

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมทันตสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โปรแกรมทันตสุขศึกษา กิจกรรมครั้งที่ 1 การให้ความรู้ เรื่องโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก สาเหตุ
ลักษณะของโรคเหงือกอักเสบ ผลเสียของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ การป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. อธิบายถึงสาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษาโรคเหงือกอักเสบ
2. บอกถึงผลเสียของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

เนื้อหา

โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก

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

เหงือกอิสระ เป็นเหงือกส่วนที่เริ่มจากขอบเหงือก จนถึงก้นของร่องเหงือก (Sulcus) อยู่รอบ ๆ คอฟัน มีสีชมพูอ่อน มีลักษณะเป็นแถบโอบรอบคอฟัน

เหงือกติดแน่น ทำหน้าที่ยึดเหงือกให้ติดแน่นกับฟัน ไม่หลุดลอกออกด้านทันทารันของเหงือก

เยื่อเมือกหุ้มรอบรากฟัน อยู่ถัดจากเหงือกติดแน่น เยื่อเมือกนี้มีลักษณะบางและอ่อนนุ่ม เกาะกับกระดูกข้างใต้หลวม ๆ ปกคลุมด้วยเยื่อเมือกที่มีสีแดงกว่าขอบเหงือก

เคลือบรากฟัน เป็นส่วนที่มีลักษณะคล้ายกับกระดูกปกคลุมรากฟัน เป็นตัวกลางให้ฟันยึดติดกับกระดูกจะบางที่คอฟัน เคลือบรากฟันทำให้ฟันยึดติดกับกระดูก ช่วยป้องกันอันตรายและรองรับฟัน

เยื่อยึดติดกับกระดูกรองรับรากฟัน จะช่วยลดแรงที่ลงบนฟันและไม่กระทบกับกระดูกโดยตรง นอกจากจะช่วยให้ฟันไม่ให้หลุดออกจากกระดูกแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้ฟันจมเข้าไปในกระดูกด้วย

กระดูกรองรับรากฟัน เป็นช่องว่างที่เป็นที่อยู่ของรากฟันมีรูเปิดของเส้นเลือดเส้นประสาท เส้นน้ำเหลือง

ยอดเหงือก (Interdental papilla) เป็นเหงือกที่บรรจุอยู่ในช่องว่างระหว่างฟัน 2 ซี่ เป็นรูปสามเหลี่ยม ในฟันหน้าจะมียอดที่แหลม

เหงือกปกติของคนเรานั้นจะมีขอบสีชมพูอ่อน ๆ ขอบเหงือกจะบางและเรียบมียอดเหงือกแหลมเต็มช่องเหงือก ผิวเหงือกบริเวณเหงือกติดแน่นจะมีผิวขรุขระคล้ายผิวส้ม

สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบมีสาเหตุหลักมาจากเชื้อโรคในแผ่นคราบจุลินทรีย์ โดยในแผ่นคราบจุลินทรีย์ซึ่งเกิดจากการที่เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากสร้างสารที่ใช้ยึดเกาะกับผิวฟัน โดย สารจำพวกนี้เป็นสารจำพวกมิวโคโพลีแซคคาไรด์ (Mucopolysaccharide) มีลักษณะเหนียวคล้ายวุ้น ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า จำเป็นต้องอาศัยการย้อมพิเศษจึงจะทำให้มองเห็นได้ คราบจุลินทรีย์ไม่สามารถกำจัดออกด้วยการบ้วนปากแรง ๆ หรือฉีดพ่นด้วยน้ำ ต้องอาศัยการขัดออกโดยการแปรงฟัน ในแผ่นคราบจุลินทรีย์เหล่านี้จะมีสารพิษ ทั้งที่อยู่ในเซลล์และสารพิษที่ปล่อยออกมานอกเซลล์ นอกจากนี้ยังมีเอนไซม์และสารต่าง ๆ ที่มีฤทธิ์สามารถกระตุ้นให้เกิดการอักเสบของเหงือกและเนื้อเยื่อปริทันต์

ลักษณะของเหงือกอักเสบ

โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) มีลักษณะเหงือกบวมแดง มีเลือดออกง่าย สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบคือ แผ่นคราบจุลินทรีย์ (Dental plaque) และมีสาเหตุเสริมที่พบบ่อย ๆ เช่น หินน้ำลาย การอุดฟันที่มีขอบเกินด้านฟันชิดกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เช่น ช่วงเริ่มเป็นหนุ่มสาว ช่วงตั้งครรภ์ และการมีโรคทางระบบบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน

ผลเสียจากการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

1. ผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย โรคเหงือกอักเสบที่ไม่ได้รับการรักษาอาจลุกลามและมีอาการรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคปริทันต์อักเสบ (Periodontitis) ทำให้เจ็บปวด บวม หนองที่เกิดขึ้นจะทำลายกระดูกหุ้มรอบรากฟันทำให้โยกคลอนและสูญเสียฟันไปในที่สุด ซึ่งอาจต้องสูญเสียฟันพร้อมกันครั้งเดียวหลาย ๆ ซี่ นอกจากนี้เชื้อโรคอาจแพร่กระจายเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้เกิดโรคแก่ร่างกายส่วนอื่น ๆ ได้

2. ผลเสียต่อสุขภาพจิต โรคเหงือกอักเสบเป็นสาเหตุหนึ่งของการมีกลิ่นปากทำให้ขาดความมั่นใจเวลาพูด และไม่มีใครอยากพูดคุยด้วย

3. ผลเสียต่อเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายในการรักษาค่อนข้างสูง เพราะวัสดุเวชภัณฑ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ นอกจากนี้ยังเสียเวลาในการรักษาเนื่องจากมีหลายขั้นตอน

การป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

การป้องกันทำได้โดยการรักษานามัยช่องปากให้สะอาดอยู่เสมอ หรือการควบคุมแผ่นคราบจุลินทรีย์ (Plaque Control) ซึ่งสามารถทำได้ 2 วิธี คือการควบคุมโดยวิธีทางกลศาสตร์ (Mechanical plaque control) และการควบคุมโดยวิธีทางเคมี (Chemical plaque control)

การควบคุมโดยวิธีทางกลศาสตร์ (Mechanical plaque control) คือ การทำความสะอาดช่องปากด้วยอุปกรณ์และวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน แปรงขัดซอกฟัน ไม้ม้วนฟัน ซึ่งการแปรงฟันเป็นวิธีที่สะดวก ประหยัด ปลอดภัย และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการแปรงฟันคือการกำจัดคราบจุลินทรีย์เพื่อทำความสะอาดฟันและการกระตุ้นเหงือก

การควบคุมโดยวิธีทางเคมี (Chemical plaque control) เป็นการควบคุมคราบจุลินทรีย์ที่มุ่งเน้นให้ด้วยยาต่าง ๆ ที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อหรือลดจำนวนเชื้อโรค เช่น การใช้ยาบ้วนปาก

เวลา	1 ชั่วโมง 40 นาที	
วิธีการ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้เกมส์แนะนำตัว	ใช้เวลา 15 นาที
	2. ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์ และภาพพลิกเรื่อง โครงสร้างและส่วนประกอบของเหงือก	
สาเหตุ	ลักษณะของเหงือกอักเสบ ผลเสียของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ การป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	
		ใช้เวลา 45 นาที
ได้รับ	3. จบการบรรยายให้นักเรียนซักถาม แสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปเนื้อหาความรู้ที่	ใช้เวลา 15 นาที
	4. จัดมุมทัศนศึกษาในห้องเรียน	ใช้เวลา 25 นาที
อุปกรณ์	1. สไลด์เรื่องโรคเหงือกอักเสบและการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	
	2. ภาพพลิกโรคเหงือกอักเสบ	
	3. อุปกรณ์ในการเล่นเกมส์	
	4. แผ่นพับและโปสเตอร์	
การประเมินผล	1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน	
	2. การตอบคำถามและการซักถาม	

กิจกรรมครั้งที่ 2

การแปร่งฟันที่ถูกวิธี, การตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง,
การตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์รอบตัวฟัน และและตัวแบบที่ดี

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการแปร่งฟันที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถในการตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทดลองฝึกปฏิบัติการแปร่งฟันที่ถูกวิธี และการตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์เฉพาะ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. แปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี
2. ตรวจฟันตนเองได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

การแปร่งฟันที่ถูกวิธี

การแปร่งฟันที่ถูกวิธีเป็นการขจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ออกจากตัวฟันได้ดีที่สุด โดยไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อตัวฟันและเนื้อเยื่อรอบ ๆ ตัวฟัน

วิธีการแปร่งฟันที่ถูกวิธีโดยการแปร่งฟันแบบขยับปิด วางแปร่งให้ทำมุม 45 องศากับตัวฟัน โดยวางแปร่งอยู่บริเวณคอฟันและขอบเหงือกออกแรงกดเล็กน้อยเพื่อให้ขนแปร่งเข้าไปอยู่ในร่องเหงือก (Sulcus) และซอกฟันให้มากที่สุด จากนั้นขยับแปร่งไปมาเบาๆ ในช่วงสั้นๆ ประมาณ 10-15 ครั้งซึ่งยังออกแรงกดอยู่พยายามเลี้ยงให้ปลายขนแปร่งอยู่ในร่องเหงือก (Sulcus) ซอกฟันและคอฟันอยู่ตลอดเวลา การออกแรงกดไม่ควรกดแรงเกินไป เพราะอาจทำอันตรายต่อเหงือกและฟันได้ การขยับนั้นควนขยับเบาๆ และช่วงสั้นๆ เพราะถ้าขยับลากไปมาจะเป็นลักษณะถูไปมา ทำให้คอฟันสึกและเหงือกกร่นได้ จากนั้นบิดข้อมือปิดลงในฟันบนและปิดขึ้นในฟันล่าง แล้วเคลื่อนไปบริเวณอื่นถ้าบริเวณนั้นสะอาดแล้ว ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปมา ส่วนการแปร่งฟันหน้าด้านที่ติดกับลิ้นหรือเพดานให้วางแปร่งในแนวตั้ง การแปร่งควรแปร่งให้เป็นระบบต่อเนื่องเพื่อกันการหลงลืม

เทคนิคที่ช่วยในการแปร่งฟันให้สะอาด

เนื่องจากฟันมีการเรียงตัวในลักษณะต่างๆ กัน การจะแปร่งฟันให้สะอาดและทั่วถึง จำเป็นต้องจัดเตรียมช่องทางสำหรับนำแปร่งสีฟันเข้าไปวางในตำแหน่งที่ต้องการให้ได้ก่อน ดังนี้

1. การกัดฟันหรืออ้าปากเล็กน้อย ทำให้กล้ามเนื้อรอบริมฝีปากและแก้มหย่อนตัว เพื่อให้สามารถสอดแปร่งเข้าไปในตำแหน่งระหว่างฟันกับแก้มได้ จึงจำเป็นสำหรับการแปร่งฟันหลังด้านใน นอกจาก นี้ยังทำให้สามารถยกและเปิดริมฝีปากบนและล่างในการแปร่งฟันหน้าได้ดี ส่วนการกัดฟันจะทำให้สามารถแปร่งฟันได้ดีถึงคอฟันของฟันหน้าทุกซี่ โดยเฉพาะคอฟันของฟันเขี้ยว
2. การยั้งฟัน เป็นการยกเปิดริมฝีปากขึ้น เพื่อให้เห็นคอฟันและเหงือกได้มากที่สุด จะช่วยในการแปร่งฟันหน้าบนและล่าง ทำให้มองเห็นปลายขนแปร่งขณะทำความสะอาดบริเวณคอฟันได้ชัดเจน และวางขนแปร่งให้ถึงคอฟันได้ดียิ่งขึ้น
3. การเอียงคาง เป็นการขยับขากรรไกรมาทางด้านซ้ายหรือขวา เพื่อให้มีช่องว่างบริเวณด้านหลังของฟันกรามซี่สุดท้าย การเอียงคางเป็นวิธีที่จะช่วยให้สามารถสอดแปร่งเข้าไปในบริเวณด้านติดแก้มของฟันกรามซี่สุดท้ายได้ และการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดความเคยชินและแปร่งได้ถูกต้อง
4. การเก็บลิ้น หมายถึง การบังคับลิ้นลดตัวต่ำลงทำให้มีพื้นที่สำหรับที่จะสอดแปร่งเข้าไปวางที่คอฟันด้านในของฟันหลังได้สะดวก

5. การหันศีรษะไปทางซ้ายและขวาเป็นการจัดตำแหน่งเพื่อให้เกิดความสบายในขณะที่แปรงฟัน โดยหลักการแล้วกล้ามเนื้อของเราจะถนัดเคลื่อนที่ในแนวนอนและแนวตั้ง ส่วนการเคลื่อนที่ในแนวเฉียงจะเกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย ดังนั้นการหันศีรษะจึงเป็นการจัดให้แนวฟันอยู่ในแนวเฉียง แต่ใช้การเคลื่อนของกล้ามเนื้อตามถนัดจะช่วยลดความเมื่อยล้าในการแปรงฟันได้ ซึ่งหลักการทั่วไปในการหันศีรษะ คือ ขณะแปรงฟันพยายามหันศีรษะไปยังด้านที่ด้านที่มือจับแปรงสีฟัน

6. การเอียงศีรษะไปทางซ้ายและขวาจะช่วยปรับแนวแกนของฟันที่เอียงอยู่ตามธรรมชาติให้ตรงขึ้น ทำให้บริเวณที่ถูกบดบังสามารถเข้าถึงได้ง่าย

7. การก้มศีรษะและเงยศีรษะจะช่วยปรับตำแหน่งของฟันหน้าบนและล่างให้มองเห็นได้ง่ายหลักในการปฏิบัติคือ การแปรงฟันหน้าบนด้านในให้เงยศีรษะเล็กน้อย ส่วนในฟันหน้าล่างด้านในให้ก้มศีรษะเล็กน้อย

อิริยาบถต่าง ๆ ที่จะช่วยแปรงฟันให้สะอาดโดยอาศัยเทคนิคดังกล่าวเข้าช่วยประกอบกับการฝึกหัดจนชำนาญ สอดคล้องกลมกลืนกับการใช้กล้ามเนื้อมือและแขน จะทำให้การแปรงฟันง่ายขึ้นและที่สำคัญทำให้แปรงฟันสะอาดทั่วถึง

ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี

- ด้ามแปรงตรง ไม่โค้งงอ ขนาดพอเหมาะจะจับได้ถนัดมือ
- ขนแปรงมีความยาวเท่ากันทุกหมู่ ประมาณ 8-10 มิลลิเมตร ขนแปรงแต่ละหมู่รวมตัวกันแน่น เส้นใยขนแปรงมี 3 ชนิด คือ อ่อน ปานกลาง และแข็ง การที่จะเลือกใช้ชนิดใดต้องขึ้นอยู่กับสภาพภายในช่องปาก ทั้งนี้ขนาดของส่วนขนแปรงต้องพอเหมาะที่จะใช้แปรงได้ทั่วทุกบริเวณในช่องปาก

การตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง

ตรวจภายหลังการแปรงฟันส่องกระจกในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ตรวจสภาพช่องปากบริเวณต่อไปนี้

1. การตรวจฟันหน้าบนและล่าง โดยยิ้มยื่นฟันกับกระจกให้เห็นฟันหน้าทั้งหมด ทั้งตัวฟันและเหงือก
2. ตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม โดยยิ้มกว้างไปถึงฟันกรามอาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปากเพื่อให้เห็นชัดเจน
3. การตรวจฟันด้านในของฟันล่าง โดยก้มหน้าอ้าปากกว้างกระดกลิ้นขึ้นเวลาตรวจจนถึงฟันกราม

4. ตรวจฟันด้านบดเคี้ยวของฟันกรามล่าง โดยอ้าปากดูด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง

แผ่นคราบจุลินทรีย์

แผ่นคราบจุลินทรีย์มีลักษณะเป็นแผ่นฟิล์มที่บางใสเกาะอยู่บนตัวฟัน และมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่บนน้ำลายมาเกาะ ซึ่งก่อให้เกิดโรคในช่องปากได้ถ้าไม่กำจัดออก เช่น โรคเหงือกอักเสบ โรคฟันผุ เป็นต้น

วิธีการตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์ทำได้โดย

- ตรวจได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น ใช้ลิ้นดู ดูแล้วรู้สึกว่าฟันยังคงสกปรกอยู่แสดงว่ายังมีแผ่นคราบจุลินทรีย์อยู่
- การตรวจดูโดยใช้ยาเม็ดย้อมสีคราบจุลินทรีย์ โดยการเคี้ยวยาเม็ดย้อมสีคราบจุลินทรีย์แล้วบ้วนปาก ถ้าบริเวณไหนติดสีแดงแสดงว่าบริเวณนั้นยังมีแผ่นคราบจุลินทรีย์อยู่

เวลา 1 ชั่วโมง 40 นาที

วิธีการ

1. เสนอตัวแบบนักเรียนที่มีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และมีการตรวจสอบสภาพช่องปากเป็นประจำ ให้ออกมาเล่าประสบการณ์ วิธีการในการปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนฟัง ใช้เวลา 30 นาที
2. สาธิตการแปรงฟันอย่างถูกวิธีให้กับนักเรียน โดยใช้โมเดลฟัน ใช้เวลา 15 นาที
3. สาธิตการตรวจฟันอย่างถูกวิธีให้กับนักเรียน โดยใช้โมเดลฟัน ใช้เวลา 10 นาที
4. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน แล้วให้นักเรียนแต่ละคนเคี้ยวเม็ดย้อมฟันและฝึกปฏิบัติการตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์ การแปรงฟันอย่างถูกวิธี การตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง โดยแต่ละกลุ่มจะมีวิทยากรให้คำแนะนำปรึกษา ใช้เวลา 30 นาที
5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมา 1 คน เพื่อสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติพร้อมซักถามและตอบ

ปัญหา

ใช้เวลา 15 นาที

อุปกรณ์

1. โมเดลฟันพร้อมแปรงสาธิต
2. กระจกเงาบานเล็ก
3. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ
4. เม็ดย้อมแผ่นคราบจุลินทรีย์
5. แผ่นพับการแปรงฟันที่ถูกต้อง และการตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง
6. รางวัลสำหรับตัวแบบที่ดี

การประเมินผล

1. ความร่วมมือขณะทำกิจกรรม
2. ความถูกต้องในการปฏิบัติ
3. การซักถามและตอบปัญหา

กิจกรรมครั้งที่ 3

การสร้างความคิดหวังในผลของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดหวังในความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดหวังในผลของการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
3. เพื่อให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้อย่างถูกต้อง
2. บอกผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายถึงแผนการปฏิบัติในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบทั้งที่บ้านและโรงเรียนได้

เนื้อหา

1. วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ได้แก่ การแปรงฟันอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การตรวจฟันอย่างง่ายด้วยตนเอง และไปพบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน
2. ผลดีของการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
 - ผลดีของการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และสม่ำเสมอ ทำให้สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ ทำให้ป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้
 - ผลดีของการตรวจฟันด้วยตนเอง ทำให้สามารถพบความผิดปกติของเหงือกและฟัน พบอาการเริ่มแรกของการเป็นโรคเหงือกอักเสบได้ และสามารถรับการรักษาได้ทันที่

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการ

1. การแสดงบทบาทสมมติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามแนวความคิดของถึงผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ และอีกกลุ่มหนึ่งให้แสดงบทบาทสมมติถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากไม่ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ใช้เวลา 30 นาที

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่พบ และหาวิธีที่จะปฏิบัติตัวของแต่ละคนและจะต้องเป็นสิ่งที่นักเรียนมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติได้จริงพร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลที่ได้ และร่วมกันอภิปรายกลุ่ม

ใช้เวลา 50 นาที

3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาความรู้ที่ได้รับ

ใช้เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่
2. ปากกาเมจิก
3. กระดาษ ปากกา (แจกให้กลุ่มย่อย)

การประเมินผล

1. ความร่วมมือขณะทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก
2. แผนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
3. การซักถามและตอบปัญหา

กิจกรรมครั้งที่ 4

การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำของครู และผู้ปกครอง
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

วัตถุประสงค์เฉพาะ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันตสุขศึกษาแล้วนักเรียนสามารถ

1. ร่วมกันจัดป้ายนิเทศให้ความรู้ในการดูแลทันตสุขภาพแก่เพื่อนในโรงเรียนได้
2. มีส่วนร่วมกิจกรรมการประกวดแปรงฟัน
3. มีกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

เวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ละกลุ่มเคี้ยวยาเม็ดย้อมสีแผ่นคราบจุลินทรีย์ จากนั้นให้นักเรียนบ้วนปาก
ใช้เวลา 10 นาที
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจดูปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่เหลือค้างบนตัวฟัน จากนั้นให้นักเรียนแปรง

ฟันให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดู

ใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจดูวิธีการแปรงฟันของแต่ละกลุ่ม และให้คะแนนพร้อมกับให้เพื่อนกลุ่มอื่นมาวิจารณ์ถึงวิธีการแปรงฟันของแต่ละกลุ่ม

ใช้เวลา 20 นาที

4. ผู้วิจัยประกาศผลและมอบรางวัลแก่กลุ่มที่สามารถแปรงฟันได้สะอาดและถูกวิธี

ใช้เวลา 10 นาที

5. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นต่าง ๆ ของกิจกรรม พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันจัดกิจกรรมการแปรงฟันอาหารกลางวัน โดยให้นักเรียนของแต่ละห้องไปชักชวนเพื่อนในชั้นเรียนมาร่วมกิจกรรมและร่วมกันจัดป้ายนิเทศให้ความรู้ในการดูแลทันตสุขภาพ

ใช้เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน และแก้วนํ้า
2. ยาเม็ดย้อมสีแผ่นคราบจุลินทรีย์
3. ชุดตรวจฟัน
4. แบบบันทึกคะแนนการตรวจแผ่นคราบจุลินทรีย์
5. ของรางวัล

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ความสนใจ กระตือรือร้น ในการเข้าประกวด

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเลขที่

□ □ □

สำหรับผู้วิจัย

กลุ่มทดลอง

ครั้งที่....

กลุ่มเปรียบเทียบ

ครั้งที่....

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการโรคเหงือกอักเสบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอหาดูพนม จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ส่วน ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้ท่านอ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนให้เข้าใจ และทำแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ โดยแบบสอบถามชุดนี้ไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด เป็นเพียงความคิดเห็นส่วนบุคคลไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามครั้งนี้ จะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมทันตสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนต่อไป ดังนั้นขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	11	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบวัดความรู้เรื่องโรคเหงือกอักเสบ	15	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	12	ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบสอบถามความคาดหวังในผลของการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	18	ข้อ
ส่วนที่ 5	แบบสอบถามการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	16	ข้อ

ในโอกาสนี้ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวขวัญดาว พันธุ์หมุด

นักศึกษาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริง โดยเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ เพียงหนึ่ง
คำตอบในแต่ละข้อ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. ชื่อ..... นามสกุล.....	สำหรับผู้วิจัย
2. อายุ ปี	☐ ☐ ☐ G1
3. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง	☐ G2
4. อาชีพของบิดา	☐ G3
☐ 1. เกษตรกรรม (ทำไร่ ทำนา ทำสวน)	
☐ 2. ค้าขาย ☐ 3. รับจ้างทั่วไป	
☐ 4. รับราชการ ☐ 5. ลูกจ้างเอกชน, พนักงานบริษัท	
☐ 6. อื่น ๆ ระบุ.....	
5. อาชีพของมารดา	☐ G4
☐ 1. เกษตรกรรม (ทำไร่ ทำนา ทำสวน)	
☐ 2. ค้าขาย ☐ 3. รับจ้างทั่วไป	
☐ 4. รับราชการ ☐ 5. ลูกจ้างเอกชน, พนักงานบริษัท	
☐ 6. อื่น ๆ ระบุ.....	
6. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร	☐ G5
☐ 1. บิดาและมารดา ☐ 2. บิดา ☐ 3. มารดา	
☐ 4. ญาติ ☐ 5. อื่น ๆ ระบุ.....	
7. ในแต่ละวันนักเรียนแปร่งฟันวันละกี่ครั้ง	☐ G6
8. เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับฟันนักเรียนจะปรึกษาใครคนแรก	☐ G7
☐ 1. ผู้ปกครอง ☐ 2. พี่น้อง ☐ 3. ครูประจำชั้น	
☐ 4. เพื่อน ☐ 5. อื่น ๆ ระบุ	

9. ผู้ปกครองของนักเรียนได้ดูแลการแปรงฟันของนักเรียนบ่อยเพียงใด

- ☐ 1. เป็นประจำ (3-5 วัน/ สัปดาห์)
- ☐ 2. บางครั้ง (1-2 วัน/ สัปดาห์)
- ☐ 3. ไม่เคย

สำหรับผู้วิจัย

☐ G8

10. ผู้ปกครองของนักเรียนเคยพานักเรียนไปพบทันตแพทย์บ่อยเพียงใด

- ☐ 1. ปีละครั้ง ☐ 2. นาน ๆ ครั้ง
- ☐ 3. เมื่อมีปัญหาเรื่องฟัน ☐ 4. ไม่เคย

☐ G9

11. ครูประจำชั้นหรือครูอนามัย มีการสอนให้นักเรียนแปรงฟันและตรวจสอบสุขภาพช่องปากให้นักเรียนบ่อยเพียงใด

- ☐ 1. เป็นประจำ (เทอมละ 2 ครั้ง) ☐ 2. บางครั้ง (เทอมละ 1 ครั้ง)
- ☐ 3. ไม่เคยตรวจ

☐ G10

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคให้เข้าใจและพิจารณาว่าข้อใดถูกต้องที่สุด โดยเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

1. โรคเหงือกอักเสบเกิดมาจากสาเหตุใด

- ☐ 1. ขาดวิตามินซี
- ☐ 2. เป็นโรคทางกรรมพันธุ์
- ☐ 3. เกิดจากตัวแมงกินฟัน
- ☐ 4. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียปล่อยสารพิษมาทำลายเหงือก

☐ K1

2. แผ่นคราบจุลินทรีย์เกิดขึ้นได้อย่างไร

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

☐ K2

3. แผ่นคราบจุลินทรีย์สามารถกำจัดออกด้วยวิธีใดดีที่สุด

☐ K3

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. แปรงฟัน | ☐ 2. อมฟลูออไรด์ |
| ☐ 3. บ้วนปากแรง ๆ หรือใช้น้ำพ่น | ☐ 4. ใช้ไหมขัดฟันเชี่ยออก |

4. ลักษณะใดแสดงให้เห็นว่าเป็นอาการเริ่มแรกของโรคเหงือกอักเสบ

☐ K4

- ☐ 1. ปวดฟันขณะเคี้ยวอาหาร
- ☐ 2. ฟันโยกคลอน
- ☐ 3. มีหินปูนหนาเกาะรอบตัวฟัน
- ☐ 4. เหงือกบวมแดง มีเลือดออกได้ง่าย

5. ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคเหงือกอักเสบคือข้อใด

☐ K5

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ทำให้มีกลิ่นปาก | ☐ 2. ทำให้ฟันโยกและสูญเสียฟันในช่องปาก |
| ☐ 3. เหงือกมัน | ☐ 4. เหงือกบวมเป็นหนอง |

6. วิธีการใดที่ไม่ใช่วิธีการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

☐ K6

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. แปรงฟันให้สะอาด ถูกวิธี | ☐ 2. ฟอกสีฟัน |
| ☐ 3. บ้วนปากแรง ๆ | ☐ 4. การใช้แปรงซอกฟัน |

7. โรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

☐ K7

- ☐ 1. ได้ เพราะเป็นโรคที่เป็นแล้วสามารถหายเองได้
- ☐ 2. ได้ เพราะหากแปรงฟันให้สะอาด ถูกวิธีและมีการขูดหินปูนก็สามารถหายกลับสู่สภาพปกติได้

- ☐ 3. ไม่ได้ เพราะเหงือกที่อักเสบแล้วเนื้อเยื่อจะถูกทำลาย ทำให้เน่าเปื่อย
- ☐ 4. ไม่ได้ เพราะเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้

8. การลุกลามของโรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษาจะก่อให้เกิดปัญหาในช่องปากอย่างไร

☐ K8

- ☐ 1. โรคลุกลามจนเป็นแผลร้อนใน
- ☐ 2. โรคลุกลามกลายเป็นโรคมะเร็งในช่องปาก
- ☐ 3. โรคลุกลามจนทำให้ฟันโยกและหลุดไป
- ☐ 4. โรคลุกลามจนทำให้สีก

9. วิธีการรักษาโรคเหงือกอักเสบในระยะแรกคือวิธีใด

☐ K9

- ☐ 1. บ้วนปากหลังรับประทานอาหาร ☐ 2. ใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ
- ☐ 3. ใช้น้ำฟลูออไรด์ ☐ 4. แปรงฟันอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ

10. การแปรงฟันที่ถูกวิธีคือข้อใด

☐ K10

- ☐ 1. แปรงแบบถูไปมาแรง ๆ
- ☐ 2. แปรงแบบขยับไปมาสั้น ๆ แล้วปิดขึ้นปิดลง
- ☐ 3. แปรงแบบปิดขึ้น-ปิดลง
- ☐ 4. แปรงแบบใดก็ได้ตามความถนัด

11. หากแปรงฟันไม่ถูกวิธีผลเสียที่เกิดตามมาคือข้อใด

☐ K11

- ☐ 1. เหงือกอักเสบและฟันสึก ☐ 2. ฟันตกกระ
- ☐ 3. ฟันห่าง ☐ 4. ฟันโยก

12. ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดีคือข้อใด

☐ K12

- ☐ 1. ด้ามแปรงโค้งงอ ขนแปรงตรง
- ☐ 2. ด้ามแปรงโค้งงอ ขนแปรงไม่แข็งหรืออ่อนเกินไป
- ☐ 3. ด้ามแปรงตรง ขนแปรงไม่แข็งหรืออ่อนเกินไป
- ☐ 4. ด้ามแปรงตรง ขนแปรงฟูบาน

13. หินปูนที่เกาะตามตัวฟันคืออะไร

☐ K13

- ☐ 1. คราบแคลเซียมที่แข็งตัว ☐ 2. คราบสีอาหาร
- ☐ 3. คราบเศษอาหารที่แข็งตัว ☐ 4. คราบนิโคตินของบุหรี่

14. การตรวจสอบสภาพเหงือกในช่องปากด้วยตนเองจะตรวจเมื่อใด

☐ K14

- ☐ 1. ตรวจก่อนเข้านอน ☐ 2. ตรวจก่อนการแปรงฟัน
- ☐ 3. ตรวจก่อนรับประทานอาหาร ☐ 4. ตรวจตอนเช้า

15. การตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์หลังจากแปรงฟันด้วยตนเองทำได้ด้วยวิธีใด

☐ K15

- ☐ 1. ใช้ลิ้นดูว่าฟันยังคงสกปรก อยู่หรือไม่ ☐ 2. ใช้ไม้จิ้มฟันเชย
- ☐ 3. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดดู ☐ 4. ใช้เครื่องมือตรวจ

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 ช่องต่อ 1 ข้อ เท่านั้น

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง					สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1. ฉันสามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อเหงือกและฟันได้เป็นประจำ						☐ A1
2. ฉันไม่สามารถใช้เวลาในการแปรงฟันอย่างน้อย 2-3 นาที เพื่อให้ฟันสะอาดเพิ่มขึ้น						☐ A2
3. ฉันสามารถไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากได้ทุกปี						☐ A3
4. ฉันไม่สามารถตรวจดูความผิดปกติของเหงือกและฟันได้ด้วยตนเองทุกสัปดาห์						☐ A4
5. ฉันไม่สามารถแปรงฟันซ้ำตรงบริเวณที่ยังแปรงได้ไม่สะอาด						☐ A5
6. ฉันสามารถปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ปกครอง						☐ A6
7. ฉันสามารถปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของครู						☐ A7
8. ฉันไม่สามารถเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับปากของตนเองได้						☐ A8
9. ฉันสามารถแปรงฟันก่อนนอนได้ถึงแม้จะเหนื่อยจากการทำการบ้านหรือเล่น						☐ A9
10. ฉันไม่สามารถนวดเหงือกทุกครั้งหลังการแปรงฟันได้						☐ A10
11. ถ้าฉันไม่สามารถแปรงฟันภายหลังรับประทานอาหาร ฉันจะบ้วนปากทุกครั้ง						☐ A11
12. ฉันมักจะเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่เมื่อแปรงสีฟันที่ใช้อยู่เสื่อมสภาพ (ขนแปรงบาน)						☐ A12

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ช่องว่างที่เห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 ช่องต่อ 1 ข้อ เท่านั้น

ข้อความ	ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติตน					สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. การรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำช่วยให้ฟันสะอาดและเหงือกแข็งแรงได้						☐ B1
2. การชูดหินปูนเป็นวิธีเดียวที่ไม่ทำให้เป็นโรคเหงือกอักเสบ						☐ B2
3. การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่มีขนแปรงบานจะทำให้เหงือกอักเสบได้						☐ B3
4. การแปรงฟันที่ถูกวิธีหลังรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบและโรคฟันผุได้						☐ B4
5. การแปรงฟันที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเหงือกอักเสบ						☐ B5
6. การแปรงฟันก่อนนอนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นและทำให้เสียเวลาในการเล่นหรือดูโทรทัศน์						☐ B6
7. การแปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้งเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย						☐ B7
8. การแปรงฟันที่ถูกวิธีหลังรับประทานอาหารและนวดเหงือกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้โรคเหงือกอักเสบหายได้เร็วขึ้น						☐ B8
9. การแปรงฟันเพียงวันละครั้งก็สามารถป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้แล้ว						☐ B9
10. การบ้วนปากหลังรับประทานอาหารสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้บางส่วน						☐ B10
11. การไปพบทันตแพทย์หรือทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อตรวจดูสภาพเหงือกและฟันจะทำให้มีสุขภาพช่องปากดี						☐ B11

ข้อความ	ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติตน					สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
12. การแปรงฟันก่อนเข้านอนจะป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้ดี						☐ B12
13. การใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดพอเหมาะ กับปากจะช่วยให้แปรงฟันได้สะอาดขึ้น						☐ B13
14. การใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงบานจะ ช่วยนวดเหงือกได้ดีที่สุด						☐ B14
15. การตรวจฟันด้วยตนเองเป็นการเสียเวลา						☐ B15
16. การแปรงฟันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ฟันสึกกร่อนได้						☐ B16
17. การตรวจความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟันทุกครั้งจะช่วยเฝ้าระวังการเกิดโรคเหงือกอักเสบได้						☐ B17
18. การใช้ แปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่ ๆ จะช่วยทำความสะอาดช่องปากได้ดีที่สุด						☐ B18

ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ช่องว่างที่เห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 ช่องต่อ 1 ข้อ เท่านั้น

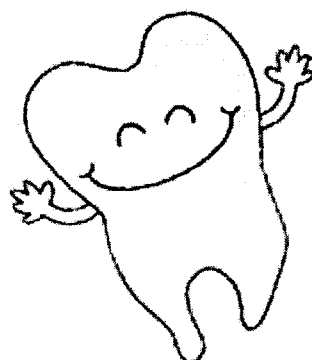
ข้อความ	การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติเป็นประจำ (3-5 วัน/สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)	ไม่เคย ปฏิบัติ	
1. ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร				☐ P1
2. ฉันตรวจความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟัน ทุกวันด้วยตนเองอย่างน้อยวันละครั้ง				☐ P2
3. ฉันมักจะแปรงฟันช้าถ้าพบว่าหลังจากแปรงฟัน แล้วฟันยังคงสาก ๆ อยู่				☐ P3
4. ฉันไม่ได้แปรงฟันก่อนเข้านอน				☐ P4
5. ฉันมักจะแปรงฟันด้วยวิธีถูไปถูมาตามขวาง อย่างแรง				☐ P5
6. ฉันมักจะแปรงฟันด้วยวิธีขยับปิด โดยฟันบน ปิดลงฟันล่างปิดขึ้น				☐ P6
7. ฉันรีบแปรงฟันให้เสร็จเร็ว ๆ ภายในเวลาที่ น้อยที่สุด				☐ P7
8. หากแปรงฟันแล้วมีเลือดออกฉันมักจะปล่อยให้ หายเอง				☐ P8
9. ฉันเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีลักษณะด้ามตรง ขน แปรงอ่อนนุ่มขนาดพอเหมาะกับปาก				☐ P9
10. ฉันใช้เวลาในการแปรงฟันนานจนกว่าจะแน่ใจ ว่าฟันสะอาดแล้ว				☐ P10
11. ฉันมักจะไม่สนใจที่จะแปรงฟันในซี่ที่อยู่ด้าน ใน ๆ หรือฟันซี่ที่แปรงได้ยาก				☐ P11
12. ฉันรับประทานอาหาร ขนม หรือดื่มนมก่อน เข้านอน				☐ P12
13. หลังจากแปรงฟันก่อนเข้านอนแล้ว หาก รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มอีก ฉันจะไม่แปรง ฟันซ้ำ				☐ P13

ข้อความ	การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติเป็นประจำ (3-5วัน/สัปดาห์)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)	ไม่เคย ปฏิบัติ	
14. ฉันบ้วนปากทุกครั้งถ้าไม่ได้แปรงฟัน				☐ P14
15. ฉันเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ต่อ เหงือกและฟัน เช่น ผัก ผลไม้				☐ P15
16. ฉันไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก ทุกปี				☐ P16

ภาคผนวก ค

คู่มือการให้แรงสนับสนุนทางสังคมของครูและผู้ปกครอง

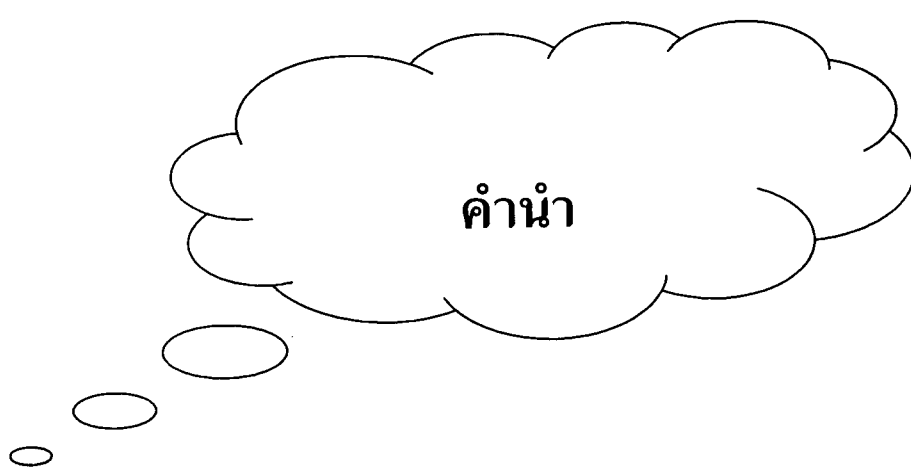
คู่มือ



ผู้ให้แรงบันดาลใจทางสังคม

เรื่องการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ





คำนำ

คู่มือการให้แรงสนับสนุนทางสังคมฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูและผู้ปกครอง ที่เข้ารับการอบรมการให้แรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ โดยมีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบ และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติหน้าที่ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้เข้ารับการอบรมจะให้ความสนใจศึกษาคู่มือฉบับนี้ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและต่อส่วนรวม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบ อันจะนำไปสู่การมีทันตสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

ขวัญดาว พันธุ์หมุด
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

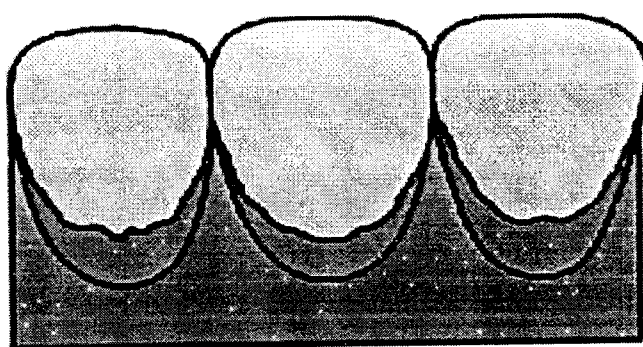
เหงือกนั้นสำคัญอย่างไร ?

เหงือก คือ ส่วนของเนื้อเยื่อที่ปกคลุมกระดูกขากรรไกรที่รองรับรากฟัน การมีสุขภาพเหงือกที่สมบูรณ์แข็งแรง จะส่งผลให้ฟันใช้งานได้นานขึ้น



ในสภาวะเหงือกที่ปกติ เหงือกจะมีลักษณะบางแนบกับคอฟัน สีชมพูอ่อน หรือสีคล้ำตามสีผิว มีขอบเหงือกอยู่ระหว่างซอกฟัน

โรคเหงือกอักเสบ

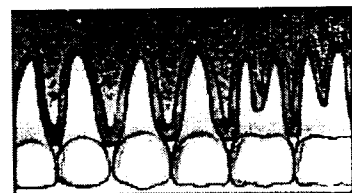
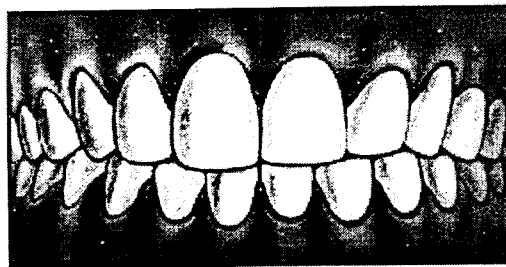


สาเหตุ

เชื้อแบคทีเรียบางชนิดที่มีอยู่ในช่องปาก ซึ่งเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นในสภาวะที่เหมาะสม คือการมีคราบอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่เกาะบนผิวฟัน และจากการที่เราทำความสะอาดฟันไม่ดีพอ ทำให้คราบอาหารเหล่านี้กลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ซึ่งแบคทีเรียเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นที่เรียกว่า แผ่นคราบจุลินทรีย์ปล่อยกรดและสารพิษออกเป็นตัว กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบผลคือ ทำให้เหงือกบวมแดงอักเสบและมีเลือดออก ทำให้เกิดการทำลายอวัยวะปริทันต์

อาการบ่งชี้ของการเป็นโรคเหงือกอักเสบ

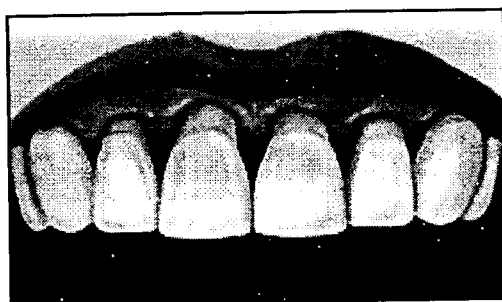
1. มีเลือดออกตามไรฟันขณะแปรงฟัน
2. เหงือกบวมแดง
3. มีกลิ่นปาก
4. เหงือกกรัน
5. อาจมีหนองออกตามร่องเหงือก
6. ฟันโยก



อาการของโรคเหงือกอักเสบ

- บวม
- แดง
- เลือดออกง่าย

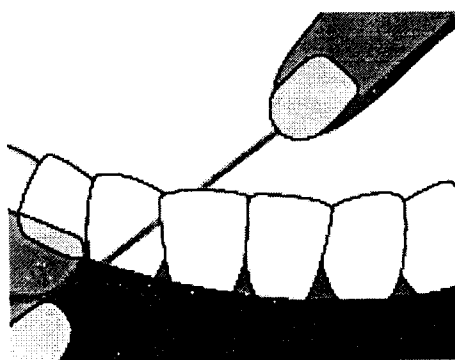
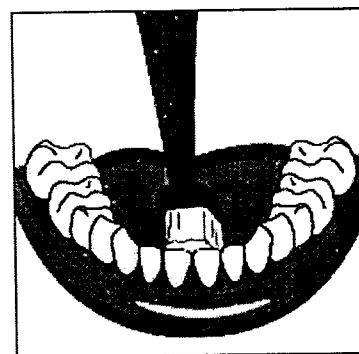
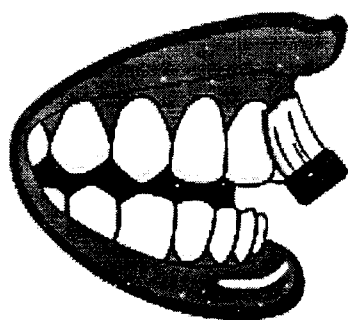
ผลเสียจากการเกิดโรคเหงือกอักเสบ



เหงือกที่อักเสบแล้วไม่รักษาปล่อยทิ้งไว้
อาการจะรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคปริทันต์
อักเสบ ทำให้เจ็บปวด บวม หนองที่เกิดจะ
ทำลายกระดูกหุ้มรอบตัวฟัน ทำให้ฟันโยกคลอน
และสูญเสียฟันไปในที่สุด ซึ่งอาจต้องสูญเสียฟัน
พร้อมกันครั้งเดียวหลาย ๆ ซี่ นอกจากนี้เชื้อโรค
อาจแพร่กระจายเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้เกิด
โรคแก่ร่างกายส่วนอื่นด้วย

แนวทางการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

คือ การแปรงฟัน ให้สะอาดและใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาด
ช่องฟันอย่างสม่ำเสมอ โรคเหงือกอักเสบสามารถกลับมาเป็นใหม่ได้
ถ้าดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดี ดังนั้นจึงต้องดูแลสุขภาพช่องปากให้
อย่างสม่ำเสมอด้วยการแปรงฟันและทำความสะอาดช่องฟันอย่างถูก
วิธีและสม่ำเสมอ



แปรงฟันอย่างไรให้สะอาด

การแปรงฟันแบบขยับปิด



การแปรงฟันด้านใกล้แก้ม

วางปลายขนแปรงบริเวณขอบเหงือกทำมุม 45 องศากับฟันขยับแปรงไปมาหลาย ๆ ครั้งก่อน ปิดลง (สำหรับฟันบน) และปิดขึ้น (สำหรับฟันล่าง) พยายาม แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ที่มีอยู่ในปาก



การแปรงฟันด้านใกล้ลิ้น

สำหรับการแปรงฟันด้านใกล้ลิ้นนั้นกระทำ เช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านใกล้แก้ม



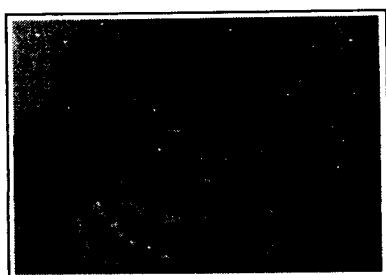
การแปรงฟัน

ด้านที่ใช้ขัดเคียววางปลายขนแปรงให้ตั้งกับด้านบด เคี้ยว กดเพียงเบา ๆ แล้วลากไปมาหลาย ๆ ครั้งบนฟัน ทุกซี่ทั้งฟันบนและฟันล่าง



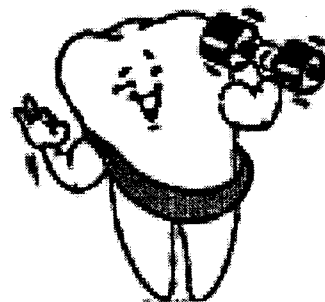
การแปรงฟันหน้าด้านใน

ทั้งบนและล่างวางตำแหน่งของแปรงไปทางยาว ให้ขนแปรงทางด้านหัวแปรงอยู่ตรงบริเวณขอบเหงือก และ ขยับขึ้นและลงหลาย ๆ ครั้ง



หลังจากแปรงฟันแล้วควรแปรงลิ้นด้วยจะช่วย ระวังกลิ่นปาก

ควรแปรงฟันเวลาไหนดี



การแปรงฟัน ควรแปรงตอนเช้าและก่อนนอน นอกจากนี้ควรแปรงทันทีหลังอาหารทุกครั้ง เพราะหลังรับประทานอาหารเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก จะทำปฏิกิริยากับเชื้อโรคในช่องปากทันที นอกจากนี้การแปรงฟันหลังอาหารจะช่วยขจัดเศษอาหารที่ติดซอกฟัน ทำให้มีกลิ่นปาก

หลักการเลือกแปรงสีฟัน

1. ด้ามแปรงตรงไม่โค้งงอขนาดพอเหมาะกับปากของแต่ละคน

จับ

สะดวก เหมาะมือ

2. ขนแปรงยาวเสมอกัน ไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป
3. ปลายขนแปรงมนกลม หน้าที่ดัดเรียบเสมอกัน
4. หัวแปรงมีความกว้าง-ยาวพอเหมาะ สามารถเข้าไปทำความสะอาดฟันได้ทุกซี่ โดยเฉพาะฟันกรามด้านใน
5. หลังจากใช้เสร็จแล้ว ล้างให้สะอาด สะบัดและผึ่งให้แห้ง โดยวางให้หัวแปรงตั้งขึ้นข้างบน ไม่ควรใช้แปรงสีฟันร่วมกัน เพราะอาจเกิดการแพร่เชื้อบางอย่าง



วิธีการตรวจสอบสภาพเหงือก

ครูและผู้ปกครองสามารถตรวจสอบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเหงือกได้โดยดูเหงือกบริเวณเพดาน ลิ้น สังเกตว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่

วิธีการสังเกต

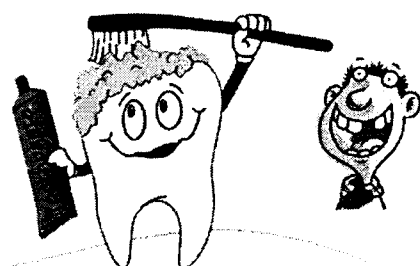
1. โดยสังเกตสีของเหงือก เหงือกที่แข็งแรงจะมีสีชมพูอ่อน ชีด ถ้าเหงือกเป็นสีแดงแสดงว่า เหงือกมีการอักเสบเกิดขึ้น

2. คุณลักษณะเหงือกจะไม่ค่อยเรียบ ผิวจะขรุขระเล็กน้อยพอสังเกตได้ คล้ายผิวส้ม ถ้ามีการอักเสบรวม เหงือกจะเรียบเป็นมันหรือมีหนองชั้นสีขาวขุ่น เหมือนนมข้นไหลออกมาเมื่อเราใช้นิ้ว ริดเหงือกบริเวณคอฟัน

วิธีตรวจเหงือกอักเสบ ควรทำอาทิตย์ละครั้งก่อนการแปรง



วิธีการให้แรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ



1. อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบให้นักเรียนฟังได้

2. เตือนให้นักเรียนบ้วนปากหรือแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ

3. แนะนำนักเรียนว่าควรใช้เวลาในการแปรงฟันอย่างน้อย 2-3 นาที
4. แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีแก่นักเรียน
5. ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้
6. แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่นักเรียน
7. ชมเชย ให้กำลังใจ หรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้สะอาด
8. แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ที่ช่วยขัดฟันให้นักเรียนรับประทาน
9. ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟันให้นักเรียน
10. แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ไม่สะอาด

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้แก่เด็กนักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้นักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้นักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้นักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้นักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ด.ช./ ด.ญ.

ระหว่างวันที่ ถึงวันที่

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย

✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้ นักเรียนรับประทาน					
2.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
3.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร					
4.แนะนำหรือเลือกแปรงสีฟันที่ถูกลักษณะแก่ นักเรียน					
5.ตรวจสอบอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้					
6.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องแก่นักเรียน					
7.ตรวจสอบความสะอาดช่องปากภายหลังการแปรงฟัน ให้นักเรียน					
8.แนะนำให้นักเรียนแปรงฟันในบริเวณที่ยังแปรงได้ ไม่สะอาด					
9.ตรวจสอบความสะอาดของการล้างแปรงสีฟันหรือ เก็บแปรงสีฟัน					
10.ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้ สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. อ.ทพ.ดร.สุวิทย์ อุดมพานิชย์ | ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. ผศ.ทพญ.ดร.วรรณุช ปิติพัฒน์ | ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. อ.กิตติยา สายพันธุ์ | กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดขอนแก่น |

ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองโครงการวิจัยจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้ เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมทันตสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
(The effect of dental health educational program application of self-efficacy with social support on gingivitis prevention behavior in primary school children, Thatpanom district, Nakhonpanom province)

ผู้วิจัย: นางสาววิญดา พันธ์มุก และคณะ

หน่วยงานที่สังกัด: นักศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki)

ให้ไว้ ณ วันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2548

(รองศาสตราจารย์วิภากรณ์ ศรีนครินทร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ 4.2.16: 12/2548

เลขที่: HE481106

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

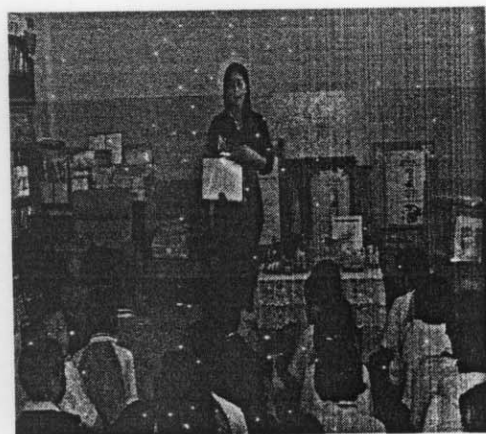
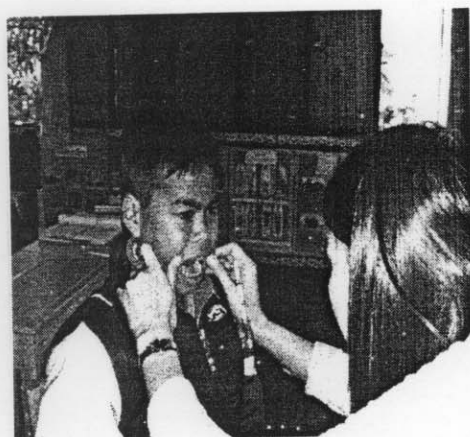
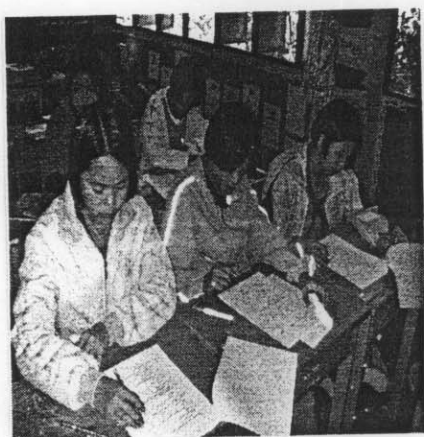
สำนักงาน: 123 ถนนมิตรภาพ อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40002

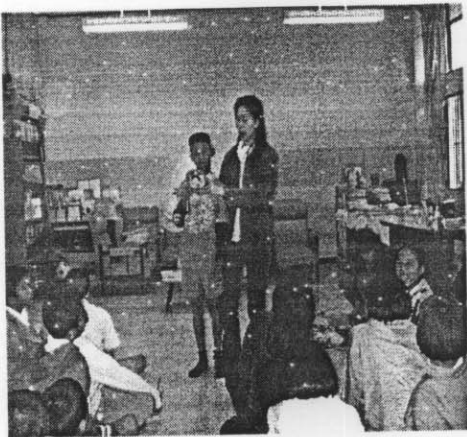
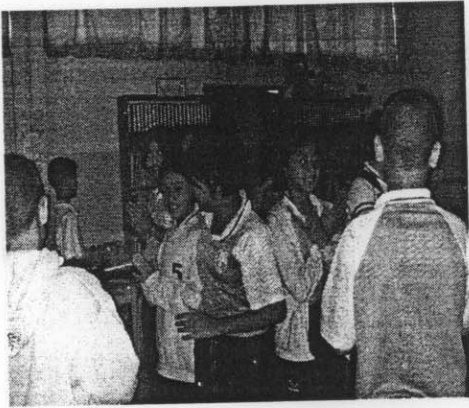
โทร. (043) 363723, (043) 363749 โทรสาร (043) 348373

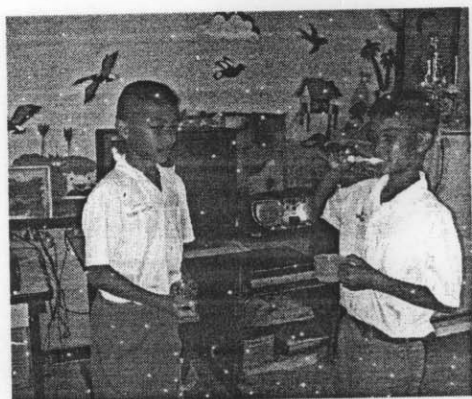
Institutional Review Board Number; IRB00001189

Federalwide Assurance; FWA00003418

ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ







ภาคผนวก ช
ผลการวิเคราะห์รายข้อ

ผลการวิเคราะห์รายข้อ

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความรู้เรื่องโรคเหงือกอักเสบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่ม
เปรียบเทียบก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.โรคเหงือกอักเสบเกิดจากสาเหตุใด	22	68.8	23	71.9	20	62.5	19	59.4
2.การเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์	18	56.3	29	90.6	16	50.0	14	43.8
3.วิธีกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์	26	81.3	27	84.4	28	87.5	26	81.3
4.ลักษณะอาการเริ่มแรกของโรคเหงือกอักเสบ	24	75.0	22	68.8	20	62.5	19	59.4
5.ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคเหงือกอักเสบ	14	43.8	21	65.6	11	34.4	11	34.4
6. วิธีการที่ไม่ใช่การป้องกันโรคเหงือกอักเสบ	15	46.9	26	81.3	11	34.4	12	37.5
7.การรักษาให้หายเป็นปกติ	28	87.5	23	71.9	21	65.5	22	68.8
8. ปัญหาการลุกลามของโรคเหงือกอักเสบถ้าไม่ได้รับการรักษา	20	62.5	24	75.0	16	50.0	15	46.9
9. วิธีการรักษาโรคเหงือกอักเสบในระยะแรก	21	65.6	22	68.8	25	78.1	25	78.1
10. วิธีการแปรงฟันที่ถูก	21	65.6	28	87.5	10	31.3	15	46.9
11.ผลเสียของการแปรงฟันไม่ถูกวิธี	21	65.6	25	78.1	16	50.0	13	40.6
12.ลักษณะของแปรงสีฟันที่ดี	20	62.5	27	84.4	16	50.0	16	50.0
13.ลักษณะหินปูนที่เกาะตามตัวฟัน	13	40.6	19	59.4	13	40.6	16	50.0
14.การตรวจดูสภาพเหงือกในช่องปากด้วยตนเอง	25	78.1	21	65.6	22	68.8	21	65.6
15.การตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์ทำด้วยวิธีใด	17	53.1	26	81.3	14	43.8	14	43.8

ตารางที่ 28 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเหงือก
อีกเสบของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.สามารถเลือกรับประทานผัก และผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อ เหงือกและฟันได้เป็นประจำ	17 (53.1)	11 (34.4)	4 (12.5)	27 (84.4)	5 (15.6)	0 (0)
2.สามารถใช้เวลาในการแปรง ฟันอย่างน้อย 2-3 นาที เพื่อทำ ให้ฟันสะอาดเพิ่มขึ้น	12 (37.5)	11 (34.4)	9 (28.1)	24 (75.0)	6 (18.8)	2 (6.2)
3.สามารถไปพบหมอฟันเพื่อ ตรวจสุขภาพช่องปากได้ทุกปี	20 (62.5)	8 (25.0)	4 (12.5)	24 (65.6)	10 (31.3)	1 (3.1)
4. สามารถตรวจดูความ ผิดปกติของเหงือกและฟันได้ ด้วยตนเองทุกสัปดาห์	7 (21.9)	12 (37.5)	13 (40.6)	13 (30.6)	15 (46.9)	4 (12.5)
5.สามารถแปรงฟันซ้ำตรง บริเวณที่ยังแปรงได้ไม่สะอาด	10 (31.2)	12 (37.6)	10 (31.2)	22 (68.8)	9 (28.1)	1 (3.1)
6.สามารถปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง ตามคำแนะนำของผู้ปกครอง	19 (59.4)	9 (28.1)	4 (12.5)	24 (75.0)	8 (25.0)	0 (0)
7.สามารถปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง ตามคำแนะนำของครู	18 (56.2)	11 (34.4)	3 (9.4)	23 (71.8)	7 (21.9)	2 (6.3)
8.สามารถเลือกซื้อแปรงสีฟันที่ มีขนาดเหมาะสมกับปากของ ตนเองได้	13 (40.6)	12 (37.5)	7 (21.9)	19 (59.4)	6 (18.7)	7 (21.9)
9.สามารถแปรงฟันก่อนนอนได้ ถึงแม้จะเหนื่อยจากการทำ การบ้านหรือเล่น	17 (53.1)	5 (15.6)	10 (31.3)	21 (65.6)	7 (21.9)	4 (12.5)

ตารางที่ 28 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
10.สามารถนัดเหงือกทุกครั้ง หลังการแปรงฟันได้	7 (21.9)	17 (53.1)	8 (25.0)	10 (31.2)	16 (50.0)	6 (18.8)
11.หากไม่สามารถแปรงฟัน ภายหลังรับประทานอาหารเช้า บ้านปากทุกครั้ง	19 (59.4)	9 (28.1)	4 (12.5)	20 (62.4)	6 (18.8)	6 (18.8)
12.มักจะเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ เมื่อแปรงสีฟันที่ใช้อยู่ เสื่อมสภาพ (ขนแปรงบาน)	17 (53.1)	11 (34.4)	4 (12.5)	19 (59.4)	8 (25.0)	5 (15.6)

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในผลดีของการป้องกันโรคเห็บกิ้งกิ้งเสบ
ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การรับประทานผักและ ผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำช่วย ให้ฟันสะอาดและเหงือก แข็งแรงได้	20 (62.5)	9 (28.1)	3 (9.4)	25 (77.1)	7 (21.9)	0 (0)
2. การขูดหินปูนเป็นวิธีเดียวที่ ไม่ทำให้เป็นโรคเหงือกอักเสบ	8 (25.0)	15 (46.9)	9 (28.1)	10 (31.2)	15 (46.9)	7 (21.9)
3. การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน ที่มีขนแปรงบานจะทำให้ เหงือกอักเสบได้	13 (40.6)	15 (46.9)	4 (12.5)	19 (59.3)	8 (25.0)	5 (15.7)
4. การแปรงฟันที่ถูกรวีสหลัง รับประทานอาหารจะช่วย ป้องกันโรคเหงือกอักเสบและ โรคฟันผุได้	17 (53.1)	9 (28.1)	6 (18.8)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0)
5. การแปรงฟันที่ถูกรวีสและ สม่ำเสมอจะช่วยให้ประหยัด ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค เหงือกอักเสบ	21 (65.6)	7 (21.9)	4 (12.5)	23 (71.9)	8 (25.0)	1 (3.1)
6. การแปรงฟันก่อนนอนเป็น สิ่งที่ไม่จำเป็นและทำให้เสีย เวลาในการเล่นหรือดูโทรทัศน์	13 (40.6)	15 (46.9)	4 (12.5)	24 (75.0)	6 (18.8)	2 (6.2)
7. การแปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้งเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย	13 (40.6)	15 (46.9)	4 (12.5)	23 (71.8)	6 (18.8)	3 (9.4)
8. การแปรงฟันที่ถูกรวีสหลัง รับประทานอาหารและนวด เหงือกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ โรคเหงือกอักเสบหายได้เร็ว	12 (37.5)	19 (59.4)	1 (3.1)	20 (62.5)	11 (34.4)	1 (3.1)
9. การแปรงฟันเพียงวันละครั้ง ก็สามารถป้องกันโรคเหงือก อักเสบได้แล้ว	8 (25.0)	16 (50.0)	8 (25.0)	22 (81.2)	6 (18.8)	4 (12.5)

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในผลดีของการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
10.การบ้านปากหลัง						
รับประทานอาหารสามารถ	16	13	3	22	10	0
กำจัดคราบจุลินทรีย์บางส่วน	(50.0)	(40.6)	(9.4)	(67.7)	(31.3)	(0)
11.การไปพบทันตแพทย์หรือ						
ทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ						
ครั้งเพื่อตรวจดูสภาพเหงือก						
และฟันจะทำให้มีสุขภาพช่อง	19	9	4	26	6	0
ปากดี	(59.4)	(28.1)	(12.5)	(81.2)	(18.8)	(0)
12. การแปรงฟันก่อนเข้านอน						
จะป้องกันโรคเหงือก	17	13	4	26	5	1
อักเสบได้ดี	(53.1)	(40.4)	(12.5)	(81.3)	(15.6)	(3.1)
13. การใช้แปรงสีฟันที่มี						
ขนาดพอเหมาะกับปากจะช่วย	17	13	2	26	6	0
ให้แปรงฟันได้สะอาดขึ้น	(53.1)	(40.6)	(6.3)	(81.2)	(18.8)	(0)
14.การใช้แปรงสีฟันที่มีขน						
แปรงบานจะช่วยลดเหงือก	15	12	5	23	8	1
ได้ดีที่สุด	(46.9)	(37.5)	(15.6)	(71.9)	(25.0)	(3.1)
15.การตรวจฟันด้วยตนเอง	14	13	5	27	7	1
เป็นการเสียเวลา	(43.8)	(40.6)	(15.6)	(75.0)	(21.9)	(3.1)
16.การแปรงฟันเป็นเวลานาน	8	18	9	14	11	7
ๆ จะทำให้ฟันสึกกร่อนได้	(25.0)	(56.3)	(18.7)	(43.7)	(34.4)	(21.9)
17.การตรวจความสะอาดช่อง						
ปากหลังการแปรงฟันทุกครั้ง						
จะช่วยเฝ้าระวังการเกิดโรค	18	12	5	22	9	1
เหงือกอักเสบได้	(56.2)	(37.5)	(15.6)	(68.8)	(28.1)	(3.1)
18.การใช้ แปรงสีฟันที่มีขนาด						
ใหญ่ ๆ จะช่วยทำความสะอาด	13	12	7	5	20	7
ช่องปากได้ดีที่สุด	(40.6)	(37.5)	(21.9)	(15.6)	(62.5)	(21.9)

ตารางที่ 30 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ ของกลุ่ม
ทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.แปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร	12 (37.5)	17 (53.1)	3 (9.4)	29 (90.6)	3 (9.4)	0 (0)
2.ตรวจความสะอาดช่องปาก หลังการแปรงฟันทุกวันด้วย ตนเองอย่างน้อยวันละครั้ง	8 (25.0)	20 (62.5)	4 (12.5)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0)
3.มักจะแปรงฟันซ้ำถ้าพบว่า หลังจากแปรงฟันแล้วฟันยังคง สกปรก ๆ อยู่	14 (43.8)	12 (37.5)	6 (18.8)	17 (53.1)	11 (34.4)	4 (12.5)
4.ไม่ได้แปรงฟันก่อนเข้านอน	11 (34.4)	17 (53.1)	4 (12.5)	18 (56.3)	13 (40.6)	1 (3.1)
5.มักจะแปรงฟันด้วยวิธีถูไปถู มาตามขวางอย่างแรง	7 (21.9)	18 (56.3)	7 (21.9)	18 (56.3)	13 (40.6)	1 (3.1)
6.มักจะแปรงฟันด้วยวิธีขยี้ปิด โดยฟันบนปิดลงฟันล่างปิดขึ้น	13 (40.6)	15 (46.9)	4 (12.5)	22 (68.8)	10 (31.3)	0 (0)
7.รีบแปรงฟันให้เสร็จเร็ว ๆ ภายในเวลาน้อยที่สุด	11 (34.4)	14 (43.8)	7 (21.9)	15 (46.9)	12 (37.5)	5 (15.6)
8.หากแปรงฟันแล้วมีเลือดออก มักจะปล่อยให้หายเอง	14 (43.8)	17 (53.1)	1 (3.1)	19 (59.4)	7 (21.9)	6 (18.8)
9.เลือกซื้อแปรงสีฟันที่มี ลักษณะด้ามตรง ขนแปรงอ่อน นุ่มขนาดพอเหมาะกับปาก	14 (43.8)	17 (53.1)	1 (3.1)	22 (68.8)	8 (25.0)	2 (6.3)
10.ใช้เวลาในการแปรงฟันนาน จนกว่าจะแน่ใจว่าฟันสะอาด	13 (40.6)	15 (46.9)	4 (12.5)	19 (59.4)	11 (34.4)	2 (6.3)
11.มักจะไม่สนใจที่จะแปรงฟัน ในซี่ที่อยู่ด้านใน ๆ หรือฟันซี่ที่ แปรงได้ยาก	13 (40.6)	18 (56.3)	1 (3.1)	17 (53.1)	13 (40.6)	2 (6.3)

ตารางที่ 30 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคหรืออวัยวะของกลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
12.รับประทานอาหาร ขนม หรือดื่มนมก่อนเข้านอน	10 (31.3)	19 (59.4)	3 (9.4)	9 (28.1)	14 (43.8)	9 (28.1)
13.หลังจากแปรงฟันก่อนเข้านอนแล้ว หากรับประทานอาหาร ขนมหรือเครื่องดื่มอีกจะไม่ แปรงฟันซ้ำ	12 (37.5)	13 (40.6)	7 (21.9)	15 (46.9)	14 (43.8)	3 (9.4)
14.บ้วนปากทุกครั้งถ้าไม่ได้ แปรงฟัน	13 (40.6)	13 (40.6)	6 (18.8)	23 (71.9)	9 (28.1)	0 (0)
15.เลือกรับประทานแต่อาหาร ที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น ผัก ผลไม้	19 (59.4)	11 (34.4)	2 (6.3)	22 (68.8)	10 (31.3)	0 (0)
16.ไปพบหมอฟันเพื่อตรวจ สุขภาพช่องปากทุกปี	16 (50.0)	14 (43.8)	2 (6.3)	26 (81.3)	6 (18.8)	0 (0)

ตารางที่ 31 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเหงือก
อีกเสบของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.สามารถเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อเหงือกและฟันได้เป็นประจำ	28 (87.5)	2 (6.3)	2 (6.3)	23 (71.9)	7 (21.9)	2 (6.2)
2.ไม่สามารถใช้เวลาในการแปรงฟันอย่างน้อย 2-3 นาทีเพื่อให้ฟันสะอาดเพิ่มขึ้น	13 (40.6)	7 (21.9)	12 (37.5)	12 (37.5)	8 (25.0)	12 (37.5)
3.สามารถไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากได้ทุกปี	22 (68.6)	6 (18.8)	4 (12.6)	20 (62.6)	8 (25.4)	4 (12.6)
4.ไม่สามารถตรวจดูความผิดปกติของเหงือกและฟันได้ด้วยตนเองทุกสัปดาห์	7 (21.8)	13 (40.6)	12 (37.6)	8 (25.0)	15 (46.9)	9 (28.1)
5.ไม่สามารถแปรงฟันขัดตรงบริเวณที่ยังแปรงได้ไม่สะอาด	10 (31.2)	11 (34.4)	11 (34.4)	12 (37.5)	12 (37.5)	8 (25.0)
6.สามารถปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ปกครอง	25 (78.1)	4 (12.5)	3 (9.4)	21 (65.6)	8 (25.0)	3 (9.4)
7.สามารถปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของครู	23 (71.9)	8 (25.0)	1 (3.1)	23 (71.9)	9 (28.1)	0 (0)
8.ไม่สามารถเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีขนาดเหมาะสมกับปากของตนเองได้	11 (34.4)	5 (15.6)	16 (50.0)	11 (34.4)	9 (28.1)	12 (37.5)
9.สามารถแปรงฟันก่อนนอนได้ถึงแม้จะเหนื่อยจากการทำการบ้านหรือเล่น	23 (71.9)	5 (15.6)	4 (12.5)	22 (68.7)	7 (21.9)	3 (9.4)

ตารางที่ 31 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
ของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
10.ไม่สามารถนัดเหงือกทุก ครั้งหลังการแปรงฟันได้	5 (15.6)	18 (56.3)	9 (28.1)	6 (18.2)	21 (65.6)	5 (15.6)
11.ถ้าไม่สามารถแปรงฟัน ภายหลังรับประทานอาหารจะ บ้วนปากทุกครั้ง	18 (56.2)	10 (31.3)	4 (12.5)	21 (65.6)	6 (18.8)	5 (15.6)
12.มักจะเปลี่ยนแปรงสีฟัน ใหม่เมื่อแปรงสีฟันที่ใช้อยู่ เสื่อมสภาพ (ขนแปรงบาน)	16 (81.3)	5 (15.6)	1 (3.1)	26 (81.3)	5 (15.6)	1 (3.1)

ตารางที่ 32 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในผลดีของการป้องกันโรคเหือกอกอักเสบ
ของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.การรับประทานผักและผลไม้ ที่มีเส้นใยเป็นประจำช่วยให้ฟัน สะอาดและเหงือกแข็งแรงได้	22 (68.7)	7 (21.9)	3 (9.4)	23 (71.8)	6 (18.8)	3 (9.4)
2.การขูดหินปูนเป็นวิธีเดียวที่ไม่ ทำให้เป็นโรคเหือกอกอักเสบ	2 (6.2)	14 (43.8)	16 (50.0)	3 (9.3)	13 (40.6)	16 (50.6)
3.การแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันที่ มีขนแปรงบานจะทำให้เหงือก อักเสบได้	15 (46.9)	8 (25.0)	9 (28.1)	15 (46.9)	9 (28.1)	8 (25.0)
4.การแปรงฟันที่ถูกรวิธีหลัง รับประทานอาหารจะช่วย ป้องกันโรคเหือกอกอักเสบและ โรคฟันผุได้	27 (84.4)	4 (12.5)	1 (3.1)	25 (78.1)	6 (18.8)	1 (3.1)
5.การแปรงฟันที่ถูกรวิธีและ สม่ำเสมอจะช่วยให้ประหยัด ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเหือก อกอักเสบ	21 (40.6)	7 (21.9)	4 (12.5)	20 (62.5)	9 (28.1)	3 (9.4)
6.การแปรงฟันก่อนนอนเป็นสิ่ง ที่ไม่จำเป็นและทำให้เสีย เวลา ในการเล่นหรือดูโทรทัศน์	17 (53.1)	3 (9.4)	12 (37.5)	17 (53.1)	5 (15.6)	10 (31.3)
7.การแปรงฟันวันละหลาย ๆ ครั้งเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย	15 (46.8)	13 (40.6)	4 (12.6)	15 (46.8)	13 (40.6)	4 (12.6)
8.การแปรงฟันที่ถูกรวิธีหลัง รับประทานอาหารและนวด เหงือกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ โรคเหือกอกอักเสบหายได้เร็วขึ้น	17 (53.1)	14 (43.8)	1 (3.1)	18 (56.3)	13 (40.6)	1 (3.1)
9.การแปรงฟันเพียงวันละครั้งก็ สามารถป้องกันโรคเหือก อกอักเสบได้แล้ว	10 (31.2)	12 (37.5)	10 (31.2)	13 (40.6)	12 (37.5)	7 (21.9)

ตารางที่ 32 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในผลดีของการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
ของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	มาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
10.การบ้วนปากหลัง รับประทานอาหารสามารถกำจัด คราบจุลินทรีย์ได้บางส่วน	19 (59.3)	10 (31.3)	3 (9.4)	19 (59.3)	12 (37.5)	1 (3.1)
11.การไปพบทันตแพทย์หรือ ทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อตรวจดูสภาพเหงือกและฟัน จะทำให้มีสุขภาพช่องปากดี	22 (68.8)	6 (18.8)	4 (12.4)	22 (68.7)	6 (18.8)	4 (12.5)
12.การแปรงฟันก่อนเข้านอน จะป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้ดี	29 (90.8)	1 (3.1)	2 (6.3)	28 (87.5)	4 (12.5)	0 (0)
13.การใช้แปรงสีฟันที่มีขนาด พอเหมาะกับปากจะช่วยให้ แปรงฟันได้สะอาดขึ้น	27 (84.4)	4 (12.5)	1 (3.1)	35 (78.1)	7 (21.9)	0 (0)
14.การใช้แปรงสีฟันที่มีขน แปรงบานจะช่วยลดเหงือกได้ ดีที่สุด	17 (43.2)	9 (28.0)	6 (18.8)	18 (56.3)	9 (28.1)	5 (15.6)
15.การตรวจฟันด้วยตนเองเป็น การเสีย เวลา	17 (53.1)	12 (37.5)	3 (9.4)	17 (53.1)	12 (37.5)	3 (9.4)
16.การแปรงฟันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ฟันสึกกร่อนได้	9 (28.1)	13 (40.6)	10 (31.3)	13 (40.6)	13 (40.6)	6 (18.8)
17.การตรวจความสะอาดช่อง ปากหลังการแปรงฟันทุกครั้งจะ ช่วยเฝ้าระวังการเกิดโรคเหงือก อักเสบได้	15 (78.1)	3 (18.8)	1 (3.1)	25 (78.2)	7 (21.9)	0 (0)
18.การใช้ แปรงสีฟันที่มีขนาด ใหญ่ ๆ จะช่วยทำความสะอาด ช่องปากได้ดีที่สุด	13 (40.6)	12 (37.5)	7 (21.9)	14 (43.7)	15 (46.9)	3 (9.4)

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของกลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.แปรงฟันทุกครั้งหลัง รับประทานอาหาร	17 (53.1)	15 (46.0)	0 (0)	16 (50.0)	16 (50.0)	0 (0)
2.ตรวจความสะอาดช่องปาก หลังการแปรงฟันทุกวันด้วย ตนเองอย่างน้อยวันละครั้ง	11 (34.4)	20 (62.5)	1 (3.1)	11 (34.4)	21 (65.6)	0 (0)
3.มักจะแปรงฟันซ้ำถ้าพบว่า หลังจากแปรงฟันแล้วฟันยังคง สาก ๆ อยู่	9 (28.1)	19 (59.4)	4 (12.5)	10 (31.3)	19 (59.4)	3 (9.4)
4.ไม่ได้แปรงฟันก่อนเข้านอน	15 (46.9)	14 (43.8)	3 (9.4)	14 (43.8)	15 (46.9)	3 (9.4)
5.มักจะแปรงฟันด้วยวิธีถูไปถู มาตามขวางอย่างแรง	18 (56.3)	11 (34.4)	3 (9.4)	14 (43.8)	14 (43.8)	4 (12.5)
6.มักจะแปรงฟันด้วยวิธีขยับปิด โดยฟันบนปิดลงฟันล่างปิดขึ้น	21 (65.6)	11 (34.4)	0 (0)	21 (65.6)	11 (34.4)	0 (0)
7.ฉันทรีบแปรงฟันให้เสร็จเร็ว ๆ ภายในเวลาที่น้อยที่สุด	17 (53.1)	9 (28.1)	6 (18.8)	15 (46.9)	15 (46.9)	2 (6.3)
8.หากแปรงฟันแล้วมีเลือดออก มักจะปล่อยให้หายเอง	4 (12.5)	15 (46.9)	13 (40.6)	16 (50.0)	11 (34.4)	5 (15.6)
9.เลือกซื้อแปรงสีฟันที่มี ลักษณะด้ามตรง ขนแปรงอ่อน นุ่มขนาดพอเหมาะกับปาก	14 (43.8)	16 (50.0)	2 (6.3)	14 (43.8)	17 (53.1)	1 (3.1)
10. ใช้เวลาในการแปรงฟัน นานจนกว่าจะแน่ใจว่าฟัน สะอาดแล้ว	18 (56.3)	11 (34.4)	3 (9.4)	16 (50.0)	13 (40.6)	3 (9.4)
11. มักจะไม่สนใจที่จะแปรง ฟันในซี่ที่อยู่ด้านใน ๆ หรือฟัน ซี่ที่แปรงได้ยาก	12 (37.5)	10 (31.3)	10 (31.3)	11 (34.4)	17 (53.1)	4 (12.5)

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคเหงือกอักเสบของกลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
12. รับประทานอาหาร ขนม หรือดื่มนมก่อนเข้านอน	12 (37.5)	14 (43.8)	6 (18.8)	12 (37.5)	12 (37.5)	8 (25.0)
13. หลังจากแปรงฟันก่อนเข้านอนแล้ว หากรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มอีกจะไม่แปรงฟันซ้ำ	10 (31.3)	15 (46.9)	7 (21.9)	10 (31.3)	16 (50.0)	6 (18.8)
14. บ้วนปากทุกครั้งถ้าไม่ได้ แปรงฟัน	8 (25.0)	16 (50.0)	8 (25.0)	8 (25.0)	17 (53.1)	7 (21.9)
15. เลือกรับประทานอาหารแต่ อาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือก และฟัน เช่น ผัก ผลไม้	19 (59.4)	12 (37.5)	1 (3.1)	17 (53.1)	14 (43.8)	1 (3.1)
16. ไปพบหมอฟันเพื่อตรวจ สุขภาพช่องปากทุกปี	14 (43.8)	16 (50.0)	2 (6.3)	13 (40.6)	17 (53.1)	2 (6.3)