

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

	ID	
	กลุ่มทดลองครั้งที่.....	
	กลุ่มเปรียบเทียบครั้งที่.....	

แบบสอบถามการศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาล วัดกลาง เทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นแนวทางในการพัฒนางานทันตสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 11 ข้อ
- ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคฟันผุ จำนวน 16 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความตั้งใจต่อการประกอบพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเพื่อใช้วัดการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคฟันผุ จำนวน 10 ข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนในการตอบแบบสอบถามทุกข้อให้ตรงตามความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียนเลย โดยผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลดังกล่าวไปวิเคราะห์และนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม หายนี้ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวเปรมฤดี ศรีสังข์
นักศึกษาลัทธิสุตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ
หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

- สำหรับผู้วิจัย**
1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง [] G1
 2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี (อายุเต็ม) [] G2
 3. โรงเรียน..... [] G3
 4. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร? [] G4

☐ 1. บิดาและมารดา	☐ 3. บิดา	☐ 5. มารดา
☐ 2. ญาติ	☐ 4. อื่นๆ(ระบุ).....	
 5. ผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพอะไร ? [] G5

☐ 1. เกษตรกรรม (ทำไร่ ทำนา ทำสวน)	☐ 4. รับจ้างทั่วไป
☐ 2. ค้าขาย	☐ 5. รับจ้างเอกชน, พนักงานบริษัท
☐ 3. รับราชการ	☐ 6. อื่นๆ ระบุ.....
 6. ผู้ปกครองของนักเรียนจบการศึกษาในระดับใด ? [] G6

☐ 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	☐ 4. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
☐ 2. จบชั้นประถมศึกษา	☐ 5. ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป
☐ 3. จบชั้นมัธยมศึกษา	
 7. ในแต่ละวัน นักเรียนแปร่งฟันวันละกี่ครั้ง.....ครั้ง/วัน [] G7
 8. เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับฟันจะปรึกษาใครคนแรก [] G8

☐ 1. บิดา	☐ 3. มารดา	☐ 5. อื่นๆ ระบุ.....
☐ 2. เพื่อน	☐ 4. ญาติ	
 9. ผู้ปกครองของนักเรียนได้กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันบ่อยเพียงใด [] G9

☐ 1. ไม่เคย		
☐ 2. บางครั้ง (1-2 วัน/ สัปดาห์)		
☐ 3. เป็นประจำ (3-5 วัน/ สัปดาห์)		
 10. ผู้ปกครองเคยพานักเรียนไปพบทันตแพทย์บ่อยเพียงใด [] G10

☐ 1. เมื่อมีปัญหาเรื่องฟัน	☐ 3. นาน ๆ ครั้ง
☐ 2. ปีละครั้ง	☐ 4. ไม่เคย
 11. ครูประจำชั้นหรือครูอนามัย ตรวจสอบสุขภาพช่องปากให้นักเรียนบ่อยเพียงใด [] G11

☐ 1. ไม่เคยตรวจ	☐ 3. มากกว่าปีละ 2 ครั้ง
☐ 2. ปีละ 1 ครั้ง	

ส่วนที่ 2. ความรู้เกี่ยวกับ โรคฟันผุ

สำหรับผู้วิจัย

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ โดยพิจารณาว่าข้อใดถูกต้องมากที่สุด
เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ

1. อาหารชนิดใดที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้

[] K1

☐
☐

1. ขนมหวานเหนียวติดฟัน
3. อาหารหมักดอง

☐
☐

2. ผลไม้
4. นมรสจืด

2. อาหารในข้อใดที่ช่วยให้ฟันสะอาด

[] K2

☐
☐

1. ขนมกรุบกรอบ ลูกอม
3. กล้วยกวน มันแกว

☐
☐

2. ไอศกรีม สับปะรด
4. ฝรั่ง ส้ม

3. ลักษณะใดที่แสดงให้เห็นว่าเป็นอาการเริ่มแรกของโรคฟันผุ

[] K3

☐
☐

1. เสียฟันขณะเคี้ยวอาหาร

☐
☐

2. ปวดฟันขณะเคี้ยวอาหาร

3. ฟันเปลี่ยนสี เป็นรอยสีขาวขุ่น หรือมีจุดสีเทาดำ

4. ฟันเป็นรู มีเศษอาหารติด

4. ฟันผุลุกลามไปถึงชั้นใดของฟัน เราจึงรู้สึกปวดฟัน

[] K4

☐
☐

1. เคลือบฟัน

☐
☐

2. เนื้อฟัน

3. โพรงประสาทฟัน

4. กระดูกเบ้ารากฟัน

5. โรคฟันผุ สามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้ในกรณีใด

[] K5

☐
☐
☐
☐

1. หายเองได้โดยไม่ต้องรักษา

2. ในกรณีที่ฟันผุไม่ทะลุโพรงประสาทฟัน รักษาโดยการอุดฟัน

3. รักษาโดยการถอนฟันเท่านั้น

4. โรคฟันผุไม่สามารถรักษาให้หายได้

6. ผลเสียที่ร้ายแรงที่สุดของการเป็นโรคฟันผุ คือข้อใด

[] K6

☐
☐

1. ฟันเป็นรู

☐
☐

2. มีกลิ่นปาก

3. ปวดฟัน

4. สูญเสียฟัน

7. วิธีการใดที่ไม่ใช่วิธีการป้องกันโรคฟันผุ

[] K7

☐
☐

1. แปรงฟันให้สะอาด ถูกวิธี

☐
☐

2. การฟอกสีฟัน

3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

4. การใช้ไหมขัดฟัน

สำหรับผู้วิจัย

8. การแปรงฟันอย่างถูกวิธีคือข้อใด [] K8
- | | |
|--|---|
| ☐ 1. แปรงแบบถูไปมาแรง ๆ
☐ 3. แปรงแบบปัดขึ้น-ปัดลง | ☐ 2. แปรงแบบขยับไปมาสั้น ๆ แล้วปัดขึ้นปัดลง
☐ 4. แปรงแบบใดก็ได้ตามความถนัด |
|--|---|
9. หากแปรงฟันไม่ถูกวิธีผลเสียที่เกิดขึ้นคืออะไร [] K9
- | | |
|---|---|
| ☐ 1. คอฟันสึก
☐ 3. ฟันไม่สะอาด | ☐ 2. ทำให้ฟันผุ
☐ 4. ถูกทุกข้อ |
|---|---|
10. การตรวจดูแผ่นคราบจุลินทรีย์หลังจากแปรงฟันด้วยตัวเองทำได้ด้วยวิธีใด [] K10
- | | |
|--|---|
| ☐ 1. ใช้ลิ้นดูว่ายังคงสกปรกอยู่หรือไม่
☐ 3. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดดู | ☐ 2. ใช้ไม้จิ้มฟันเชย
☐ 4. ใช้เครื่องมือตรวจ |
|--|---|
11. ข้อใดคือประโยชน์ของฟลูออไรด์ที่ผสมอยู่ในยาสีฟัน [] K11
- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ช่วยป้องกันฟันผุ
☐ 3. ช่วยให้มีรสหวาน | ☐ 2. ช่วยให้เกิดฟอง
☐ 4. ถูกทุกข้อ |
|---|---|
12. นักเรียนควรใช้ไหมขัดฟันหรือไม่ [] K12
- | | |
|---|--|
| ☐ 1. ควรใช้ เพราะช่วยขจัดฟันผุได้
☐ 2. ควรใช้ เพราะช่วยขจัดเศษอาหารและแผ่นคราบจุลินทรีย์ตามซอกฟันได้
☐ 3. ไม่ควรใช้ เพราะราคาแพงเกินไป
☐ 4. ไม่ควรใช้ เพราะวิธีการใช้ยุ่งยาก | |
|---|--|
13. ข้อใดคือประโยชน์ของการตรวจดูสภาพช่องปากด้วยตนเอง [] K13
- | | |
|--|--|
| ☐ 1. ตรวจดูความสะอาดของช่องปาก
☐ 3. ตรวจเพื่อการแก้ไขสิ่งผิดปกติแต่เนิ่นๆ | ☐ 2. ตรวจดูความผิดปกติของช่องปาก
☐ 4. ถูกทุกข้อ |
|--|--|
14. สารอาหารประเภทใดทำให้ฟันแข็งแรง [] K14
- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ธาตุเหล็ก วิตามินบีรวม
☐ 3. แคลเซียม ฟอสฟอรัส | ☐ 2. ไอโอดีน โปรตีน
☐ 4. เหล็ก วิตามินซี |
|---|---|
15. ข้อใดกล่าวถูกต้อง [] K15
- | | |
|--|--|
| ☐ 1. ทุกครั้งหลังแปรงฟันควรแปรงลิ้นด้วย
☐ 3. หลังแปรงฟันควรใช้ไหมขัดฟันร่วมด้วย | ☐ 2. ควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
☐ 4. ถูกทุกข้อ |
|--|--|
16. ข้อใดคือวิธีการป้องกันฟันผุ [] K16
- | | |
|--|--|
| ☐ 1. การกินอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารที่มีผลเสียต่อฟัน
☐ 2. การตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง
☐ 3. การแปรงฟันที่ถูกวิธีด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
☐ 4. ถูกทุกข้อ | |
|--|--|

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็น
 ของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อความเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีทันทีหลังรับประทานอาหาร สามารถป้องกันโรคฟันผุได้				[] A1
2. การกินอาหารจำพวกผักผลไม้ เป็นประจำจะช่วยให้ เหงือกสะอาด ฟันแข็งแรง				[] A2
3. ถ้าฟันไม่ผุจะช่วยให้ใบหน้าสวยงาม				[] A3
4. การตรวจฟันด้วยตนเองเป็นประจำ ทำให้ทราบ ว่าเป็นโรคฟันผุหรือไม่				[] A4
5. สารฟลูออไรด์ที่ผสมอยู่ในยาสีฟันจะช่วยให้ ฟันแข็งแรง				[] A5
6. ฟันผุเกิดจากแมงกินฟัน				[] A6
7. การใช้ไหมขัดฟันจะช่วยป้องกันโรคฟันผุได้				[] A7
8. คนเราจะสูญเสียฟันตามธรรมชาติเมื่ออายุ มากขึ้น				[] A8
9. ถ้าฟันไม่ผุจะช่วยให้การบดเคี้ยวอาหารได้ดี				[] A9
10. การดูแลฟันให้แข็งแรงสม่ำเสมอ เป็นการ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาฟัน				[] A10

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามตั้งใจที่จะป้องกันโรคฟันผุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
เพียงข้อความเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	ตั้งใจ	ไม่แน่ใจ	ไม่ตั้งใจ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ฉันจะแปรงฟันถูกวิธีทุกครั้งหลังกินอาหารทันที และก่อนเข้านอน				[] In1
2. ฉันจะเลิกกินลูกอมขนมหวานและน้ำอัดลม				[] In2
3. ฉันจะเลือกกินผักและผลไม้ ที่ช่วยขัดฟัน				[] In3
4. ฉันจะตรวจฟันด้วยตนเองทุกวัน				[] In4
5. ฉันจะเลือกใช้แปรงสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์และมีเนื้อยาสี ฟันที่ละเอียดเท่านั้น				[] In5
6. ฉันจะไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน				[] In6
7. ถ้าฉันยังไม่ได้แปรงฟันฉันจะบ้วนปากทุกครั้งทันทีหลังกิน อาหาร				[] In7
8. ฉันจะใช้ไหมขัดฟันทุกวัน				[] In8
9. ฉันจะแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ทุกวัน				[] In9
10. ฉันจะบอกครูและผู้ปกครอง ถ้ามีอาการผิดปกติใน ช่องปาก				[] In10

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเพื่อใช้วัดการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคฟันผุ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นในการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อความเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ได้ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ฉันแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอน				[] P1
2. ฉันตรวจความสะอาดช่องปาก หลังการแปรงฟันด้วยตนเอง				[] P2
3. ฉันใช้ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาด ซอกฟันเป็นประจำทุกวัน				[] P3
4. เมื่อ ฉันแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉัน จะไม่กินอะไรอีก หรือถ้าฉันกินอีกฉันก็จะแปรง ฟันตามทุกครั้ง				[] P4
5. ฉันมักจะแปรงฟันด้วยวิธีขยับปิด โดยฟันบนปิดลง ฟันล่างปิดขึ้น				[] P5
6. ฉันชอบกินขนมหวานเหนียวติดฟัน ขนมกรุบกรอบ ลูกอม น้ำหวาน น้ำอัดลม				[] P6
7. ฉันเลือกซื้อแปรงสีฟันที่มีลักษณะ ด้ามตรง ขนแปรงอ่อนนุ่ม ขนาด พอเหมาะกับปาก				[] P7
8. ฉันไปพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพ ช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือน				[] P8
9. ฉันเลือกรับประทานผักและผลไม้ ที่ช่วยขัดฟัน				[] P9
10. ฉันแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทั้ง ที่บ้านและที่โรงเรียนทุกวัน				[] P10

แบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ท่านเป็นครูประจำชั้นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 /

หรือ ท่านเป็นผู้ปกครอง ต.ช. / ต.ญ.

ระหว่างวันที่.....ถึงวันที่.....

คำชี้แจง : ในสัปดาห์ที่ผ่านมาท่านได้ทำกิจกรรมตามที่ระบุหรือไม่ แล้วให้ท่านใส่เครื่องหมาย ☒ ลงใน
ช่องที่ตรงกับกรกระทำของท่าน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง

การปฏิบัติ	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1.กระตุ้นให้นักเรียนแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหารและก่อนนอน					
2.แนะนำหรือจัดหาอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้นักเรียนรับประทาน					
3.แนะนำให้นักเรียนบ้วนปากแทนการแปรงฟันหลังรับประทานอาหารหากไม่สามารถแปรงฟันได้					
4.แนะนำการแปรงฟันที่ถูกต้องแก่นักเรียน					
5.ตรวจ ดูแล จัดหาอุปกรณ์การแปรงฟันแก่นักเรียน					
6.ให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาในเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากแก่นักเรียน					
7.ตรวจความสะอาดช่องปาก ภายหลังการแปรงฟันให้นักเรียน					
8.กระตุ้นเตือนให้นักเรียนควรใช้เวลาในการแปรงฟันอย่างน้อย 2-3 นาที					
9.เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการปฏิบัติและดูแลสุขภาพของตนเอง ให้นักเรียน					
10.ให้กำลังใจ ชมเชย หรือให้รางวัลเมื่อนักเรียนแปรงฟันได้สะอาด ถูกวิธี และสม่ำเสมอ					

แบบตรวจปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์

buccal

lingual

	# 16	
	# 11	
	# 26	
	# 36	
	# 31	
	# 46	

คะแนนรวม.....

.....

แบบตรวจปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์

buccal

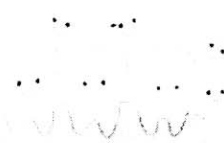
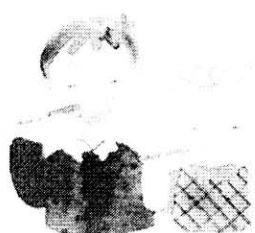
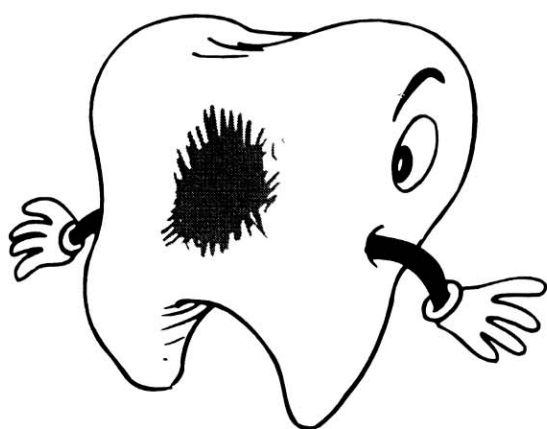
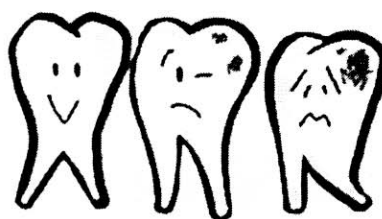
lingual

	# 16	
	# 11	
	# 26	
	# 36	
	# 31	
	# 46	

คะแนนรวม.....

ภาคผนวก ข
คู่มือการป้องกันโรคพิษณุ

คู่มือการป้องกันโรคฟันผุ



จัดทำโดย นางสาวเปรมฤดี ศรีสังข์
ศูนย์แพทย์วัดหนองแขวงพระอารามหลวง

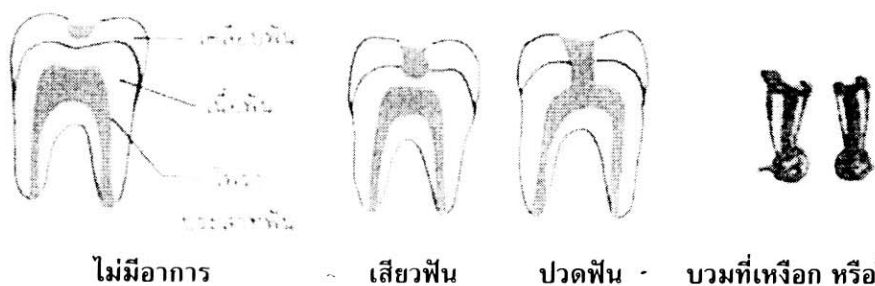
ฟ.ฟัน สำคัญอย่างไร

ฟันเป็นอวัยวะที่มีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อบดเคี้ยวอาหาร เพื่อความสวยงามของใบหน้า หรือเพื่อการออกเสียงพูด ดังนั้น ถ้าไม่มีฟัน เราจะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือหากเกิดความเจ็บป่วย จากการปวดฟัน เสียวฟัน เนื่องจากฟันผุ ฟันหัก หรือฟันโยก เพียงนี้ถึงก็รู้สึกเป็นทุกข์ทรมานแล้ว แต่น่าแปลก ที่เรากลับเอาใจใส่ในการดูแลทำความสะอาด และบูรณะซ่อมแซมรักษาฟันกันน้อย ทำให้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่เป็นจำนวนมาก ต้องประสบกับโรคฟันผุ คงถึงเวลาแล้ว ที่เราจะหันมาให้ความสนใจกันอย่างจริงจัง กับการป้องกันโรคฟันผุ โดยหมั่นแปรงฟันให้สะอาด ทำความสะอาดซอกฟันให้ทั่วถึง ตรวจช่องปากด้วยตนเอง ไปหาหมอฟัน เพื่อตรวจรักษาฟัน และเหงือกให้มีสุขภาพที่ดีตลอดไป นอกจากนี้ ก็ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

♡♡ โรคฟันผุ ♡♡

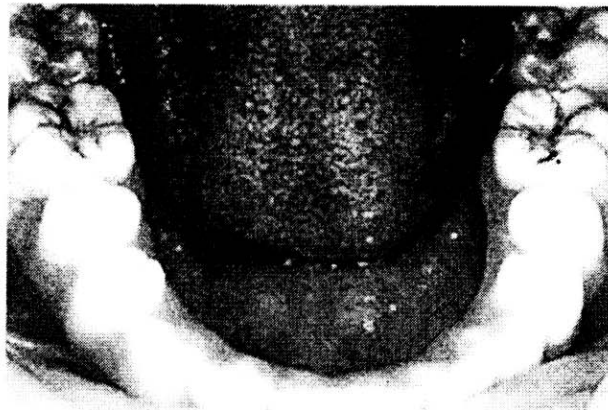
โรคฟันผุ คือ การที่ฟันถูกทำลาย ทำให้เป็นรู หรือโพรง การทำลายนี้จะเป็นไปเรื่อย ๆ โดยร่างกายไม่สามารถ ซ่อมแซมฟัน ส่วนที่ถูกทำลายไป ให้กลับเป็นปกติเหมือนเดิมได้

ลักษณะอาการของโรคฟันผุ ในระยะเริ่มแรก จะพบเป็นรอยสีดำตามหลุม และร่องฟัน ไม่มีอาการ เมื่อการผุ ลุกลามมากขึ้น จะทำให้เป็นรู และมีอาการเสียวฟัน เมื่อรับประทานของเย็นจัด จนกระทั่งเกิดอาการปวดฟัน เมื่อรูผุถึงประสาทฟัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ฟันจะผุจนกระทั่ง เหลือแต่รากฟัน ฝังอยู่ในกระดูกขากรรไกร ซึ่งอาจจะ เกิดฝีหนองที่ปลายรากฟัน เป็นช่องทางให้เชื้อโรค แพร่กระจายไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้



สาเหตุของโรคฟันผุ คือ น้ำตาลในอาหาร ที่เรารับประทาน น้ำตาลจะถูกเชื้อแบคทีเรีย ในแผ่นคราบจุลินทรีย์ ที่ยึดติดบนผิวฟัน เปลี่ยนให้เป็นการดออย่างรวดเร็ว และแผ่นคราบจุลินทรีย์นี้ จะเป็นแหล่งให้เกิดกรดมาสัมผัส กับตัวฟันอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งทำให้ฟันถูกกัดกร่อนทำลาย เป็นรูผุ

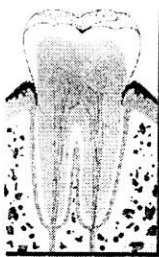
การรักษา ฟันผุที่ลุกลามผ่านชั้นเคลือบฟัน ไปถึงชั้นเนื้อฟัน ต้องรักษาโดยการอุดฟัน แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ให้ ฟันผุลุกลามไปถึงชั้นโพรงประสาทฟัน การรักษาจะยุ่งยากขึ้น คือต้องรักษาคอนโรกฟัน ก่อนที่จะอุดฟัน หรือบางครั้งอาจจะต้องถอนฟันออกไป เพราะการผุทำลายฟันไปมาก จนเหลือแค่รากฟัน



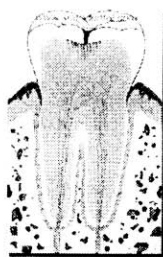
ฟันผุระยะเริ่มแรก จะพบเป็นรอยสีดำ ตามหลุมร่องฟัน ไม่มีอาการ



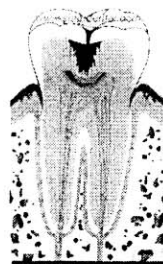
ฟันผุลุกลามจนเริ่มปวด ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ได้ จึงมีคราบหินปูนเกาะเต็มด้าน



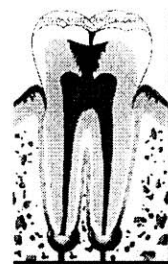
ฟันปกติ



ฟันผุชั้นผิวเคลือบฟัน
รักษาโดยการอุดฟัน



ฟันผุถึงชั้นเนื้อฟัน
รักษาโดยการอุดฟัน



ฟันผุถึงชั้นโพรงประสาทฟัน
รักษาลงรากฟันหรือถอนฟัน

การป้องกันโรคฟันผุ



1. การแปรงฟัน

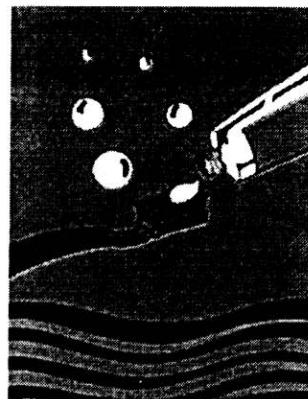


เคยถามตัวเองไหมว่า แปรงฟันทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ทำไมฟันจึงผุ ถ้าเราพิจารณาอย่างละเอียด คงพอจะตอบตัวเองได้ว่า เราให้ความสนใจกับการแปรงฟันน้อยเกินไป บางคนแค่เอาแปรงสีฟันเข้าไปถูๆ ชำยๆ ขวาทิ แล้วเลิก แปรงสีฟันบางอันก็ใช้มานาน จนขนแปรงบาน

ความจริงรายละเอียดของการแปรงฟันนั้น มีทั้งแปรงสีฟันที่เหมาะสม ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ ตลอดจนวิธีแปรงฟันให้สะอาดทั่วถึง ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องคำนึง ในการแปรงฟันให้สะอาด และเกิดผลในการป้องกันฟันผุ

แปรงสีฟัน ควรมีขนาดพอเหมาะกับปาก ขนแปรงไม่อ่อน ไม่แข็งเกินไป ด้ามแปรงจับได้ถนัดมือ ขนแปรงเรียบเสมอกัน

เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้ว ควรล้างแปรงให้สะอาด แล้วสลัดน้ำออก ผึ่งให้แห้ง ข้อสำคัญ ไม่ควรใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นเด็ดขาด หากขนแปรงบานออกมา ควรเปลี่ยนอันใหม่ เพราะขนที่บานออกมา จะทำให้กระพุ้งแก้ม และเหงือกเจ็บ และอีกเสบได้



ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อให้ฟลูออไรด์ถูกดูดซึมเข้าไป ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเคลือบฟัน

"ฟลูออไรด์" ที่นิยมใส่ในยาสีฟันมาก คือ โซเดียมฟลูออไรด์ โซเดียม โมโนฟลูออโรฟอสเฟต (MPF)

แสดงนัสฟลูออไรด์ การใช้ยาสีฟันนั้น เพื่อให้แปรงฟันได้นาน และแปรงได้สะอาดทั่วปาก เพราะฟองในยาสีฟัน ช่วยให้แปรงง่ายขึ้น และยังมีสี กลิ่น รสชวนให้น่าแปรง คนส่วนใหญ่พูดว่า ต้องใส่ยาสีฟันมากๆ เพื่อดับกลิ่นปาก แต่จริงๆ แล้ว ควรบิยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว ก็เพียงพอ โดยกดให้ยาสีฟัน อยู่ระหว่างขนแปรง เพื่อเวลาแปรง ยาสีฟันจะได้สัมผัสกับฟัน ไม่หลุดออก

ขั้นตอนการแปรงฟัน

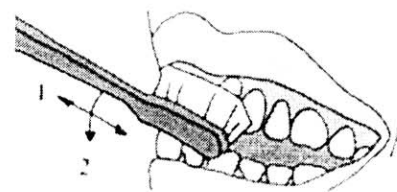
การจับแปรง

เวลาแปรงฟันบน จับแปรงหงายขึ้น

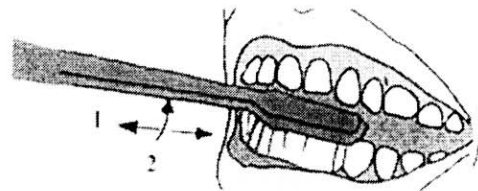
เวลาแปรงฟันล่าง จับแปรงคว่ำลง

วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี

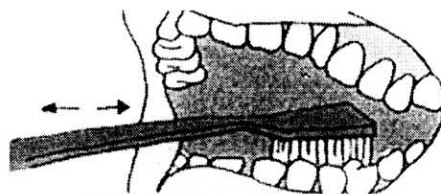
1. วางขนแปรงแนบกับขอบเหงือก โดยเอียงขนแปรงเป็นมุม 45 องศา กับตัวฟัน
2. ขยับแปรง ไป-มา เล็กน้อย
3. หมุนข้อมือปิดขนแปรงจากเหงือก ผ่านตัวฟันโดยตลอด
4. ถ้าเป็นฟันบน ปิดลงล่าง ฟันล่าง ปิดขึ้นบน
5. แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทั้งด้านนอก ด้านในของฟันบน และฟันล่างให้สะอาด
6. ด้านบดเคี้ยว ถูไปตามแนวฟัน ทั้งซ้าย ขวา จนสะอาด แต่ละคร้งควรใช้เวลาแปรงฟัน ประมาณ 2-3 นาที



การแปรงฟันบน



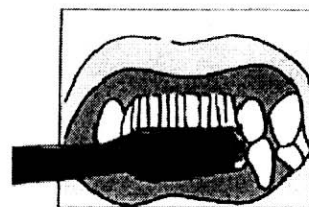
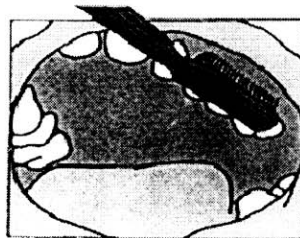
การแปรงฟันล่าง



การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว ถูไปมา

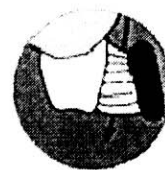
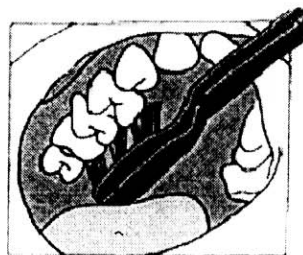
การแปรงฟันที่ถูกวิธีในแต่ละบริเวณ ทำได้ดังนี้

ด้านนอกของฟันบน หายแปรงขึ้น สอดแปรงไว้ระหว่างกระพุ้งแก้ม และฟันบน ให้ด้านซ้ายของขนแปรง แนบบริเวณเหงือก และฟัน โดยปลายขนแปรง อยู่เหนือขอบเหงือกเล็กน้อย วางทำมุม 45 องศา ออกแรงกดเบาๆ ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย และบิดข้อมือให้ขนแปรงปัดลงล่าง จากเหงือกผ่านซอกฟัน และตัวฟัน ในบริเวณนั้น โดยตลอด ดังรูป ให้แปรงขึ้นในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่



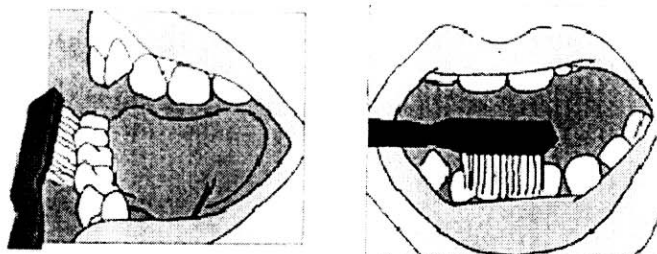
วิธีแปรงด้านนอกของฟันบน

ด้านในของฟันหลังบน หายแปรงขึ้น สอดแปรงเข้าในช่องปากด้านเพดาน ให้ด้านข้างของขนแปรง แนบบริเวณเหงือกและฟัน โดยปลายขนแปรงอยู่เหนือเหงือกเล็กน้อย เอียงทำมุมประมาณ 45 องศา ออกแรงกดเบาๆ ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย และบิดข้อมือ ให้ขนแปรงปัดลงล่าง จากเหงือกผ่านซอกฟัน และตัวฟัน ในบริเวณนั้นโดยตลอด ดังรูป



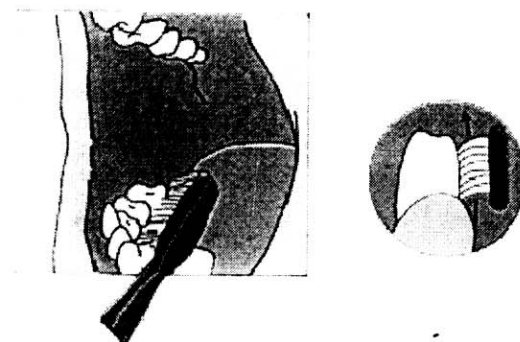
วิธีแปรงด้านนอกของฟันบน

ด้านนอกของฟันล่าง คว่ำแปรงลง สอดแปรงไว้ระหว่างกระดูกเหงือก ฟันด้านข้างของขาบนแปรง ให้ปลายขนแปรงชิดกับขอบเหงือก วางมุมประมาณ 45 องศา ออกแรงกดเบาๆ ขยับแปรงไหมาเล็กน้อย แล้วบิดข้อมือให้ขนแปรงปัดขึ้นบน จากเหงือกผ่านซอกฟัน และตัวฟันในบริเวณนั้นโดยตลอด ดังรูป



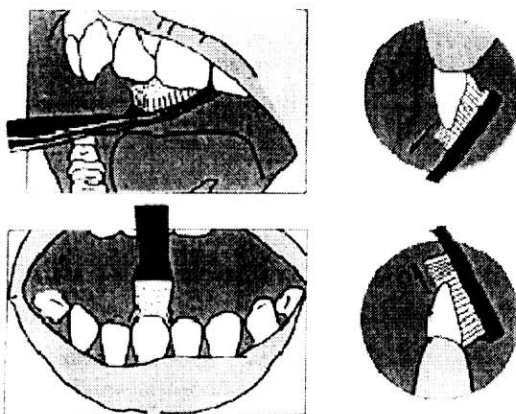
วิธีแปรงด้านนอกของฟันล่าง

ด้านในของฟันล่าง คว่ำแปรงลง สอดแปรงเข้าในช่องปาก ให้อยู่ระหว่างลิ้นกับฟัน วางด้านข้างของขาบนแปรง แนบบริเวณเหงือกและฟัน โดยปลายขนแปรงอยู่ต่ำกว่าขอบเหงือกเล็กน้อย เอียงทำมุมประมาณ 45 องศา ออกแรงกดเบาๆ ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย แล้วบิดข้อมือ ให้ขนแปรงปัดขึ้นบน จากเหงือกผ่านซอกฟัน ในบริเวณนั้นโดยตลอด ดังรูป



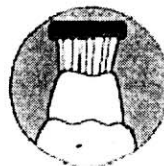
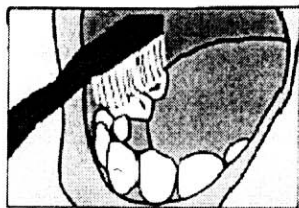
วิธีแปรงด้านในของฟันล่าง

ด้านในของฟันหน้า สอดแปรงเข้าในช่องปาก ด้านในของฟันหน้าบน จับแปรงหงายขึ้น ให้ด้ามแปรงขนานกับตัวฟัน วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก ปลายขนแปรงสัมผัสกับฟัน แล้วปัดขนแปรงจากขอบเหงือก ลงมาถึงปลายฟัน ด้านในของฟันหน้าล่าง จับแปรงคว่ำลง ให้ด้ามแปรงขนานกับตัวฟัน วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก แล้วปัดขนแปรงจากขอบเหงือก ขึ้นมาถึงปลายฟัน



วิธีแปรงด้านในของฟันหน้า

ด้านบดเคี้ยว ฟันล่าง คว่ำแปรงลง วางแปรงบนด้านบดเคี้ยว ออกแรงถูเข้า-ออกเบาๆ ในบริเวณนั้นโดยตลอด ฟันบน หายแปรงขึ้น ให้ขนแปรงสัมผัสกับด้านบดเคี้ยว ออกแรงถูเข้า-ออกเบาๆ ในบริเวณนั้นโดยตลอด ดังรูป



วิธีแปรงด้านบดเคี้ยว

ข้อควรจำ

1. ควรแปรงฟันทันที หลังรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังรับประทานอาหารของหวาน
2. ควรแปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก ฟันบน ฟันล่าง ทุกด้าน และทุกซี่
3. แปรงฟันด้านหนึ่งๆ ควรแปรงไม่น้อยกว่า 4-5 ครั้ง และไม่ควรออกแรงมากเกินไป
4. ใช้เวลาแปรงประมาณ 2-3 นาที
5. การแปรงฟันผิดวิธี เช่น การแปรงตามขวาง หรือขึ้นลงพร้อมกัน ทำให้เหงือกอักเสบ และฟันสึกกร่อนมาก
6. ทุกคนควรมีแปรงของตัวเอง ขนาดพอเหมาะกับปาก ขนแปรงไม่แข็งเกินไป และเปลี่ยนใหม่ เมื่อขนแปรงบานเสียรูป



2. การใช้ไหมขัดฟัน



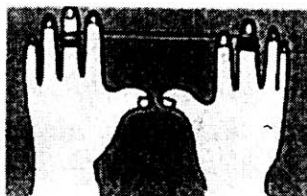
ไหมขัดฟัน เป็นเส้นใยไพล่อน มีทั้งชนิดเคลือบขี้ผึ้ง และไม่เคลือบ ชนิดเคลือบยังมีกลิ่นมินต์

ซอกฟันเป็นตำแหน่งที่เกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบได้มาก ทั้งนี้เพราะมีคราบอาหาร หรือเศษอาหารติด ที่ซอกฟัน และการแปรงฟัน หรือบ้วนน้ำ ไม่สามารถช่วยได้ เพราะขนแปรง เข้าไปทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง ปัญหานี้

ไหมขัดฟันช่วยได้

เมื่อ ... ทำความสะอาดตรงนี้ได้ นอกจากจะช่วยป้องกันโรคฟันผุ และเหงือกอักเสบแล้ว ยังช่วยลดกลิ่นปากที่เกิดจากเศษอาหารที่หมักหมมตามซอกฟันได้ การใช้ไหมขัดฟัน ใช้ง่าย ไม่เสียเวลา แม้เวลานั่งดูโทรทัศน์ ก็สามารถทำได้

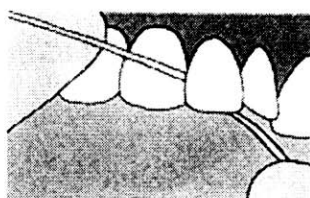
วิธีใช้ไหมขัดฟัน มีดังนี้



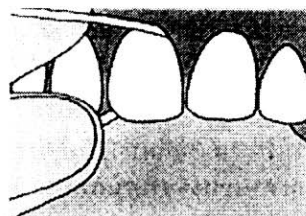
1. ดึงไหมขัดฟันออกมาให้ยาวประมาณ 12-18 นิ้ว พันรอบนิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง



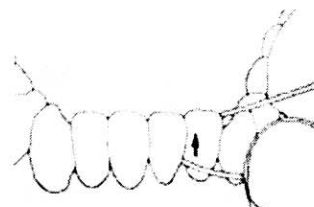
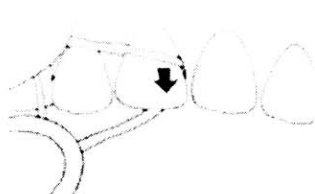
2. ดึงไหมขัดฟันให้ตึง ด้วยนิ้วชี้ และ นิ้วหัวแม่มือ ให้ไหมอยู่ระหว่างนิ้วทั้งสอง ยาวประมาณ 1.5 นิ้ว



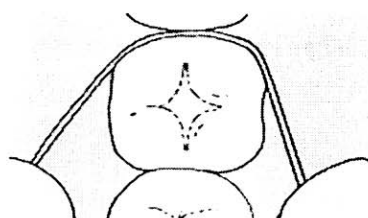
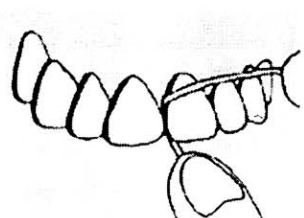
3. ผ่านไหมขัดฟันเข้าที่ซอกฟัน ด้วยการ ขยับไปมา แบบเลื้อย ระวังอย่าให้เร็วมาก จนไหมกระแทกเยื่อเหงือก



4. โอบไหมขัดฟัน กับฟันซี่หนึ่ง ให้แนบบริเวณ คอฟัน สอดเข้าได้เหงือกประมาณ 0.5 มม. โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือ และ นิ้วชี้ช่วยจับ



5. ขยับไหมขัดฟันลง เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์ในฟันบน และขยับไหมขัดฟัน เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์ในฟันล่าง



6. ทำแบบเดิมในฟันซี่ที่ติดกัน เมื่อเสร็จจากซอกฟันแต่ละซอก เลื่อนไหมขัดฟัน จาก นิ้วกลางข้างหนึ่ง ไปยังอีกข้างหนึ่ง เพื่อใช้ไหมขัดฟันที่สะอาด กับซอกฟันซี่อื่นๆ ทำอย่างนี้ ครอบคลุมซี่ฟัน ทั้งฟันบนและฟันล่าง ใช้ไหมขัดฟันก่อน หรือหลังแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จะช่วยให้การทำความสะอาดฟันสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

♥♥3. การตรวจช่องปากด้วยตนเอง♥♥

การตรวจช่องปากด้วยตนเอง เป็นวิธีการเบื้องต้น ในการดูแลสุขภาพฟันและเหงือก สามารถปฏิบัติได้ง่าย และประหยัดเวลา โดยใช้อุปกรณ์เพียง กระจกเงาส่องหน้าธรรมดา อาจจะใช้กระจกเงาเล็ก ๆ อีกหนึ่งอัน ช่วยสะท้อนให้เห็นบริเวณที่มองเห็นตรงๆ ไม่ได้

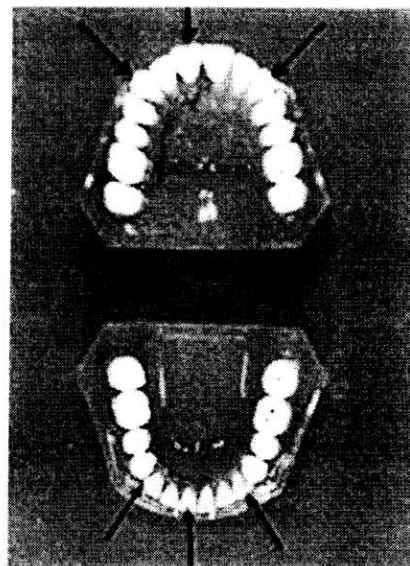
ทำไมต้องตรวจช่องปากด้วยตนเอง เพื่อให้ทราบ สภาพในช่องปากของตนเอง ถ้ามีความผิดปกติ จะได้รับรักษาแต่เนิ่นๆ ไม่ต้องรอให้เกิดอาการเสียว หรือเจ็บปวดขึ้น ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เวลา และไม่ทรมาน

การตรวจช่องปากด้วยตนเอง ทำเพื่อ

1. ตรวจความสะอาดในช่องปาก หลังจากแปรงฟันแล้ว ว่ามีเศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ ติดตามตัวฟันหรือไม่
2. ตรวจดูว่า สุขภาพของเหงือกในแต่ละบริเวณ เป็นอย่างไร มีหินปูน มีเหงือกอักเสบ คอฟันสึก หรือเหงือกอักเสบ หรือไม่
3. ตรวจดูว่า มีฟันผุ หรือมีสภาพที่อุดฟันเก่า ผิดปกติหรือไม่

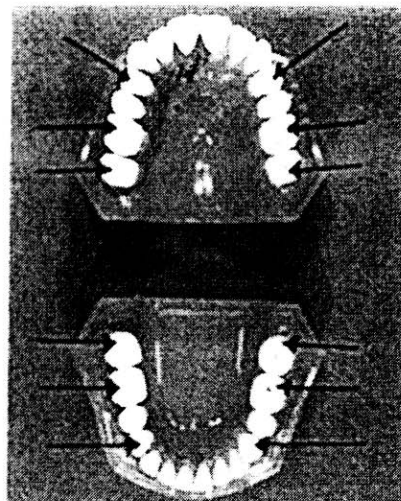
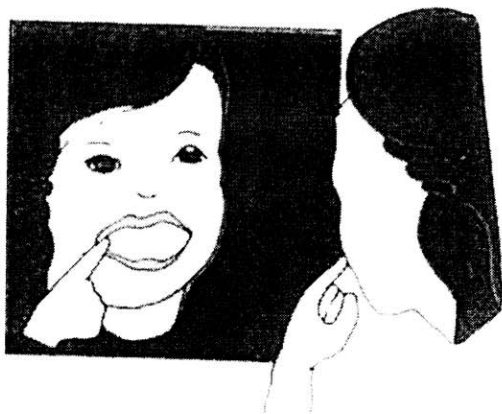
วิธีตรวจ หลังแปรงฟัน ควรล้างมือให้สะอาดก่อนตรวจ แล้วลงมือตรวจตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง ตรวจฟันหน้าข้างบนและล่าง



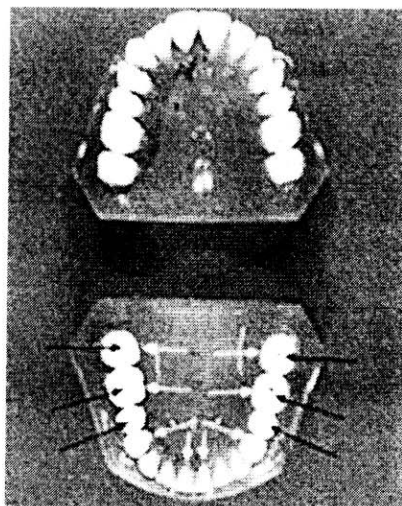
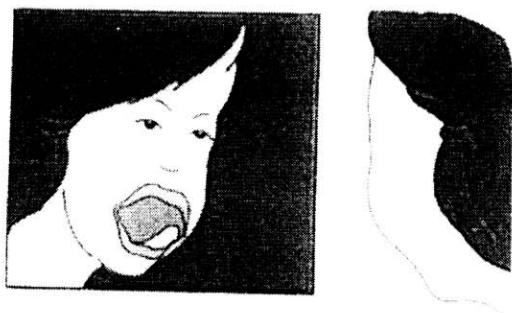
ยึดกับกระจกในทำย้งฟัน ขยับริมฝีปากขึ้นให้เห็นตัวฟัน และขอบเหงือก

ขั้นที่สอง ตรวจฟันหลังด้านนอกข้างแก้ม
ตรวจทั้งฟันบน และฟันล่าง ทั้งด้านซ้าย และด้านขวา



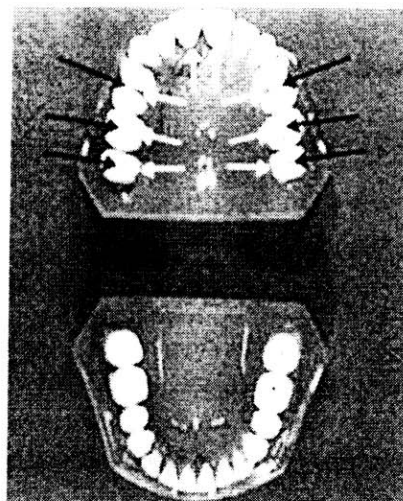
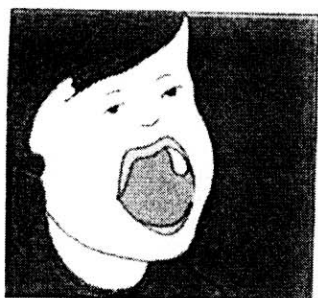
ให้หันหน้าไปทางด้านข้าง แล้วใช้นิ้วชี้ริมฝีปากขึ้นลง ให้เห็นด้านตัวฟัน และขอบเหงือกได้ถนัด ถึงฟันกรามซี่
ในสุด

ขั้นที่สาม ตรวจด้านใน และด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง
ทั้งฟันหน้า และฟันหลัง



อ้าปากกว้าง ก้มหน้าเล็กน้อย ตามองที่กระจก

ขั้นที่สี่ ตรวจด้านใน และด้านบดเคี้ยวของฟันบน



เงยหน้าพร้อมกับอ้าปาก ตามองในกระจก ใช้กระจกเงาบานเล็ก ช่วยสะท้อนภาพที่ละบริเวณ ควรชักชวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลข้างเคียงให้หมั่นตรวจดูฟันตนเองเสมอ หากพบความผิดปกติ ควรไปพบทันตแพทย์



4. อาหารกับทันตสุขภาพ



เราควรกินอาหารหลักให้ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นประจำทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของฟัน เหงือก และร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุ แคลเซียม ฟลูออไรด์ และแร่ธาตุอื่นๆ ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในการ เสริมสร้างกระดูกและฟัน ซึ่งร่างกายจะได้รับโดยการกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก ผักสีเขียว และผลไม้ต่างๆ ตามฤดูกาล การเลือกรับประทานอาหาร จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเดียว คงไม่เป็นการเพียงพอ ควรคำนึงถึงลักษณะของอาหารด้วย เช่น

รูปแบบของอาหาร อาหารที่ได้จากธรรมชาติโดยตรง จากผักผลไม้ จะมีความหวาน และติดฟัน น้อยกว่า อาหารที่สังเคราะห์ หรือสกัด เช่น ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำอัดลม น้ำหวาน เป็นต้น

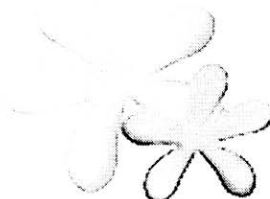
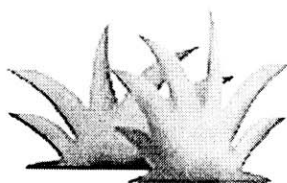
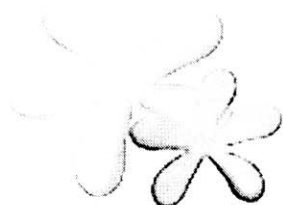
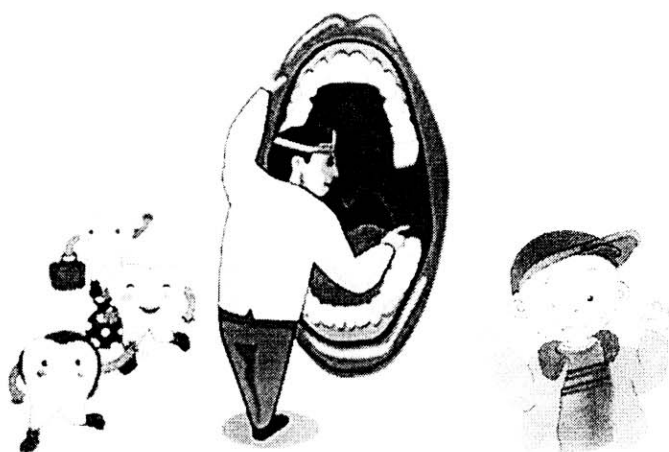
ความอ่อนนุ่มของอาหาร อาหารที่นิ่มๆ จะใช้แรงบดเคี้ยวเพียงเล็กน้อย เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก จะติดฟันง่าย ทำให้เกิดฟันผุได้

อาหารรสเปรี้ยวจัด มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ทำให้กัดกร่อนเคลือบฟัน และเนื้อฟัน ฟันจะสึกกร่อน เกิดอาการเสียวฟัน ควรงดอาหารประเภทนี้ หรือรับประทานแต่น้อย เพื่อสุขภาพฟันที่แข็งแรง การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดฟันผุ จากการรับประทานอาหาร ทำได้ไม่ยาก เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันฟันผุ

1. พยายามหลีกเลี่ยงอาหารระหว่างมื้อ
2. ถ้าต้องการรับประทานอาหารว่าง ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น ไข่ต้ม กล้วย หรือจะรับประทานผลไม้ก็ได้
3. อาหารหวาน ควรจะรับประทานในมื้ออาหารเท่านั้น
4. ควรจำกัดจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารหวานให้น้อยที่สุด
5. พยายามลดปริมาณอาหาร และเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ เป็นต้น
6. ควรแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหาร

ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวได้ นอกจากฟันจะไม่ผุแล้ว ยังไม่เป็นโรคอื่นอีกด้วย



ขอให้ทุกคนมีสุขภาพฟันดี

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. ดร.สุดาวดี กิตติโพวานนท์ | สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น |
| 2. ทนตแพทย์หญิงวรลักษณ์ สรุจิกำจรรวณะ | กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลขอนแก่น |
| 3. ทนตแพทย์หญิงพัชรลักษณ์ เกื่อนนาคี | ฝ่ายทันตสาธารณสุข โรงพยาบาลบ้านฝาง
จังหวัดขอนแก่น |