

บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ สุขสันติสกุลชัย และคณะ. (2545). เอกสารประกอบการสอบวิชาทันตกรรมป้องกัน และปริทันตวิทยา. ขอนแก่น: ภาควิชาทันตภิบาล วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร. (เอกสาร อัดสำเนา).
- กลุ่มงานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. (2551). รายงานการสำรวจ สถานะทันตสุขภาพของประชากร จังหวัดนครราชสีมา ครั้งที่ 5 ปี พ.ศ.2551. นครราชสีมา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา.
- กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). การส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพ ในทศวรรษหน้า. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2548). การแปร่งฟันอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2550). สถานการณ์งานส่งเสริมสุขภาพในเด็กนักเรียนประถมศึกษา. วิทยาสารทันตสาธารณสุข, 12(1), 50-60.
- _____. (2551). รายงานผลการสำรวจสถานะช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2549-2550. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กิตติยา เรียงทา. (2546). ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการแปร่งฟันเพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ขวัญดาว พันธุ์หมุด. (2549). ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- จิรพร แอชตัน. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฬารณีย์ โสตะ. (2552). แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จำเนียร สุวรรณชาติ. (2549). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันไข้มาลาเรียของประชาชนกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไข้มาลาเรีย อำเภอครองหาด จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุรีพร เทียนธวัช. (2547). ประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขภาพศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก. ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐพร แก้วสุทธา. (2548). ประโยชน์ของการแปรงฟันถูกวิธี. กรุงเทพฯ: คณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร ถิ่นถา. (2548). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนื่อทิพย์ ศรีอุดร. (2550). การรับรู้มะเร็งปากมดลูกและความคาดหวังในการตอบสนองการป้องกันมะเร็งปากมดลูก โดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคและแรงสนับสนุนทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประทีป พันธุมวนิช. (2535). วรรณกรรมของการแปรงฟัน. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการวิทยาการเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการแปรงฟัน. ขอนแก่น: คณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- พนิดา โยวะมุข. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคไต. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรทิพย์ ขุนจันทร์. (2551). ผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นพัฒนาศึกษา ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไพรินทร์ เรืองจันทร์. (2549). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาในการป้องกันและการควบคุมโรคธาลัสซีเมียในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เขาวดี มาพูนชนะ. (2553). การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: [ม.ป.พ.]. (เอกสารอัดสำเนา).
- รชานนท์ ่วนใจรัก. (2552). ผลของโปรแกรมการให้สุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รวิภา ทับทิมใส. (2552). ประสิทธิผลโปรแกรมสุขภาพศึกษาในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากของ นักเรียนที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วรัญญา ช่วยเกิด. (2551). ประสิทธิภาพของการให้ทันตสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุขมพรเขต 2 อำเภอ หลังสวน จังหวัดชุมพรโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

เวณิการ์ หล้าสระเกษ. (2552). ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการฝึกผู้นำนักเรียน เพื่อการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สมพร เจือจันทิก. (2552). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรคและการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุกัญญา แซ่ลี. (2551). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุและเหงือกอักเสบของนักเรียนประถมศึกษา ตำบลนาข่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภาภรณ์ นารี. (2550). ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุรวุฒิ แดงสาขา. (2551). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทันตสุขภาพ ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจินดาราม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุริยา นุมาลี. (2551). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคและแรงสนับสนุนทางสังคม ในการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาส การศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการรสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). โรคเหงือกอักเสบป้องกันได้. ค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/11372>.

อารี พันธุ์ณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ไชใหม่ เอ็ดดูเคท.

อนิสรา พลบุง. (2552). ประสิทธิผลโปรแกรมทันตสุศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตาม แผน ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคปริทันต์ในผู้ป่วย โรคเบาหวานที่มารับในโรงพยาบาลน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาทรณศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อภิญา ผ่านพินิจ. (2550). ผลของรูปแบบการพยาบาลที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรง จูงใจเพื่อการ ป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสาทรณศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาทรณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรุณ จิรวัดน์กุล. (2547). ชีวิติตีที่ใช้ในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชา ชีวิติตีและประชากรศาสตร์ คณะสาทรณศาสตร มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณณีย์ ธงสวัสดิ์. (2550). ผลของโปรแกรมทันตสุศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ ป้องกันโรคเหงือกอักเสบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนห้วยหว้าวิทยาคม ตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาทรณศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.

Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy : The Exercise of Control**. New York: W.H. Freeman and company.

Best, J.W. (1981). **Resaerch in education**. 4th ed. New Jersey: Prentice Hall.

Bloom Benjamin S. (1971). **Taxonomy of Education Objective, Hand book 1; Cognitive Domain**. New York: David Mckey.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderate of life stress. **Psychosomatic Medicine**, 38, 300-314.
- Gejrho, P., & Rolla G. (1971). The plaque inhibiting effect of Chlohexidine containing dentrifrices. **Journal of Dental Research**, 79(12), 126-132.
- House, J.S. (1981). **The association of Social relationship and activities with mortality : Community health study**. **American Journal Epidemiology**, 3(7), 25-30.
- _____. (1985). **Measures and concepts of social support**. Orlando: Academic Press.
- Hugo, W.B., & Longworth A.R. (1964). Some aspect of the mode of action of Chlohexidine. **Journal of Periodontology Research**, 16(3), 655-662.
- Kahn, R.L. (1979). **Aging Social Support in Aging From Birth to Death : Interdisciplinary Perspective** Boulder. Colo: Westview Press.
- Loe, H., & Schit, C.R. (1970). The effect of mouthrinses and topical application of Chloexidine on development of dental plaque. **Journal of Periodontology Research**, 10(5), 30-35.
- Mackay, B.C. (1992). **AIDS and Protection Motivation Theory : Effects of Imagined Scenarios on Intent to use Condoms**. Michigan: A Bell and Howel Information.
- Pender, N J. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice**. 3nd ed. U.S.A.: Appleton & Lange.
- Quigley G., & Hein J.W. (1962). Comparative Cleansing efficacy of manual and power brushing. **Journal of American Dentistry Association**, 1(2), 101-105.
- Roger. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. **Journal of Psychology**, 91, 93-114
- _____. (1983). Cognitive and physiological processes in fear and attitude change:Arevised theory of protection motivation. In J. Cacioppo, & R.Petty (Eds.). **Social Psychophysiology**. New York: Guilford Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมทัศนศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

โปรแกรมทันตสุขศึกษา ครั้งที่ 1

การให้ความรู้เรื่อง...โรคเหงือกอักเสบ เพื่อสร้างการรับรู้ความรุนแรงของโรคเหงือกอักเสบ
การรับรู้โอกาสเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ เรื่องโรคเหงือกอักเสบ โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายถึงสาเหตุ ลักษณะอาการ วิธีการป้องกันและการรักษาโรคเหงือกอักเสบ
2. บอกถึงความรุนแรงของโรคเหงือกอักเสบ และการรับรู้โอกาสเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ

เนื้อหา

โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก

อวัยวะรอบฟันเป็นเนื้อเยื่อรองรับรากฟันอยู่ถัดจากฟันประกอบด้วยเหงือกอิสระ (Free Gingival) เหงือกติดแน่น (Attached Gingival) เยื่อเมือกหุ้มรากฟัน (Alveolar mucosa) รวมถึงเคลือบรากฟัน (Cementum) เยื่อยึดรากฟันให้ติดกับกระดูก (Periodontal Ligament) และกระดูกรองรับรากฟัน (Alveolar bone)

เหงือกอิสระ เป็นเหงือกส่วนที่เริ่มจากขอบเหงือก จนถึงก้นของร่องเหงือก (Sulcus) อยู่รอบ ๆ คอฟัน มีสีชมพูอ่อน มีความกว้างประมาณ 0.5-2 มิลลิเมตร มีลักษณะเป็นแถบโอบรอบคอฟันแยกจากฟัน โดยร่องเหงือก (Gingival Sulcus) ร่องเหงือกนี้จะเป็นช่องว่างที่อยู่ระหว่างฟันกับเหงือกอิสระก้นของร่องเหงือกจะถูกกำหนดโดยส่วนโค้งของเส้นขอบเหงือก (Cervical line)

เหงือกติดแน่น อยู่ถัดจากเหงือกอิสระโดยมีร่องเหงือก (Gingival Groove) แบ่งตัวแบ่งยึดเกาะกับฟันด้วย Collagenous Fiberที่เป็นร่างแหซึ่งสร้างมาจากเซลล์ Fibro-blast ฝังตัวอยู่ในเคลือบรากฟันในทิศทางต่าง ๆ กันเรียกว่า Sharpe's Fiber ทำหน้าที่ยึดเหงือกให้ติดแน่นกับฟันไม่หลุดลอกออก ด้านทานการร่นของเหงือก

เยื่อเมือกหุ้มรอบรากฟัน อยู่ถัดจากเหงือกติดแน่น โดยมีเส้นแบ่งระหว่างเหงือกกับเยื่อในช่องปาก (Mucogingival junction) เป็นตัวแบ่งและถัดไปจะเป็นจุดลึกสุดของกระพุ้งแก้ม (Vestibule) ของช่องปาก เยื่อเมือกนี้มีลักษณะบางและอ่อนนุ่ม เกาะกับกระดูกข้างใต้หลวม ๆ ปกคลุมด้วยเยื่อเมือกที่มีสีแดงกว่าขอบเหงือก

เคลือบรากฟัน เป็นส่วนที่มีลักษณะคล้ายกับกระดูกปกคลุมรากฟันเป็นตัวยึดให้ฟันยึดติดกับกระดูกจะบางที่คอฟัน ความหนาจะเพิ่มมากขึ้นจนหนาที่สุดที่ปลายรากฟัน เคลือบรากฟันทำให้ฟันยึดติดกับกระดูก ช่วยป้องกันอันตรายและรองรับฟัน มีการปรับตัวเองได้ มีระบบหล่อเลี้ยงอาหารแตกต่างหากจากฟัน

เยื่อยึดติดกับกระดูกรองรับรากฟัน การเรียงตัวของเยื่อจะช่วยลดแรงที่ลงบนฟันและไม่กระแทกกับกระดูกโดยตรง นอกจากจะช่วยยึดฟันไม่ให้หลุดออกจากกระดูกแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้ฟันจมเข้าไปในกระดูกด้วย

กระดูกรองรับรากฟัน เป็นช่องว่างที่เป็นที่อยู่ของรากฟันเรียกว่า Alveolus ซึ่งเป็นส่วนของกระดูกรองรับรากฟัน มีลักษณะเป็น Compact Bone ที่บางมีรูเปิดของเส้นเลือด เส้นประสาท เส้นน้ำเหลือง

ยอดเหงือก (Interdental papilla) เป็นเหงือกที่บรรจุอยู่ในช่องว่างระหว่างฟัน 2 ซี่ เป็นรูปสามเหลี่ยม ในฟันจะมียอดที่แหลมในฟันหลังจะทู่กว่าบริเวณนี้จะเกิดการอักเสบได้ง่าย โดยจะเห็นเป็นสีแดงจัดขึ้น และมีลักษณะอ่อนนุ่มและปลายทู่ลงกว่าเดิม

เหงือกปกติของคนเรานั้นจะมีขอบสีชมพูอ่อน ๆ มีร่องระหว่างเหงือกและฟันลึกประมาณ 0.5-1.5 มิลลิเมตร ขอบเหงือกจะบางและเรียบมีขอบเหงือกแหลมเต็มช่องเหงือก ผิวเหงือกบริเวณเหงือกติดแน่นจะมีผิวขรุขระคล้ายผิวส้ม

โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis)

เหงือกที่มีลักษณะบวมแดง มีเลือดออกง่าย สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ แผ่นคราบจุลินทรีย์ (Dental plaque) และมีสาเหตุเสริมที่พบบ่อยๆ เช่น หินน้ำลาย การอุดฟันที่มีขอบเกินด้านฟันชิดกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เช่น ช่วงเริ่มเป็นหนุ่มสาวช่วงตั้งครรภ์ และการมีโรคทางระบบบางอย่าง เป็นต้น

สาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบมีสาเหตุมาจาก คราบจุลินทรีย์ (Dental Plaque) ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในช่องปาก โดยส่วนใหญ่จะเกาะยึดแน่นกับผิวฟัน ไม่สามารถกำจัดออกด้วยการบ้วนปากได้ การเกิดโรค

ปริทันต์เป็นผลมาจาก เมื่อคราบจุลินทรีย์เกาะติดผิวฟัน เป็นระยะเวลาหนึ่งต่อมาสารพิษ (Toxin) ถูกปล่อยออกมาทำให้เหงือกอักเสบ และทำลายอวัยวะปริทันต์ นอกจากคราบจุลินทรีย์ซึ่งนับเป็นปัจจัยเริ่มต้น ของการเกิดโรคปริทันต์แล้วยังมีองค์ประกอบอื่นอีกมากมาย ซึ่งพร้อมที่จะทำให้โรคเป็นรุนแรงขึ้นอีก

ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบ(Gingivitis) มีลักษณะเหงือกบวมแดง มีเลือดออกง่าย สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ แผ่นคราบจุลินทรีย์(Dental plaque) และมีสาเหตุเสริมที่พบบ่อยๆ เช่น หินน้ำลาย การสูบบุหรี่ การครอบฟันที่มีขอบใต้เหงือก ทำให้การสะสมตกค้างของคราบจุลินทรีย์ตามขอบคอฟันเพิ่มขึ้น เหงือกจึงมีโอกาสอักเสบมากขึ้น หรือฟันที่อุดมีจุดสูง ทำให้เนื้อเยื่อปริทันต์ข้างใต้ฟันชั้นนั้น ถูกทำลาย จากแรงบดเคี้ยว ที่เกินสมดุลกว่าฟันซี่อื่น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เช่น ช่วงเริ่มเป็นหนุ่มสาว ช่วงตั้งครรภ์ และมีโรคทางระบบ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

วิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

การป้องกันทำได้โดยการรักษานามัยช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ หรือการควบคุมแผ่นภาพจุลินทรีย์ (Plaque control) ซึ่งสามารถทำได้ 2 วิธี คือการควบคุมโดยวิธีทางกลศาสตร์ และการควบคุมโดยวิธีทางเคมี

การควบคุมโดยวิธีทางกลศาสตร์ คือการทำความสะอาดช่องปาก ด้วยอุปกรณ์และวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน แปรงขัดซอกฟัน ซึ่งการแปรงฟันเป็นวิธีที่สะดวก ประหยัด และบุคคลสามารถได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการแปรงฟัน คือ การกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ เพื่อทำความสะอาดฟัน และการกระตุ้นเหงือก ส่วนสำคัญในการแปรงฟันคือ การแปรงฟันอย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอ

การควบคุมโดยวิธีทางเคมี คือ เป็นการควบคุมคราบจุลินทรีย์ ที่มุ่งเน้นให้ด้วยยาต่าง ๆ ที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อ หรือลดจำนวนเชื้อโรค เช่นการใช้ยาบ้วนปาก

เวลา	2 ชั่วโมง
วิธีการ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. ผู้วิจัยบรรยาย ร่วมกับให้นักเรียนเรียนรู้จากสื่อ VCD ภาพพลิก แบบจำลองฟัน เรื่องโรคเหงือกอักเสบ โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ 3. จัดมุมทันตสุขศึกษาในห้องเรียน 4. จบการบรรยายให้นักเรียนซักถาม แสดงความคิดเห็นร่วมกันสรุป ประเด็นความรู้ที่ได้รับ และการตอบคำถามชิงรางวัล
อุปกรณ์	1. วีดิทัศน์ ภาพพลิก แบบจำลองฟันเรื่องโรคเหงือกอักเสบ 2. แผ่นพับ โปสเตอร์ และคู่มือการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ 3. อุปกรณ์ในการเล่นเกมส์
การประเมินผล	1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน 2. การซักถามและการตอบคำถาม

โปรแกรมทันตสุขศึกษาครั้งที่ 2

การให้ความรู้เรื่อง...การดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อสร้างความคาดหวัง ความตั้งใจและการปฏิบัติตัว
ที่ถูกต้องเหมาะสมในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคาดหวัง ความตั้งใจและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบ
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน และการตรวจฟันด้วยตนเองที่ถูกต้องวิธี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. แปรงฟันได้อย่างถูกต้องวิธี
2. เลือกใช้แปรงสีฟัน ขาสีฟัน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. ตรวจฟันตนเอง และเพื่อน ได้อย่างถูกต้อง
4. มีกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

เนื้อหา

การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

การแปรงฟันแบบ โมดิฟายด์เบสเทคนิค (Modified bass method) เป็นวิธีการแปรงฟันที่เน้นการทำความสะอาดบริเวณคอฟัน และขอบเหงือก วิธีการคือ การวางขนแปรงให้เอียงทำมุม 45 องศา กับแนวแกนขอบฟันโดยให้ขนแปรงเอียงไปทางปลายรากฟัน จากนั้นกดปลายขนแปรงให้เข้าไปในร่องเหงือกและชอกฟันออกแรงขยับเบา ๆ ตามแนวราบด้วยระยะทางสั้น ๆ กลับไปกลับมาโดยที่ขนแปรงให้เข้าไปในร่องเหงือกและชอกฟันออกแรงขยับเบา ๆ ตามแนวราบด้วยระยะทางสั้น ๆ กลับไปกลับมาโดยที่ขนแปรงยังอยู่ในตำแหน่งเดิมแล้วบิดข้อมือให้ขนแปรงม้วนปัดมาทางบดเคี้ยวของฟัน ทำซ้ำ ๆ กัน 10-15 ครั้ง สำหรับด้านบดเคี้ยวให้วางขนแปรงตั้งฉากกับด้านบดเคี้ยวเข้าถูออกเป็นช่วงสั้น ๆ วิธีนี้จะช่วยทำความสะอาดบริเวณฟัน ซึ่งมีการสะสมคราบจุลินทรีย์มาก ๆ ได้ดี และเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับการทำความสะอาดฟันในเด็กและผู้ใหญ่ อาจเรียกวิธีนี้อีกอย่างว่า การแปรงฟันแบบขยับปัด

วิธีการแปร่งฟันที่ถูกวิธี เมื่อแปร่งเสร็จแล้ว ต้องมีการแปร่งลิ้นด้วย เพื่อจำกัดเชื้อจุลินทรีย์ และคราบเศษอาหารต่าง ๆ ออกจากลิ้น การแปร่งฟันแม้ว่าจะมีขั้นตอนที่มากมายก็ตาม แต่จำเป็นที่จะต้องฝึกหัดเพื่อป้องกันโรคในช่องปาก เมื่อได้รับการสอนแนะนำและฝึกฝนจนชำนาญแล้วก็สามารถทำได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากลำบากแต่อย่างใด เป็นเรื่องปกติที่ส่งผลให้มีสุขภาพช่องปากดี ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

เทคนิคที่ช่วยให้การแปร่งฟันให้สะอาด

เนื่องจากฟันมีการเรียงตัวในลักษณะต่าง ๆ กัน การจะแปร่งฟันให้สะอาดและทั่วถึง จำเป็นต้องจัดเตรียมช่องทางสำหรับนำแปรงสีฟัน เข้าไปวางในตำแหน่งที่ต้องการให้ได้ก่อน ดังนี้

1) การกัดฟันหรืออ้าปากเล็กน้อย ทำให้กล้ามเนื้อรอบริมฝีปากและแก้มหย่อนตัว เพื่อให้สามารถสอดแปรงฟันเข้าไปในตำแหน่งระหว่างฟันกับแก้มได้ จึงจำเป็นสำหรับการแปร่งฟันหลังด้านใน นอกจากนี้ยังทำให้สามารถ ยกและเปิดริมฝีปากบนและล่างในการแปร่งฟันหน้าได้ดี ส่วนการกัดฟัน จะทำให้สามารถแปร่งฟันได้ดี ถึงคอฟันของฟันหน้าทุกซี่ โดยเฉพาะคอฟันของฟันเคี้ยว

2) การยั้งฟัน เป็นการยกเปิดริมฝีปากขึ้น เพื่อให้เห็นคอฟันและเหงือกได้มากที่สุด จะช่วยในการแปร่งฟันหน้าบนและล่าง ทำให้มองเห็นปลายขนแปรง ขณะทำความสะอาดบริเวณคอฟันได้ชัดเจน และวางจนแปรงให้ถึงคอฟันได้ดียิ่งขึ้น

3) การเอียงคาง เป็นการขยับขากรรไกรมาทางด้านซ้ายหรือขวา เพื่อให้มีช่องว่างบริเวณด้านหลังของฟันกรามซี่สุดท้าย การเอียงคางเป็นวิธีที่จะช่วยให้สามารถสอดแปรงเข้าไปในบริเวณด้านติดแก้มของฟันกรามซี่สุดท้ายได้ และการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะช่วยให้เกิดความเคยชิน และแปร่งได้ถูกต้อง

4) การเก็บลิ้น หมายถึง การบังคับลิ้นลดตัวต่ำลงทำให้มีพื้นที่สำหรับที่จะสอดแปรงเข้าไปวางที่คอฟันด้านในของฟันหลังได้สะดวก

5) การหันศีรษะไปทางซ้ายและขวา เป็นการจัดตำแหน่งเพื่อให้เกิดความสบายในขณะที่แปร่งฟัน โดยหลักการแล้วกล้ามเนื้อของเราจะถนัดเคลื่อนที่ในแนวนอนและแนวตั้ง ส่วนการเคลื่อนที่ในแนวเฉียงจะเกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย ดังนั้น การหันศีรษะจึงเป็นการจัดให้แนวฟันอยู่ในแนวเฉียง แต่ใช้การเคลื่อนของกล้ามเนื้อตามถนัดจะช่วยลดความเมื่อยล้าในการแปร่งฟันได้ ซึ่งหลักการทั่วไปในการหันศีรษะ คือ ขณะแปร่งฟันพยายามหันศีรษะไปยังด้านที่มีจับแปรงสีฟัน

6) การเอียงศีรษะไปทางซ้ายและขวา จะช่วยปรับแนวแกนของฟันที่เอียงอยู่ตามธรรมชาติที่ตรงขึ้น ทำให้บริเวณที่ถูกบดบังสามารถเข้าถึงได้ง่าย

7) การกัมสีรยะและเวยสรีรยะจะช่วยปรับตำแหน่งของฟันหน้าบน และล่างให้มองเห็นได้ง่ายหลักในการปฏิบัติ คือ การแปรงฟันหน้าบนด้านในให้เวยสรีรยะเล็กน้อย ส่วนในฟันล่างด้านในให้แก้มสรีรยะเล็กน้อยจะช่วยแปรงฟันให้สะอาดโดยอาศัยเทคนิคดังกล่าวเข้าช่วยประกอบกับการฝึกหัดจนชำนาญ สอดคล้องกลมกลืนกับการใช้กล้ามเนื้อมือ และแขนจนทำให้การแปรงฟันง่ายขึ้นและที่สำคัญทำให้แปรงฟันสะอาดทั่วถึง

ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดีที่ควรเลือกใช้มีดังนี้

- ค้ำแปรงตรง ไม่โค้งงอ ขนาดพอเหมาะจับได้ถนัดมือ
- ขนแปรงมีความยาวเรียบเสมอกัน ประมาณ 8-10 มิลลิเมตรขนแปรงรวมตัวกันแน่นเส้นใยขนแปรงมี 3 ชนิด คือ อ่อน ปานกลาง และแข็ง การที่จะเลือกใช้ชนิดใดต้องขึ้นอยู่กับสภาพภายในช่องปาก

ลักษณะของยาสีฟันที่ดีที่ควรเลือกใช้ มีดังนี้

- มีผงขัดที่ละเอียดอาจเป็นผงหรือครีมถ้าผงขัดไม่ละเอียดจะทำให้ฟันสึก
- มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผิวเคลือบฟันได้ดีกว่ายาสีฟันที่ไม่มีสารฟลูออไรด์

เส้นใยขัดฟันที่ดีที่ควรเลือกใช้ มีดังนี้

เป็นเส้นใยในลอนเล็ก ๆ หลายเส้นรวมกันใช้สำหรับทำความสะอาดระหว่างซี่ฟันและบริเวณที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงได้

การตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง

ตรวจภายหลังการแปรงฟัน ส่องกระจกในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ตรวจสภาพช่องปากบริเวณต่อไปนี้

1. การตรวจฟันหน้าบนและล่าง โดยขมึบยิบฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้าทั้งหมด ทั้งตัวฟันและเหงือก
2. การตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม โดยขมึบกว้างไปถึงฟันกรามอาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปากเพื่อให้เห็นชัดเจน

3. การตรวจฟันด้านในของฟันล่าง โดยก้มหน้าอ้าปากกว้างกระดกลิ้นขึ้นเวลาตรวจจนถึงฟันกราม
4. การตรวจฟันด้านบดเคี้ยวของฟันกรامل่าง โดยอ้าปากดูด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง

แผ่นคราบจุลินทรีย์

แผ่นคราบจุลินทรีย์มีลักษณะเป็นแผ่นฟิล์มที่บางใสเกาะอยู่บนตัวฟัน และมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่บนน้ำลายมาเกาะ ซึ่งก่อให้เกิดโรคในช่องปากได้ถ้าไม่กำจัดออก เช่น โรคเหงือกอักเสบ โรคฟันผุ เป็นต้น

วิธีการตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์ด้วยตนเองทำได้โดย

- การตรวจได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น ใช้ลิ้นดู ถ้ารู้สึกว่าฟันยังคงสกปรกอยู่แสดงว่ายังมีแผ่นคราบจุลินทรีย์อยู่
- การตรวจโดยใช้ยาเม็ดย้อมสีคราบจุลินทรีย์ โดยการเคี้ยวยาเม็ดย้อมสีฟันแล้วบ้วนปากถ้าบริเวณไหนติดสีแดง แสดงว่าบริเวณนั้นยังมีแผ่นคราบจุลินทรีย์ติดอยู่

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

- วิธีการ
1. นักเรียนได้เรียนรู้จากตัวแบบจากสื่อที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี
 2. สาธิตด้วยโมเดลฟันเพื่อการฝึกทักษะการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟันที่ถูวิธี
 3. สาธิตร่วมกับฝึกวิธีการตรวจฟันด้วยตนเอง
 4. ทำการทดสอบเพื่อตรวจหาปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์โดยการใช้เม็ดสีย้อมฟันเพื่อให้
- นักเรียนได้เห็นถึงประสิทธิภาพการแปรงฟันด้วยตนเอง
5. การอภิปรายกลุ่มร่วมสรุปประเด็นสำคัญ โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาสรุป หน้าชั้นเรียน

อุปกรณ์ 1. โมเดลฟัน

2. กระจกเงาบานเล็ก
3. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ไหมขัดฟัน แก้วน้ำ
4. เม็ดสีย้อมฟัน
5. แบบบันทึกการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

การประเมินผล

1. ความถูกต้องในการปฏิบัติ
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
3. การซักถามและการตอบคำถาม

โปรแกรมทันตสุขศึกษาครั้งที่ 3

การสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ตามคำแนะนำตลอดไปเพื่อความยั่งยืน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. บอกวิธีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้อย่างถูกต้อง
2. บอกผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายถึงแผนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบทั้งที่บ้านและโรงเรียน
4. นักเรียนร่วมกันจัดบอร์ดเรื่องโรคเหงือกอักเสบ แก่เพื่อนในโรงเรียนได้

เนื้อหา

1. วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ได้แก่ การแปรงฟันอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การตรวจฟันด้วยตนเอง และไปพบทันตแพทย์ ทุก ๆ 6 เดือน
2. ผลดีของการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
 - ผลดีของการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และสม่ำเสมอ ทำให้สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ทำให้ป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้
 - ผลดีของการตรวจฟันด้วยตนเอง ทำให้สามารถพบความผิดปกติของเหงือกและฟัน พบอาการเริ่มแรกของการเป็นโรคเหงือกอักเสบได้ และสามารถรับการรักษาได้ทันท่วงที

เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีการ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คนเพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบเพื่ออภิปรายหาแนวทางร่วมกัน
2. การอภิปรายกลุ่มร่วมกันหน้าห้องเรียน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้แนะแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่นักเรียนก่อนเสร็จสิ้น
3. นักเรียนประกวดจัดบอร์ดเรื่องโรคเหงือกอักเสบ
4. ทำการสาธิตด้วยโมเดลฟันแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติครั้งที่ 2

5. ทำการตรวจหาปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์โดยใช้เม็ดย้อมฟันเพื่อให้
นักเรียนได้เห็นถึงประสิทธิภาพการแปรงฟันด้วยตนเอง ครั้งที่ 2
6. จัดกิจกรรมการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

อุปกรณ์

1. โมเดลฟัน
2. กระจกเงาบานเล็ก
3. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ไหมขัดฟัน แก้วน้ำ
4. เม็ดย้อมฟัน
5. แบบบันทึกการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน
6. วัสดุ อุปกรณ์การจัดบอร์ด

การประเมินผล สมาชิก

1. ความร่วมมือขณะทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มของ
2. ความถูกต้องในการปฏิบัติ
3. การซักถามและการตอบคำถาม



โปรแกรมทัศนศึกษาครั้งที่ 4

การกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและตื่นตัวเกี่ยวกับการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

ให้นักเรียนทราบถึงผลดีของการปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและตื่นตัวเกี่ยวกับการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- วิธีการ
1. ผู้วิจัยให้นักเรียนการนำเสนอผลงานการจัดบอร์ดของแต่ละกลุ่มและอภิปรายสรุปประเด็นร่วมกัน
 2. ผู้วิจัยประกาศผลการประกวดจัดบอร์ดเรื่องโรคเหงือกอักเสบ และมีการมอบเกียรติบัตรและมอบรางวัลให้แก่ผู้ที่ชนะในการประกวดจำนวน 3 รางวัล
 3. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นต่างๆ ของกิจกรรมพร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันจัดกิจกรรม โดยให้นักเรียนชักชวนเพื่อนในโรงเรียนมาร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์ 1. เกียรติบัตรและของรางวัล

- การประเมินผล
1. ความร่วมมือขณะทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก
 2. ความสนใจ กระตือรือร้น ในการเข้าประกวด

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ID

กลุ่มทดลองครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบครั้งที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 7 ส่วน ในการตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้ท่านนักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ข้อใจและทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อโดยแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด เป็นเพียงความคิดเห็นส่วนบุคคลไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมทันตสุขศึกษาเพื่อการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนต่อไปขอให้ท่านนักเรียนตอบคำถามให้ครบทุกข้อ และตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเหงือกอักเสบ

จำนวน 15 ข้อ
- ส่วนที่ 3 การรับรู้การประเมินอันตราย

จำนวน 18 ข้อ
- ส่วนที่ 4 การรับรู้การประเมินการเผชิญปัญหา

จำนวน 20 ข้อ
- ส่วนที่ 5 ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบ

จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 6 การปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 7 แบบบันทึกการตรวจสภาวะทันตสุขภาพ

ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวเขวดี มาพูนธนะ

นักศึกษาศาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อที่
พิจารณาแล้วว่าตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

1. อายุ.....ปี		สำหรับผู้วิจัย
2. เพศ		[]Age
☐ 1. ชาย	☐ 2. หญิง	[]Sex
3. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร		[]Living
☐ 1.บิดาและมารดา	☐ 2. บิดา	
☐ 3.มารดา	☐ 4. ญาติ ระบุ.....	[]Status
4. สถานภาพของบิดา มารดา		
☐ 1. อยู่ด้วยกัน	☐ 2. แยกกันอยู่	
☐ 3. หย่าร้าง	☐ 4. บิดา หรือ มารดาเสียชีวิต	
☐ 5.อื่นๆ ระบุ.....		[]F.Occ
5. อาชีพของบิดา		
☐ 1. เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน)	☐ 2. รับจ้างทั่วไป	
☐ 3. ค้าขาย	☐ 4. ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	
☐ 5. รับราชการ	☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....	[]M.Occ
6. อาชีพของมารดา		
☐ 1. เกษตรกรรม(ทำนา ทำไร่ ทำสวน)	☐ 2. รับจ้างทั่วไป	
☐ 3. ค้าขาย	☐ 4. ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	
☐ 5. รับราชการ	☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....	[]Incomes
7. รายได้ของครอบครัวประมาณเดือนละ	บาท	[]Incom
8. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองวันละ	บาท	[]Adviser
9. เมื่อนักเรียนมีปัญหาทัศนสุขภาพ นักเรียนจะปรึกษาใครเป็นคนแรก		
☐ 1. ผู้ปกครอง	☐ 2. ครูประจำชั้นหรือครูอนามัย	
☐ 3. เพื่อน	☐ 4. ญาติ ระบุ.....	

10. ผู้ปกครองนักเรียนเคยพาไปรับการตรวจสุขภาพช่องปากบ่อยเพียงใด

- ☐ 1. ปีละครั้ง
- ☐ 2. ปีละ 2 ครั้ง
- ☐ 3. เฉพาะเมื่อมีปัญหาเรื่องฟัน
- ☐ 4. อื่นๆ ระบุ.....

11. นักเรียนแปรงฟันวันละกี่ครั้ง

- ☐ 1. 1 ครั้ง
- ☐ 2. 2 ครั้ง
- ☐ 3. 3 ครั้ง
- ☐ 4. อื่นๆ ระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย
[]Exam
[]brush

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อที่
พิจารณาแล้วว่าถูกต้องที่สุด เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

- | | สำหรับผู้วิจัย |
|--|----------------|
| 1. สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ | [] K1 |
| ☐ 1. การชอบเคี้ยวของแข็ง
☐ 2. เป็นโรคทางพันธุกรรม
☐ 3. การแปรงฟันไม่สะอาด ทำให้เกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์
☐ 4. การแปรงฟันบ่อยเกินไป | |
| 2. ลักษณะใดที่แสดงให้เห็นว่าเป็นอาการ <u>ระยะแรก</u> ของโรคเหงือกอักเสบ | [] K2 |
| ☐ 1. มีหนองบริเวณปลายรากฟัน
☐ 2. มีฟันโยก
☐ 3. เลือดออกง่ายโดยเฉพาะตอนแปรงฟัน
☐ 4. เสียวฟันตลอดเวลา | |
| 3. แปรงฟันเวลาใดจึงให้ผลดีที่สุดในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ | [] K3 |
| ☐ 1. หลังอาหารเย็นเท่านั้น
☐ 2. หลังตื่นนอนตอนเช้า
☐ 3. ก่อนเข้านอน
☐ 4. หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอน | |
| 4. การถูกลามของโรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาจะก่อให้เกิดปัญหา
ในช่องปากอย่างไร | [] K4 |
| ☐ 1. โรคถูกลามจนทำให้ฟันสึก
☐ 2. โรคถูกลามจนทำให้ฟันโยกและหลุดไป
☐ 3. โรคถูกลามจนทำให้เป็นแผลร้อนใน
☐ 4. โรคถูกลามจนทำให้เป็นโรคมะเร็งในช่องปาก | |
| 5. ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคเหงือกอักเสบ คือข้อใด | [] K5 |
| ☐ 1. เหงือกบวมเป็นหนอง
☐ 2. เหงือกกรัน เกิดการเสียวฟัน
☐ 3. ทำให้มีกลิ่นปาก
☐ 4. ทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟัน | |

6. ข้อดีของการตรวจเหงือกและฟันด้วยตนเอง คือข้อใด

- ☐ 1. สามารถพบสิ่งผิดปกติอื่นๆในช่องปากได้
- ☐ 2. สามารถตรวจดูได้ว่าแปรงฟันได้สะอาดหรือไม่
- ☐ 3. เป็นการค้นพบโรคเหงือกอักเสบได้ตั้งแต่ระยะแรก
- ☐ 4. ถูกทุกข้อ

สำหรับผู้วิจัย

[]K6

7. วิธีการแปรงฟันที่ถูกรู้วิธี คือข้อใด

- ☐ 1. แปรงแบบถูไปถูมาแรงๆ
- ☐ 2. แปรงตามความถนัดแบบใดก็ได้
- ☐ 3. แปรงเฉพาะด้านบดเคี้ยว
- ☐ 4. แปรงแบบขยับไปมาสั้นๆฟันล่างปัดขึ้น ฟันบนปัดลง

[]K7

8. ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี คือข้อใด

- ☐ 1. ค้ำแปรงตรง ขนแปรงเรียบเสมอกันไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป
- ☐ 2. ค้ำแปรงตรง ขนแปรงมีลักษณะนุ่มมากๆ
- ☐ 3. ค้ำแปรงโค้งงอ ขนแปรงลักษณะแข็ง
- ☐ 4. ค้ำแปรงโค้งงอ ขนแปรงลักษณะฟูบาน

[]K8

9. แผ่นคราบจุลินทรีย์เกิดขึ้นได้อย่างไร

- ☐ 1. คราบยาสีฟันที่ตกค้างบนตัวฟัน
- ☐ 2. คราบเศษอาหารที่ตกค้างบนตัวฟัน
- ☐ 3. เชื้อโรคที่มีอยู่มากมายในช่องปาก
- ☐ 4. การรวมตัวของเศษอาหารที่ตกค้างบนตัวฟันและเชื้อโรคในช่องปาก

[]K9

10. วิธีการกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ดีที่สุดคือวิธีใด

- ☐ 1. การแปรงฟันที่ถูกรู้วิธี
- ☐ 2. การเคลือบฟลูออไรด์
- ☐ 3. การใช้ไหมขัดฟัน
- ☐ 4. การบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปาก

[]K10

11. การแปรงฟันไม่ถูกรู้วิธีนอกจากทำให้ฟันไม่สะอาดแล้วจะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

- ☐ 1. ทำให้ฟันตกกระ
- ☐ 2. ทำให้เหงือกอักเสบและคอฟันสึก
- ☐ 3. ทำให้ฟันห่างและขึ้น
- ☐ 4. ทำให้ฟันโยก

[]K11

12. เราควรไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละกี่ครั้ง

- ☐ 1. 1 ครั้ง
- ☐ 2. 2 ครั้ง
- ☐ 3. 3 ครั้ง
- ☐ 4. 4 ครั้ง

13. โรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาให้หายได้หรือไม่

- ☐ 1. ได้ เพราะเป็นโรคที่สามารถหายได้เอง
- ☐ 2. ได้ เพราะถ้าเป็นระยะแรกแล้วได้รับการขูดหินปูนและแปรงฟันที่ถูกต้อง
- ☐ 3. ไม่ได้ เพราะเป็นโรคที่มาสามารถรักษาได้
- ☐ 4. ไม่ได้ เพราะถ้าเหงือกบวมเป็นหนองแล้วจะไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองได้

14. ข้อใดเป็นปัจจัยเสริมที่สามารถทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้ง่ายยิ่งขึ้น

- ☐ 1. หินปูน หรือหินน้ำลาย
- ☐ 2. การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนภายในร่างกาย
- ☐ 3. การระคายเคืองจากขนแปรงที่มีลักษณะแข็งหรือฟุ่บาน
- ☐ 4. ถูกทุกข้อ

15. หินปูนที่เกาะอยู่ตามคอฟันเกิดจากอะไร

- ☐ 1. คราบขุ่นหรือ
- ☐ 2. การสะสมของคราบจุลินทรีย์เป็นเวลานานๆ
- ☐ 3. คราบสีของชา กาแฟ
- ☐ 4. ไม่มีข้อถูก

สำหรับผู้วิจัย

[]K12

[]K13

[]K14

[]K15

ส่วนที่ 3 การรับรู้การประเมินอันตรายต่อสุขภาพ

ตอนที่ 1 การรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

การรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1. เมื่อเป็นโรคเหงือกอักเสบแล้วจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดและป่วยเป็นโรคอื่นตามมาได้						[]S1
2. การมีเลือดออกขณะแปรงฟันแสดงว่าเหงือกเริ่มอักเสบ						[]S2
3. โรคเหงือกอักเสบทำให้เกิดกลิ่นปากได้						[]S3
4. โรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟันได้						[]S4
5. โรคเหงือกอักเสบทำให้อดเสียเงิน และเสียเวลาในการรักษามาก						[]S5
6. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาก็สามารถหายเองได้						[]S6
7. โรคเหงือกอักเสบจะทำให้เหงือกกร่นและฟันโยก						[]S7
8. บุคคลที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ มีผลต่อการเป็นโรคหัวใจได้						[]S8
9. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาก็หายเองได้						[]S9

ตอนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีสามารถลดปริมาณการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้						[]U1
2. การใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำสามารถกำจัดเศษอาหารบริเวณซอกฟันและป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้						[]U2
3. นักเรียนมีหินปูนแล้วไม่ไปขูดหินปูนออกจะก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้						[]U3
4. ผักและผลไม้ที่มีเส้นใย สามารถช่วยขัดสีฟันและลดการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้						[]U4
5. การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งจะช่วยลดการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปากได้						[]U5
6. การกินลูกอม ขนมหวานเป็นประจำทำให้เกิดการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์มากขึ้นเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบได้ง่าย						[]U6
7. การแปรงฟันที่สะอาดและถูกวิธีสามารถป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้						[]U7
8. การบ้วนปากแรงๆแทนการแปรงฟันหลังอาหารทำให้โรคเหงือกอักเสบหายได้						[]U8
9. หากนักเรียนไม่ไปตรวจสุขภาพช่องปากกับหมอฟันทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก						[]U9

ส่วนที่ 4 การรับรู้การประเมินการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิด
ของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ต่อการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. นักเรียนสามารถแปร่งลิ้นหลังจากการแปรงฟันทุกครั้ง						[]RE1
2. นักเรียนสามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปากและฟัน						[]RE2
3. นักเรียนสามารถแปรงฟันก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน						[]RE3
4. นักเรียนสามารถตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้						[]RE4
5. นักเรียนสามารถบ้วนปากทันทีหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง						[]RE5
6. นักเรียนสามารถใช้ไหมขัดฟันได้อย่างถูกต้องทุกครั้ง						[]RE6
7. การแปรงฟันด้วยวิธีขยับปิด โดยฟันบนปิดลง ฟันล่าง ปิดขึ้น เป็นการแปรงฟันที่ถูกวิธี						[]RE7
8. การเก็บแปรงสีฟันไว้ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เปียกชื้น จะ ช่วยถนอมขนแปรงสีฟันให้คงทนและสะอาด						[]RE8
9. นักเรียนสามารถพิจารณาการเลือกซื้อแปรงสีฟันที่ เหมาะสมได้ด้วยตนเอง						[]RE9
10. นักเรียนสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงสีฟันอันใหม่ทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อมีขนแปรงลักษณะฟูบาน						[]RE10

ตอนที่ 2 ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดโรค
เหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับ
ความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อ พฤติกรรมในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีทันทีหลังรับประทานอาหารสามารถ ช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้						[]SE1
2. การตรวจความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟันทุกครั้ง จะช่วยป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก						[]SE2
3. การไปพบหมอฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อตรวจสอบ ช่องปาก เป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้						[]SE3
4. การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มปานกลาง และมีขนาดเหมาะกับช่องปากจะช่วยทำให้ฟันสะอาด ยิ่งขึ้น						[]SE4
5. การแปรงฟันที่ถูกวิธีร่วมกับการขูดหินปูน จะทำให้โรค เหงือกอักเสบหายเร็วขึ้น						[]SE5
6. การเลือกแปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่จะช่วยให้แปรงฟันได้ สะอาดเร็วขึ้น						[]SE6
7. การแปรงฟันที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอจะช่วยให้ประหยัด ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเหงือกอักเสบ						[]SE7
8. การแปรงฟันแรงๆ จะทำให้เหงือกร่น คอฟันสึก และมี อาการเสียวฟัน						[]SE8
9. การใช้ไหมขัดฟันไม่สามารถป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ได้						[]SE9
10. การแปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้งเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ						[]SE10

ส่วนที่ 5 ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

ความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือก อักเสบ	ความตั้งใจ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ตั้งใจ	ไม่แน่ใจ	ไม่ตั้งใจ	
1. นักเรียนจะแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน				[]I1
2. นักเรียนจะแปรงฟันให้ถูกวิธีทั้งที่บ้าน และที่ โรงเรียนทุกวัน				[]I2
3. นักเรียนจะเลือกกินผัก และผลไม้ที่มีเส้นใย เพื่อช่วยในการขัดฟัน				[]I3
4. นักเรียนจะตรวจสอบสภาพช่องปากด้วยตนเอง หลังการแปรงฟันทุกครั้ง				[]I4
5. นักเรียนจะเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เป็น ประจำวัน				[]I5
6. นักเรียนจะเปลี่ยนแปรงสีฟันเองทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อขนแปรงมีลักษณะฟูบาน				[]I6
7. นักเรียนจะใช้ไหมขัดฟันบริเวณซอกฟันเป็น ประจำวัน				[]I7
8. นักเรียนจะบ้วนปากหลังอาหารทันทีถ้ายัง ไม่ได้แปรงฟัน				[]I8
9. นักเรียนจะเก็บรักษาแปรงสีฟันไว้ในที่อากาศ ถ่ายเทได้สะดวก ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน				[]I9
10. นักเรียนจะไปตรวจสอบสภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง				[]I10

ส่วนที่ 6 การปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุดเพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

- ปฏิบัติเป็นประจำ

หมายถึง

ปฏิบัติมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

หมายถึง

ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
- ไม่ปฏิบัติ

หมายถึง

ไม่เคยปฏิบัติเลย

การปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคเหงือก อักเสบ	การปฏิบัติตัว			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
1. นักเรียนแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				[] P1
2. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน				[] P2
3. นักเรียนแปรงฟันโดยวิธีถูไป-ถูมาตามขวาง อย่างแรง				[] P3
4. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันนานจนกว่า แน่ใจว่าแปรงฟันได้สะอาดแล้ว				[] P4
5. นักเรียนใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น				[] P5
6. เมื่ออยู่บ้านนักเรียนให้พ่อแม่ หรือญาติเป็น คนช่วยดูแลการแปรงฟัน				[] P6
7. นักเรียนแปรงฟันด้วยวิธีขยับไป-มาสั้นๆ แล้ว ปิดขึ้น-ปิดลง				[] P7
8. ถ้านักเรียนแปรงฟันแล้วรู้สึกสาก ๆ นักเรียน จะแปรงฟันซ้ำ				[] P8
9. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันน้อยที่สุด เพื่อที่จะได้ไปเล่น หรือดูโทรทัศน์ ฯลฯ				[] P9
10. นักเรียนเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีด้ามตรง ขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงเรียบ เสมอกัน มีความนุ่มปานกลาง				[] P10

ส่วนที่ 7 แบบบันทึกการตรวจสภาวะทันตสุขภาพ

ตอนที่ 1 แบบบันทึกการตรวจสภาวะเหงือก

ชื่อ-สกุล..... โรงเรียน..... ครั้งที่.....

	17/16	11	26/27
B			
Pa			
Li			
B			
	47/46	31	36/37

การคำนวณ

สภาวะเหงือกอักเสบของฟันแต่ละคน =
$$\frac{\text{ผลรวมของคะแนนที่ได้ของฟันแต่ละซี่ที่ตรวจ}}{\text{จำนวนฟันที่ได้รับการตรวจ}}$$

=

การให้คะแนน

- คะแนน 0 หมายถึง ลักษณะเหงือกปกติ
- คะแนน 1 หมายถึง เหงือกบวมเล็กน้อย ไม่มีเลือดออก เมื่อใช้เครื่องมือตรวจปริทันต์ (Probe) กวาดไปตามร่องเหงือก
- คะแนน 2 หมายถึง เหงือกบวมพอประมาณมีลักษณะเป็นมัน ไม่มีเลือดออก เมื่อใช้เครื่องมือตรวจปริทันต์ (Probe) กวาดไปตามร่องเหงือก
- คะแนน 3 หมายถึง เหงือกบวมรุนแรง มีสีแดงจัดและมีแผล เหงือกมีเลือดออกเอง

ลงชื่อ.....ผู้เก็บรวบรวมข้อมูล
(.....)

ตอนที่ 2 แบบบันทึกปริมาณคราบจุลินทรีย์

ชื่อ-สกุล..... โรงเรียน..... ครั้งที่.....

	17/16	11	26/27
B			
Pa			
Li			
B			
	47/46	31	36/37

การคำนวณ

ค่าเฉลี่ยแผ่นคราบจุลินทรีย์ =
$$\frac{\text{ผลรวมของคะแนนคราบจุลินทรีย์ที่ตรวจทั้งหมด}}{\text{จำนวนด้านของฟันที่ตรวจทั้งหมด}}$$

=

การให้คะแนน

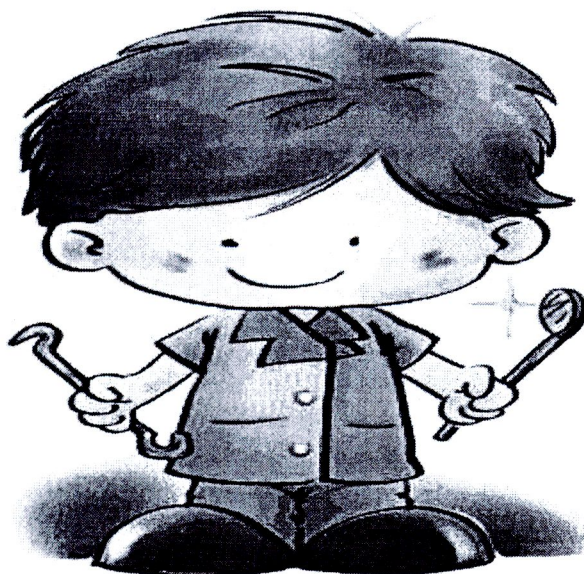
- คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีคราบจุลินทรีย์บนตัวฟัน
- คะแนน 1 หมายถึง มีคราบอ่อนบนตัวฟัน เป็นก้อนเดี่ยวเล็กๆ
- คะแนน 2 หมายถึง มีคราบอ่อนบนตัวฟัน เป็นเส้นบางๆรอบคอฟัน
- คะแนน 3 หมายถึง มีคราบอ่อนบนตัวฟัน ปกคลุมตัวฟันอยู่เฉพาะ 1/3 ของตัวฟันจากขอบเหงือก
- คะแนน 4 หมายถึง มีคราบอ่อนปกคลุมตัวฟันมากกว่า 1/3 ของตัวฟันแต่ไม่เกิน 2/3 จากขอบเหงือก
- คะแนน 5 หมายถึง มีคราบอ่อนปกคลุมตัวฟันอยู่เฉพาะ 2/3 ของตัวฟันนับจากขอบเหงือก

ลงชื่อ.....ผู้เก็บรวบรวมข้อมูล
(.....)

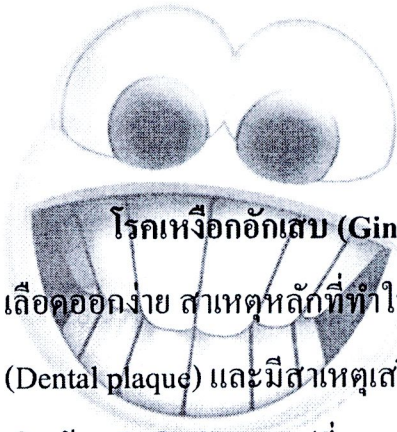
ภาคผนวก ค

คู่มือการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

คู่มือการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ



จัดทำโดย
นางสาวเยาวดี มาพูนธนะ

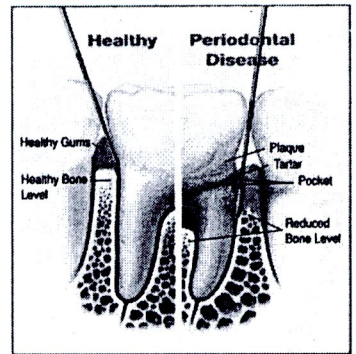


โรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) หมายถึง เหงือกที่มีลักษณะบวมแดง มีเลือดออกง่าย สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ แผ่นคราบจุลินทรีย์ (Dental plaque) และมีสาเหตุเสริมที่พบบ่อยๆ เช่น หินน้ำลาย การอุดฟันที่มีขอบเกินด้านฟันชิดกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เช่น ช่วงเริ่มเป็นหนุ่มสาว ช่วงตั้งครรภ์ และการมีโรคทางระบบบางอย่าง เป็นต้น

สาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบมีสาเหตุมาจาก คราบจุลินทรีย์ (Dental Plaque) ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในช่องปาก โดยส่วนใหญ่จะเกาะยึดแน่นกับผิวฟัน ไม่สามารถกำจัดออกด้วยการบ้วนปากได้ การเกิดโรคปริทันต์เป็นผลมาจากเมื่อคราบจุลินทรีย์เกาะติดผิวฟัน เป็นระยะเวลาหนึ่งต่อมาสารพิษ (Toxin) ถูกปล่อยออกมาทำให้เหงือกอักเสบ และทำลายอวัยวะปริทันต์ นอกจากคราบจุลินทรีย์ซึ่งนับเป็นปัจจัยเริ่มต้น ของการเกิดโรคปริทันต์แล้วยังมีองค์ประกอบอื่นอีกมากมาย ซึ่งพร้อมที่จะทำให้โรคเป็นรุนแรงขึ้นอีก



ปัจจัยเสริมที่เพิ่มความรุนแรงของโรคเหงือกอักเสบ

1) หินน้ำลาย ซึ่งเกิดจากคราบจุลินทรีย์ ที่สะสมอยู่หลายวัน ต่อมา มีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัสในน้ำลาย เข้ามารวมตัวกลายเป็นฟลิกแข็ง เกาะแน่นกับผิวฟัน การกำจัดหินน้ำลายปีละครั้งเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำ

2) การสูบบุหรี่ เนื่องจากควัน และสารเคมีในบุหรี่มีผลกดภูมิคุ้มกันทางร่างกาย ต่อเชื้อโรคปริทันต์ ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคปริทันต์ได้ง่าย แต่รักษาให้หายยาก การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและภาวะร่างกายของบุคคลได้แก่ ในวัยรุ่น หญิงมีครรภ์

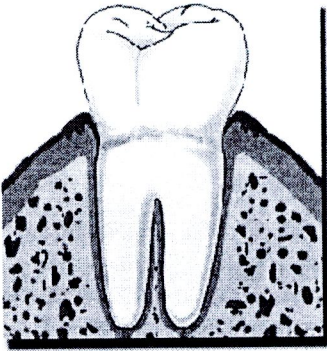
3) ภาวะโรคเบาหวาน ที่ไม่มีการควบคุมน้ำตาล

4) การรับประทานยาบางอย่างเป็นประจำ เช่น ยารักษาโรคลมชัก ยาคุมกำเนิด เป็นต้น ยารักษาโรคลมชัก ทำให้เนื้อเยื่อเหงือกโตขึ้น ส่วนฮอร์โมนจากยาคุมกำเนิดนั้น เพิ่มความรุนแรงของอาการเหงือกอักเสบ เมื่อมีสาเหตุเฉพาะที่ได้แก่ คราบจุลินทรีย์ของเหงือกอักเสบอยู่ก่อนแล้ว

ปัจจัยอื่น จากการรักษาทางทันตกรรม เช่น การใส่ฟันปลอมที่ไม่พอดี มีผลให้วัสดุฟันปลอมระคายเคือง ต่อเนื้อเยื่อเหงือกบางตำแหน่งตลอดเวลา หรือครอบฟันที่มีขอบใต้เหงือก ทำให้การสะสมตกค้างของคราบจุลินทรีย์ ตามขอบครอบฟันเพิ่มขึ้น เหงือกจึงมีโอกาสอักเสบมากขึ้น หรือฟันที่อุดมีจุดสูง ทำให้เนื้อเยื่อปริทันต์ข้างใต้ฟันซี่นั้น ถูกทำลาย จากแรงบดเคี้ยว ที่เกินสมดุลกว่าฟันซี่อื่น หากพบปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ควรพบทันตแพทย์ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง

ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ สามารถแบ่งได้ 4 ระยะ คือ

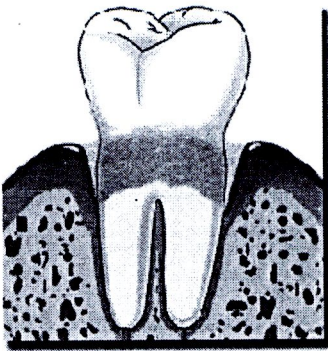
ระยะที่ 1 เหงือกอักเสบ (Gingivitis) คราบจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่ตามตัวฟัน



และขอบเหงือก ปล่อยสารพิษซึมเข้าสู่เหงือก มีผลให้เหงือกปกติที่มีสีชมพูซีด รัดแน่นรอบคอฟัน เกิดการอักเสบมีผลให้เหงือกไม่รัดแน่นกับฟันเช่นเดิม ทำให้คราบจุลินทรีย์เข้าสู่ร่องเหงือกได้มากขึ้นส่งผลให้เหงือกอักเสบเพิ่มขึ้นในส่วนของร่างกาย จะมีขบวนการต่อสู้ โดยส่งเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น หลอด

เลือดบริเวณที่อักเสบ ขยายตัวใหญ่ขึ้น จึงเห็นว่า เหงือกบวมแดง เมื่อมีแรงกดเบา ๆ เช่น แรงจากการแปรงฟัน จะมีผลให้เลือดออกได้ง่าย

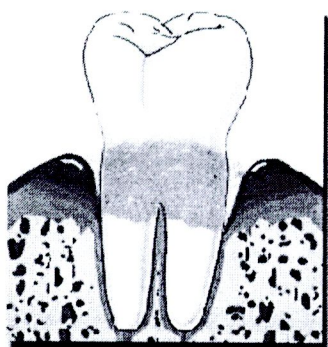
ระยะที่ 2 มีร่องลึกปริทันต์ (Periodontal Pocket) มีลักษณะภายนอก



เหมือนระยะเหงือกอักเสบ แต่มีการลุกลามมากขึ้น เนื่องจากการปล่อยให้มีคราบจุลินทรีย์สะสมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการทำลายเยื่อยึดปริทันต์ ซึ่งหากใช้เครื่องมือตรวจวัดความลึกของเหงือกที่สอดเข้าไประหว่างเหงือกกับฟัน ถ้าพบร่องเหงือกลึกเกินระดับปกติ (2-3 มิลลิเมตร) เรียก ร่องเหงือกนั้นว่า ร่องลึก

ปริทันต์ (Periodontal Pocket) ซึ่งร่องลึกนี้จะยังทำให้การทำความสะอาดฟันยากขึ้น

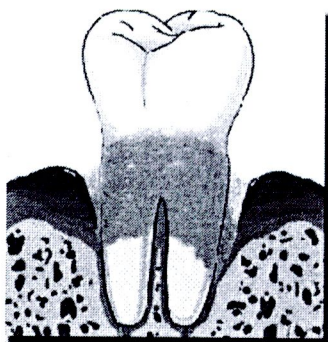
ระยะที่ 3 มีเหงือกกร่น (Gingival Recession) เมื่อเกิดร่องลึกปริทันต์



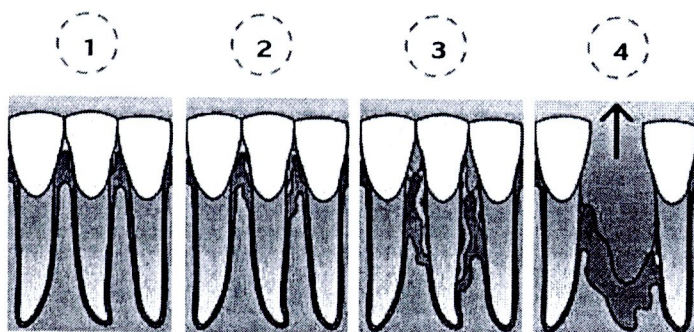
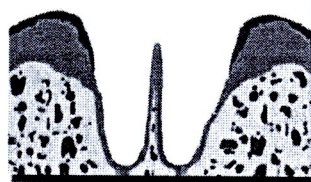
แล้ว ไม่ได้รับการรักษา จะทำให้โรคดำเนินรุนแรงขึ้น
ทั้งนี้เนื่องจากร่องลึก ปริทันต์เป็นเสมือนแหล่งกักเก็บ
แผ่นคราบจุลินทรีย์ การสร้างสารพิษ โดยจุลินทรีย์จึง
มีมากขึ้นทำให้อวัยวะปริทันต์ถูกทำลายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
มีการทำลายกระดูกเบ้าฟันจนเกิด ความลึกของร่องลึก
ปริทันต์ ขอบเหงือกก็จะลดต่ำลง ตามกระดูกที่ถูก

ทำลายในระยะนี้ ถ้าคดเบาๆบริเวณขอบเหงือกจะพบฝัหนองไหลออกการหมักหม
มของแผ่นคราบจุลินทรีย์ และเศษอาหารในร่องลึกปริทันต์บางครั้ง จะมีการติดเชื้อ
และเกิดเป็นฝีขึ้น เรียกว่า ฝีปริทันต์

ระยะที่ 4 ฟันโยก (Mobility of Tooth) เมื่อเป็นโรคปริทันต์อักเสบแล้ว

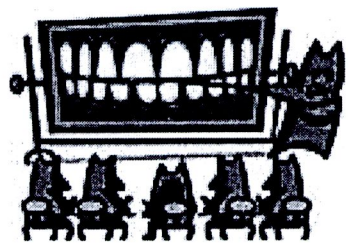
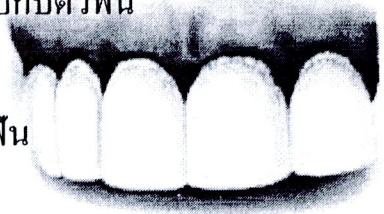


ไม่ได้รับการรักษา กระดูกเบ้าฟันจะถูกทำลายไปเรื่อย
ๆ ส่งผลให้ฟันเริ่มมีอาการโยก ฟันจะ โยกมาก หรือ
น้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณกระดูกเบ้าฟันที่เหลืออยู่ ส่วน
ใหญ่ฟันโยกจะเห็นได้ชัดเมื่อกระดูกเบ้าฟันเหลืออยู่
น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของความยาวของรากฟัน



สรุปอาการแสดงที่ทำให้รู้ว่าเราอาจมีโรคเหงือกอยู่

- มีเลือดออกจากเหงือกขณะแปรงฟัน
- เหงือกมีสีแดงขึ้น และบวม
- ขอบเหงือกแยกจากตัวฟัน ไม่แนบสนิทไปกับตัวฟัน
- มีกลิ่นปากมานานแล้วก็ไม่หายไปเสียที
- มีหนองไหลออกมาระหว่างเหงือกกับตัวฟัน
- ฟันโยก
- ฟันมีการเคลื่อนที่ไปจากตำแหน่งเดิมจนสังเกตได้
- ฟันปลอมที่ใส่อยู่หลวมมากขึ้น



การป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือก

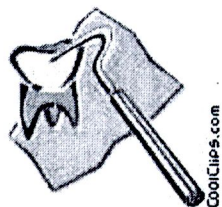
1. แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

การแปรงฟันจะทำให้เราสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ยึดติดอยู่กับตัวฟันออกไปได้ ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนแบบอ่อนนุ่มเท่านั้นถ้าใช้ร่วมกับยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากที่มี ฟลูออไรด์ผสมอยู่ก็จะช่วยป้องกันฟันผุได้ดียิ่งขึ้น



CoolClips.com

2. การทำความสะอาดบริเวณซอกฟันทุกวัน



CoolClips.com

โดยการใช้ไหมขัดฟัน เข้าไปทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน ซึ่งเป็นบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไปทำความสะอาดไม่ถึง อย่าลืมว่าโรคเหงือกในระยะแรกสามารถรักษาให้หายได้โดยการแปรงฟันร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน

3. ขึ้นสูดท้ายก็เป็นการไปตรวจฟันกับทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือนและรับการ

ขูดหินปูนหรือทำความสะอาดช่องปาก



CoolClips.com

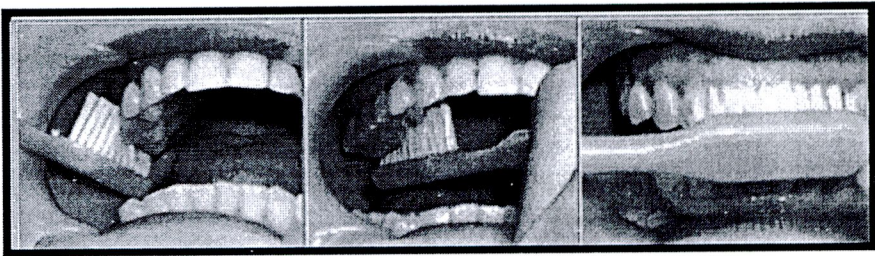


เท่านั้นนักเรียนคงเข้าใจถึงคำว่าโรคเหงือกดีขึ้นและสามารถปฏิบัติตัวให้ปลอดภัยจากโรคเหงือกได้แล้วนะค่ะขอให้ทุกคนมีสุขภาพช่องปากที่ดี

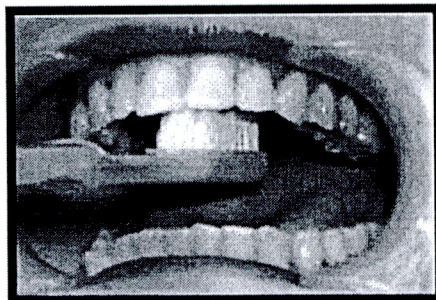
วิธีการแปรงฟัน ... ใช้วิธี ขยับ-ปิด (Modified Bass Technique)

โดยวิธี ขยับ-ปิด (Modified Bass Technique) ในทุกบริเวณ ยกเว้นฟันหน้าบนด้านเพดาน และฟันหน้าล่างด้านลิ้น ซึ่งอาจใช้วิธี กด-ดิ่ง-ปิด (Roll Technique) โดยเปลี่ยนให้แนวของด้ามแปรงสีฟันขนานกับแนวของซี่ฟันหน้าบริเวณนั้น กดปลายขนแปรงส่วนสุดท้ายให้แนวกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงแปรงลงมา ปล่อยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอดสำหรับฟันบน หรือดึงขึ้นบนสำหรับฟันล่าง

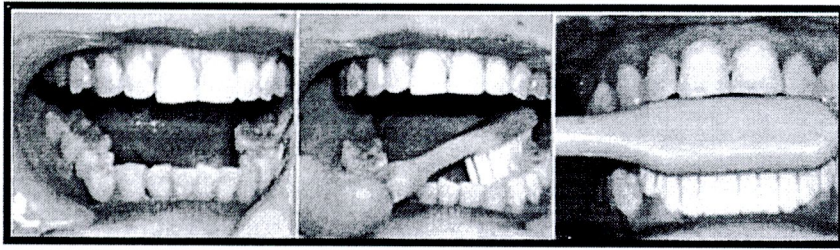
ภาพแสดงการแปรงฟันบน



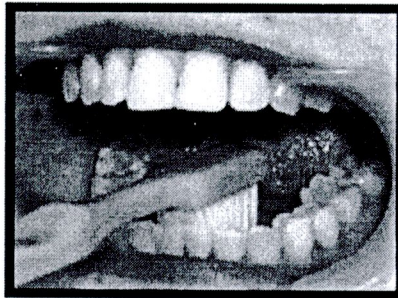
การแปรงฟันกรามบนด้านแก้ม ด้านเพดานปาก และฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธีขยับ-ปิด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ลงไปด้านปลายฟันทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



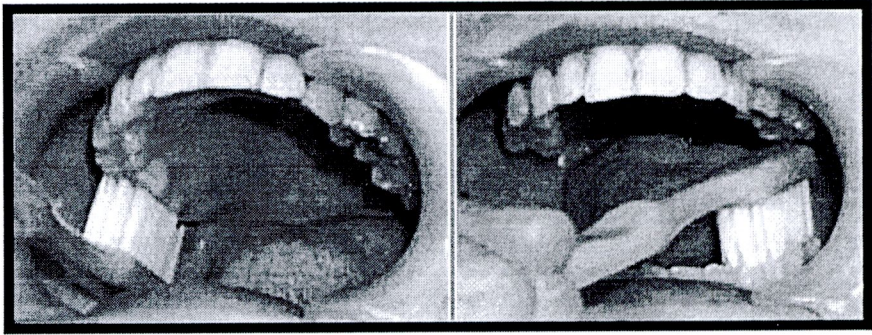
ภาพแสดงการแปรงฟันล่าง



การแปรงฟันกรามล่างด้านแก้ม ด้านลิ้น และฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธี ขยับ-ปิด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา เช่นกัน ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้ว ปิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟันขึ้น ไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง

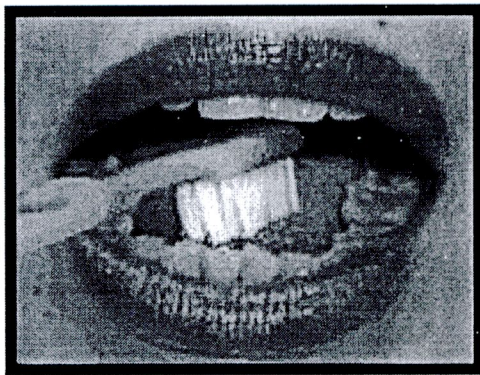


ภาพแสดงการแปรงฟันด้านบดเคี้ยว



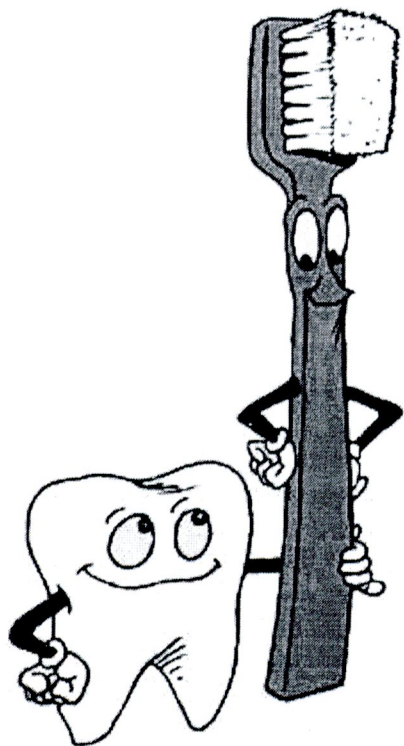
การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับด้านเคี้ยวของฟัน
ออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง แปรงให้ทั่วทางด้านบดเคี้ยว

ภาพแสดงการแปรงลิ้น



บริเวณลิ้นอาจพบมีคราบเศษอาหาร หรือมีลักษณะเป็นฝ้าขาวติดอยู่ ซึ่งถ้ามี
การหมักหมมอยู่นานๆ อาจทำให้เกิดมีกลิ่นได้ จึงควรทำความสะอาดลิ้นด้วย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟัน เพื่อควบคุมแผ่นดราบรินในช่องปาก

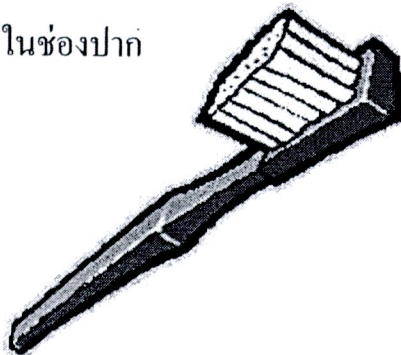


1) แปรงสีฟันที่มีจำหน่ายในทั่วไปนั้น จะมีรูปร่าง ขนาดและลักษณะของขนแปรงหลายแบบต่าง ๆ กันซึ่งต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพในช่องปากของแต่ละคน และทุกคนจำเป็นต้องมีแปรงสีฟันของตนเอง แปรงสีฟันเมื่อใช้แล้วต้องทำความสะอาด ไม่ให้มีสิ่งสกปรกตกค้างอยู่และเก็บไว้ในที่แปรงฟันจะแห้งง่าย เมื่อแปรงฟันเสื่อมสมรรถภาพจำเป็นจะต้องเปลี่ยนใหม่ ซึ่งสังเกตจากการที่ขนแปรงจะบานแตกกลุ่มและหักโค้งงอ

ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดีที่ควรเลือกใช้มีดังนี้

- ค้ำแปรงตรง ไม่โค้งงอ ขนาดพอเหมาะจับได้ถนัดมือ
- ขนแปรงมีความยาวเรียบเสมอกัน ประมาณ 8-10 มิลลิเมตร

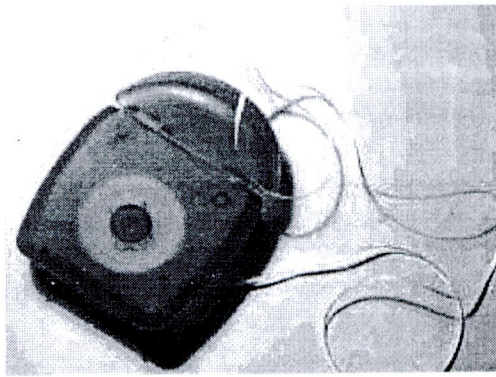
ขนแปรงรวมตัวกันแน่น เส้นใยขนแปรงมี 3 ชนิด คือ อ่อน ปานกลาง และแข็ง การที่จะเลือกใช้ชนิดใดต้องขึ้นอยู่กับสภาพภายในช่องปาก



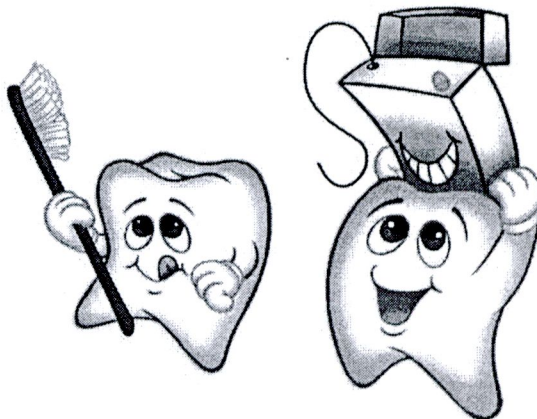
- 2) ยาสีฟัน ช่วยให้การทำความสะอาดฟันและความรู้สึกขณะแปรงฟันดีขึ้น แต่ยาสีฟันก็เป็นสิ่งจำเป็นในการแปรงฟัน

ลักษณะของยาสีฟันที่ดีที่ควรเลือกใช้ มีดังนี้

- มีผงขัดที่ละเอียดอาจเป็นผงหรือครีมถ้าผงขัดไม่ละเอียดจะทำให้ฟันสึก
- มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผิวเคลือบฟันได้ดีกว่ายาสีฟันที่ไม่มีสารฟลูออไรด์และ ควรจะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อให้มีประสิทธิภาพ

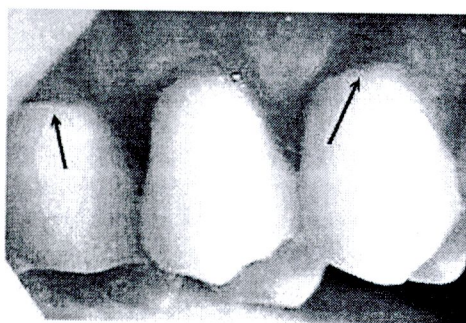


- 3) เส้นใยขัดฟัน เป็นเส้นใยในล่อนเล็ก ๆ หลายเส้นรวมกันใช้สำหรับทำความสะอาดระหว่างซี่ฟันและบริเวณที่แปรงสีฟันไม่สามารถเข้าถึงได้

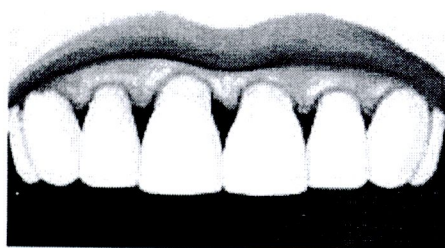


อันตรายที่เกิดขึ้นกับฟันและเหงือกจากการแปรงฟัน

1) การแปรงฟัน ที่ใช้แรงกดแปรงมากจนเกินไป อาจทำให้เกิดการสึกของคอฟัน มีลักษณะเป็นรูปลิ้นรวมถึงอาจเกิดแผลที่เหงือกและเกิดอาการเหงือกกร่นได้ แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็งทำให้ฟันสึกได้มากกว่าแปรงสีฟันที่มีขนแปรงชนิดอ่อน



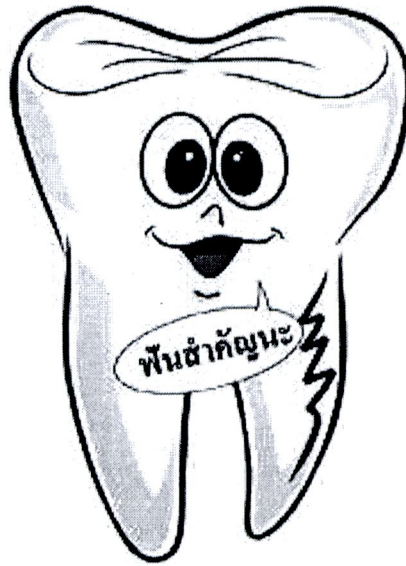
2) การวางด้ามแปรงไม่ขนานกับแนวคดเคี้ยว จะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ลดลง และในบางครั้งหัวแปรงอาจพลัดไปทำให้เกิดอันตรายต่อเหงือกได้



3) การแปรงฟันคร่อมฟันเคี้ยวด้านใกล้แก้ม จะทำให้เหงือกของฟันซี่นี้อักเสบได้ หากแปรงไม่ถูกต้องเป็นประจำทำให้เหงือกกร่นได้

ประโยชน์ของการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

- สามารถกำจัดเศษอาหาร และแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้ดีที่สุด
- ทำให้ฟันสะอาดและเหงือกมีสุขภาพสมบูรณ์
- ป้องกันการเกิดโรคฟันผุ และ โรคเหงือกอักเสบ
- ทำให้ปากสะอาดปราศจากกลิ่นและมีทันตสุขภาพที่ดี



ตารางการแปรงฟันกลางวัน

เคล็ดลับฟันดีกว่าใครๆ คือเพิ่มการแปรงฟันเป็นวันละ 3 ครั้ง ถ้าอยากพิสูจน์ว่าดีแค่ไหน
ก็ลองเพิ่มการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน เริ่มตั้งแต่วันนี้โดยนะ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เดือน _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เดือน _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เดือน _____

อย่าลืม!
แปรงฟัน
ตอนกลางวันนะ



ตารางการแปรงฟันเช้า เย็น

อย่าลืมสุขภาพฟันดี ก็ต้องแปรงฟันทุกวันนะ เพื่อในแน่ใจว่าคุณหนูไม่ลืมที่จะแปรงฟัน...
 ด็อกเตอร์ได้รับบททำตารางให้คุณหนูได้จดบันทึกทั้งตอนเช้าและตอนเย็น แปรงแล้วอย่าลืม
 ทำเครื่องหมายในตารางวันที่ของแต่ละวันนะ

เดือน _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เดือน _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

เดือน _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

อย่าลืม!
แปรงฟัน
ตอนเช้านะ

แล้ว
ก่อนนอน
ด้วย zzz...



ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

1. รศ. ดร. จุฬารัตน์ โสตะ

สังกัดภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. นายรชานนท์ งามใจรัก

สังกัดโปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
3. ทพญ. จตุพร มณีเนตร

สังกัดสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลนครนครราชสีมา

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองโครงการวิจัยจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือก
อีกเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

THE EFFECTS OF DENTAL HEALTH EDUCATION PROGRAM BY
APPLYING THE PROTECTION MOTIVATION THEORY AND SOCIAL SUPPORT
FOR BEHAVIORAL MODIFICATION ABOUT GINGIVITIS PREVENTION
AMONG STUDENT PRIMARY SCHOOL AT GRADE 6, MUANG DISTRICT,
NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

ผู้วิจัย : 1. นางสาวเขวาคี มาพูนธนะ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุจิรา คงสงค์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำหรับเอกสาร :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ Version 1.0 ฉบับลงวันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2553
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2553
3. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร สำหรับกลุ่มทดลอง Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2553
4. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2553
5. แบบยินยอมให้ทำการรักษา ของอาสาสมัคร Version 1.2 ฉบับลงวันที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2553
6. แบบสอบถามการวิจัย Version 1.1 ฉบับลงวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2553

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์
ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP)

ให้ไว้ ณ วันที่ 24 ธันวาคม พ.ศ. 2553

(นายแพทย์เกรียงศักดิ์ เวทีวุฒาจารย์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ : 4.3.10:15/2553

เลขที่ : HE532304

วันหมดอายุ : 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number : IRB00001189

สำนักงาน : อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อนุสรณ์ (ชั้น 17)

Federal Wide Assurance : FWA00003418

โทร. (043) 366616, (043) 366617 โทรสาร (043) 366617

คำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร (ในกลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย “ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”

หัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวเขวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเขวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัครเอง และใช้เป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเพื่อป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทันตสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเหงือกอักเสบ สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ วิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ผลดีของการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบในตัวนักเรียนเอง ซึ่งจะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบลงได้

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 34 คน รวมทั้งสิ้น 68 คน กลุ่มทดลองดำเนินการที่โรงเรียนบ้านสีมูม และกลุ่มเปรียบเทียบดำเนินการที่โรงเรียนชุมชนประโดกโคกไผ่ จังหวัดนครราชสีมา นักเรียนจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนเพื่อเข้าเป็นอาสาสมัครในงานวิจัยนี้ โดยขอเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและ

แบบบันทึก การตรวจสภาพเหงือกและปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยซึ่งมีตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข ในขั้นก่อนดำเนินการ และขั้นหลังดำเนินการ ของการวิจัยรวม 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยอาสาสมัครในกลุ่มทดลองจะได้รับ การอบรมจากผู้วิจัย เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเหงือกอักเสบ สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ วิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ผลดีของการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม ในช่วงเช้า ส่วนกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นได้แก่ กิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้ความความรุนแรง โอกาสเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ กิจกรรมเพื่อสร้างความคาดหวัง ความตั้งใจและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม ในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบ กิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ และกิจกรรมเพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและตื่นตัวเกี่ยวกับการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ จำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 3 ชั่วโมง หลังจากนั้นจะมีครูประจำชั้น ผู้ปกครอง เพื่อนและผู้วิจัยให้การสนับสนุนทางสังคมแก่นักเรียน เพื่อกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา การแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องต่อนักเรียน และลงแบบบันทึกการแปรงฟันในเวลาหลังอาหารกลางวัน ในสัปดาห์ที่ 1 – 10 สิ่งที่นักเรียนจะได้รับ ได้แก่ คู่มือการป้องกันโรคเหงือกอักเสบและแบบบันทึกการแปรงฟัน เอกสารการอบรม แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ และอุปกรณ์การดูแลสุขภาพช่องปาก

ในการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ คือ นักเรียนจะได้รับความรู้และแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทันตสุขภาพให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบของตัวเอง จะช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหงือกอักเสบ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป เมื่อผลการวิจัยออกมาว่าเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยจะเผยแพร่ผลงานนี้และส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมทันตศึกษาดังกล่าวนี้ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา หรือเยาวชน และเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังอื่นๆ ต่อไป

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของนักเรียนลงในแบบสอบถาม และจะทำลายเมื่อการศึกษาค้นคว้าสิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น จะไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่นักเรียนแต่ประการใด คำตอบจากแบบสอบถามของนักเรียนจะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกลงเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นั่นคือ นักเรียนอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากนักเรียนเพื่อการศึกษาวิจัยนี้ โดยเป็นการสมัครใจเท่านั้น หากนักเรียนไม่ยินดียินยอมแบบสอบถามหรือเข้า

ร่วมกิจกรรม แม้ว่าจะได้เริ่มดำเนินการไปแล้วก็ตาม นักเรียนสามารถขอยุติการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ได้ทันที

หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคำถาม หรือข้อสงสัยในภายหลังหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวเขวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 หรือ โทรศัพท์ หมายเลข 080-3347002

หากท่านมีปัญหาดังกล่าวเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 17 อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี คณะแพทยศาสตร์ ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 0 – 4336 – 6616, 0 – 4336 – 6617 ต่อ 66616, 66617 โทรสาร 0 – 4336 – 6617

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวเขวดี มาพูนธนะ
นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร (ในกลุ่มเปรียบเทียบ)

ชื่อโครงการวิจัย “ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”

หัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวเขวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเขวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัครเอง และใช้เป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเพื่อป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเหงือกอักเสบ สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ลักษณะอาการของโรคเหงือกอักเสบ วิธีการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ผลดีของการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบในตัวนักเรียนเอง ซึ่งจะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบลงได้

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 34 คน รวม 68 คน กลุ่มทดลองดำเนินการที่โรงเรียนบ้านสีมูม และกลุ่มเปรียบเทียบดำเนินการที่โรงเรียนชุมชนประโคกโคกไผ่ จังหวัดนครราชสีมา นักเรียนจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนเพื่อเข้าเป็นอาสาสมัครในงานวิจัย โดยประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ คือ นักเรียนจะได้รับ

ความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบและแนวทางในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม โดยจะขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถาม และแบบบันทึกการตรวจสภาพเหงือกและปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปาก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยซึ่งมีตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุข ในขั้นก่อนดำเนินการ และขั้นหลังดำเนินการของการวิจัยรวม 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผู้วิจัยจะให้ความรู้เพิ่มเติมแก่อาสาสมัครทุกคน และได้รับการปฏิบัติเหมือนในกลุ่มทดลอง ในเรื่องเกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมและถูกต้อง รวมถึงจะมอบสื่อสุขศึกษา คู่มือการป้องกันโรคเหงือกอักเสบและแบบบันทึกการแปรงฟัน เอกสารการอบรม แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ และอุปกรณ์การดูแลสุขภาพช่องปาก ให้แก่นักเรียนเพื่อได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติตามด้วย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของนักเรียนลงในแบบสอบถาม และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น จะไม่เปิดเผยชื่อบุคคล ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่นักเรียนแต่ประการใด คำตอบจากแบบสอบถามของนักเรียนจะไม่มีผลใดๆต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกลงเข้าร่วมการศึกษาค้างนี้ นั่นคือ นักเรียนอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการและเก็บข้อมูลจากนักเรียนเพื่อการศึกษาวิจัยนี้ โดยเป็นการสมัครใจเท่านั้น หากนักเรียนไม่ยินดีตอบแบบสอบถามหรือเข้าร่วมกิจกรรม แม้ว่าจะได้เริ่มดำเนินการไปแล้วก็ตาม นักเรียนสามารถขอยุติการเข้าร่วมการศึกษาค้างนี้ได้ทันที

หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคำถาม หรือข้อสงสัยในภายหลังหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวเขาวดี มาพูนธนะ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 หรือ โทรศัพท์ หมายเลข 080-3347002

หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 17 อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี คณะแพทยศาสตร์ ถนนมิตรภาพ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 0 - 4336 - 6616, 0 - 4336 - 6617 ต่อ 66616, 66617 โทรสาร 0 - 4336 - 6617

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และ
ขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวเขวดี มาพูนธนะ
นักศึกษาหลักสูตรสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธรรณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

แบบฟอร์มคำยินยอมให้ทำการศึกษา ของอาสาสมัคร

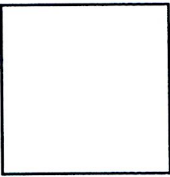
ข้าพเจ้าผู้ปกครองของ (ค.ช., ค.ญ.).....นามสกุล..... อายุ.....ปี
โรงเรียน.....จังหวัดนครราชสีมา

ได้รับฟังคำอธิบายจาก (ผู้ช่วยวิจัย) เกี่ยวกับการ
เป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎี
แรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกัน
โรคเหงือกอักเสบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” ได้ทราบถึง
รายละเอียด

- โครงการวิจัย วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- การขออนุญาตบันทึกภาพขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- ข้อมูลส่วนตัวอาสาสมัครจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อจริง จะ
นำเสนอในภาพรวมในเชิงวิชาการเท่านั้น

การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้ายินยอมให้ (ค.ช., ค.ญ.)
.....นามสกุล..... เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ โดยสามารถถอนตัวออก
จากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา หรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่มี
ความผิดหรือสูญเสียประโยชน์หรือไม่เสียสิทธิใดๆ ในการได้รับการรักษาพยาบาลทั้งในปัจจุบัน
และอนาคต ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมให้ (ค.ช.,
ค.ญ.)..... นามสกุล..... เป็นอาสาสมัครของโครงการศึกษาวิจัยดังกล่าว

(ลงชื่อ)..... อาสาสมัคร (ลงชื่อ)..... ผู้ปกครอง
(.....) (.....)



พิมพ์ลายนิ้วมือ
ในกรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้

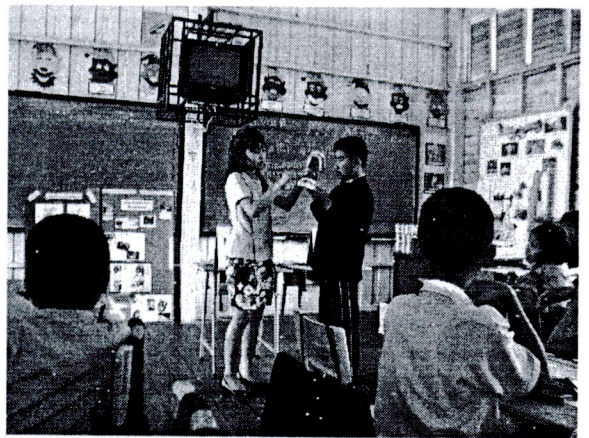
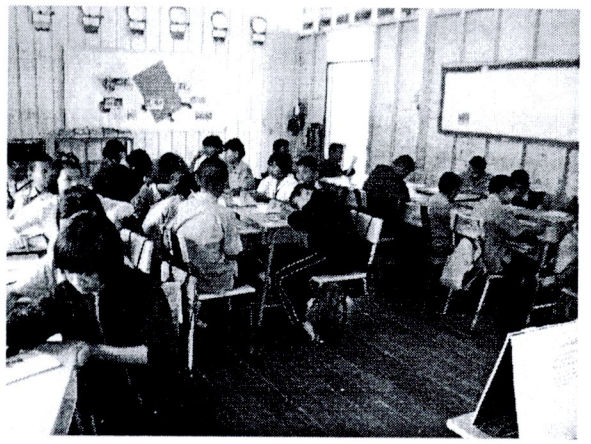
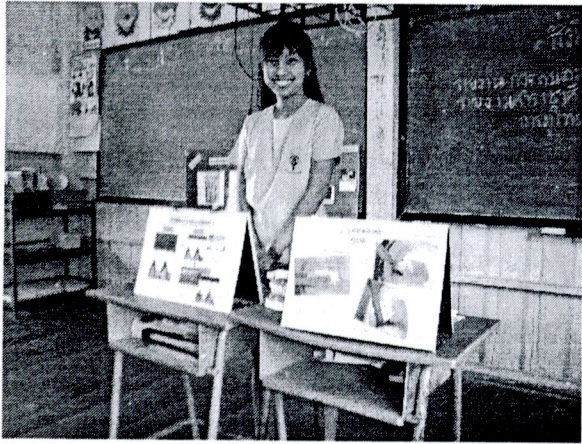
(ลงชื่อ)..... ผู้ชี้แจง
(.....)

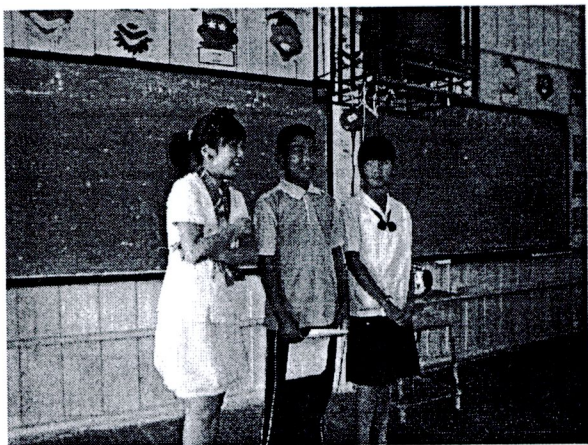
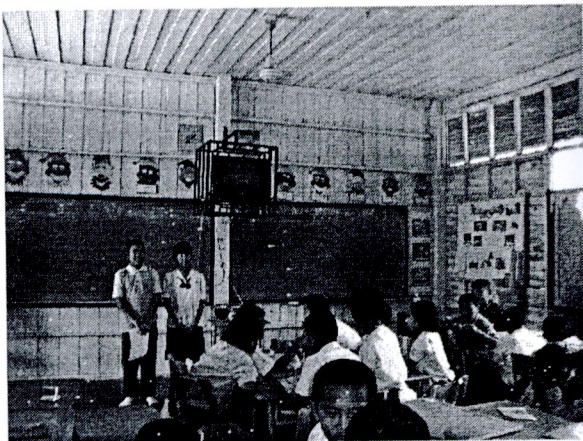
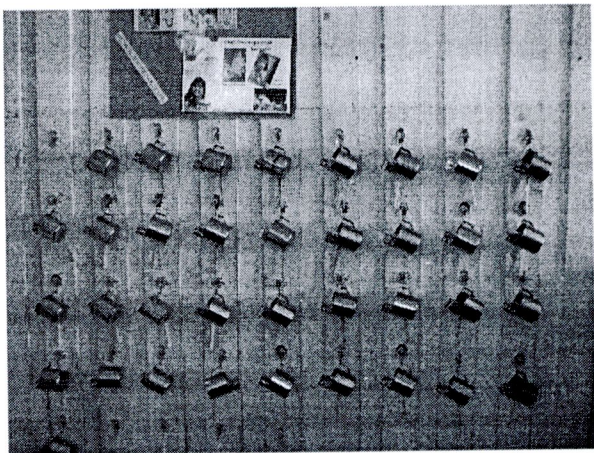
(ลงชื่อ)..... พยาน (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)
(.....)

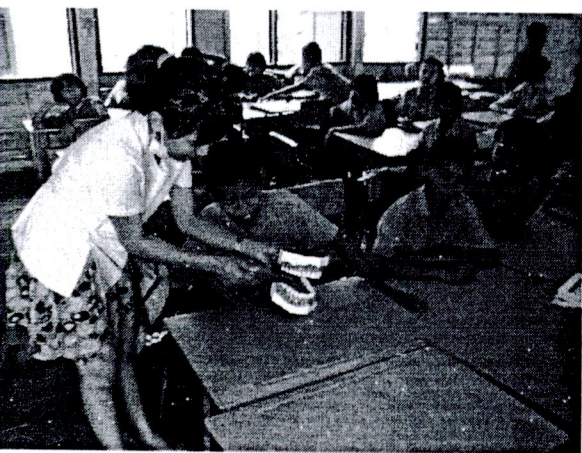
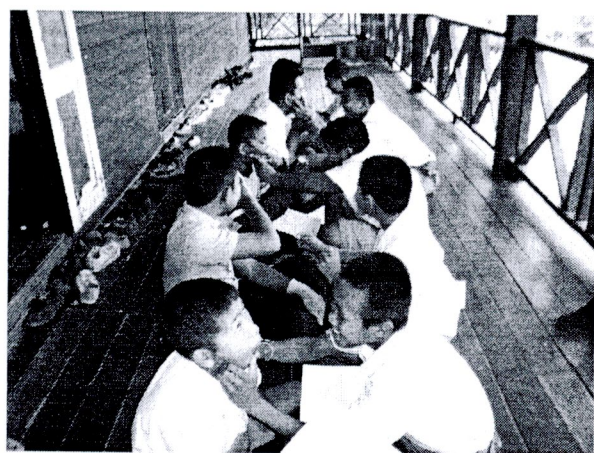
วันที่ เดือน พ.ศ.

ภาคผนวก ฉ

ภาพกิจกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ







ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์รายชื่อ

ผลการวิเคราะห์รายข้อ กลุ่มทดลอง

ตารางที่ 39 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้โรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายข้อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
1. สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ การแปรงฟันไม่สะอาด ทำให้เกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์			
ก่อนการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
หลังการทดลอง	26	76.5	ปานกลาง
2. ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นอาการระยะแรกของโรคเหงือกอักเสบ คือ เลือดออกง่ายโดยเฉพาะตอนแปรงฟัน			
ก่อนการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	24	70.6	ปานกลาง
3. แปรงฟันเวลาหลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอนให้ผลดีที่สุดในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ			
ก่อนการทดลอง	29	85.3	สูง
หลังการทดลอง	33	97.1	สูง
4. การถูกลามของโรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาจะก่อให้เกิดปัญหาในช่องปากทำให้ฟันโยกและหลุดไป			
ก่อนการทดลอง	7	20.6	ต่ำ
หลังการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
5. ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคเหงือกอักเสบ คือ ทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟัน			
ก่อนการทดลอง	12	35.3	ต่ำ
หลังการทดลอง	30	88.2	สูง
6. ข้อดีของการตรวจเหงือกและฟันด้วยตนเอง คือ พบสิ่งผิดปกติอื่นๆในช่องปากได้สามารถตรวจดูประสิทธิภาพการแปรงฟัน และค้นพบโรคเหงือกอักเสบได้ตั้งแต่ระยะแรก			
ก่อนการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	24	70.6	ปานกลาง
7. วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี คือ แปรงขยับไปมาสั้นๆฟันล่างปิดขึ้น ฟันบนปิดลง			
ก่อนการทดลอง	25	73.5	ปานกลาง
หลังการทดลอง	30	88.2	สูง
8. ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี คือ ค้ามแปรงตรง ขนแปรงเรียบเสมอกัน ไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป			
ก่อนการทดลอง	27	79.4	ปานกลาง
หลังการทดลอง	33	97.1	สูง

ตารางที่ 39 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้โรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
9. แผ่นคราบจุลินทรีย์เกิดขึ้นจากการรวมตัวของเศษอาหารที่ตกค้างบนตัวฟันและเชื้อโรคในช่องปาก			
ก่อนการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
หลังการทดลอง	22	64.7	ปานกลาง
10. วิธีการกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟันที่ถูกต้อง			
ก่อนการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
หลังการทดลอง	26	76.5	ปานกลาง
11. การแปรงฟันไม่ถูกต้องนอกจากทำให้ฟันไม่สะอาดแล้วจะทำให้เกิดผลเสียทำให้เหงือกอักเสบ			
ก่อนการทดลอง	9	26.5	ต่ำ
หลังการทดลอง	27	79.4	ปานกลาง
12. เราควรไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง			
ก่อนการทดลอง	5	14.7	ต่ำ
หลังการทดลอง	27	79.4	ปานกลาง
13. โรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาให้หายได้ เพราะ ถ้าเป็นระยะแรกแล้วได้รับการขูดหินปูนและแปรงฟันที่ถูกต้อง			
ก่อนการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
หลังการทดลอง	26	76.5	ปานกลาง
14. ปัจจัยเสริมที่สามารถทำให้เกิด โรคเหงือกอักเสบได้ง่ายยิ่งขึ้น คือ หินปูน หือหินน้ำลาย การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนภายในร่างกาย และการระคายเคืองจากขนแปรงที่มีลักษณะแข็งหรือฟูบาน			
ก่อนการทดลอง	15	44.1	ต่ำ
หลังการทดลอง	24	70.6	ปานกลาง
15. หินปูนที่เกาะอยู่ตามคอฟันเกิดจากการสะสมของคราบจุลินทรีย์เป็นเวลานานๆ			
ก่อนการทดลอง	17	50.0	ต่ำ
หลังการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง

ตารางที่ 40 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการรับรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		จำนวน		ร้อยละ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
1. เมื่อเป็นโรคเหงือกอักเสบแล้วจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดและป่วยเป็นโรคอื่นตามมาได้														
ก่อนการทดลอง	7	20.6	14	41.2	7	20.6	6	17.6	0	0.0	3.65	1.01	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	9	26.5	17	50.0	5	14.7	2	5.9	2	2.9	3.91	0.96	สูง	
2. การมีเลือดออกขณะแปรงฟันแสดงว่าเหงือกเริ่มอักเสบ														
ก่อนการทดลอง	11	32.4	15	44.1	5	14.7	3	8.8	0	0.0	4.00	0.92	สูง	
หลังการทดลอง	18	52.9	11	32.4	2	5.9	3	8.8	0	0.0	4.29	0.93	สูง	
3. โรคเหงือกอักเสบทำให้เกิดกลิ่นปากได้														
ก่อนการทดลอง	9	26.5	11	32.4	10	29.4	2	5.9	2	5.9	3.67	1.12	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	14	41.2	14	41.2	4	11.8	2	5.9	0	0.0	4.18	0.86	สูง	
4. โรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟันได้														
ก่อนการทดลอง	7	20.6	16	47.1	7	20.6	4	11.8	0	0.0	3.67	0.92	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	21	61.8	8	23.5	2	5.9	1	2.9	2	5.9	4.32	1.12	สูง	
5. โรคเหงือกอักเสบทำให้ต้องเสียเงิน และเสียเวลาในการรักษา														
ก่อนการทดลอง	10	29.4	8	23.5	8	23.5	6	17.6	2	5.9	3.53	1.26	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	4	11.8	17	50.0	12	35.3	0	0.0	1	2.9	3.68	0.80	สูง	

ตารางที่ 40 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการรับรู้ความรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำนวนการรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		จำนวน		ร้อยละ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
6. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาจะสามารถหายเองได้ (-)													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	8	23.5	7	20.6	8	23.5	5	14.7	2.94	1.34	ปานกลาง
หลังการทดลอง	0	0.0	3	8.8	5	14.7	14	41.2	12	35.3	4.03	0.93	สูง
7. โรคเหงือกอักเสบจะทำให้เหงือกอักเสบและฟันโยก													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	17	50.0	5	14.7	5	14.7	2	5.9	3.53	1.10	ปานกลาง
หลังการทดลอง	18	52.9	11	32.4	4	11.8	1	2.9	0	0.0	4.35	0.81	สูง
8. บุคคลที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ มีผลต่อการเป็นโรคหัวใจได้ (-)													
ก่อนการทดลอง	8	23.5	8	23.5	10	29.4	8	23.5	0	0.0	2.53	1.10	ปานกลาง
หลังการทดลอง	0	0.0	3	8.8	13	38.2	13	38.2	5	14.7	3.95	0.86	สูง
9. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาจะหายเองได้ (-)													
ก่อนการทดลอง	4	11.8	14	41.2	6	17.6	8	23.5	2	5.9	2.71	1.14	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	5.9	3	8.8	11	32.4	6	17.6	12	35.3	3.82	1.22	สูง

ตารางที่ 41 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำนวนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
1. การปรับปรุงพื้นที่ภูมิวิธสามารถลดปริมาณการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้													
ก่อนการทดลอง	15	44.1	18	52.9	0	0.0	1	2.9	0	0.0	4.38	0.65	สูง
หลังการทดลอง	16	47.1	18	52.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4.47	0.50	สูง
2. การใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำสามารถกำจัดเศษอาหารบริเวณซอกฟันและป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	10	29.4	13	38.2	10	29.4	1	2.9	0	0.0	3.49	0.85	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	29.4	14	41.2	10	29.4	0	0.0	0	0.0	4.00	0.77	สูง
3. นักเรียนมีหินปูนออกแล้วไม่ไปอุดหินปูนออกจะทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	19	55.9	7	20.6	2	5.9	0	0.0	3.85	0.78	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	18	52.9	7	20.6	2	5.9	0	0.0	3.88	0.80	สูง
4. ผักและผลไม้ที่มีเส้นใย สามารถช่วยขัดสีฟันและลดการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	15	44.1	8	23.5	5	14.7	0	0.0	3.65	0.95	ปานกลาง
หลังการทดลอง	13	38.2	15	44.1	5	14.7	1	2.9	0	0.0	4.18	0.79	สูง
5. การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งจะช่วยลดการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปากได้													
ก่อนการทดลอง	11	32.4	14	41.2	4	11.8	3	8.8	2	5.9	3.58	1.15	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	32.4	22	64.7	1	2.9	0	0.0	0	0.0	4.25	0.61	สูง

ตารางที่ 41 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำนวนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น								$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
6. การกินลูกอม ขนมหวานเป็นประจำทำให้เกิดการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์มากขึ้นเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ											
ก่อนการทดลอง	8	23.5	13	38.2	7	20.6	5	14.7	1	2.9	ปานกลาง
หลังการทดลอง	14	41.2	15	44.1	3	8.8	2	5.9	0	0.0	สูง
7. การแปรงฟันที่สะอาดและถูกรีบบนผิวฟันป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้											
ก่อนการทดลอง	8	23.5	19	55.9	5	14.7	2	5.9	0	0.0	สูง
หลังการทดลอง	2	35.3	17	50.0	5	14.7	0	0.0	0	0.0	สูง
8. การบ้วนปากแรงๆแทนการแปรงฟันหลังอาหารทำให้โรคเหงือกอักเสบได้(-)											
ก่อนการทดลอง	1	2.9	10	29.4	21	61.8	2	5.9	0	0.0	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	2	5.9	13	38.2	12	35.3	3	8.8	สูง
9. หากนักเรียนไม่ไปตรวจสุขภาพช่องปากกับหมอฟันทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก											
ก่อนการทดลอง	8	23.5	15	44.1	9	26.5	1	2.9	1	2.9	สูง
หลังการทดลอง	9	26.5	16	47.1	8	23.5	1	2.9	0	0.0	สูง

ตารางที่ 42 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ
 จำนวนตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. นักเรียนสามารถแปรเปลี่ยนหลังจากการแปรผันทุกครั้ง										
ก่อนการทดลอง	6	17.6	15	44.1	11	32.4	1	2.9	3.17	ปานกลาง
หลังการทดลอง	22	64.7	8	23.5	2	5.9	0	0.0	4.47	สูง
2. นักเรียนสามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปากและฟัน										
ก่อนการทดลอง	7	20.6	21	61.8	6	17.6	0	0.0	4.03	สูง
หลังการทดลอง	11	32.4	19	55.9	4	11.8	0	0.0	4.21	สูง
3. นักเรียนสามารถแปรผันก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน										
ก่อนการทดลอง	13	38.2	13	38.2	6	17.6	1	2.9	4.06	สูง
หลังการทดลอง	16	47.1	11	32.4	7	20.6	0	0.0	4.26	สูง
4. นักเรียนสามารถตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้										
ก่อนการทดลอง	4	11.8	13	38.2	10	29.4	6	17.6	3.38	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	23.5	19	55.9	5	14.7	2	5.9	3.97	สูง
5. นักเรียนสามารถบ้วนปากทันทีหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง										
ก่อนการทดลอง	5	14.7	20	58.8	8	23.5	1	2.9	3.85	สูง
หลังการทดลอง	8	23.5	16	47.1	10	29.4	0	0.0	3.94	สูง

ตารางที่ 42 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ
จำแนกตามรายข้อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
6. นักเรียนสามารถใช้ไหมขัดฟันได้อย่างถูกต้องทุกครั้ง													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	14	41.2	13	38.2	1	2.9	0	0.0	3.74	0.79	สูง
หลังการทดลอง	8	23.5	21	61.8	4	11.8	0	0.0	1	2.9	4.03	0.79	สูง
7. การแปรงฟันด้วยวิธีขยี้แปด โดยฟันบนปัดลง ฟันล่างปัดขึ้น เป็นการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	11	32.4	13	38.2	3	8.8	0	0.0	3.65	0.91	ปานกลาง
หลังการทดลอง	20	58.8	11	32.4	3	8.8	0	0.0	0	0.0	4.50	0.66	สูง
8. การเก็บแปรงสีฟันไว้ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เปียกชื้น จะช่วยยืดอายุแปรงสีฟันให้คงทนและสะอาด													
ก่อนการทดลอง	3	8.8	20	58.8	7	20.6	3	8.8	1	2.9	3.62	0.88	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	32.4	16	47.1	6	17.6	0	0.0	1	2.9	4.06	0.88	สูง
9. นักเรียนสามารถพิจารณาการเลือกซื้อแปรงสีฟันที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	15	44.1	8	23.5	4	11.8	0	0.0	3.47	0.73	ปานกลาง
หลังการทดลอง	17	50.0	12	35.3	5	14.7	0	0.0	0	0.0	4.35	0.73	สูง
10. นักเรียนสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปรงสีฟันอันใหม่ทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อมีขนแปรงลักษณะฟูบาน													
ก่อนการทดลอง	8	23.5	15	44.1	6	17.6	3	8.8	2	5.9	3.17	1.11	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	44.1	15	44.1	3	8.8	1	2.9	0	0.0	4.29	0.76	สูง

ตารางที่ 43 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในประสิทธิภาพของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบจำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										S.D.	แปลผล	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. การแปรงฟันที่ถูกริทันท์หลังรับประทานอาหารสามารถช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	15	44.1	13	38.2	5	14.7	1	2.9	0	0.0	4.21	0.91	สูง
หลังการทดลอง	20	58.8	12	35.3	2	5.9	0	0.0	0	0.0	4.53	0.61	สูง
2. การตรวจความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟันทุกครั้งจะช่วยให้ป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	24	70.6	3	8.8	2	5.9	0	0.0	3.49	0.69	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	29.4	16	47.1	8	23.5	0	0.0	0	0.0	4.06	0.73	สูง
3. การไปพบหมอฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก เป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	14	41.2	12	35.3	1	2.9	0	0.0	3.79	0.80	สูง
หลังการทดลอง	13	38.2	15	44.1	5	14.7	1	2.9	0	0.0	4.18	0.79	สูง
4. การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มปานกลางและมีขนาดเหมาะสมกับช่องปากจะช่วยให้ฟันสะอาดยิ่งขึ้น													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	15	44.1	13	38.2	1	2.9	0	0.0	3.17	0.76	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	20.6	19	55.9	7	20.6	1	2.9	0	0.0	3.94	0.73	สูง
5. การแปรงฟันที่ถูกริทันท์ร่วมกับการขูดหินปูน จะทำให้โรคเหงือกอักเสบหายเร็วขึ้น													
ก่อนการทดลอง	4	11.8	3	8.8	13	38.2	8	23.5	6	17.6	3.26	1.21	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	32.4	12	35.3	11	32.4	0	0.0	0	0.0	4.00	0.81	สูง



ตารางที่ 44 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบจำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความตั้งใจ						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	
	ตั้งใจ		ไม่แน่ใจ		ไม่ตั้งใจ					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
1.นักเรียนจะแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน										
ก่อนการทดลอง	17	50.0	11	32.4	6	17.6	2.32	0.76	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	33	97.1	1	2.9	0	0.0	2.97	1.71	สูง	
2.นักเรียนจะแปรงฟันให้ถูกวิธีทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนทุกวัน										
ก่อนการทดลอง	12	35.3	19	55.9	3	8.8	2.26	0.61	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	30	88.2	4	11.8	0	0.0	2.88	0.32	สูง	
3.นักเรียนจะเลือกกินผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเพื่อช่วยในการขัดฟัน										
ก่อนการทดลอง	11	32.4	19	55.9	4	11.8	2.21	0.64	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	25	73.5	8	23.5	1	2.9	2.71	0.52	สูง	
4.นักเรียนจะตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเองหลังการแปรงฟันทุกครั้ง										
ก่อนการทดลอง	15	44.1	12	35.3	7	20.6	2.24	0.78	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	20	58.8	12	35.3	2	5.9	2.53	0.61	สูง	
5.นักเรียนจะเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เป็นประจำทุกวัน										
ก่อนการทดลอง	16	47.1	16	47.1	2	5.9	2.41	0.69	สูง	
หลังการทดลอง	28	82.4	5	14.7	1	2.9	2.79	0.47	สูง	
6. นักเรียนจะเปลี่ยนแปรงสีฟันเองทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อขนแปรงมีลักษณะฟูบาน										
ก่อนการทดลอง	13	38.2	17	50.0	4	11.8	2.26	0.66	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	27	78.4	7	20.6	0	0.0	2.79	0.41	สูง	
7. นักเรียนจะใช้ไหมขัดฟันบริเวณซอกฟันเป็นประจำทุกวัน										
ก่อนการทดลอง	11	32.4	22	64.7	1	2.9	2.29	0.52	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	21	61.7	12	35.3	1	2.9	2.59	0.55	สูง	
8. นักเรียนจะบ้วนปากหลังอาหารทันทีถ้ายังไม่ได้แปรงฟัน										
ก่อนการทดลอง	15	44.1	17	50.0	2	5.9	2.34	0.60	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	18	52.9	13	38.2	3	8.8	2.44	0.66	สูง	
9. นักเรียนจะเก็บรักษาแปรงสีฟันไว้ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน										
ก่อนการทดลอง	11	32.4	19	55.9	4	11.8	2.21	0.64	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	24	70.6	10	29.4	0	0.0	2.71	0.46	สูง	
10. นักเรียนจะไปตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง										
ก่อนการทดลอง	12	35.3	15	44.1	7	20.6	2.15	0.74	ปานกลาง	
หลังการทดลอง	25	73.5	9	26.5	0	0.0	2.74	0.44	สูง	

ตารางที่ 45 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	การปฏิบัติ						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เป็นประจำ		บางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. นักเรียนแปรงฟันหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	17	50.0	1	2.9	2.44	0.56	สูง
หลังการทดลอง	28	82.4	6	17.6	0	0.0	2.82	0.38	สูง
2. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	14	41.2	17	50.0	3	8.8	2.30	0.52	ปานกลาง
หลังการทดลอง	25	73.5	9	26.5	0	0.0	2.74	0.44	สูง
3. นักเรียนแปรงฟันโดยวิธีถูไป-กลับมาตามขวางอย่างแรง (-)									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	13	3.2	5	14.7	1.68	0.72	ปานกลาง
หลังการทดลอง	6	17.6	6	17.6	22	64.7	2.47	0.78	สูง
4. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันนานจนกว่าแน่ใจว่าแปรงฟันได้สะอาดแล้ว									
ก่อนการทดลอง	14	41.2	16	7.1	4	11.8	2.29	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	17	50.0	16	47.1	1	2.9	2.47	0.56	สูง
5. นักเรียนใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น (-)									
ก่อนการทดลอง	10	29.4	10	29.4	14	41.2	2.12	0.84	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	7	20.6	23	67.6	2.56	0.70	สูง
6. เมื่ออยู่บ้านนักเรียนให้พ่อแม่ หรือญาติเป็นคนช่วยดูแลการแปรงฟัน									
ก่อนการทดลอง	10	29.4	12	35.3	12	35.3	1.94	0.81	ปานกลาง
หลังการทดลอง	21	61.8	13	38.2	0	0.0	2.62	0.49	สูง
7. นักเรียนแปรงฟันด้วยวิธีขยี้บปิด									
ก่อนการทดลอง	18	52.9	15	44.1	1	2.9	2.50	0.56	สูง
หลังการทดลอง	22	64.7	10	29.4	2	5.9	2.59	0.60	สูง
8. ถ้านักเรียนแปรงฟันแล้วรู้สึกสากๆ นักเรียนจะแปรงฟันซ้ำ									
ก่อนการทดลอง	11	32.4	18	52.9	5	14.7	2.18	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	44.1	17	50.0	2	5.9	2.38	0.60	สูง
9. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันน้อยที่สุด เพื่อที่จะได้ไปเล่น หรือดูโทรทัศน์ ฯลฯ (-)									
ก่อนการทดลอง	11	32.4	16	47.1	7	20.6	1.88	0.72	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	2.9	15	44.1	18	52.9	2.50	0.56	สูง
10. นักเรียนเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีด้ามตรง ขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงเรียบเสมอกัน มีความนุ่มปานกลาง									
ก่อนการทดลอง	15	44.1	12	35.3	7	20.6	2.24	0.78	ปานกลาง
หลังการทดลอง	27	79.4	6	17.6	1	2.9	2.76	0.49	สูง

ผลการวิเคราะห์รายข้อ กลุ่มเปรียบเทียบ

ตารางที่ 46 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้โรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายข้อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
1. สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ คือ การแปรงฟันไม่สะอาด ทำให้เกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์			
ก่อนการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
หลังการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
2. ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นอาการระยะแรกของโรคเหงือกอักเสบ คือ เลือดออกง่ายโดยเฉพาะตอนแปรงฟัน			
ก่อนการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	25	73.5	ปานกลาง
3. แปรงฟันเวลาหลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอนให้ผลดีที่สุดในการป้องกัน โรคเหงือกอักเสบ			
ก่อนการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
หลังการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
4. การถูกลามของโรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาจะก่อให้เกิดปัญหาในช่องปากทำให้ฟันโยกและหลุดไป			
ก่อนการทดลอง	11	32.4	ต่ำ
หลังการทดลอง	13	38.2	ต่ำ
5. ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคเหงือกอักเสบ คือ ทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟัน			
ก่อนการทดลอง	2	5.9	ต่ำ
หลังการทดลอง	10	29.4	ต่ำ
6. ข้อดีของการตรวจเหงือกและฟันด้วยตนเอง คือ พบสิ่งผิดปกติอื่นๆในช่องปากได้สามารถตรวจดูประสิทธิภาพการแปรงฟัน และค้นพบโรคเหงือกอักเสบได้ตั้งแต่ระยะแรก			
ก่อนการทดลอง	30	88.2	สูง
หลังการทดลอง	30	88.2	สูง
7. วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี คือ แปรงขยับไปมาสั้นๆฟันล่างปิดขึ้น ฟันบนปิดลง			
ก่อนการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	24	70.6	ปานกลาง
8. ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี คือ ค้ำแปรงตรง ขนแปรงเรียบเสมอกัน ไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป			
ก่อนการทดลอง	23	67.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	26	76.5	ปานกลาง

ตารางที่ 46 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้โรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ถูก		แปลผล
	จำนวน	ร้อยละ	
9. แผ่นคราบจุลินทรีย์เกิดขึ้นจากการรวมตัวของเศษอาหารที่ตกค้างบนตัวฟันและเชื้อโรคในช่องปาก			
ก่อนการทดลอง	19	55.9	ต่ำ
หลังการทดลอง	19	55.9	ต่ำ
10. วิธีการกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟันที่ถูกวิธี			
ก่อนการทดลอง	21	61.8	ปานกลาง
หลังการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
11. การแปรงฟันไม่ถูกวิธีนอกจากทำให้ฟันไม่สะอาดแล้วจะทำให้เกิดผลเสียทำให้เหงือกร่นคอฟันสึก			
ก่อนการทดลอง	17	50.0	ต่ำ
หลังการทดลอง	19	55.9	ต่ำ
12. เราควรไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง			
ก่อนการทดลอง	15	44.1	ต่ำ
หลังการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
13. โรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาให้หายได้ เพราะ ถ้าเป็นระยะแรกแล้วได้รับการขูดหินปูนและแปรงฟันที่ถูกวิธี			
ก่อนการทดลอง	24	70.6	ปานกลาง
หลังการทดลอง	28	82.4	สูง
14. ปัจจัยเสริมที่สามารถทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้ง่ายยิ่งขึ้น คือ หินปูน หือหินน้ำลาย การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนภายในร่างกาย และการระคายเคืองจากขนแปรงที่มีลักษณะแข็งหรือฟูบาน			
ก่อนการทดลอง	22	64.7	ปานกลาง
หลังการทดลอง	20	58.8	ต่ำ
15. หินปูนที่เกาะอยู่ตามคอฟันเกิดจากการสะสมของคราบจุลินทรีย์เป็นเวลานานๆ			
ก่อนการทดลอง	11	32.4	ต่ำ
หลังการทดลอง	14	41.2	ต่ำ

ตารางที่ 47 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้ความรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำนวนตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		จำนวน		ร้อยละ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. เมื่อเป็นโรคเหงือกอักเสบแล้วจะทำให้เกิดความเจ็บปวดและป่วยเป็นโรคอื่นตามมาได้													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	15	44.1	8	23.5	4	11.8	0	0.0	3.74	0.93	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	13	38.2	9	26.5	5	14.7	0	0.00	3.65	0.98	ปานกลาง
2. การมีเลือดออกขณะแปรงฟันแสดงว่าเหงือกเริ่มอักเสบ													
ก่อนการทดลอง	13	38.2	8	23.5	9	26.5	4	11.8	0	0.0	3.88	1.06	สูง
หลังการทดลอง	10	29.4	9	26.5	11	32.4	4	11.8	0	0.00	3.74	1.02	สูง
3. โรคเหงือกอักเสบทำให้เกิดกลิ่นปากได้													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	12	35.3	11	32.4	5	14.7	1	2.9	3.44	1.02	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	12	35.3	13	38.2	5	14.7	0	0.0	3.44	0.89	ปานกลาง
4. โรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟันได้													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	4	11.8	16	47.1	4	11.8	3	8.8	3.24	1.18	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	23.5	3	8.8	14	41.2	6	17.6	3	8.8	3.21	1.25	ปานกลาง
5. โรคเหงือกอักเสบทำให้ต้องเสียเงิน และเสียเวลาในการรักษามาก													
ก่อนการทดลอง	1	2.9	11	32.4	12	35.3	5	14.7	5	14.7	2.94	1.09	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	10	29.4	13	38.2	3	8.8	4	11.8	3.21	1.14	ปานกลาง

ตารางที่ 47 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้ความรู้ความรุนแรงต่อการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		จำนวน		ร้อยละ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
6. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาก็สามารถหายเองได้(-)													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	5	14.7	16	47.1	3	8.8	3	8.8	2.71	1.16	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	14.7	3	8.8	16	47.1	5	14.7	5	14.7	3.06	1.20	ปานกลาง
7. โรคเหงือกอักเสบจะทำให้เหงือกอักเสบและฟันโยก													
ก่อนการทดลอง	2	5.9	11	32.4	12	35.3	8	23.5	1	2.9	3.15	0.95	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	14.7	9	26.5	12	35.3	6	17.6	2	5.9	3.26	1.10	ปานกลาง
8. บุคคลที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ มีผลต่อการเป็นโรคหัวใจได้(-)													
ก่อนการทดลอง	4	11.8	7	20.6	5	14.7	2	5.9	0	0.0	2.82	1.02	ปานกลาง
หลังการทดลอง	3	8.8	6	17.6	13	38.2	8	23.5	4	11.8	3.12	1.12	ปานกลาง
9. โรคเหงือกอักเสบและมีหินปูนถ้าไม่รักษาก็หายเองได้(-)													
ก่อนการทดลอง	8	23.5	4	11.8	11	32.4	5	14.7	6	17.6	2.91	1.40	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	20.6	3	8.8	10	29.4	9	26.5	5	14.7	3.06	1.34	ปานกลาง

ตารางที่ 48 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบจากตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีสามารถลดปริมาณการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ได้													
ก่อนการทดลอง	8	23.5	21	61.8	2	5.9	3	8.8	0	0.0	3.91	1.05	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	16	47.1	7	20.6	1	2.9	3	8.8	3.68	1.12	สูง
2. การใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำสามารถกำจัดเศษอาหารบริเวณซอกฟันและป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	9	26.5	16	47.1	5	14.7	2	5.9	2	5.9	3.82	1.08	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	18	52.9	6	17.6	2	5.9	1	2.9	3.82	0.93	สูง
3. นักเรียนมีหินปูนแล้วไม่ไปอุดหินปูนออกจะก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	2	5.9	21	61.8	6	17.6	4	11.8	1	2.9	3.56	0.89	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	5.9	19	55.9	9	26.5	3	8.8	1	2.9	3.53	0.86	ปานกลาง
4. ฟักและผลไม้ที่มีเส้นใย สามารถช่วยขัดสีฟันและลดการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	10	29.4	12	35.3	2	5.9	5	14.7	3.24	1.23	ปานกลาง
หลังการทดลอง	3	8.8	12	35.3	12	35.3	2	5.9	5	14.7	3.18	1.16	ปานกลาง
5. การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งจะช่วยลดการเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์ในช่องปากได้													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	14	41.2	8	23.5	4	11.8	3	8.8	3.41	1.15	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	14.7	14	41.2	8	23.5	4	11.8	3	8.8	3.41	1.15	ปานกลาง

ตารางที่ 48 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเหงือกอักเสบจำนวนตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น										$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
6. การกินลูกอม ขนมหวานเป็นประจำทำให้เกิดการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์มากขึ้นเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ													
ก่อนการทดลอง	10	29.4	5	14.7	6	17.6	8	23.5	5	14.7	3.21	1.47	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	29.4	5	14.7	6	17.6	8	23.5	5	14.7	3.21	1.47	ปานกลาง
7. การแปรงฟันที่สะอาดและถูกวิธีสามารถป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	12	35.3	8	23.5	8	23.5	0	0.0	3.47	1.05	ปานกลาง
หลังการทดลอง	6	17.6	11	32.4	8	23.5	9	26.5	0	0.0	3.41	1.07	ปานกลาง
8. การบ้วนปากแรง ๆ แทนการแปรงฟันหลังอาหารทำให้โรคเหงือกอักเสบหายได้ (-)													
ก่อนการทดลอง	11	32.4	7	20.6	12	35.3	4	11.8	0	0.0	2.26	1.05	ต่ำ
หลังการทดลอง	11	32.4	8	23.5	11	32.4	4	11.8	0	0.0	2.24	1.04	ต่ำ
9. หากนักเรียนไม่ไปตรวจสุขภาพช่องปากกับหมอฟันทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก													
ก่อนการทดลอง	8	23.5	8	23.5	10	29.4	5	14.7	3	8.8	3.38	1.25	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	23.5	8	23.5	10	29.4	5	14.7	3	8.8	3.38	1.25	ปานกลาง

ตารางที่ 49 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ
จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
1. นักเรียนสามารถปรับปรุงกลิ่นหลังจากการแปรงฟันทุกครั้ง													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	14	41.2	12	35.3	0	0.0	1	2.9	3.76	0.89	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	16	47.1	9	26.5	1	2.9	1	2.9	3.79	0.91	สูง
2. นักเรียนสามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปากและฟัน													
ก่อนการทดลอง	10	29.4	11	38.2	11	32.4	0	0.0	0	0.0	3.97	0.97	สูง
หลังการทดลอง	9	26.5	14	41.2	9	26.5	2	5.9	0	0.0	3.88	0.88	สูง
3. นักเรียนสามารถปรับปรุงฟันก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	17	50.0	8	23.5	1	2.9	1	2.9	3.82	0.90	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	12	35.3	12	35.3	1	2.9	2	5.9	3.62	1.04	ปานกลาง
4. นักเรียนสามารถตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเองได้													
ก่อนการทดลอง	3	8.8	3	8.8	20	58.8	5	14.7	3	8.8	2.94	0.98	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	2.9	3	8.8	19	55.9	7	20.6	4	11.8	2.71	0.90	ปานกลาง
5. นักเรียนสามารถบ้วนปากทันทีหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง													
ก่อนการทดลอง	0	0.0	9	26.5	12	35.3	8	23.5	5	14.7	2.74	1.02	ปานกลาง
หลังการทดลอง	0	0.0	9	26.5	13	38.2	8	23.5	4	11.8	2.79	0.97	ปานกลาง

ตารางที่ 49 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันโรคเกิดโรคเหงือกอักเสบ
 จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น								$\bar{x}$	S.D.	แปลผล		
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ		ไม่เห็นด้วย					ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
6. นักเรียนสามารถใช้ไหมขัดฟันได้อย่างถูกต้องทุกครั้ง													
ก่อนการทดลอง	1	2.9	8	23.5	21	61.8	4	11.8	0	0.0	3.18	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	1	2.9	6	17.6	22	64.7	5	14.7	0	0.0	3.09	0.66	ปานกลาง
7. การแปรงฟันด้วยวิธีขยี้ขัด โดยฟันบนแปรงฟันข้างซ้าย เป็นการแปรงฟันที่ถูกต้อง													
ก่อนการทดลอง	4	11.8	7	20.6	19	55.9	3	8.8	1	2.9	3.29	0.90	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	7	20.6	20	58.8	3	8.8	0	0.0	3.35	0.81	ปานกลาง
8. การเก็บแปรงสีฟันไว้ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เปียกชื้น จะช่วยถนอมขนแปรงสีฟันให้คงทนและสะอาด													
ก่อนการทดลอง	2	5.9	10	29.4	20	58.8	2	5.9	0	0.0	3.35	0.69	ปานกลาง
หลังการทดลอง	2	5.9	10	29.4	20	58.8	2	5.9	0	0.0	3.35	0.69	ปานกลาง
9. นักเรียนสามารถพิจารณาเลือกซื้อแปรงสีฟันที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง													
ก่อนการทดลอง	3	8.8	14	41.2	12	35.3	3	8.8	2	5.9	3.38	0.98	ปานกลาง
หลังการทดลอง	3	8.8	14	41.2	12	35.3	3	8.8	2	5.9	3.38	0.98	ปานกลาง
10. นักเรียนสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปรงสีฟันอันใหม่ทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อมีขนแปรงลักษณะฟูบาน													
ก่อนการทดลอง	6	17.6	8	23.5	19	55.9	1	2.9	0	0.0	3.56	0.82	ปานกลาง
หลังการทดลอง	6	17.6	8	23.5	19	55.9	1	2.9	0	0.0	3.56	0.82	ปานกลาง

ตารางที่ 50 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในประสิทธิภาพของการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบจำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความคิดเห็น								S.D.	แปลผล			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
1. การแปรงฟันที่ถูวิธีทันทีหลังรับประทานอาหารสามารถช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	22	64.7	6	17.6	1	2.9	0	0.0	3.91	0.66	สูง
หลังการทดลอง	4	11.8	19	55.9	10	29.4	1	2.9	0	0.0	3.76	0.99	สูง
2. การตรวจความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟันทุกครั้งจะช่วยให้ป้องกันการเกิดโรคในช่องปาก													
ก่อนการทดลอง	10	29.4	11	32.4	9	26.5	4	11.8	0	0.0	3.79	1.00	สูง
หลังการทดลอง	7	20.6	11	32.4	12	35.3	4	11.8	0	0.0	3.62	0.95	ปานกลาง
3. การไปพบหมอฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก เป็นการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	16	47.1	11	32.4	2	5.9	0	0.0	3.71	0.79	สูง
หลังการทดลอง	4	11.8	14	41.2	14	41.2	2	5.9	0	0.0	3.59	0.78	ปานกลาง
4. การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มปานกลางและมีขนาดเหมาะกับช่องปากจะช่วยให้ฟันสะอาดยิ่งขึ้น													
ก่อนการทดลอง	9	26.5	10	29.4	11	32.4	1	2.9	3	8.8	3.62	1.18	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	20.6	8	23.5	13	38.2	3	8.8	3	8.8	3.38	1.18	ปานกลาง
5. การแปรงฟันที่ถูวิธีร่วมกับการขูดหินปูน จะทำให้โรคเหงือกอักเสบหายเร็วขึ้น													
ก่อนการทดลอง	1	2.9	13	38.2	11	32.4	5	14.7	4	11.8	3.06	1.07	ปานกลาง
หลังการทดลอง	0	0.0	12	35.3	11	32.4	6	17.6	5	14.7	2.88	1.06	ปานกลาง

ตารางที่ 50 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความคาดหวังในประสิทธิภาพของการตอบสนองต่อพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบจำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็น								$\bar{x}$	S.D.	แปลผล		
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		เห็นด้วย		ไม่เห็นใจ		ไม่เห็นด้วย						
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ					
6. การเลือกแปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่จะช่วยให้แปรงฟันได้สะอาดเร็วขึ้น (-)													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	13	38.2	9	26.5	4	11.8	1	2.9	2.38	1.04	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	14.7	11	32.4	10	29.4	6	17.6	2	5.9	2.68	1.12	ปานกลาง
7. การแปรงฟันที่ถูกรึบและสม่ำเสมอจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเหงือกอักเสบ													
ก่อนการทดลอง	4	11.8	13	38.2	14	41.2	2	5.9	1	2.9	3.50	0.89	ปานกลาง
หลังการทดลอง	4	11.8	9	26.5	16	47.1	3	8.8	2	5.9	3.29	1.00	ปานกลาง
8. การแปรงฟันแรงๆ จะทำให้เหงือกมัน คอฟันสึก และมีอาการเสียวฟัน													
ก่อนการทดลอง	9	26.5	7	20.6	7	20.6	9	26.5	2	5.9	3.35	1.30	ปานกลาง
หลังการทดลอง	8	23.5	8	23.5	10	29.4	6	17.6	2	5.9	3.41	1.20	ปานกลาง
9. การใช้ไหมขัดฟันไม่สามารถป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้ (-)													
ก่อนการทดลอง	5	14.7	9	26.5	19	55.9	1	2.9	0	0.0	2.47	0.78	ปานกลาง
หลังการทดลอง	5	14.7	9	26.5	15	44.1	3	8.8	2	5.9	2.65	1.04	ปานกลาง
10. การแปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้งเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ (-)													
ก่อนการทดลอง	7	20.6	12	35.3	7	20.6	5	14.7	3	8.8	2.56	1.23	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	20.6	12	35.3	8	23.5	5	14.7	2	5.9	2.50	1.16	ปานกลาง

ตารางที่ 51 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนความตั้งใจในการป้องกันตนเองจากโรคเหงือกอักเสบจำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	ความตั้งใจ						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	ตั้งใจ		ไม่แน่ใจ		ไม่ตั้งใจ				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. นักเรียนจะแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	13	38.2	5	14.7	2.32	0.72	ปานกลาง
หลังการทดลอง	17	50.0	14	41.2	3	8.8	2.41	0.65	สูง
2. นักเรียนจะแปรงฟันให้ถูกวิธีทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	16	47.1	2	5.9	2.41	0.60	สูง
หลังการทดลอง	17	50.0	15	44.1	2	5.9	2.44	0.61	สูง
3. นักเรียนจะเลือกกินผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเพื่อช่วยในการขัดฟัน									
ก่อนการทดลอง	18	52.9	13	38.2	3	8.8	2.44	0.66	สูง
หลังการทดลอง	12	35.3	18	52.9	4	11.8	2.24	0.65	ปานกลาง
4. นักเรียนจะตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเองหลังการแปรงฟันทุกครั้ง									
ก่อนการทดลอง	11	32.4	19	55.9	4	11.8	2.21	0.64	ปานกลาง
หลังการทดลอง	12	35.3	19	55.9	3	8.8	2.26	0.61	ปานกลาง
5. นักเรียนจะเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เป็นประจำทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	11	32.4	18	52.9	5	14.7	2.18	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	7	20.6	19	55.9	8	23.5	1.97	0.67	ปานกลาง
6. นักเรียนจะเปลี่ยนแปรงสีฟันเองทุกๆ 3 เดือน หรือเมื่อขนแปรงมีลักษณะฟูบาน									
ก่อนการทดลอง	14	41.2	16	47.1	4	11.8	2.29	0.67	ปานกลาง
หลังการทดลอง	14	41.2	13	38.2	7	20.6	2.21	0.77	ปานกลาง
7. นักเรียนจะใช้ไหมขัดฟันบริเวณซอกฟันเป็นประจำทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	11	32.4	15	41.1	8	23.5	2.09	0.75	ปานกลาง
หลังการทดลอง	12	35.3	13	38.2	9	26.5	2.09	0.79	ปานกลาง
8. นักเรียนจะบ้วนปากหลังอาหารทันทีถ้ายังไม่ได้แปรงฟัน									
ก่อนการทดลอง	10	29.4	17	50.0	7	20.6	2.09	0.71	ปานกลาง
หลังการทดลอง	9	26.5	19	55.9	6	17.6	2.09	0.66	ปานกลาง
9. นักเรียนจะเก็บรักษาแปรงสีฟันไว้ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน									
ก่อนการทดลอง	19	52.9	11	32.4	5	14.7	2.38	0.73	สูง
หลังการทดลอง	16	47.1	12	35.3	6	17.6	2.29	0.76	ปานกลาง
10.นักเรียนจะไปตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง									
ก่อนการทดลอง	12	35.3	17	50.0	5	14.7	2.21	0.68	ปานกลาง
หลังการทดลอง	12	35.3	15	44.1	7	20.6	2.15	0.74	ปานกลาง

ตารางที่ 52 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบ จำแนกตามรายชื่อ ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	การปฏิบัติ						$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
	เป็นประจำ		บางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. นักเรียนแปรงฟันหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง									
ก่อนการทดลอง	19	55.9	15	44.1	0	0.0	2.56	0.54	สูง
หลังการทดลอง	17	50.0	11	32.4	6	17.6	2.32	0.76	ปานกลาง
2. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน									
ก่อนการทดลอง	15	44.1	11	32.4	8	23.5	2.21	0.80	ปานกลาง
หลังการทดลอง	9	26.5	9	26.5	6	17.6	1.79	0.84	ปานกลาง
3. นักเรียนแปรงฟันโดยวิธีถูไป-กลับมาตามขวางอย่างแรง (-)									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	12	35.3	6	17.6	1.71	0.76	ปานกลาง
หลังการทดลอง	9	26.5	10	29.4	15	44.1	2.18	0.83	ปานกลาง
4. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันนานจนกว่าแน่ใจว่าแปรงฟันได้สะอาดแล้ว									
ก่อนการทดลอง	15	44.1	12	35.3	7	20.6	2.24	0.78	ปานกลาง
หลังการทดลอง	11	32.4	14	41.2	9	26.5	2.06	0.77	ปานกลาง
5. นักเรียนใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น									
ก่อนการทดลอง	18	52.9	9	26.5	7	20.6	1.68	0.80	ปานกลาง
หลังการทดลอง	19	55.9	8	23.5	7	20.6	1.65	0.81	ต่ำ
6. เมื่ออยู่บ้านนักเรียนให้พ่อแม่ หรือญาติเป็นคนช่วยดูแลการแปรงฟัน									
ก่อนการทดลอง	12	35.3	6	17.6	16	47.1	1.88	0.91	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	44.1	8	23.5	11	32.4	2.12	0.88	ปานกลาง
7. นักเรียนแปรงฟันด้วยวิธีขยับไป									
ก่อนการทดลอง	15	44.1	9	26.5	10	29.4	2.15	0.85	ปานกลาง
หลังการทดลอง	14	41.2	9	26.5	11	32.4	2.09	0.86	ปานกลาง
8. ถ้านักเรียนแปรงฟันแล้วรู้สึกสากๆ นักเรียนจะแปรงฟันซ้ำ									
ก่อนการทดลอง	10	29.4	20	58.8	4	11.8	2.18	0.62	ปานกลาง
หลังการทดลอง	15	44.1	14	41.2	5	14.7	2.29	0.71	ปานกลาง
9. นักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันน้อยที่สุด เพื่อที่จะได้ไปเล่น หรือดูโทรทัศน์ ฯลฯ (-)									
ก่อนการทดลอง	8	23.5	16	47.1	10	29.4	2.06	0.73	ปานกลาง
หลังการทดลอง	10	29.4	13	38.2	11	32.4	2.03	0.79	ปานกลาง
10.นักเรียนเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีด้านตรง ขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงเรียบเสมอกัน มีความนุ่มปานกลาง									
ก่อนการทดลอง	16	47.1	14	41.2	4	11.8	2.35	0.69	สูง
หลังการทดลอง	13	38.2	13	38.2	8	23.5	2.15	0.78	ปานกลาง

ประวัติผู้เขียน



นางสาวเยาวดี มาพูนธนะ เกิดเมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2529 จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จ
การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกาศนียบัตรสาขานิติศาสตร์ (ทนต์สาขานิติศาสตร์) วิทยาลัยการ
สาขานิติศาสตร์ จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขานิติศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เมื่อปี พ.ศ. 2551 และสำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาโท สาขานิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์และการส่งเสริมสุขภาพ คณะ
สาขานิติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. 2554 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง
ตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน งานทันตสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบลสีมาม อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา

