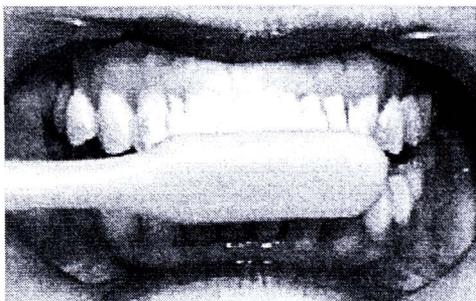
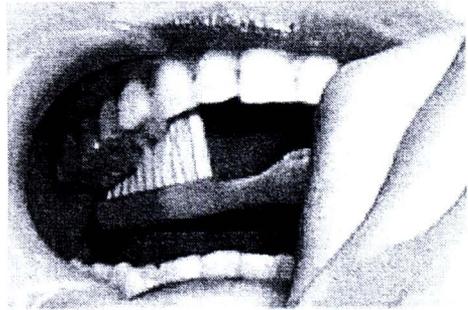
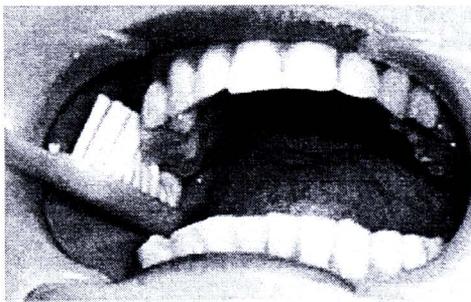
วิธีการแปรงฟัน ที่เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ มีประสิทธิภาพใช้ได้กับทุกสภาพฟัน และเหงือก เน้นถึงการทำความสะอาดบริเวณคอฟันและซอกฟัน และยังช่วย นวดเหงือก เป็นการลดการอักเสบและไม่ทำให้ฟันสึก คือ

วิธีการขยับปิด ซึ่งมีวิธีการดังนี้



การแปรงฟันบน

ด้านแก้ม ด้านเพดานปาก และฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธีขยับ-ปิด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศาปลายของขนแปรง จะแทรกเข้าไปในร่องเหงือก ได้เล็กน้อยออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ลงไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง

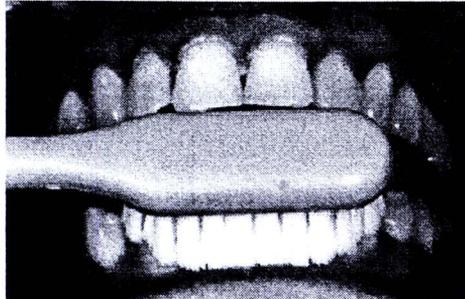
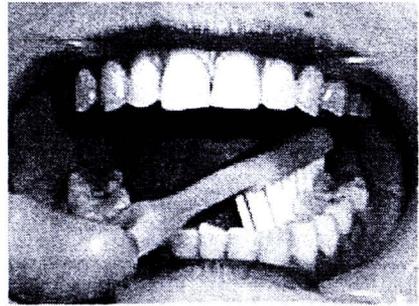
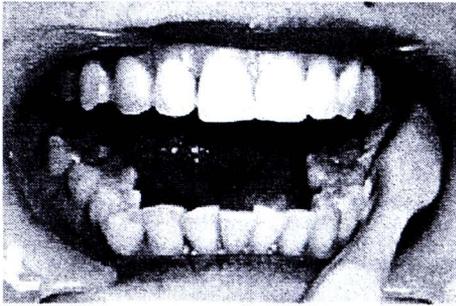


ภาพแสดงการแปรงฟันบน



การแปรงฟันล่าง

การแปรงฟันกรามล่างด้านแก้ม ด้านลิ้นและฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธี ขยับ-ปิด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา เช่นกัน ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไป ในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ขึ้นไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง

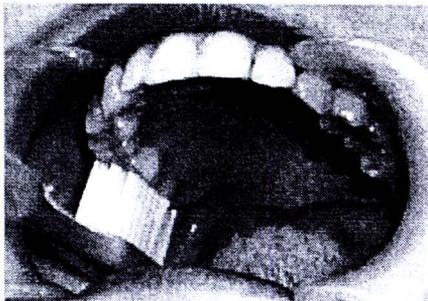


ภาพแสดงการแปรงฟันล่าง



การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับด้านเคี้ยวของฟัน ออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง แปรงให้ทั่วทางด้านบดเคี้ยว

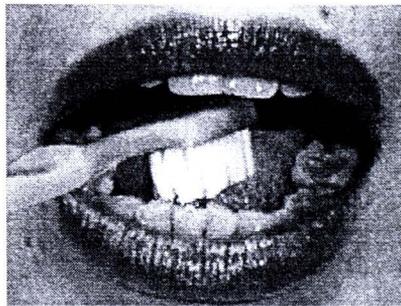


ภาพแสดงการแปรงฟันด้านบดเคี้ยว



การแปรงฟัน

บริเวณลิ้นอาจพบมีคราบเศษอาหาร หรือมีลักษณะเป็นฝ้าขาวติดอยู่ ซึ่งถ้ามีการหมักหมมอยู่นานๆ อาจทำให้เกิดมีกลิ่นได้ จึงควรทำความสะอาดลิ้นด้วย โดยใช้ขนแปรงสีฟันถูเบาๆ บนด้านลิ้น



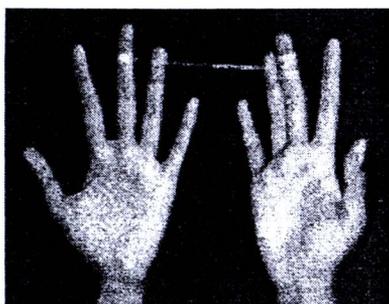
ภาพการแปรงฟัน

ข้อควรจำ

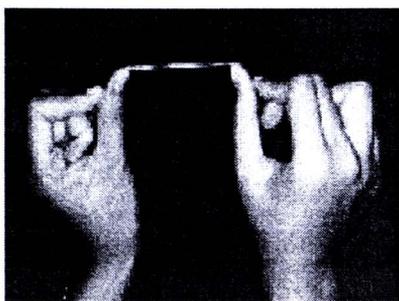
1. ควรแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังรับประทานอาหารของหวาน
2. ควรแปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก ฟันบน ฟันล่าง ทุกด้าน และทุกซี่
3. แปรงฟันด้านหนึ่งๆ ควรแปรงไม่น้อยกว่า 4-5 ครั้ง และไม่ควรรอแรงมากเกินไป
4. ใช้เวลาแปรงฟันประมาณ 2-3 นาที
5. การแปรงฟันผิดวิธี เช่น การแปรงตามขวาง หรือขึ้นลงพร้อมกัน ทำให้เหงือกอักเสบ และฟันสึกกร่อน

3. การใช้ไหมขัดฟัน เพื่อเป็นการทำความสะอาดซอกฟันหลังรับประทานอาหาร

วิธีใช้ไหมขัดฟัน



1) ดึงไหมขัดฟันออกมาให้ยาวประมาณ 12-18 นิ้ว พันรอบนิ้วกลางทั้งสองข้าง

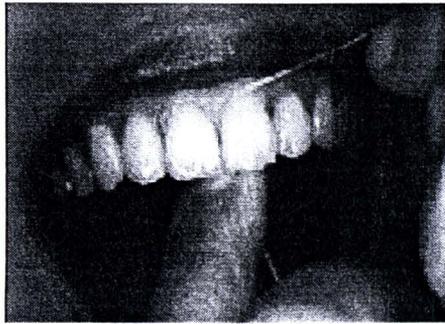


2) ดึงไหมขัดฟันให้ตึงด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือให้ไหมขัดฟันอยู่ระหว่างนิ้วทั้งสองยาวประมาณ 1.5 นิ้ว



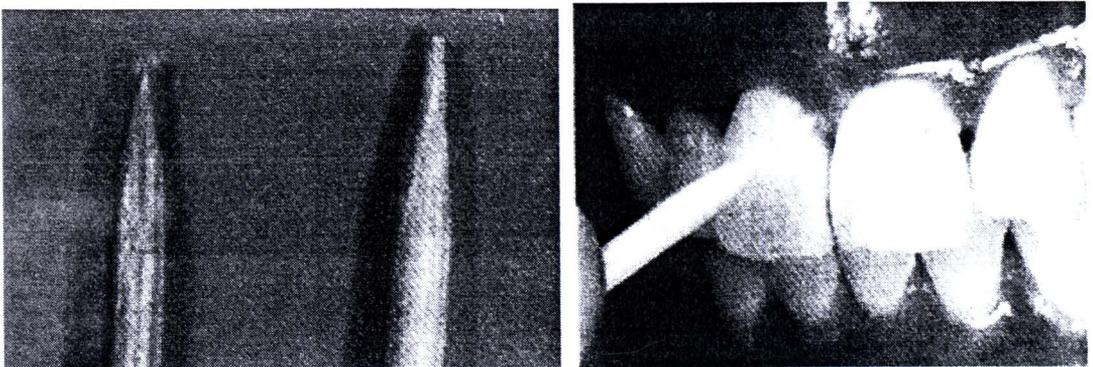
3) ผ่านไหมขัดฟันที่ซอกฟันด้วยการขยับไปมาแบบเลื้อย แล้วถูขึ้นลง ระวังอย่าให้เร็วมากจนไหมกระแทกเยื่อเหงือก การดึงเส้นไหมออกจากซอกฟันทำ

โดยปล่อยปลายข้างหนึ่งแล้วดึงปลายอีกข้างหนึ่งออกจากซอกฟันตาม
แนวนอน



4. **การใช้ไม้จิ้มฟัน** ไม้จิ้มฟันที่ถูกสุขลักษณะ ควรมีหน้าตัดเป็นรูป
สามเหลี่ยมเรียวเล็กส่วนปลายแหลม เพื่อสอดเข้าไปตรงซอกฟันได้โดยไม่ทำ
อันตรายต่อเหงือกเวลาใช้ให้ฐานของสามเหลี่ยมอยู่ชิดเหงือก

วิธีการใช้ สอดไม้เข้าไปจนรู้สึกติด แล้วจึงดึงเข้าออก ด้านข้างของสามเหลี่ยม
จะถูกับผิวฟันทำให้ฟันสะอาดได้ การใช้ไม้จิ้มฟันเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก แต่
ต้องใช้ใช้อย่างถูกต้อง ไม่ดันแรงเกินไป จะทำให้ฟันห่างได้ หรือถ่วงแรงไปจะทำให้
ฟันสึกได้



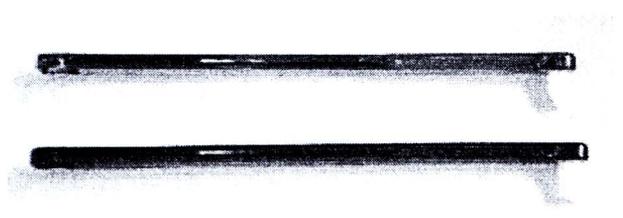
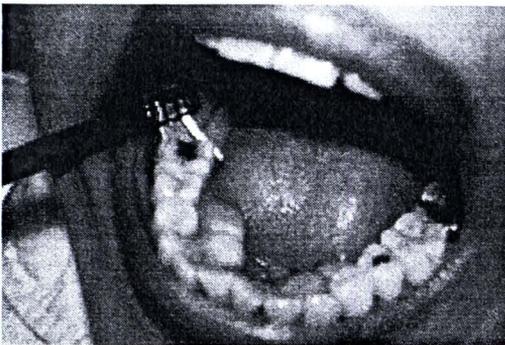
ภาพแสดงรูปไม้จิ้มฟัน และการใช้ไม้จิ้มฟันที่ถูกต้องวิธี

5. การใช้แปรงซอกฟัน ใช้ทำความสะอาดซอกฟันที่เป็นช่อง หรือฟันห่าง



วิธีการใช้ เลือกขนาดแปรง ให้ส่วนที่เป็นขนแปรงมีขนาดใหญ่กว่าซอกฟันที่จะทำความสะอาดเล็กน้อย จุ่มน้ำให้ขนแปรงอ่อนนุ่ม สอดเบาๆ เข้าไประหว่างซอกฟันในทิศที่เอียง ไปทางปลายฟัน ขยับเข้าออกแนวนอน

6 การใช้แปรงกระจุกเดียว มีลักษณะเหมือนแปรงปกติทั่วไป แต่มีเพียงกระจุกเดียวใช้สำหรับแปรงฟันที่ซอกเก หรือจุดที่แคบและเข้าถึงยาก เช่น ด้านหลังฟันกรามซี่ในสุดที่แปรงสีฟันปกติเข้าไปไม่ถึง



ภาพแสดงการใช้แปรงกระจุกเดียว

7. การตรวจช่องปากด้วยตนเอง

1. ตรวจฟันหน้าบนและล่าง โดย
ยิ้มยื่นฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้า
บนทั้งหมด ทั้งตัวฟันและเหงือก



2. ตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม
โดยยิ้มให้กว้างไปถึงฟันกราม
อาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปาก
เพื่อให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น



3. ตรวจด้านในของฟันล่าง โดย
ก้มหน้าอ้าปากกว้าง กระจกหัน
ขึ้น เมื่อตรวจดูฟันกราม



4. ตรวจด้านบดเคี้ยวของฟัน
กรามล่าง โดยอ้าปากดูด้านบด
เคี้ยวของฟันล่าง

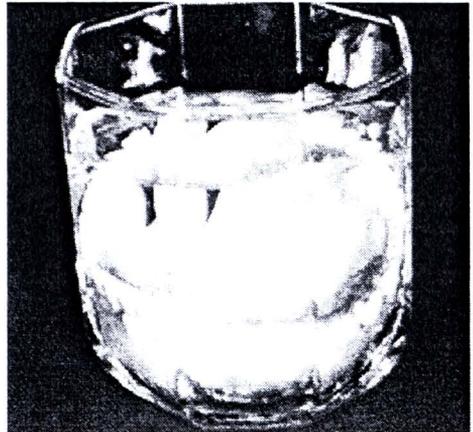
5. ตรวจฟันบนด้านเพดาน และ
ด้านบดเคี้ยว โดยเงยหน้า อ้าปาก
ดูในกระจก ส่วนฟันหน้าด้าน
เพดาน อาจใช้กระจกบานเล็ก
ช่วยสะท้อน ให้เห็นในกระจกสอง
หน้า



8. การทำความสะอาดฟันปลอม

ฟันปลอมมี 2 ชนิดคือ ฟันปลอมชนิดถอดได้และฟันปลอมชนิดติดแน่น

1. **ฟันปลอมชนิดถอดได้** ควรถอดฟันปลอมทำความสะอาดทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร นอกจากนี้ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้งทั้ง กลางวันและกลางคืนเพื่อให้เหงือกได้พักผ่อน ใช้แปรงสีฟันและน้ำยาล้างจาน หรือสบู่ ขัดถูฟันปลอมให้สะอาดก่อนหนึ่งครั้ง จากนั้นใช้แปรงสีฟันกับยาสีฟัน ขัดถูฟันปลอมให้สะอาด ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง การล้างควรมีภาชนะคอย รองรับเพื่อกันฟันปลอมตกแตก กรณีมีคราบหินปูน คราบบุหรี่ปะติดฟันปลอม สามารถใช้น้ำยาเคมี หรือเม็ดสำหรับแช่ทำความสะอาดฟันปลอมได้ แต่ไม่เหมาะกับฟันปลอมที่มีโลหะเนื่องจากการกัดกร่อน แต่หลังจากแช่แล้ว ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดและแช่ในน้ำสะอาดก่อนนำไปใช้



ภาพแสดงการทำความสะอาดฟันปลอม และการถอดฟันปลอมแช่น้ำ

2. **ฟันปลอมชนิดติดแน่น** จะสวมทับลงไปบนซี่ฟัน หรือใช้ฟันข้าง เคียงช่องว่างเป็นหลักยึด ฟันปลอมชนิดนี้จะไม่มีการถอดออก หรือรื้อถอนออก หรือ เพดานปาก ไม่สามารถถอดออกได้ ดังนั้นการรักษาความสะอาด นอกจากการ แปรงฟันตามปกติแล้ว ควรใช้ไหมขัดฟันสอดเข้าทำความสะอาดใต้ฟันปลอม และขอบเหงือกด้วย

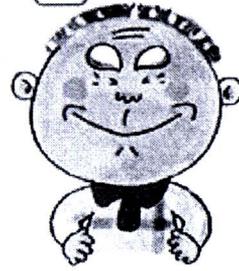
9. การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น และนวดต่อมน้ำลาย เพื่อเป็นการกระตุ้นการทำงานของช่องปากให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

การบริหารใบหน้า

- ช่วยปลุกเส้นประสาท กระตุ้นกล้ามเนื้อใบหน้า เช่น แก้ม ปาก และลิ้น ให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
- แนะนำให้ทำหลังล้างหน้าตอนเช้า
- ขั้นตอนมี 3 ขั้น แต่ละขั้นใช้เวลาประมาณ 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย จากนั้นให้ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 3 รอบ ขั้นตอนมีดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มต้นด้วยสูดลมหายใจเข้า **1**

ให้เต็มปอด เหยียดริมฝีปาก
ออกไปด้านข้าง เป็นแนว
กว้าง ขยับแก้มให้สูง หลับตา
ให้สนิท



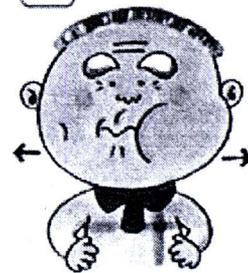
ขั้นที่ 2 อ้าปากกว้าง และลืมตาให้ **2**

กว้าง



ขั้นที่ 3 ปิดปากให้สนิท ปองแก้ม **3**

ขยับปาก ซ้าย-ขวา



การบริหารลิ้น

- ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลิ้นดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การทำงานที่ต้องคลุกเคล้าอาหารด้วยลิ้น ทำได้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้อาหารตกสู่หลอดลม ช่วยให้ออกเสียงพูดได้ชัดเจนขึ้น และช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย

- แนะนำให้ทำก่อนรับประทานอาหาร

- การบริหารลิ้นมี 2 แบบ คือ การบริหารโดยการเปิดปาก และการบริหารโดยการปิดปาก โดยมีขั้นตอนดังนี้

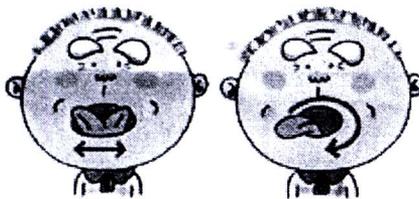
1. การบริหารโดยการเปิดปาก (ปฏิบัติแต่ละขั้นตอน 5 ครั้ง)

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1. แลบลิ้นเข้าและ
ออก | 2. แลบลิ้นแล้ว เคลื่อนไป
ทางซ้าย-ขวา หมุนลิ้นไปทางซ้าย
ขวา เพื่อเลียรอบๆ ริมฝีปาก | 3. แลบลิ้น แล้วขยับ
ลิ้นขึ้นลง เพื่อที่จะเลีย
ที่ปลายจมูก หรือคาง |
|--------------------------|---|---|

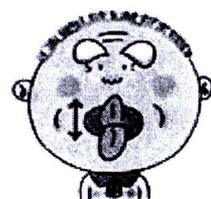
1



2



3



2. การบริหารโดยการปิดปาก (ปฏิบัติแต่ละขั้นตอน 5 ครั้ง)

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--|
| 1. ดันริมฝีปากบน
ด้วยลิ้น | 2. ดันริมฝีปากล่างด้วย
ลิ้น | 3. ดันแก้มซ้าย ขวาด้วย
ลิ้น หมุนลิ้นไปรอบๆ ทั้ง
ซ้ายและขวา |
|------------------------------|--------------------------------|--|

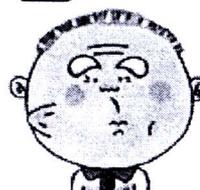
1



2



3



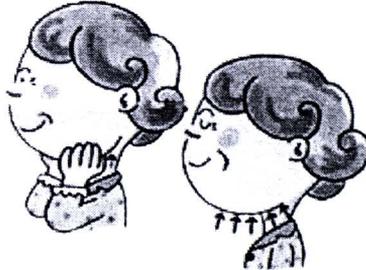
การกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย

เมื่ออายุมากขึ้น น้ำลายผลิตน้อยลง ช่องปากมีแนวโน้มแห้งง่าย กลืนลำบาก การนวดต่อมน้ำลาย จะช่วยกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายมากขึ้น

- แนะนำให้ทำก่อนรับประทานอาหาร
- การนวดต่อมน้ำลายมี 3 ต่อมน ได้แก่ ต่อมน้ำใต้หู ต่อมน้ำใต้คาง ต่อมน้ำใต้ลิ้น

หลังจากตรวจสอบตำแหน่งที่จะนวดแล้ว ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน 1-3 แล้วทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง

ขั้นที่ 1. การกระตุ้นต่อมน้ำใต้หู	ขั้นที่ 2. การกระตุ้นต่อมน้ำใต้คาง	ขั้นที่ 3. การกระตุ้นต่อมน้ำใต้ลิ้น
วางนิ้วก้อยถึงนิ้วชี้ไว้ที่แก้ม แล้วหมุนแฉวงๆ ฟันกรามบน วนจากข้างหลัง ไปข้างหน้า ทำ 10 ครั้ง	วางนิ้วโป้งตรงส่วนที่นุ่มตรงกระดูกคาง กดตั้งแต่บริเวณใต้หู จนถึงใต้คาง ประมาณ 5 ตำแหน่งๆ ละ 5 ครั้ง ตามลำดับ	ใช้นิ้วโป้งทั้ง 2 มือกดลงซ้ำๆ ที่บริเวณลิ้น ข้างใต้คาง 10 ครั้ง



10. การเสริมสร้างความแข็งแรงของตัวฟันด้วยฟลูออไรด์

ผู้ป่วยเบาหวานเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุที่ตัวฟัน ควรเสริมสร้างความแข็งแรงของฟัน ร่วมไปกับการทำความสะอาด การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุ โดยฟลูออไรด์จะลดการละลายตัวของผิวฟัน ยับยั้งการสูญเสียแร่ธาตุในโครงสร้างฟัน และส่งเสริมการคืนกลับของแร่ธาตุไปยังผิวฟัน ทำให้ฟันผุเกิดขึ้น และลุกลาม เป็นรูปร่าง

รูปแบบการใช้ฟลูออไรด์ มี 2 ลักษณะ

1. แบบใช้ได้เองทั่วไป : ผู้สูงอายุสามารถหาซื้อมาใช้ได้เองเป็นประจำ อยู่ในรูปของยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ หลายยี่ห้อ
2. แบบที่ทันตบุคลากรเป็นผู้ให้บริการ : เช่น การเคลือบฟลูออไรด์ในรูปของเจล การทาฟลูออไรด์วานิช ซึ่งจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นของฟลูออไรด์ในปาก เฉพาะที่ ในช่วงเวลาหนึ่ง

11. การเตรียมตัวก่อนการไปพบหมอฟัน

ผู้ป่วยเบาหวานที่มีการคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างดี(ระดับน้ำตาลปกติ) สามารถรับบริการทันตกรรมได้ทุกชนิด ยกเว้นกรณีมีโรคแทรกซ้อน ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนรับบริการ

1. จะต้องแจ้งหมอฟันก่อนทุกครั้ง ว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. ต้องนำประวัติเบาหวานมาให้หมอดูทุกครั้ง เพื่อหมอจะได้ดูระดับน้ำตาลที่ได้บันทึกไว้
3. รับประทานอาหารให้เรียบร้อยตามมื้อปกติ (หากผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ)

4. ไม่ควรเครียดก่อนมารับบริการ เพราะจะกระตุ้นให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5. ถ้าผู้ป่วยมีการตรวจวัดน้ำตาลด้วยตนเองอยู่แล้ว ให้ผู้ป่วยนำอุปกรณ์ที่ใช้วัดมาด้วย

6. สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง หากต้องการที่จะถอนฟันหรือขูดหินปูน อาจต้องงดน้ำงดอาหารอย่างน้อย 6 ชั่วโมง เพื่อที่จะตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนเข้ารับบริการทันตกรรม

12 การไปพบหมอฟัน

ควรไปพบหมอฟันทุกๆ 6 เดือนเพื่อให้หมอฟันได้ตรวจสุขภาพช่องปาก และทำการรักษาโรคฟันผุและโรคเหงือก อย่าคิดว่ายังไม่มีอาการ คงไม่เป็นไรหรือเจ็บนิดหน่อยรับประทานยาก็หาย จึงควรเปลี่ยนแนวคิดใหม่ เพราะโรคในช่องปากเมื่อเกิดโรคแล้วมักไม่หายเองแต่จะดำเนินไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ไม่แสดงอาการตอนแรก การรับประทานยาจึงเป็นเพียงลดอาการชั่วคราวถ้าไม่รักษาก็มีโอกาสที่จะเกิดอาการขึ้นใหม่รุนแรงกว่าเดิมการไปพบทันตบุคลากรควรไปพบอย่างน้อยปีละ 2 ครั้งและควรปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ภาคผนวก จ
แบบคำชี้แจงอาสาสมัครสำหรับโครงการวิจัย

แบบคำชี้แจงอาสาสมัครสำหรับโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย “ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้าน โสภ อําเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ”

หัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวอิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตรมหาวิทาลัยขอนแก่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้าน โสภ อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ

ท่านเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ท่านจะไม่เสียสิทธิ์ ไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลอันพึงได้รับในปัจจุบันและอนาคต

ขั้นตอนการปฏิบัติหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาทั้งหมด 12 สัปดาห์ถ้าท่านตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยและเซ็นชื่อเป็นหลักฐานลงในแบบยินยอมอาสาสมัครแล้ว ท่านจะต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลอง มีกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. สัปดาห์ที่ 1 รับการตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ สภาวะเหงือก และซูดหินปูนจากทันตแพทย์ และตอบแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน 7 หน้า 63 ข้อจากผู้วิจัย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2. สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 เข้ารับการอบรมความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานกับสุขภาพช่องปาก การดูแลสุขภาพช่องปาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก การฝึกปฏิบัติการตรวจฟันด้วยตนเอง การแปรงฟันที่ถูกวิธี การตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ รั้วคู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยเบาหวานและสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง เพื่อบันทึกการแปรงฟัน การรับประทานอาหาร และการปริมาณคราบจุลินทรีย์

3. สัปดาห์ที่ 2, 6 และ 10 ผู้ป่วยเบาหวานบันทึกการแปรงฟัน การรับประทานอาหาร และตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ด้วยตนเอง

4. สัปดาห์ที่ 5 รับการเยี่ยมบ้าน โดยผู้วิจัย เพื่อประเมินผลในระหว่างการทำกิจกรรม

5. สัปดาห์ที่ 11 ประมวล “ฝันสวยเริ่มที่ตัวเรา และคนที่คุณรัก”

6. สัปดาห์ที่ 12 ตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ และสภาวะเหงือก จากทันตแพทย์ และตอบแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน 7 หน้า 63 ข้อจากผู้วิจัย อีกครั้งหนึ่ง หลังร่วมทำกิจกรรมผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มควบคุม มีกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. สัปดาห์ที่ 1 ตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ สภาวะเหงือก และชุดหินปูนจากทันตแพทย์ และตอบแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน 7 หน้า 63 ข้อจากผู้วิจัย ก่อนทำกิจกรรมตามโครงการ

2. สัปดาห์ที่ 12 ตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์ สภาวะเหงือก จากทันตแพทย์ และตอบแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน 7 หน้า 63 ข้อจากผู้วิจัย และรับคู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากและผู้ป่วยเบาหวาน

ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับ อาสาสมัครทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น และจะได้รับแจกยาสีฟันจำนวน 1 หลอด, แปรงสีฟัน 1 ด้ามในการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1

การรักษาความลับ ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอเป็นผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยจะขออนุญาตถ่ายภาพและบันทึกวิดีโอการเข้าร่วมกิจกรรมในขั้นตอนต่างๆ เพื่อใช้ประกอบการนำเสนอ หากท่านไม่อนุญาตให้ถ่ายภาพสามารถแจ้งผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่ถ่ายภาพได้ ในวันที่มีการสัมภาษณ์และการดำเนินตามกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของท่านลงในแบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับตลอดเวลา และจะทราบเฉพาะทันตแพทย์ และเจ้าหน้าที่ ที่ทำการศึกษานั้น นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด จะไม่มีการระบุชื่อ นามสกุล /ข้อมูลส่วนตัวของท่าน ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของโครงการวิจัยครั้งนี้ หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับผลการวิจัยสามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยทันที หรือที่ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 หรือติดต่อโดยตรงทางโทรศัพท์ที่นางสาวอิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา หมายเลขโทรศัพท์ 08-9629-7141)

หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ โปรดสอบถามได้ที่ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฯ อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนีคณะแพทยศาสตร์ ชั้น 17 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข (043) 366616-7 ต่อ 66616, 66617

ภาคผนวก ข
แบบยินยอมอาสาสมัคร

แบบยินยอมอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล.....อายุ
.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัด.....

ได้รับฟังคำอธิบายจากนางสาวอิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา (ผู้วิจัย) เกี่ยวกับเป็นอาสาสมัครใน
โครงการวิจัย“ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
ช่องปากในผู้ป่วยเบาหวานหมู่บ้านโสภ อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ” ได้รับทราบถึง
รายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ

และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา ข้าพเจ้าได้อ่านและ
เข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร.....
(.....)

ลายมือชื่อ

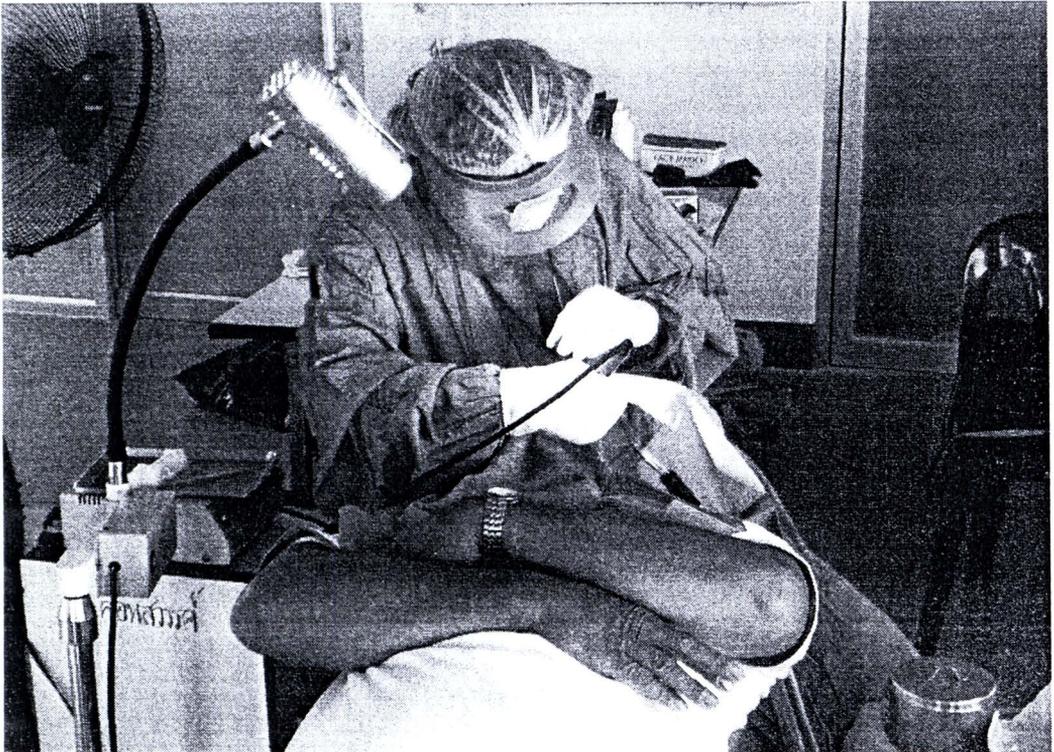
(ผู้วิจัย)

(นางสาวอิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา)

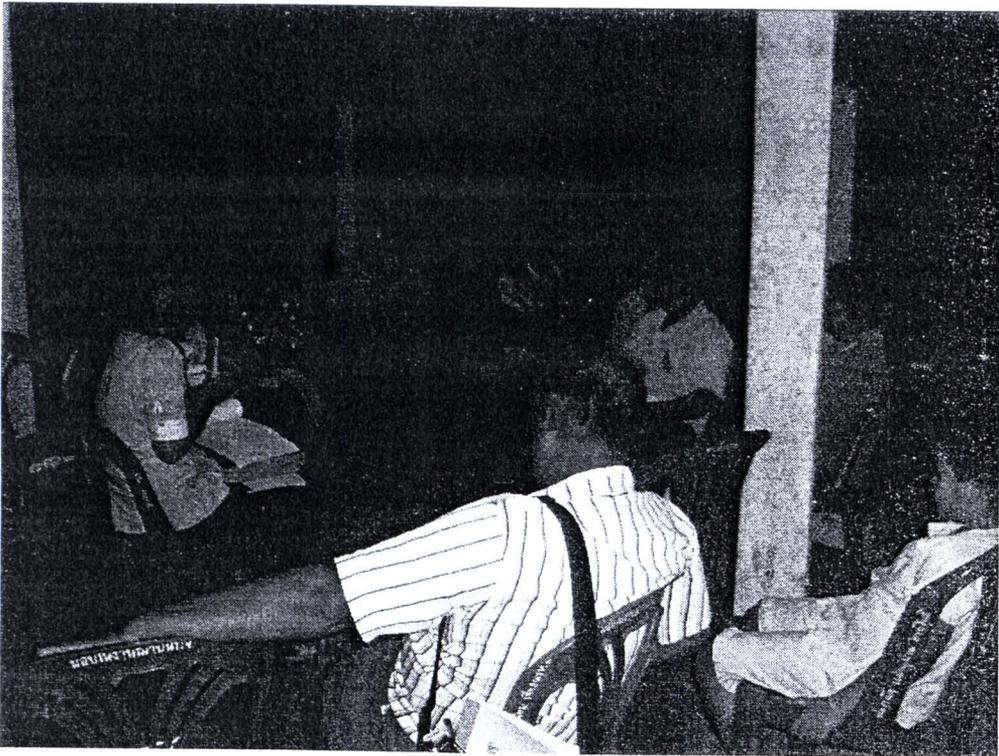
พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ซ
ประมวลภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย











ภาคผนวก ฅ
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังต่อไปนี้

1. ทนตแพทย์หญิงสุทิสรา ไทยงาม ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลแก้งคร้อ
2. ทนตแพทย์หญิงรัชนิกร สาวีสิริ ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลชำสูง
3. ทนตแพทย์วรพงษ์ แสงไชยสุวรรณ ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลคอนสวรรค์

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ นางสาวอิสริยาภรณ์ สุรสีหเสนา
เกิด วันพุธที่ 4 กุมภาพันธ์ 2519 ที่หมู่บ้าน โสภ ตำบลบ้าน โสภ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
บิดา นายวีรเชษฐ สุรสีหเสนา
มารดา นางอัมพร ประสานศักดิ์

ประวัติการศึกษา

- ปี พ.ศ. 2537 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ
- ปี พ.ศ. 2540 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นตติยอักษร สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จากวิทยาลัยการสาขาสถาปัตย์ จังหวัดชลบุรี
- ปี พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ประวัติการรับราชการ

- ปี พ.ศ. 2540 – ปัจจุบัน รับราชการในตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชุมชน ปฏิบัติราชการ ณ โรงพยาบาลคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ

