

การเฝ้าระวัง สุขภาพช่องปากนักเรียน

ที่ครู "ทำได้"



สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย



ประเด็นเนื้อหา



- 01 อวัยวะในช่องปาก
- 02 โรคในช่องปาก
- 03 การเฝ้าระวังสุขภาพช่องปาก

อวัยวะ ในช่องปาก



ริมฝีปาก

เหงือก

ฟัน

ลิ้นไก่

เพดานแข็ง

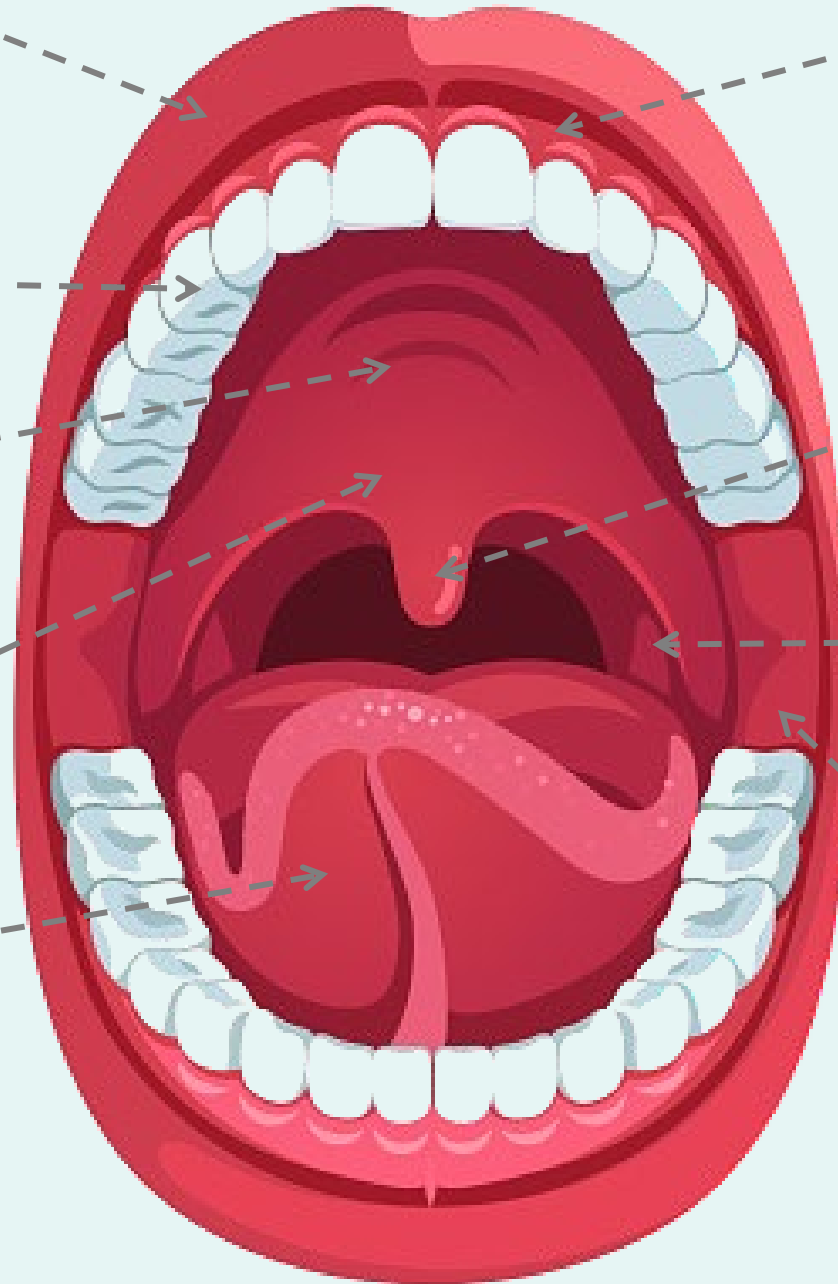
ทอนซิล

เพดานอ่อน

กระพุ้งแก้ม

ลิ้น

อวัยวะในช่องปาก



เรื่องของฟัน

เคลือบฟัน (Enamel)

เป็นส่วนที่มีความแข็งแรงมากที่สุด มีสีขาว
ผิวเป็นมัน ทำหน้าที่ห่อหุ้ม และปกป้อง
เนื้อฟันชั้นใน ไม่มีเส้นเลือดและเส้นประสาท
รับความรู้สึก

เนื้อฟัน (Dentine)

มีโครงสร้างเป็นท่อเล็กๆจำนวนมาก
เป็นที่รวมเส้นประสาทรับความรู้สึก
มีสีขาวปนเหลือง

โพรงประสาทฟัน (Pulp)

ประกอบด้วยเส้นเลือด เส้นประสาทต่างๆที่หล่อเลี้ยงฟัน
ให้มีชีวิตและรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดได้

ตัวฟัน

ส่วนที่โผล่พ้นเหงือกขึ้นมา

กระดูกเข้าฟัน

(Alveolar bone)

เป็นกระดูกขากรรไกรที่รากฟันฝังอยู่
มีลักษณะเป็นรูพรุนโค้งเว้ารองรับ
รากฟันแต่ละซี่

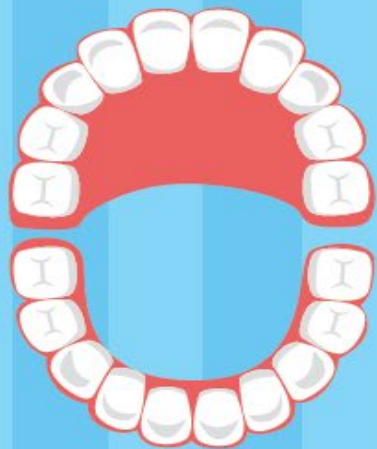
เคลือบรากฟัน (Cementum)

เป็นชั้นบางๆคลุมเนื้อฟันบริเวณรากฟัน ช่วยยึดรากฟัน
ให้อยู่ในกระดูก แต่แข็งแรงน้อยกว่าชั้นเคลือบฟัน

รากฟัน

ส่วนที่ฝังอยู่ในกระดูก
และมีเหงือกคลุม





ฟันน้ำนม

- ฟันน้ำนม มี 20 ซี่
- มีสีขาวคล้ายน้ำนม
- ขนาดเล็ก
- ฟันซี่แรกเป็นฟันหน้าล่าง เริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6-9 เดือน และขึ้นครบ 20 ซี่ ประมาณอายุ 2 ปีครึ่ง ถึง 3 ปี

เรื่องของ “ฟัน”



ฟันถาวร

- ฟันถาวร มี 32 ซี่
- มีสีขาวอมเหลือง
- ขนาดใหญ่
- ◆ ฟันกรามถาวรซี่แรก เริ่มขึ้นด้านในถัดจากฟันกรามน้ำนม เมื่อเด็กมีอายุประมาณ 6-7 ปี
- เป็นฟันที่ต้องใช้งานไปตลอดชีวิต จึงต้องดูแลเป็นอย่างดี

เคลือบฟัน

เนื้อฟัน

ตัวฟัน

โพรงประสาทฟัน

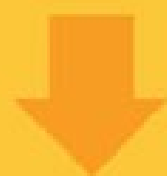
กระดูกเข้าฟัน

รากฟัน

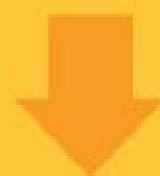
เคลือบรากฟัน



พี่น้องมีกี่แบบ
และมีหน้าที่อะไร



เฉลย



ฟันมีรูปร่าง และลักษณะที่แตกต่างกัน 4 แบบ คือ

(คลิกที่วงกลมเพื่ออ่านข้อความเพิ่มเติม)

ฟันตัด

ฟันเขี้ยว

ฟันกรามน้อย

ฟันกราม

เป็นฟันหน้าที่อยู่ตรงกับตำแหน่งปลายจมูก มีจำนวน 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่
มีรูปร่างแบน ส่วนปลายบางและคม ใช้กัดเพื่อตัดอาหารให้ขาด



ฟันน้ำนม



ฟันถาวร

ฟันมีรูปร่าง และลักษณะที่แตกต่างกัน 4 แบบ คือ

(คลิกที่วงกลมเพื่ออ่านข้อความเพิ่มเติม)



ฟันตัด



ฟันเขี้ยว



ฟันกรามน้อย



ฟันกราม

มีจำนวน 4 ซี่ บน 2 ซี่ ล่าง 2 ซี่ อยู่ถัดจากฟันตัด มีปลายที่แหลมคม
ใช้ฉีกอาหารและช่วยยกมุมปากไม่ให้ห้อย รักษารูปหน้าให้ดูดี



ฟันน้ำนม



ฟันถาวร

ฟันมีรูปร่าง และลักษณะที่แตกต่างกัน 4 แบบ คือ

(คลิกที่วงกลมเพื่ออ่านข้อความเพิ่มเติม)



ฟันตัด



ฟันเขี้ยว

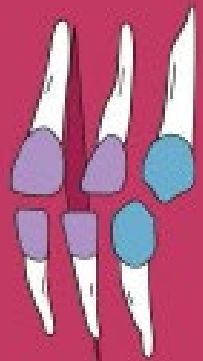


ฟันกรามน้อย

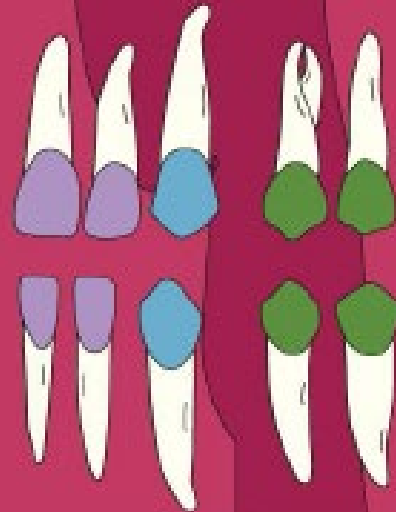


ฟันกราม

มีเฉพาะในฟันถาวร จำนวน 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่ ถัดจากฟันเขี้ยว รูปร่างสี่เหลี่ยมเหมือนฟันกรามเพียงแต่นาขนาดเล็กกว่า มียอดบนด้านบดเคี้ยว 2 ยอด ใช้บดหรือเคี้ยวอาหาร



ฟันน้ำนม



ฟันถาวร

ฟันมีรูปร่าง และลักษณะที่แตกต่างกัน 4 แบบ คือ

(คลิปที่วงกลมเพื่ออ่านข้อความเพิ่มเติม)

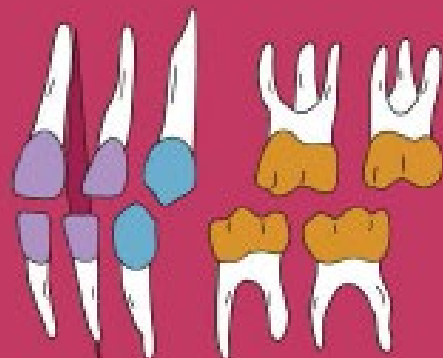
● ฟันตัด

● ฟันเขี้ยว

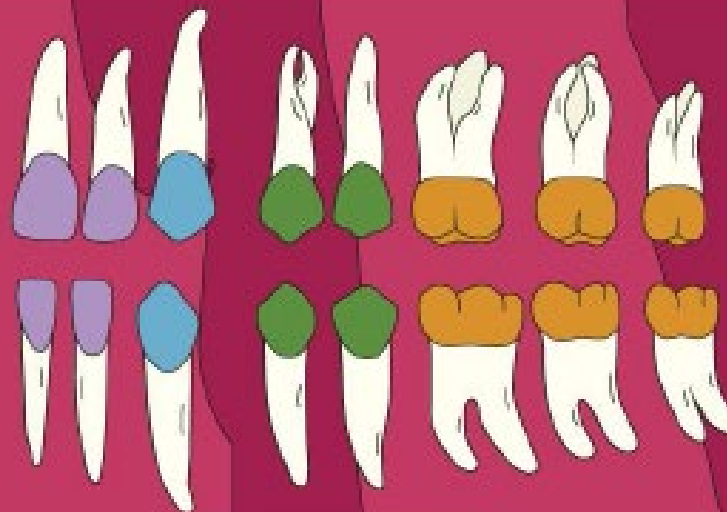
● ฟันกรามน้อย

● ฟันกราม

ในฟันน้ำนมมี 8 ซี่ บน 4 ซี่ ล่าง 4 ซี่ ส่วนฟันแท้มี 12 ซี่ บน 6 ซี่ ล่าง 6 ซี่ อยู่ในสุดของช่องปาก มีรูปร่างสี่เหลี่ยม ด้านบดเคี้ยวมีพื้นที่กว้าง ใช้บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด



ฟันน้ำนม



ฟันถาวร

ประโยชน์และหน้าที่ของฟัน

"ฟัน" เป็นอวัยวะที่แข็งแรงมากที่สุดในร่างกายและธรรมชาติสร้างขึ้นมาให้ใช้งานได้ตลอดชีวิตตั้งแต่เป็นเด็กและเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้นฟันจึงทำหน้าที่ดังต่อไปนี้

- ช่วยในการบดเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ ทำให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารง่ายขึ้น นอกจากนี้การใช้ฟันเคี้ยวอาหารจะเป็นการกระตุ้นสมองให้ทำงานดีขึ้น
- ช่วยให้พูดและออกเสียงได้ชัดเจน เช่น ผ ฟ ส หากไม่มีฟันก็จะทำให้พูดและร้องเพลงไม่ชัด
- ทำให้ใบหน้าดูสวยงาม มีบุคลิกภาพที่ดี
- ฟันน้ำนมทำหน้าที่รักษาพื้นที่ให้ฟันถาวรขึ้นตรงตามตำแหน่ง

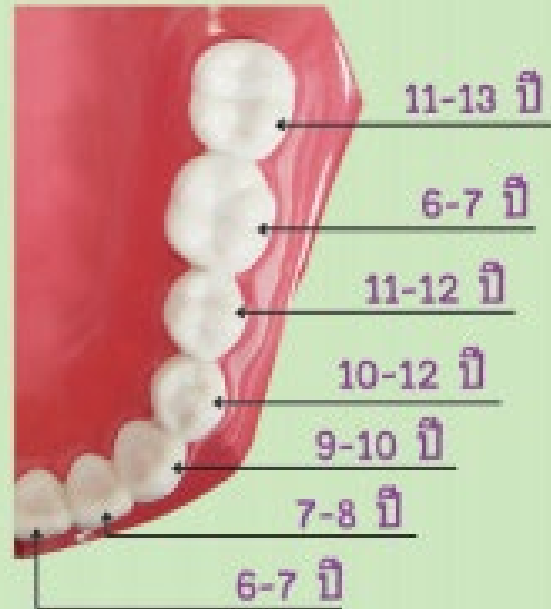
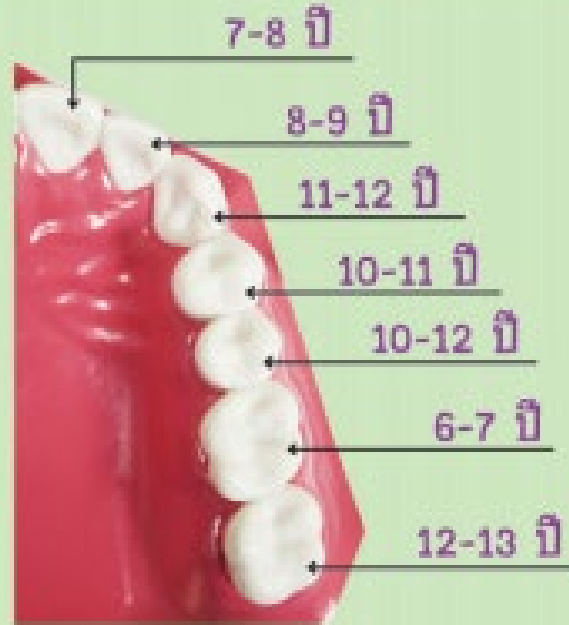
เราจึงต้องทะนุถนอมดูแลรักษาฟันให้ดีให้เหมือนสมบัติล้ำค่าไปตลอดชีวิต เพราะธรรมชาติจะสร้างฟันให้เราเพียง 2 ชุดเท่านั้น

ไม่ใช่ฟันกัดของแข็ง เช่น น้ำแข็ง ลูกอม จะทำให้ฟันสึกหรือแตกร้าวได้



ฟันน้ำนม

ฟันแท้



ลำดับ
การขึ้นของฟัน

A close-up, 3D-rendered illustration of a human dental arch. The teeth are white and glossy, set against a vibrant red background representing the gums. The central incisors are prominent. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the Thai text. The text is in a bold, black, sans-serif font.

โรคในช่องปาก

“ ฝันผุ ”

เกิดจาก?



กระบวนการเกิดโรคฟันผุ



เชื้อจุลินทรีย์

+



น้ำตาล

=



กรด



กรด

+



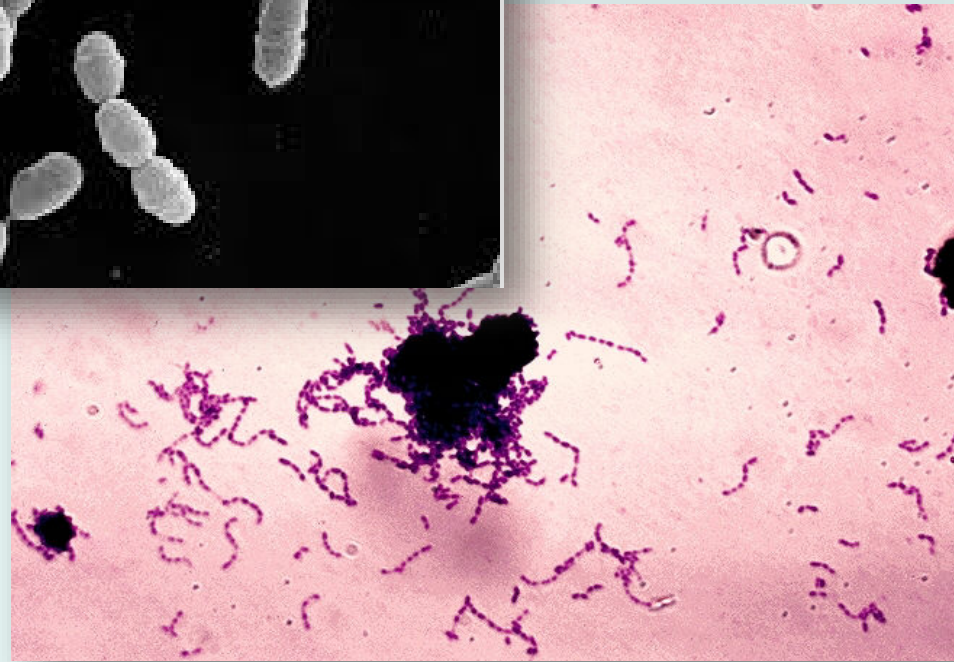
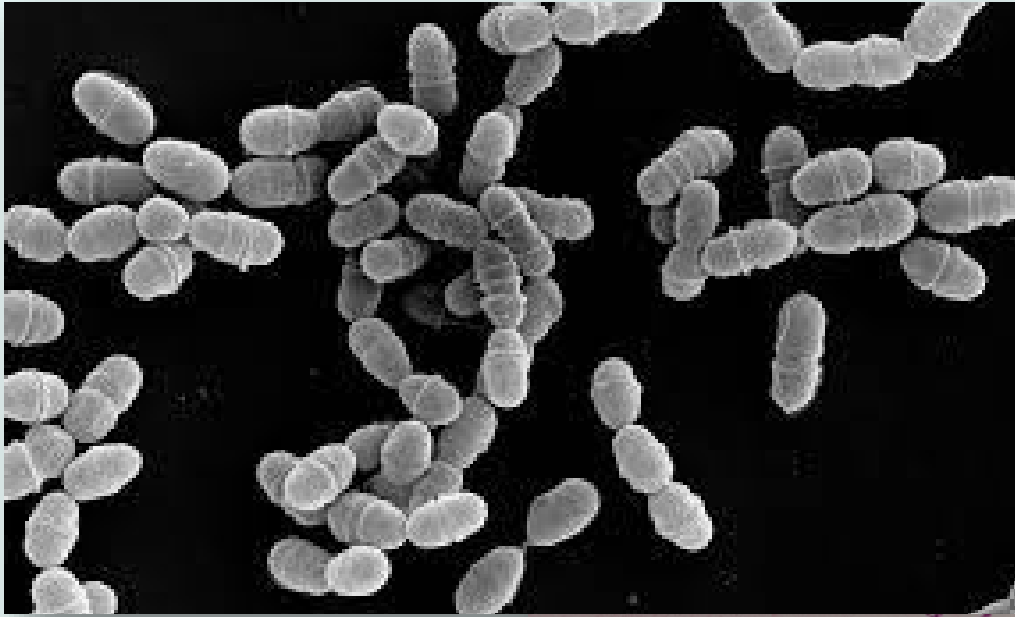
ตัวฟัน

=

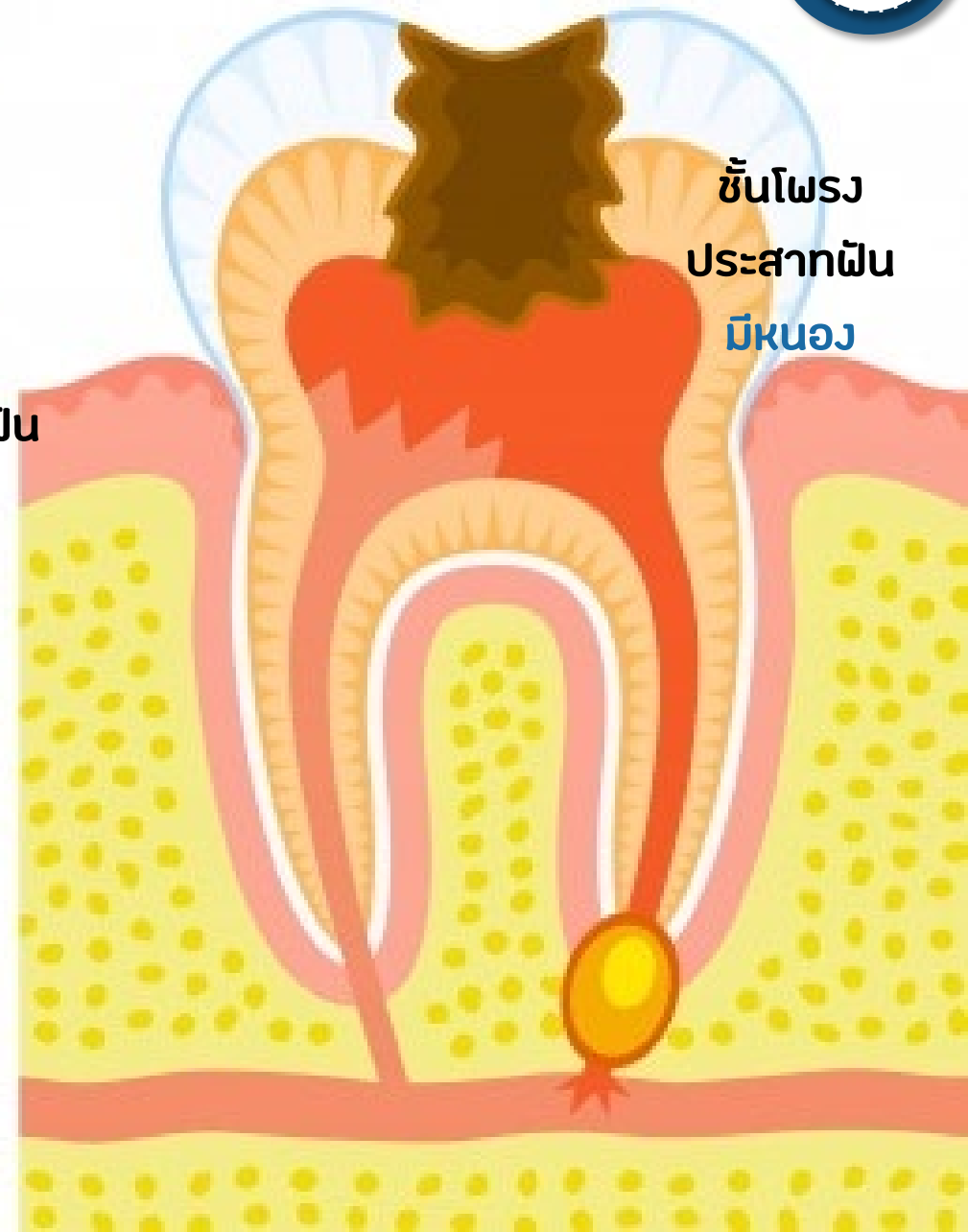


ฟันผุ

เชื้อโรคในช่องปาก



Streptococcus mutans 



ระยะ โรคฟันผุ

ฟันผุ

โรคฮิตในเด็ก วัยเรียน

รอยผุในผิวเคลือบฟัน
เห็นเป็นรอยดำๆบนผิวฟัน



ไม่มีอาการใดๆ

- แนะนำ :
- แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
 - เคลือบหลุมร่องฟัน

รอยผุลึกลงไปถึงชั้นเนื้อฟัน
เห็นเป็นรอยดำหรือมีรูผุ



มีอาการเสียวฟัน

แนะนำ : อุดฟัน

รอยผุทะลุโพรงประสาทฟัน
เห็นเป็นรูผุขนาดใหญ่
อาจมีตุ่มหนองปลายรากฟัน



มีอาการปวดฟัน อาจมีเหงือกบวม
แกำบวม

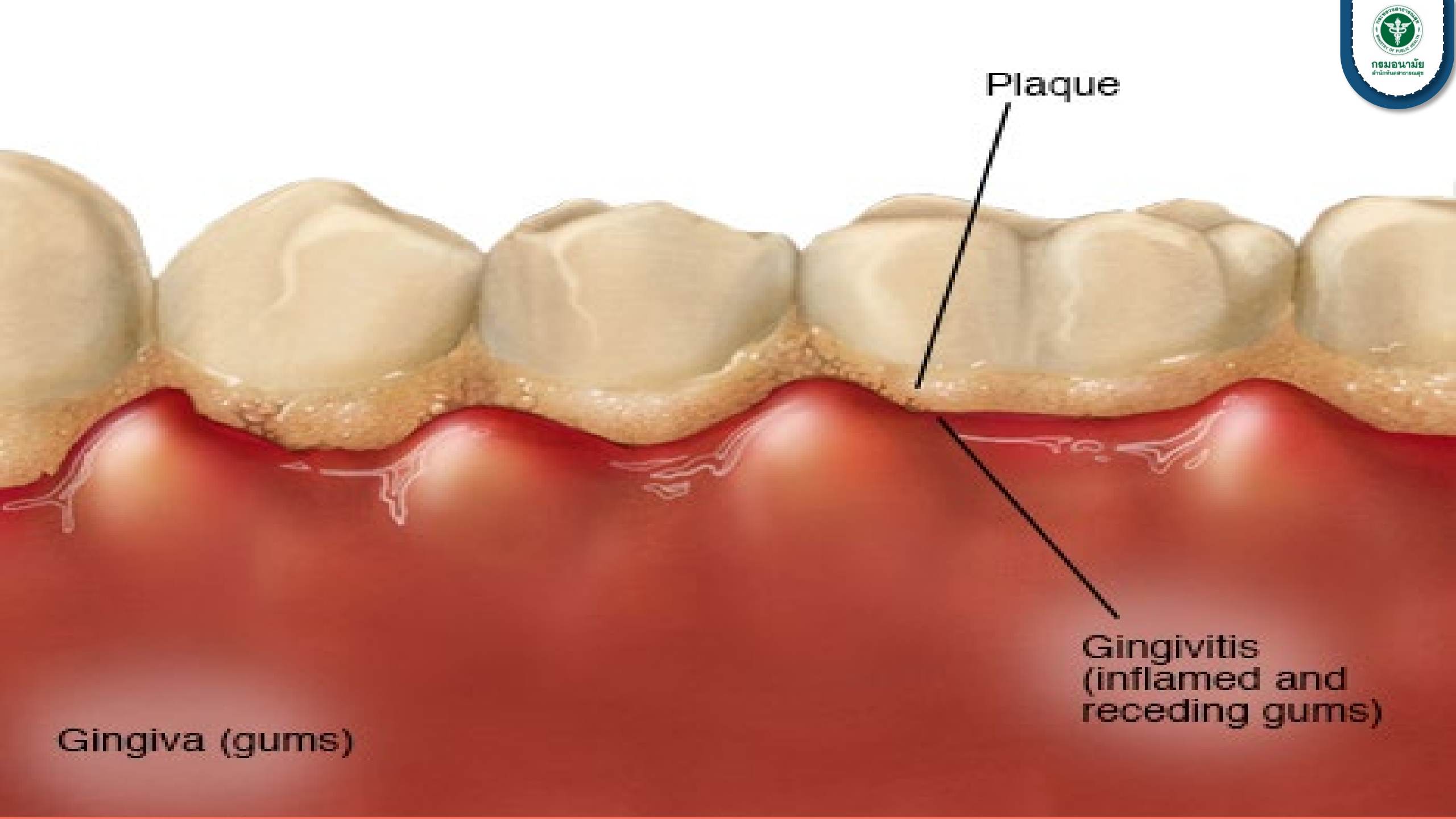
แนะนำ : ถอนฟันหรือรักษารากฟัน



โรคเหงือกอักเสบ

ปริทันต์/ร้ำมะนาด



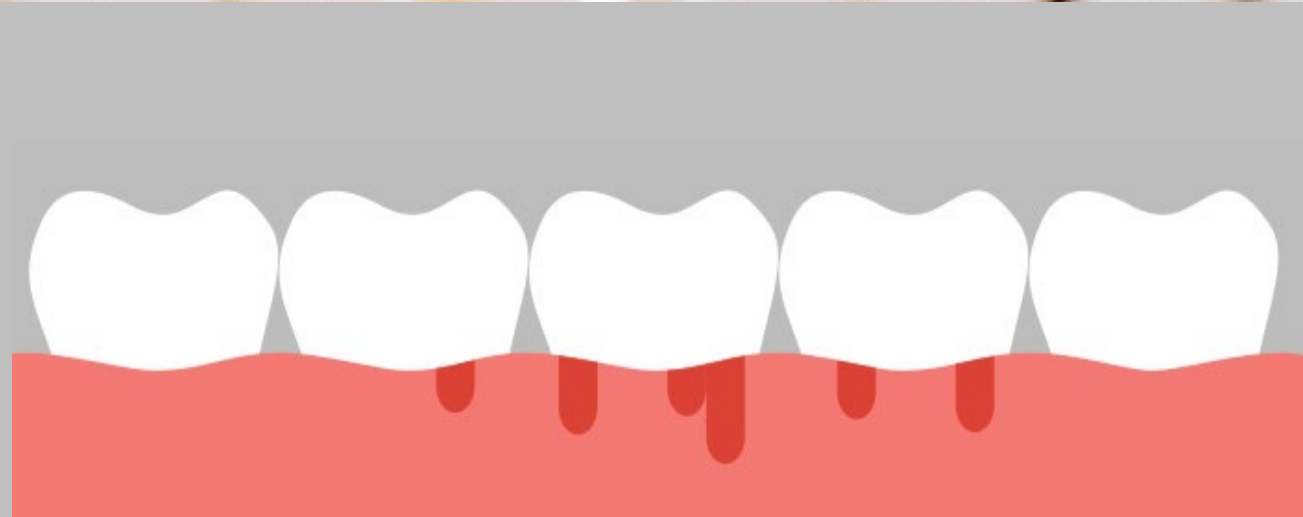
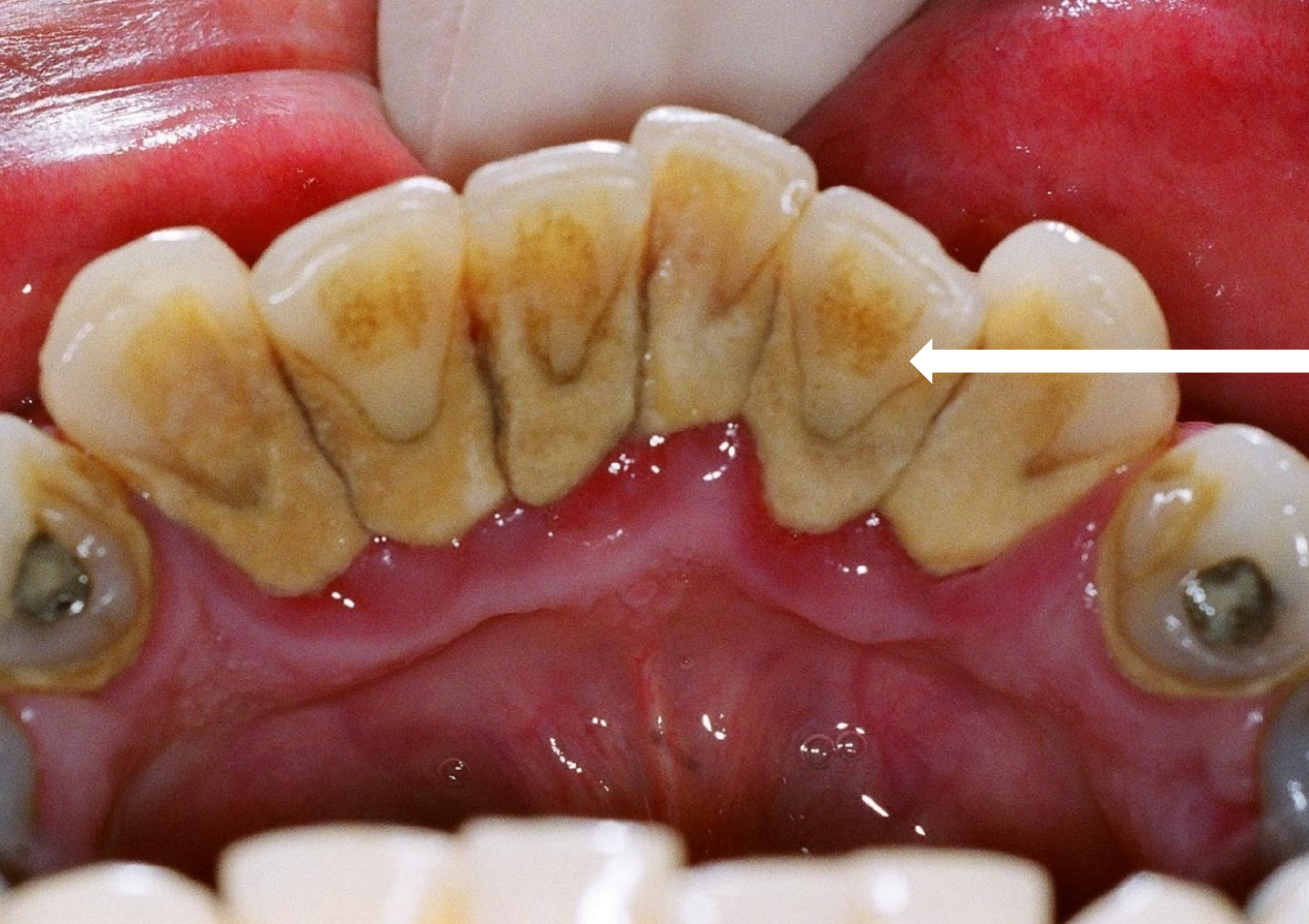


Plaque

Gingivitis
(inflamed and
receding gums)

Gingiva (gums)

หินปูน



โรคเหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์



เหงือกปกติ



เหงือกอักเสบ



โรคปริทันต์

โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) คือ ภาวะที่เหงือกมีลักษณะบวม แดง มีเลือดออกง่าย มักพบแผ่นคราบจุลินทรีย์หนาแน่นอยู่ที่ขอบเหงือก สาเหตุสำคัญ คือไม่แปรงฟัน หรือแปรงฟันไม่สะอาด

โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์

โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) คือ ภาวะที่เหงือกมีลักษณะบวม แดง มีเลือดออกง่าย มักพบแผ่นคราบจุลินทรีย์หนาแน่นอยู่ที่ขอบเหงือก ไม่มีอาการเจ็บปวด จึงมักถูกปล่อยปละละเลย ทำให้เกิดการอักเสบลุกลามจากเหงือกไปทำลายกระดูกรอบรากฟันจนเข้าสู่การเป็นโรคปริทันต์ในวัยผู้ใหญ่

โรคปริทันต์ (Periodontitis) คือ ภาวะที่อวัยวะรอบๆ รากฟันถูกทำลาย ซึ่งอาการผิดปกติที่พบคือ ฟันโยก เหงือกกร่น ปวดฟัน เคี้ยวอาหารลำบาก



Scan me

เชื้อโรคที่อยู่ในแผ่นคราบจุลินทรีย์

สาเหตุการเกิดโรค คือ การมีแผ่นคราบจุลินทรีย์ซึ่งมีลักษณะสีขาว ชุ่ม นิ่ม ประกอบด้วยเชื้อโรคติดอยู่บนตัวฟันหรือขอบเหงือก ซึ่งเกิดจากการไม่แปรงฟัน หรือ แปรงฟันไม่สะอาด แผ่นคราบจุลินทรีย์ไม่ใช่เศษอาหาร การบ้วนปากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดออกได้

คำแนะนำ : แปรงฟันให้สะอาดทั่วทุกซี่ทุกด้าน เพื่อกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ จะทำให้การอักเสบของเหงือกจะกลับเป็นปกติได้ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนแผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะแน่นเป็นหินปูน การแปรงฟันอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดหินปูนออกไปได้ ต้องพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูนออก

การเฝ้าระวัง สุขภาพช่องปาก

ในโรงเรียน



การเฝ้าระวังสุขภาพช่องปาก

การเฝ้าระวังทันตสุขภาพ หมายถึง การติดตามสภาวะสุขภาพช่องปาก เพื่อให้สามารถ **ตรวจพบโรคหรือความผิดปกติ ตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก** ทำให้สามารถป้องกันหรือควบคุมได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ก่อนที่โรคจะลุกลาม จนยากที่จะแก้ไขได้



ประโยชน์การเฝ้าระวังสุขภาพช่องปาก

01

ทำให้ทราบว่า มีโรคในช่องปากเกิดขึ้นหรือยัง

02

มีปัญหาเกิดขึ้นมากน้อยอย่างไร

03

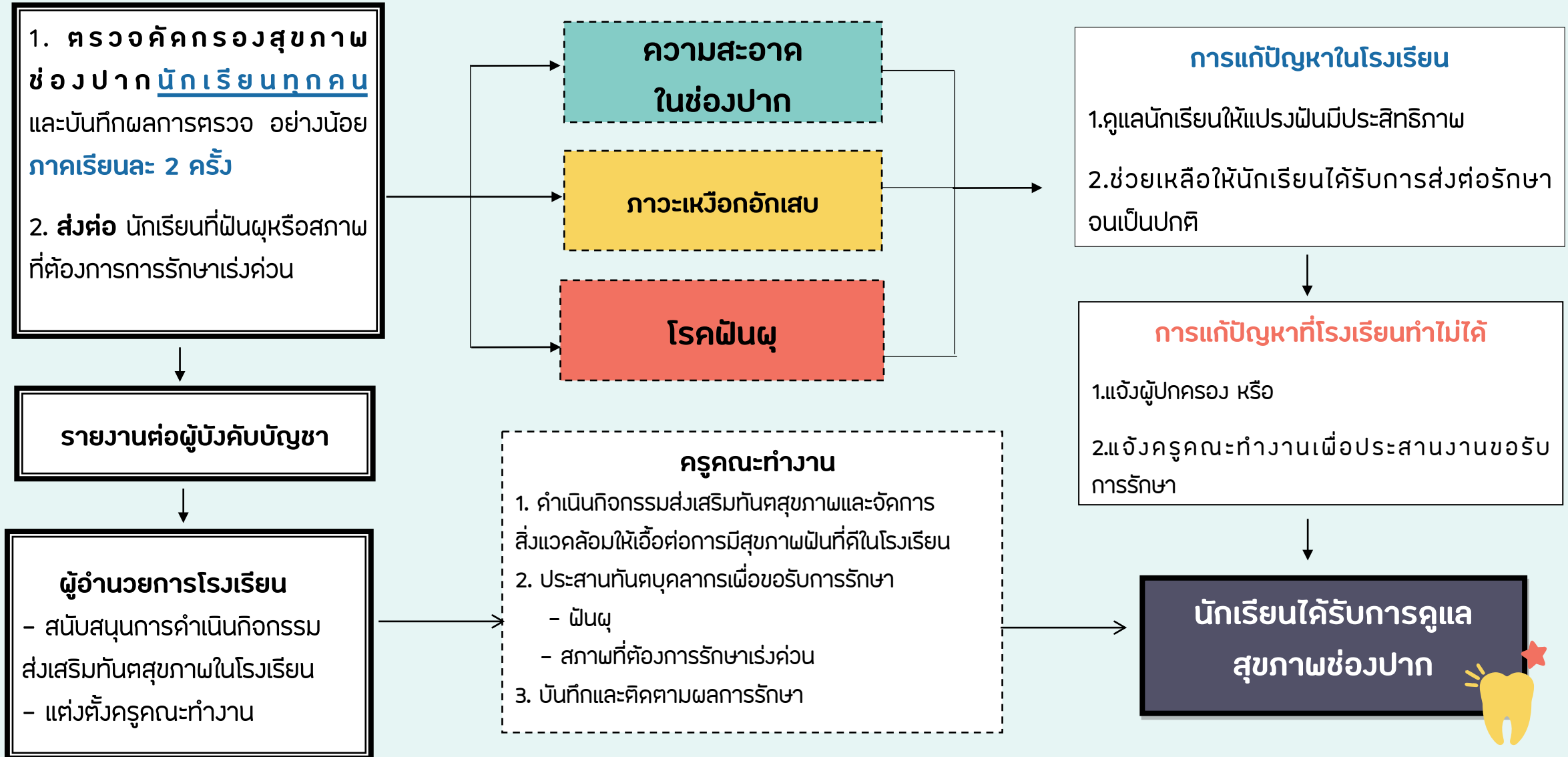
สามารถจัดกลุ่มของเค้ตามชนิดและความรุนแรงของโรค เพื่อหาทางป้องกัน และแก้ไขได้ถูกต้อง

04

ช่วยกระตุ้นให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตระหนักถึงความจำเป็น ในการดูแลรักษาทันตสุขภาพช่องปาก



แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมเฝ้าระวังทันตสุขภาพในโรงเรียน สำหรับครู





การตรวจฟันสะอาด





การตรวจเหงือก



เหงือกปกติ



โรคเหงือกอักเสบ (Gingivitis) คือ ภาวะที่เหงือกมีลักษณะบวม แดง มีเลือดออกง่าย มักพบแผ่นคราบจุลินทรีย์หนาแน่นอยู่ที่ขอบเหงือก ไม่มีอาการเจ็บปวด จึงมักถูกปล่อยปละละเลย ทำให้เกิดการอักเสบลุกลามจากเหงือกไปทำลายกระดูกรอบรากฟันจนเข้าสู่ก็เป็นโรคปริทันต์ในวัยผู้ใหญ่



การตรวจฟันผุ

ฟันผุ โรคฮิตในเด็ก ภัยร้ายเรียน

รอยผุในผิวเคลือบฟัน
เห็นเป็นรอยดำๆบนผิวฟัน



ไม่มีอาการใดๆ

- แนะนำ :
- แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
 - เคลือบหลุมร่องฟัน

รอยผุลึกลงไปถึงชั้นเนื้อฟัน
เห็นเป็นรอยดำหรือมีรูผุ



มีอาการเสียวฟัน

แนะนำ : อุดฟัน

รอยผุทะลุโพรงประสาทฟัน
เห็นเป็นรูผุขนาดใหญ่
อาจมีตุ่มหนองปลายรากฟัน



มีอาการปวดฟัน อาจมีเหงือกบวม แก้มบวม

แนะนำ : ถอนฟันหรือรักษารากฟัน



การรักษาเร่งด่วน

1. มีหินปูนปกคลุมฟันและมีเหงือกอักเสบร่วมด้วย





การรักษาเร่งด่วน

2. รากฟันยื่นแหลมแทงเหงือกเป็นแผล





การรักษาเร่งด่วน

3. ฟันดาวขึ้นมาแล้ว ซ้อนกับฟันน้ำนม ทำให้ฟันดาวรก





การรักษาเร่งด่วน

4. บริเวณปลายรากฟันมีหนอง เป็นแผลทะลุมาที่เหงือก





การรักษาเร่งด่วน

5. อาการปวดฟันและมีการอักเสบขณะตรวจ





การรักษาเร่งด่วน

6. ก้อนเนื้ออยู่ในรูฟันผุ



การประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน



<https://qrco.de/bdjKNb>

คำชี้แจง

จงคลิกในช่องว่าง หน้าข้อความคำตอบ
ที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

3

หลังจากแปรงฟันแล้วนักเรียนงดกินอาหารนานเท่าใด



น้อยกว่า 2 ชั่วโมง



ตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป

START

1

นักเรียนแปรงฟันในเวลาต่อไปนี้หรือไม่



ตอนเช้า

ไม่เคยเลย

แปรงเป็นบางวัน

ทุกวัน

หลังอาหาร
กลางวัน

ไม่เคยเลย

แปรงเป็นบางวัน

ทุกวัน

ก่อนนอน

ไม่เคยเลย

แปรงเป็นบางวัน

ทุกวัน

NEXT

6

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยว หรือไม่

ไม่ดื่ม

ดื่ม 1 - 2 ครั้ง/วัน

ดื่ม มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/วัน

BACK

NEXT



9

นักเรียนตรวจความสะอาดของการแปรงฟันหรือไม่ อย่างไร
(เลือกคำตอบเพียงข้อเดียว)

ไม่ได้ตรวจ

ตรวจ โดยใช้ลิ้นดุนฟันให้ทั่วถ้ารู้สึกสาก ไม่ลื่น แสดงว่าแปรงยังไม่สะอาด

ตรวจ โดยใช้หลอดตัดเฉียงเขี่ยที่บริเวณคอฟัน ถ้าไม่สะอาดจะมีคราบสีขาวติดที่ปลายหลอด

ตรวจ โดยย้อมสีฟัน ถ้าฟันมีบริเวณที่ติดสี แสดงว่าแปรงยังไม่สะอาด



BACK

NEXT

คะแนน

	พฤติกรรมด้านการแปรงฟัน	4	คะแนน	คำแนะนำ
	พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร 	2	คะแนน	คำแนะนำ
	พฤติกรรมด้านการตรวจความสะอาดของฟัน	0	คะแนน	คำแนะนำ
	พฤติกรรมด้านการรับบริการทันตกรรม 	0	คะแนน	คำแนะนำ

คะแนนรวมทั้งหมด

6

คะแนน



มีพฤติกรรมแปรงฟัน
ตาม 222

PRINT

ปิด

แปรงฟัน

กันเคอะ

วิธีป้องกันฟันผุ ที่นักเรียนทำได้ด้วยตนเอง



คือการแปรงฟันด้วย 222 รหัสลับฟันดี มีวิธีทำดังต่อไปนี้

เลข 2 ตัวแรกคือ

2 ครั้ง

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน เพื่อลดการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ

เลข 2 ตัวที่สองคือ

2 นาที

แปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อให้แน่ใจว่าแปรงฟันได้สะอาดและทั่วถึงฟันทุกซี่ทุกด้าน

เลข 2 ตัวที่สามคือ

2 ชั่วโมง

ให้นักเรียนงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุด



จะรู้ได้อย่างไรว่า แปรงฟัน สะอาด หรือยัง?



วิธีที่ 1

ใช้ลิ้นดันฟันให้ทั่วทุกซี่ ถ้ารู้สึกสาก ไม่ลื่น ให้แปรงฟันซ้ำ
อีกครั้ง



วิธีที่ 2

ใช้หลอดที่ตัดเฉียง ปลายมน เช็บบริเวณคอฟัน ถ้าไม่สะอาด
จะเห็นคราบสีขาวติดที่ปลายหลอด



วิธีที่ 3 ย้อมสีฟัน โดยใช้สีผสมอาหาร



3.1 นำสีผสมอาหารสีชมพู (Erythrosine) 1 กรัม ผสมน้ำ
สะอาด 25 ซีซี ใช้ก้านสำลี (cotton bud) ชุบสีที่ผสมทาให้ทั่ว
บริเวณฟัน เน้นรอบคอฟันทุกซี่ ทุกด้าน

3.2 บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด สองกระจุกดูจะเห็นสีชมพูเข้ม
ติดที่ฟันโดยเฉพาะบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์

3.3 แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก เน้นบริเวณที่ติดสีชมพู ถ้าแปรงฟัน
สะอาด สีชมพูจะหายไป ถ้ายังมีสีชมพูติดอยู่ให้แปรงซ้ำ



ก่อนย้อมสีฟัน



หลังย้อมสีฟัน

เก็บ“แปรงสีฟัน” ให้ถูกวิธี

เก็บแบบนี้ดี เชื่อโรคหนีหาย



ล้างแปรงสีฟันให้สะอาด



เก็บแปรงให้หัวแปรงตั้งขึ้น
ในที่แห้งอากาศถ่ายเท



วางหัวแปรงห่างกัน
อย่างน้อย 1 นิ้ว



วางให้ไกลจากโถส้วมหรือ
ไม่ควรเก็บแปรงสีฟันใน
ห้องน้ำ

ต้องมียาสีฟันและแก้วน้ำส่วนตัว
เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

เชื้อไม่มี

แพร่กระจาย

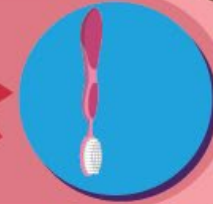
เก็บแบบนี้ไม่ดี

เชื้อแพร่กระจาย

ล้างแปรง สบขัดน้ำ
แล้วนำไปเก็บ



วางหัวแปรงที่มลง
หรือเก็บในที่อับชื้น เช่น
ในกระเป๋านักเรียน โต๊ะเรียน



วางชิดติดกับแปรงคนอื่น
หรือเก็บรวมกันกับของผู้อื่น



วางใกล้โถส้วม



การบริหารโภชนาการ



เด็กๆชอบกินขนมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
แต่จะกินอย่างไรให้ฟันไม่ผุ

ขนมและเครื่องดื่ม แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เขียว เหลือง แดง ตามระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ ดังนี้

กลุ่มสีแดง ไม่ควรกิน

เป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุมากที่สุด มักเป็นอาหารที่มีรสหวาน เหนียวติดฟัน ละลายช้าๆ ประกอบด้วย แป้งและน้ำตาลมากกว่า 5% เช่น น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ลูกอม เยลลี่ ไอศกรีม นมเปรี้ยว วุ้นแต่งกลิ่นผลไม้ หมากฝรั่ง โดนัท คุกกี้ ช็อกโกแลต ชาเขียวเติมน้ำตาล เป็นต้น

กลุ่มสีเหลือง กินได้บ้างหรือกินในปริมาณน้อย

เป็นกลุ่มที่มีแป้งและน้ำตาลไม่เกิน 5% เช่น ขนมไทยอ่อนหวาน ขนมปัง ซีเรียลรสหวาน ผลไม้อบแห้ง นมปรุงแต่งรส น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5% เป็นต้น

กลุ่มสีเขียว เป็นกลุ่มที่ไม่เติมน้ำตาล กินได้ทุกวัน

อาหารในกลุ่มสีเขียวเป็นอาหารกลุ่มที่ไม่เติมน้ำตาล กินได้ทุกวัน ไม่เสี่ยงต่อโรคฟันผุ เช่น ผักสด ผลไม้สด นมจืด น้ำเปล่า เมล็ดธัญพืชต่างๆ โยเกิร์ตไม่เติมน้ำตาล เป็นต้น

ไม่ควรกินอาหารว่างเกิน 2 ครั้ง ต่อวัน

ข้อเสนอแนะในการกินน้ำตาล

ในปริมาณที่เหมาะสม

น้ำตาลเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์หากกินแต่พอดีแต่จะเกิดโทษหากกินมากเกินไป
ทันตแพทย์มีข้อเสนอแนะในการกินน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม
กับความต้องการของร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าเกิดโทษโดยอ้างอิง
ข้อเสนอแนะจากองค์การอนามัยโลก



ไม่ควรกินน้ำตาลเกินร้อยละ 5 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับประจำวัน



เราควรกินน้ำตาลแต่น้อย ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

น้ำตาล 1 ช้อนชา = 4 กรัม

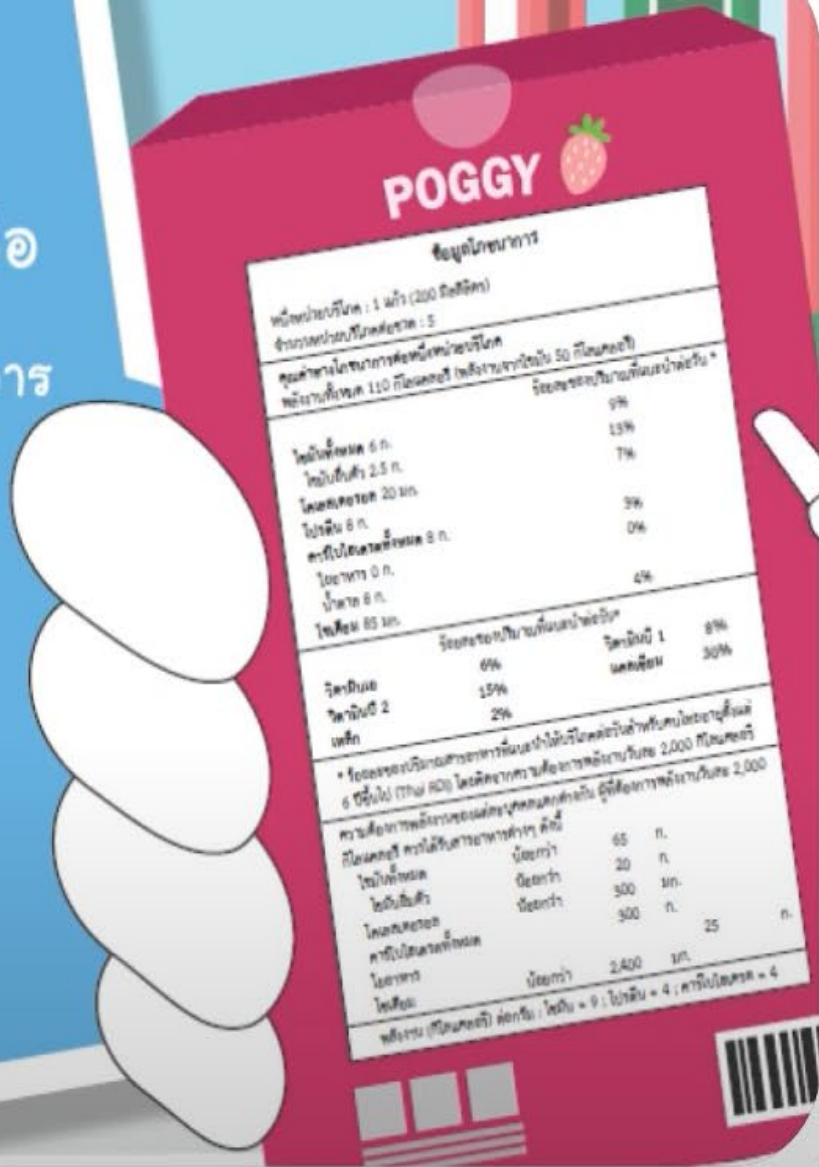


การอ่านฉลาก

โภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ

ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ
ของอาหารนั้น โดยจะระบุรายละเอียด
ของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มี
ในอาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบริโภค





ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 ช้อน (25 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0%
โปรตีน 9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.	4%
ใยอาหาร 3 ก.	12%
น้ำตาล 9 ก.	
โซเดียม 80 มก.	3%

น้ำตาลไม่ควรเกิน 24 กรัม ต่อวัน


วิตามินซี	30%	วิตามินบี 5	25%
แมกนีเซียม	20%	แมงกานีส	2%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ส่วนประกอบที่สำคัญ: โปรตีนสกัด จากถั่วเหลือง 36.4%, ฟรุคโตส 34.64%, ใยอาหารจากข้าวโอ๊ต 3.6%, โซเดียมเคซิเนต 3.5%, แร่ธาตุฟอสฟอรัส 3.29% (โพแทสเซียมคลอไรด์, แมกนีเซียมออกไซด์, ซิงก์ออกไซด์, คอปเปอร์กลูโคเนต, แคลเซียม ฟอสเฟตโคเบซิก, เฟอร์รัสฟิวมาเรต), วิตามินพีเอ็ม 1.6% (วิตามินเอ (เบต้า-แคโรทีน), วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 3, วิตามินบี 5, วิตามินบี 6, ไบโอติน (วิตามินบี 7), วิตามินบี 12, กรดโฟลิก (วิตามินบี 9), วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินดี 2, แคลเซียมฟอสเฟตโคเบซิก), เกลือ 0.5%, แคลเซียมฟอสเฟตโคเบซิก 0.5%

ก.ด.๑๘ มีผลจนถึงวันที่ ๓๑.๑๒.๒๕๖๔ เพ็ญซิงผง

วัตถุประสงค์ให้ความหวานแทนน้ำตาล (ซูคราโลส), สีธรรมชาติ (ผงบีท), แต่งกลิ่นสังเคราะห์ (สตอร์เบอร์รี่, ราสเบอร์รี่) ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร: มีถั่วเหลือง ไรต์และเคซีน (โปรตีนนม)



การจัดสิ่งแวดล้อม
ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

ทพญ.ภัทรีญาณ์ กวีพันธ์สกุล

วัตถุดิบประสมค์



01

ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ

02

ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์

03

ส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน

แนวทางการ
ดำเนินงาน
ส่งเสริม
สุขภาพช่องปาก
ในโรงเรียน



ต้นน้ำ



กำหนดนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการ
ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

นโยบายแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม-น้ำหวาน

จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการ
ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

สถานที่แปรงฟัน อุปกรณ์แปรงฟัน
จัดระบบแปรงฟัน(ภาคบังคับ เวลาชัดเจน)



จัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร

- 1 สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น จะต้องมียูและใช้ประโยชน์ได้ (Availability)
- 2 การเข้าถึง (Acessibility) สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ควรเข้าถึงโดยง่าย ไม่ยากลำบากในการแสวงหา
- 3 ราคาถูก (Affordability) หรือไม่แพงไปกว่าการประกอบพฤติกรรมแบบเดิม

หลักสำคัญ ของการรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี

- 1 ลดความถี่ในการบริโภค
- 2 ลดปริมาณ ไม่มากเกินไป เพราะเด็กจะได้รับปริมาณพลังงานมากเกินไปจนความจำเป็น
- 3 ลดความเข้มข้นของน้ำตาล แนะนำว่าควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ร้อยละ 5



แนวทาง การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหาร

2.2.1

โรงเรียนกำหนดนโยบาย ระเบียบ มาตรการ ข้อตกลงร่วมของโรงเรียน เพื่อจัดสิ่งแวดล้อมด้านอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

- กรณีที่โรงเรียนซื้อเครื่องดื่มสำเร็จรูปให้เลือกเครื่องดื่มหวานน้อยมาจำหน่ายเพิ่มขึ้น
- กรณีที่แม่ครัวทำเองเริ่มจากค่อยๆ ลดความหวานของเครื่องดื่มสำหรับนักเรียน จนเด็กนักเรียนสามารถปรับการรับรสหวานน้อย

2.2.2

สหกรณ์โรงเรียนเปิด-ปิด เป็นเวลา และปรับลดเวลาขายขนมลง เพื่อลดความถี่ในการบริโภคขนม เลือกจำหน่ายขนมถุงขนาดเล็ก เพื่อลดปริมาณการบริโภคของเด็ก

2.2.3

โรงเรียนจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนและร้านค้ารอบโรงเรียน กำหนดนโยบายหรือมาตรการส่งเสริมการบริโภคขนม/เครื่องดื่มหวานน้อย ส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้เป็นอาหารว่าง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและชุมชน

กลางหน้า



สร้างเครือข่ายช่วยทำงาน

ผู้ปกครอง ครอบครัว ครู ชุมชน มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน



สร้างกระแส ค่านิยม

การแปร่งฟัน การดื่มน้ำเปล่า



จัดกิจกรรมพัฒนาแกนนำครู/ชุมชน/นักเรียน

จัดอบรมเพื่อให้เข้าใจต้นเหตุของปัญหาทันตสุขภาพ
ช่วยเหลือคนในชุมชน จัดกิจกรรมรณรงค์
สร้างความตระหนัก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ปลายทาง



จัดการเรียนรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพ

บูรณาการหลักสูตร ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน ฝึกปฏิบัติ นำไปสู่พฤติกรรม

- ☺ การแปรงฟัน
- ☺ การบริโภคอาหาร



จัดให้มีระบบการเฝ้าระวังสุขภาพช่องปาก

- ตรวจสอบสุขภาพช่องปากภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- ทันตกรรมป้องกัน: เคลือบฟลูออไรด์ เคลือบหลุมร่องฟัน
- ระบบส่งต่อเพื่อรับบริการทันตกรรม

EP3 [2/3]

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ช่องปากในโรงเรียน



EP3 [3/3]



จัดการสิ่งแวดล้อม ด้านอาหารภายในและรอบรั้วโรงเรียน



กินขนม เครื่องดื่มอย่างไร

The image shows three panels illustrating food and drink categories:

- ไม่ควรถูกกิน (Should not be eaten):** A red panel with a large red 'X' over various sugary snacks and drinks. Text above: "งดดื่ม เครื่องดื่มรสหวาน และ ใส่น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูง และรสเค็มจัดเป็นประจำทุกวัน".
- กินได้บ้าง (Can eat some):** A yellow panel showing a carton of 'จ๊วยรีล' (Jue Reel) juice and a bottle of 'จ๊วยดี' (Jue Dee) juice. Text above: "ทานอาหารรสหวาน และไขมันสูง และเค็มจัดเป็นประจำทุกวัน".
- กินได้ (Can eat):** A green panel showing water bottles, watermelon, and apples. Text above: "ดื่มน้ำสะอาด และดื่มน้ำผลไม้รสไม่หวานจัดเป็นประจำ".

ข่าวประชาสัมพันธ์

ดูทั้งหมด



22 ส.ค. 65 4,837



10 พ.ย. 65 958



11 ต.ค. 65 2,068

สื่อการเรียนรู้

ดูทั้งหมด

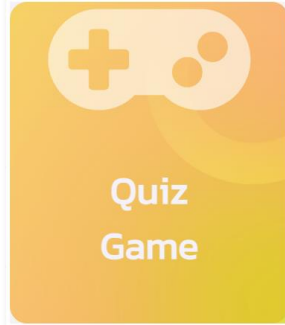
ONLINE 1 วันนี้ 3 เมื่อนาน 322 เดือนนี้ 33,866 ทั้งหมด ๑179,312



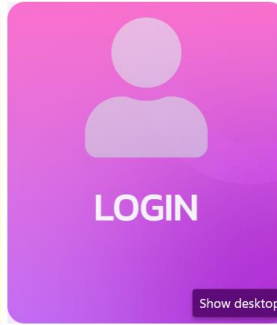
Dashboard



Register



Quiz
Game



LOGIN

Show desktop

SCHOOL ORAL HEALTH

<https://mooc.anamai.moph.go.th/>

MOOC ANAMAI ONLINE

<https://mooc.anamai.moph.go.th/>

การสร้างเสริมและเฝ้าระวังสุขภาพ
ช่องปากในโรงเรียนสำหรับครู



หลักสูตรการสร้างเสริม
และการเฝ้าระวังสุขภาพ
ช่องปากในโรงเรียน
สำหรับครู

ขยาย

เงื่อนไขการเรียนรู้: เรียนโดยได้รับประกาศนียบัตร ซึ่งต้องผ่านเกณฑ์ทุกกิจกรรม และ
คะแนนระหว่างเรียน ต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 และคะแนนการทดสอบครั้งสุดท้าย ต้องไม่
ต่ำกว่าร้อยละ 80

แผนการเรียนรู้

- 1 แนะนำหลักสูตร
- 2 ทดสอบก่อนเรียน



E-Book แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กนักเรียน

🕒 6 ก.ค. 65

👁️ 1,154

👤 Post เจ้าหน้าที่ ดูแลระบบ



E-Book การใช้ฟลูออไรด์ ในรูปแบบต่างๆ

🕒 6 ก.ค. 65

👁️ 641

👤 Post เจ้าหน้าที่ ดูแลระบบ



E-Book การเคลือบหลุมร่องฟันอย่างมีประสิทธิภาพ

🕒 6 ก.ค. 65

👁️ 456

👤 Post เจ้าหน้าที่ ดูแลระบบ





THANK YOU