

**โครงการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากเด็กปฐมวัย**

**เสนอ**

**อาจารย์เกษมสุข ทุมแสน**

**โดย**

**นางสาวณัฐทรียา อนุรุ่งโรจน์**

**รหัส 571591321033**

**ห้อง 1**

**เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการออกแบบและ**

**การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา**

**รหัสวิชา 1022202**

**ภาคเรียนที่ 2/2560**

**โครงการความร่วมมือระหว่างกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต**

**คำนำ**

 โครงการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองขนาน เป็นโครงการที่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักการรักษาสุขอนามัยในช่องปาก โดยการส่งเสริมให้เด็กรู้จักการแปรงฟันที่ถูกวิธี การแปรงฟันด้วยตนเอง และรู้จักการรักษาความสะอาดของช่องปากให้สะอาดและมีสุขภาพดี ด้วยการเล่านิทาน ซึ่งโครงการเล่มนี้ ประกอบด้วย โครงการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัย แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 5 วัน สาระความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยในช่องปาก แบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก ซึ่งผู้อ่านสามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ด้วยตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดี

 ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้คงอำนวยประโยชน์ต่อผู้อ่านตามสมควร หากท่านที่นำไปใช้มีข้อเสนอแนะ ผู้จัดทำยินดีรับฟังความคิดเห็น และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

 ผู้จัดทำ

 นางสาวณัฐทรียา อนุรุ่งโรจน์

**สารบัญ**

 **หน้า**

คำนำ

สารบัญ

ชื่อโครงการ 1

ผู้รับผิดชอบ 1 หลักการและเหตุผล 1

วัตถุประสงค์ 1

เป้าหมาย 1

สถานที่ดำเนินการ 2

ขั้นตอนการดำเนินการ 2

ระยะเวลาดำเนินการ 2

ตารางปฏิบัติงาน 2 งบประมาณ 2 ผลที่คาดว่าจะได้รับ 2

การประเมินผล 3

แผนการจัดประสบการณ์ 4

แบบสังเกตพฤติกรรม 9

สาระความรู้ที่เกี่ยวข้อง 10

ผลการสังเกต 13

การอภิปรายผล 13

ข้อเสนอแนะ 14

บรรณานุกรม 15

ภาคผนวก 16

**ชื่อโครงการ** : หนูน้อยฟันสวย

**ผู้รับผิดชอบโครงการ** : นางสาวณัฐทรียา อนุรุ่งโรจน์

**หลักการและเหตุผล**

 สุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อสุขภาพของทุกคน โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัย โรคฟันผุในเด็กสามารถ พบได้ตั้งแต่ฟันเริ่มขึ้นในช่วงขวบปีแรก และอัตราการผุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงอายุ 1-3 ปี สาเหตุหลักที่ ทำให้เด็กมีฟันผุ มาจากพฤติกรรมของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการดูแลทำความสะอาด ช่องปากไม่ถูกวิธี และมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดโรคฟันผุในฟันน้ำนมอย่างรุนแรง ทำให้เด็กมีความเจ็บปวด เคี้ยวอาหารไม่ได้ตามปกติ ได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอและส่งผลต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโตของเด็กได้ การเกิดฟันผุในฟันน้ำนม นอกจากจะมีผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพของเด็กในขณะนั้นแล้ว ยังมีผลเสีย ต่อฟันแท้ของเด็กในอนาคตด้วย กล่าวคือ ฟันน้ำนมที่เสีย ถูกถอน หรือหลุดไปก่อนที่ฟันแท้จะขึ้นแทนที่ จะทำให้ฟันที่อยู่ติดกันรวน เก ล้ม เอียง เข้าหาช่องว่าง ทำให้ฟันแท้ที่จะขึ้นแทนตำแหน่งนั้นไม่สามารถขึ้นได้ อย่างปกติ อาจจะขึ้นมาในลักษณะบิด ซ้อนกันหรือมีขนาดใหญ่ ไม่เหมาะสมกับใบหน้าของเด็ก ซึ่งจะเป็น ปมด้อยทำให้เด็กไม่กล้าในการแสดงออก การแก้ไขปัญหาดังกล่าวทำได้โดยการใช้รูปแบบการให้บริการทันตกรรมครบวงจร การตรวจสุขภาพ ช่องปาก การให้สุขศึกษา บริการทันตกรรม การแปรงฟันที่ถูกวิธี การบำบัดรักษา และการติดตาม ประเมินผล

 จากการสังเกตสุขอนามัยช่องปากของเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์กระสังข์ แห่งที่ 6 บ้านหนองขนาน ตำบลโพธิ์กระสังข์ อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 พบว่า เด็กจำนวนทั้งหมด 10 คน มีเด็กจำนวน 5 คน ที่มีปัญหาสุขอนามัยในช่องปาก กล่าวคือ มีฟันผุ มีกลิ่นปาก มีคราบเหลืองติดที่ฟัน และมีฟันดำ ดังนั้นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์กระสังข์ แห่งที่ 6 บ้านหนองขนาน ได้ตระหนักได้ให้ความสำคัญในการเฝ้าระวังทันตสุขภาพและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “หนูน้อยฟันสวย” ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กและผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาช่องปากและฟัน

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้เด็กรู้จักการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

2. เพื่อฝึกให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี

 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาช่องปากและฟันของบุตรหลาน

**เป้าหมาย**

 1. **ด้านปริมาณ** เด็กและผู้ปกครองศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์กระสังข์ แห่งที่ 6 บ้านหนองขนาน จำนวน 20 คน

 2. **ด้านคุณภาพ** เด็กรู้จักการแปรงฟันอย่างถูกวิธี เด็กมีสุขนิสัยที่ดี ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาช่องปากและฟันของบุตรหลาน

**สถานที่ดำเนินการ**

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์กระสังข์ แห่งที่ 6 บ้านหนองขนาน

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

 1. ประชุมผู้ปกครองเพื่อกำหนดโครงการ

 2. เสนอโครงการ

 3. วางแผนดำเนินการ

 4. ดำเนินการตามแผน

 5. สรุปผลการดำเนินการ

 6. รายงานผลการดำเนินการ

**ระยะเวลาในการดำเนินงาน**

 1 เดือน คือ เดือนพฤศจิกายน 2560

**ตารางปฏิบัติงาน**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ที่** | **ขั้นตอนการปฏิบัติงาน** | **ระยะเวลาดำเนินการ** | **หมายเหตุ** |
| สัปดาห์ที่ 1 | สัปดาห์ที่ 2 | สัปดาห์ที่ 3 | สัปดาห์ที่ 4 |  |
| 1 | ประชุมผู้ปกครองเพื่อกำหนดโครงการ |  |  |  |  |  |
| 2 | เสนอโครงการ |  |  |  |  |  |
| 3 | วางแผนดำเนินการ |  |  |  |  |  |
| 4 | ดำเนินการตามแผน |  |  |  |  |  |
| 5 | สรุปผลการดำเนินการ |  |  |  |  |  |
| 6 | รายงานผลการดำเนินการ |  |  |  |  |  |

**๘. งบประมาณ**

- ค่าวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ จำนวน ๒ คน = ๔ x ๖๐๐ x ๒ = ๔,๘๐๐ บาท

 - ค่าอาหาร จำนวน ๒๕ คน จำนวน ๑ มื้อๆละ ๗๐ บาท = ๒๕ x ๗๐ = ๑,๗๕๐ บาท

 - ค่าอาหารว่าง จำนวน ๒๕ คน จำนวน ๑ มื้อๆละ ๒๐ บาท = ๒๕ x ๒๐ = ๕๐๐ บาท

 - ค่าป้ายโครงการจำนวน ๑ ป้าย = ๑,๘๐๐ บาท

 - ค่าเอกสาร = ๕๐๐ บาท

 รวมทั้งสิ้น ๔,๘๐๐ + ๑,๗๕๐ + ๕๐๐+๑,๘๐๐+๕๐๐ =๙,๓๕๐บาท

**๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

 ๑. เด็กรู้จักการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๒. เด็กมีสุขนิสัยที่ดี

๓. ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาช่องปากและฟันของบุตรหลาน

**๑๐. การประเมินผล**

๑. การสังเกตพฤติกรรมเด็ก

 ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

 ลงชื่อ..................................................ผู้เสนอโครงการ

 ( นางสาวณัฐทรียา อนุรุ่งโรจน์ )

 ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

 ลงชื่อ................................................ผู้เห็นชอบโครงการ

 ( นางสาวดวงนภา อุดด้วง )

 หัวหน้าฝ่ายบริหารงานการศึกษา

 ลงชื่อ................................................ผู้อนุมัติโครงการ

 ( นายสำรอง บำเพ็ญ )

 หัวหน้าสถานศึกษา

**แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 3 ขวบ ครั้งที่ 1**

**หน่วย สุขอนามัยในร่างกาย นิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”**

**สอนวันที่ .................................................................**

**กิจกรรมเสริมประสบการณ์**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดประสงค์** | **สาระการเรียนรู้** | **กิจกรรม** | **สื่อ** | **การประเมิน** |
| **สาระที่ควรรู้** | **ประสบการณ์สำคัญ** |
| 1. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันหลังอาหารกลางวันได้
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้และสามารถแปรงฟันได้ถูกวิธี
 | 1. ประโยชน์และโทษของการแปรงฟัน
2. เรียนรู้วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี
 | 1. การสนทนาซักถาม แสดงความคิดเห็น
2. การตอบคำถามเกี่ยวกับนิทาน
 | **กิจกรรม** เล่าไปถามไปจากนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”**ขั้นนำ** * ครูทักทายเด็กๆแล้วร้องเพลง “แปรงฟัน” พร้อมทำท่าทางประกอบให้เด็กดู

**ขั้นสอน*** ครูนำหนังสือนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน” มาให้เด็กสังเกต แล้วถามว่าเด็กๆเห็นอะไรบ้างหน้าปกหนังสือ
* ครูเล่านิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน” โดยการเล่าไปถามไปเพื่อให้เด็กได้สนทนาซักถามและสังเกตภาพ

**ขั้นสรุป*** ครูสนทนากับเด็กเกี่ยวกับนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน” เช่น

 - ทำไมกุ๋งกิ๋งถึงปวดฟัน ? - เมื่อปวดฟันกุ๋งกิ๋งทำอย่างไร? - คุณหมอแนะนำกุ๋งกิ๋งว่าอย่างไร?  | * หนังสือนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”
* เพลง “แปรงฟัน”
* ตัวครู
* ตัวเด็ก
 | * แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันได้
* แปรงฟันอย่างถูกวิธี
* บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้
 |

**แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 3 ขวบ ครั้งที่ 2**

**หน่วย สุขอนามัยในร่างกาย นิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”**

**สอนวันที่....................................................................**

**กิจกรรมเสริมประสบการณ์**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดประสงค์** | **สาระการเรียนรู้** | **กิจกรรม** | **สื่อ** | **การประเมิน** |
| **สาระที่ควรรู้** | **ประสบการณ์สำคัญ** |
| 1. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันด้วยตนเอง
 | 1. การแปรงฟันอย่างถูกวิธี
2. เพลง “แปรงฟัน”
 | 1. การร้องเพลง”แปรงฟัน”
2. การลงมือแปรงฟันด้วยตนเอง
 | **กิจกรรม** การแปรงฟันอย่างถูกวิธี จากนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”**ขั้นนำ** * ครูทบทวนเพลง “แปรงฟัน” พร้อมทำท่าทางประกอบให้เด็กดู
* ครูเล่านิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน” ให้เด็กฟัง

**ขั้นสอน*** ครูอธิบายและสาธิตการแปรงฟันอย่างถูกวิธีให้เด็กดูด้วยฟันจำลอง
* ครูขออาสาสมัครเด็กออกไปแปรงฟันจำลองอย่างถูกวิธีให้เพื่อนๆดู
* ครูให้เด็กฝึกแปรงฟันจำลองด้วยตนเอง โดยครูคอยแนะนำอย่างใกล้ชิด

**ขั้นสรุป*** ครูสนทนากับเด็กเกี่ยวกับวิธีการแปรงที่ถูกวิธี เช่น

 - เด็กๆควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละกี่ครั้ง ? - การแปรงฟันทำอย่างไรบ้าง? - เด็กๆช่วยกันตอบคำถาม  | * หนังสือนิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน”
* เพลง “แปรงฟัน”
* สื่อจำลองการแปรงฟัน
 | * แปรงฟันอย่างถูกวิธี
* แปรงฟันด้วยตนเอง
* บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้
 |

**แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 3 ขวบ ครั้งที่ 3**

**หน่วย สุขอนามัยในร่างกาย นิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน”**

**สอนวันที่......................................................................**

**กิจกรรมเสริมประสบการณ์**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดประสงค์** | **สาระการเรียนรู้** | **กิจกรรม** | **สื่อ** | **การประเมิน** |
| **สาระที่ควรรู้** | **ประสบการณ์สำคัญ** |
| 1. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้
2. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันด้วยตนเองได้
 | 1. การวาดภาพอาหารตามจินตนาการได้
2. บอกอาหารที่มี

ประโยชน์ได้ | 1. การฟังเรื่องราวจากนิทาน
2. การเล่าเรื่องราวสั้นๆได้
 | **กิจกรรม** เล่านิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน”**ขั้นนำ** * ครูร้องเพลง “แปรงฟัน” ให้เด็กๆฟัง

**ขั้นสอน*** ครูนำหนังสือนิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน” มาให้เด็กดู สนทนากับเด็กเกี่ยวกับภาพที่ปกหนังสือ
* ครูถามเด็กๆเกี่ยวกับหน้าปกนิทานว่ามีภาพอะไรบ้าง แล้วบอกชื่อเรื่องนิทาน
* ครูเล่านิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน” โดยการเล่าไปถามไป ให้เด็กช่วยกันตอบคำถาม

 **ขั้นสรุป*** ครูถามคำถามเกี่ยวกับเนื้อเรื่องของนิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน” เช่น

 - ทำไมหนูนิดถึงปวดฟัน? - ทำอย่างไรหนูนิดถึงหายปวดฟัน? - เด็กควรทำอย่างหนูนิดหรือไม่? - เด็กๆควรทำอย่างไรจึงจะไม่ปวดฟัน?  | * หนังสือนิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากฟัน”
* เพลง “แปรงฟัน”
* ตัวครู
* รูปภาพ
 | * แปรงฟันอย่างถูกวิธี
* แปรงฟันด้วยตนเอง
 |

**แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 3 ขวบ ครั้งที่ 4**

**หน่วย สุขอนามัยในร่างกาย นิทานเรื่อง “ หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน”**

**สอนวันที่....................................................................**

**กิจกรรมเสริมประสบการณ์**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดประสงค์** | **สาระการเรียนรู้** | **กิจกรรม** | **สื่อ** | **การประเมิน** |
| **สาระที่ควรรู้** | **ประสบการณ์สำคัญ** |
| 1. เพื่อให้เด็กสามารถฟังเรื่องราวจากนิทานได้
2. เพื่อให้เด็กสามารถดูแลรักษาฟันให้มีสุขภาพดีได้
 | 1. การแปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้
 | 1. การฟังเรื่องราวจากนิทานได้
2. การเป็นผู้ฟังที่ดี
 | **กิจกรรม** การฟังนิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน” **ขั้นนำ** * ครูเล่านิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน”ให้เด็กฟัง

**ขั้นสอน*** ครูนำ แปรงฟัน ยาสีฟัน และแก้วน้ำ มาแนะนำให้เด็ก
* ครูสาธิตวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี อย่างช้าๆให้เด็กดู
* ครูถามเด็กเกี่ยวกับขั้นตอนการแปรงฟันอย่างถูกวิธี
* ครูบีบยาสีฟันใส่แปรงฟันให้เด็กทุกคน แล้วให้เด็กแปรงฟันด้วยตนเอง โดยครูคอยแนะนำอย่างใกล้ชิด
* ครูให้เด็กล้างแปรงฟัน และล้างปากให้สะอาด เด็กเก็บอุปกรณ์การแปรงฟันของตนเองเข้าที่

**ขั้นสรุป**- เด็กและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับขั้นตอนการแปรงฟันที่ถูกวิธี | - หนังสือนิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน”* ตัวครู
* ตัวเด็ก
 | * แปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้
 |

**แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 3 ขวบ ครั้งที่ 5**

**หน่วย สุขอนามัยในร่างกาย นิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ”**

**สอนวันที่......................................................................**

**กิจกรรมเสริมประสบการณ์**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **จุดประสงค์** | **สาระการเรียนรู้** | **กิจกรรม** | **สื่อ** | **การประเมิน** |
| **สาระที่ควรรู้** | **ประสบการณ์สำคัญ** |
| 1. เพื่อให้เด็กปฏิบัติตนอย่างถูกสุขอนามัยได้2. เพื่อให้เด็กสามารถแปรงฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน | การแสดงบทบาทตามคำบรรยาย | 1. การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้
2. การแสดงออกตามจินตนาการ
 | **กิจกรรม** การทำท่าทางประกอบคำบรรยาย นิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ” **ขั้นนำ** * ครูเล่านิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ” ให้เด็กฟัง

 **ขั้นสอน*** ครูพูดคำบรรยายเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันให้เด็กฟัง 1 ครั้ง
* ครูให้เด็กปฏิบัติตามคำบรรยายของครูตามจินตนาการของเด็ก เช่น วันนี้เด็กๆตื่นนอนแต่เช้า พับเก็บที่นอนแล้ว เดินไปทางซ้ายเพื่อไปหยิบผ้าเช็ดตัว จึงเดินไปเข้าห้องน้ำเพื่อที่จะอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เช็ดตัวให้แห้ง เสร็จแล้ว เดินออกจากห้องน้ำไปทางขวา ไปแต่งตัว ใส่เสื้อผ้าให้เรียบร้อย หลังจากนั้น จึงเดินออกจากห้อง เปิดประตู เดินไปที่โต๊ะอาหาร เพื่อไปนั่งรับประทานอาหารเช้าที่แสนอร่อยและมีประโยชน์

**ขั้นสรุป*** ครูสนทนากับเด็กเกี่ยวกับนิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ” และคำบรรยาย เช่น

 - แปรงฟันเด็กๆจะทำท่าอย่างไรคะ? | * หนังสือนิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ”
* คำบรรยาย
* ตัวครู
* ตัวเด็ก
 | * แปรงฟันด้วยตนเอง
* แปรงฟันหลังรับประทานอาหารได้
 |

**แบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก**

**เรื่องการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากสำหรับเด็กปฐมวัย**

**วันที่สังเกต ช่วงเวลาที่สังเกต**

**คำชี้แจง** : ใช้สังเกตพฤติกรรรมเด็กทุกคน หลังการจัดประสบการณ์ โดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด โดยมีหมายเหตุดังนี้

**หมายเหตุ** :

ให้ 1 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติได้

ให้ 0 คะแนน เมื่อเด็กปฏิบัติไม่ได้

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **เลขที่** | **ชื่อ – สกุล** | **พฤติกรรมที่สังเกต/ระดับการสังเกต** | **รวม** |
| **แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน** | **บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้** | **แปรงฟันด้วยตนเอง** | **แปรงฟันอย่างถูกวิธี** |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | เด็กชายณัฐวัฒน์ โพธิสาร |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | เด็กหญิงวรรณภา เพียแก้ว |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | เด็กหญิงชลิตา แก้วลอย |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | เด็กหญิงอัญญา พระไชยบุญ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | เด็กหญิงถิรดา วันดอน |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | เด็กหญิงสุภาวิตา โพธิสาร |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | เด็กหญิงจันจิรา เลิศศรี |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ลงชื่อ..........................................................ผู้ประเมิน

(นางสาวณัฐทรียา อนุรุ่งโรจน์)

**สาระความรู้ที่เกี่ยวข้อง**

**สุขอนามัยในช่องปากของเด็ก** หมายถึง การดูแลช่องปากและฟัน โดยการแปรงฟันและทำความสะอาดฟันให้สะอาดและถูกวิธี การพบหมอฟันบ่อยๆ เพื่อตรวจสุขภาพฟัน รวมทั้งการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

**ฟันน้ำนม**

ฟันของเด็กจะเริ่มงอก เมื่อพวกเขาอายุราว ๆ หกเดือน ในทางการแพทย์ฟันน้ำนมจะเรียกว่า Deciduous teeth เพราะสุดท้ายแล้ว ฟันเหล่านี้จะหลุดออกเหมือนกับต้นไม้ผลัดใบในฤดูใบไม้ร่วง คนส่วนใหญ่จะเรียกฟันแบบนี้ว่าฟันน้ำนม แต่บางครั้งก็อาจจะเรียกว่าฟันชุดแรกหรือฟันของทารก

เด็กจะมีฟันน้ำนม 20 ซี่ แบ่งเป็นฟันบน 10 ซี่และฟันล่าง 10 ซี่ ฟันเหล่านี้กำหนดตำแหน่งของฟันแท้ที่จะงอกขึ้นมาเมื่อฟันน้ำนมหลุด แต่ถึงแม้ว่าฟันน้ำนมจะหลุดเมื่อเวลามาถึง ก็ไม่ได้หมายว่าคุณไม่ต้องดูแลรักษาฟันน้ำนมเหมือนอย่างฟันแท้ และควรให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และแปรงฟันเป็นนิสัยตั้งแต่ตอนที่ฟันเริ่มงอก เมื่อลูกอายุประมาณหกขวบ ฟันน้ำนมจะเริ่มโยกและหลุด และมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ กระบวนนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตอนที่ลูกเริ่มเป็นวัยรุ่น

**ฟันแท้**

ผู้ใหญ่จะมีฟันมากกว่าเด็ก กล่าวคือ ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะมีฟัน 32 ซี่ ประกอบด้วยฟันตัด 8 ซี่ ฟันเขี้ยว 4 ซี่ ฟันกรามน้อย 8 ซี่ และฟันกราม 12 ซี่ (รวมฟันคุด 4 ซี่) คนส่วนใหญ่จะมีฟันแท้งอกครบ 32 ซี่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ใหญ่มักจะถอนฟันคุดอออกเพราะช่องปากของคนเรามีช่องว่างไม่พอสำหรับให้ฟันเหล่านี้งอกขึ้นได้ตามปกติหรือเรียงตัวเสมอกับฟันซี่อื่น ถ้าเช่นนั้น เรามีฟันทั้งหมดกี่ซี่ ปกติแล้ว เด็ก ๆ จะมีฟัน 20 ซี่ ส่วนผู้ใหญ่จะมีฟัน 32 ซี่ (28 ซี่ หากถอนฟันคุดออก) ซี่งฟันแต่ละซี่ต้องได้รับการดูแลอย่างดี

ในการดูแลสุขภาพฟันน้ำนมของเด็กนั้น คุณควรเริ่มรักษาสุขอนามัยในช่องปากของพวกเขาเป็นอย่างดีเสียตั้งแต่วันนี้ เพราะการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็กจะช่วยให้ลูกของคุณมีฟันน้ำนมที่แข็งแรง ปราศจากฟันผุ และโรคปริทันต์อื่น ๆ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลสุขอนามัยในช่องปากของเด็ก สุขอนามัยในช่องปากที่ดีเริ่มต้นได้ตั้งแต่เป็นทารก ไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือนมผง คุณก็ควรดูแลสุขอนามัยในช่องปากของลูกโดยเร็วที่สุด ก่อนฟันงอก ให้คุณเช็ดเหงือกของลูกด้วยผ้าก๊อซหรือผ้าเช็ดตัวนิ่ม ๆ ชุบน้ำ พอฟันงอก ก็ให้รักษาความสะอาดฟันอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ อุปกรณ์ที่เหมาะสมจึงจำเป็นต่อการดูแลรักษาสุขอนามัยในช่องปากประจำวันสำหรับของลูกเป็นอย่างยิ่ง ตัวอย่างเช่น คุณควรซื้อแปรงสีฟันสำหรับเด็กทารกที่มีหัวแปรงเล็กกว่าของผู้ใหญ่และออกแบบมาให้เหมาะกับช่องปากเล็กจิ๋วของลูก เป็นต้น

หากคุณยังไม่เคยพาลูกไปพบทันตแพทย์มาก่อนเลย อย่าลืมว่าลูกของคุณจะต้องไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่ออายุ 1-2 ขวบ ทันตแพทย์เด็กเล็กจะคอยดูแลให้ฟันของลูกแข็งแรงอยู่เสมอโดยกำจัดคราบจุลินทรีย์สะสมและเศษอาหารที่ติดอยู่บนฟัน ซึ่งนี่เป็นขั้นตอนสำคัญในการดูแลรักษาฟัน เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเจริญเติบโตจนส่งผลให้เกิดโรคฟันตามมา (เช่น ฟันผุหรือเหงือกอักเสบ) ดังนั้น ควรทำให้ลูกเห็นว่าการไปพบหมอฟันเป็นการผจญภัยแสนสนุกและพวกเขาจะได้รับรางวัลที่เป็นประโยชน์ต่อฟันกลับมาบ้านด้วย

เคล็ดลับในการดูแลสุขอนามัยในช่องปากจากมืออาชีพ ทันตแพทย์เด็กเล็กจะแนะนำเคล็ดลับว่าคุณจะดูแลสุขภาพฟันของลูกน้อยที่บ้านได้อย่างไรบ้าง คำแนะนำส่วนใหญ่จะประกอบด้วยการขัดฟันและแปรงฟันอย่างถูกวิธี และข้อมูลอื่น ๆ ตามสภาพฟันของลูก อีกเรื่องหนึ่งคือการดูแลนิสัยการรับประทานอาหารและสิ่งที่พ่อแม่ควรทำเพื่อปกป้องเหงือกและฟันของลูก เพื่อป้องกันปัญหาในช่องปาก พ่อแม่ไม่ควรให้ลูกรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแป้งและน้ำตาล นอกจากนี้ยังไม่ควรปล่อยให้เด็ก ๆ นอนหลับไปพร้อมกับดูดนมหรือน้ำผลไม้ด้วย (อ้างอิง: Colgate ศูนย์ดูแลสุขภาพช่องปากhttp://www.colgate.co.th/th/th/oc/oral-health/life-stages/infant-oral-care/article/the-importance-of-pediatric-dental-care-1212)

**อนามัยช่องปากในเด็กปฐมวัย**

การเริ่มจากกิจวัตรประจำวันในการทำความสะอาดช่องปากของลูกเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ปกครองควรเริ่มต้นแปรงฟันทันที เมื่อฟันน้ำนมซี่แรกปรากฏขึ้น โดยใช้ปรงสีฟันที่เหมาะสมต่อช่วงอายุ การดูแลอนามัยช่องปากของลูกจะเหมือนกับสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัว หลังจากฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น คือแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนเข้านอน ถ้าเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังมื้ออาหารด้วย ควรใช้แปรงสีฟันเฉพาะสำหรับเด็กที่มีหัวแปรงขนาดเล็กและขนนุ่มพิเศษ ก่อนที่ฟันจะขึ้นคุณแม่ควรใช้ฟ้านุ่มๆเช็ดทำความสะอาดเหงือก น้ำลายเป็นสิ่งปกป้องฟันตามธรรมชาติ จะมีการผลิตลดลงในช่วงเวลานอนหลับ จึงเป็นช่วงที่ต้องการการดูแลอนามัยช่องปากมากที่สุด

เมื่อเด็กอายุ 2-3 ปี ฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง แต่เด็กยังไม่สามารถแปรงฟันได้สะอาด ผู้ปกครองยังควรแปรงฟันซ้ำให้จนเด็กอายุประมาณ 7-8 ปี หรือเมื่อเด็กสามารถผูกเชือกร้องเท้าเป็นโบว์ได้

ปัญหาฟันน้ำนมผุส่งผลเสียต่อพัฒนาการ และสุขภาพของเด็กทั้งในช่วงวัยเด็ก และในระยะยาว การป้องกันปัญหาฟันน้ำนมผุที่มีประสิทธิผล ต้องมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะที่แม่ตั้งครรภ์ ช่วงของการเลี้ยงดูที่บ้าน และในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

**วิธีดูแลช่องปากลูกรัก เริ่มได้ตั้งแต่แรกเกิด**

กว่าฟันน้ำนมของลูกจะขึ้นก็เมื่อลูกอายุราว 6 เดือน ซึ่งฟันน้ำนมจะขึ้นจนครบและอยู่ไปเรื่อยๆ จนถึงอายุ 11-12 ปีเลยทีเดียว ซึ่งในช่วงระยะเวลานี้เป็นช่วงสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลปากและฟันของลูกให้มากที่สุด อย่าคิดว่าเดี๋ยวฟันน้ำนมก็หลุดไปไม่ต้องใส่ใจมาก แต่จริงๆ แล้วการมีเหงือกและฟันน้ำนมที่แข็งแรง จะส่งผลกับฟันแท้ที่ขึ้นมาด้วยค่ะ เพราะฟันน้ำนมจะกันที่ไว้เพื่อให้ฟันแท้ขึ้นมาอย่างแข็งแรง เป็นระเบียบ

ถ้าช่วงนี้ลูกฟันผุ มีปัญหากับเหงือก มีอาการเจ็บในช่องปากหรือฟันจนไม่อยากเคี้ยวหรือกินอาหาร ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ อาจจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือหากฟันน้ำนมหลุดไปนานก่อนฟันแท้จะขึ้นก็อาจส่งผลกับการเจริญเติบโตของกระดูกขากรรไกร ทำให้กระดูกขากรรไกรเจริญได้ไม่เต็มที่ รวมถึงพัฒนาการการพูด และการออกเสียงที่ชัดเจนของลูกด้วย

 **การดูแลสุขภาพช่องปากเด็กแต่ละวัย**

* **เด็กแรกเกิด** ช่วงแรกเกิดที่ลูกยังฟันไม่ขึ้น คุณแม่สามารถทำความสะอาดได้โดยใช้ผ้าสะอาดนุ่มๆ เช็ดทำความสะอาดเหงือกลูกเบาๆ หลังดูดนม โดยเช็ดบริเวณกระพุ้งแก้มและลิ้นด้วย และต้องมั่นใจว่าผ้าที่เช็ดสะอาดเพียงพอจะใช้กับช่องปากลูก
* **เด็ก 6 เดือน** ก่อนฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เพื่อให้ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ หรือเมื่อฟันน้ำนมขึ้นแล้วควรใช้นิ้วพันผ้าถูทำความสะอาดที่บริเวณฟันของลูกให้สะอาดเช่นเดียวกับการทำความสะอาดเหงือก ช่วงนี้ฟันลูกยังเล็กอยู่จึงยังใช้แปรงสีฟันไม่ถนัดเท่าใช้ผ้าพันนิ้วคุณแม่
* **เด็ก 1-3 ปี** ช่วงนี้ฟันลูกมีขนาดใหญ่ขึ้น และเริ่มใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กได้แล้ว คุณแม่ควรเริ่มสอนลูกแปรงฟัน โดยลองแปรงฟันให้ลูกก่อน และฝึกให้ลูกรู้จักการบ้วนน้ำก่อนที่จะให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง เพราะหากลูกเผลอกลืนยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ก็อาจส่งผลเสียกับฟันของลูกได้
* เด็ก 3-4 ปี ลูกๆ เริ่มแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ก็ยังต้องคอยตรวจเช็คหลังแปรงฟันทุกครั้งว่าลูกแปรงฟันสะอาดทั่วถึงหรือไม่ นอกจากนี้ควรพาลูกไปพบหมอฟันเป็นประจำเพื่อเช็คสุขภาพปากและฟัน รวมถึงรับคำแนะนำในการดูแลมาด้วยค่ะ เพราะเด็กวัยนี้ชอบกินขนมขบเคี้ยว หรือบางกิจกรรมอาจทำให้มีปัญหาฟันได้ เช่น การว่ายน้ำที่มีคลอรีน ก็อาจจะมีผลให้ลูกฟันกร่อนได้ ดังนั้นควรไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ
* เด็ก 6 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่เริ่มมีฟันแท้ขึ้นแล้ว ฟันน้ำนมอาจจะเริ่มโยกและหลุดไปได้เอง แต่หากฟันแท้ขึ้นมาแล้วฟันน้ำนมยังไม่ยอมหลุดนานเกิน 3 เดือน ควรไปพบคุณหมอเพื่อปรึกษา หรือถอนฟันน้ำนมออก เพื่อฟันแท้จะได้ขึ้นได้อย่างเป็นระเบียบ

**การดูแลสุขภาพช่องปาก และฟันของลูก**

1. เลือกอาหาร หรือขนมที่ไม่มีน้ำตาล หรือไม่หวานให้ลูก
2. เมื่อลูกฟันขึ้นต้องแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งคือ เช้า และ ก่อนนอน หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารแล้ว
3. พาลูกไปพบหมอฟันตั้งแต่เด็กๆ และอย่าขู่เด็กให้กลัวหมอฟัน เพราะจะทำให้เด็กฝังใจจนไม่อยากไปพบหมอฟันในครั้งต่อไป
4. สอนลูกบ้วนปากและแปรงฟันให้ได้ด้วยตัวเอง เมื่อลูกสามารถบ้วนปากได้อาจเริ่มสอนให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง โดยการจับมือลูกหัดก่อน และใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียว รวมทั้งเลือกยาสีฟันสำหรับเด็กที่ไม่มีฟลูออไรด์ เพราะถึงแม้ลูกจะบ้วนปากได้ แต่เวลาแปรงฟันอาจจะเผลอกลืนยาสีฟันลงไป ซึ่งการกลืนฟลูออไรด์ลงไปในเด็กเล็กอาจทำให้ฟันตกกระ หรือเป็นรอยด่างได้ (อ้างอิง : รักลูก CUB คลับของคุณแม่ยุคใหม่ /เลี้ยงลูกตามวัย พัฒนาการ เด็ก / พัฒนาการเด็กและสุขภาพลูกวัย 0 - 1 ปี / วิธีดูแลช่องปากลูกรัก เริ่มได้ตั้งแต่แรกเกิด เว็บไซต์ <http://www.rakluke.com/article/24/110/4609>)

**ผลการสังเกต**

 จากการดำเนินการตามหลักสูตรระยะสั้นเรื่องการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากโดยใช้การเล่านิทานของเด็กปฐมวัย ได้สังเกตพฤติกรรม จำนวน 5 ครั้ง มีรายการประเมิน 4 รายการ ดังนี้

1. แปรงฟันหลังอาหารกลางวันได้
2. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้
3. แปรงฟันด้วยตนเองได้
4. แปรงฟันได้อย่างถูกวิธี

เด็กปฐมวัยมีสุขอนามัยในช่องปากที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ดีตามข้อตกลงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอด 5ครั้ง ซึ่งเริ่มจากการบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้ การแปรงฟันหลังอาหารกลางวันได้ การแปรงฟันด้วยตนเองได้ และการแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้

**การอภิปรายผล**

ผลจากการใช้การเล่านิทานเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัย ปรากฏว่า เด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี มีสุขอนามัยในช่องปากที่ดีและสะอาดขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากมีกระบวนการส่งเสริมและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์พัฒนาการและคุณลักษณะตามวัย การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การศึกษาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

 กิจกรรมการเล่านิทานเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ ได้แก่
* นิทานเรื่อง “กุ๋งกิ๋งปวดฟัน” ส่งเสริมให้เด็กแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันได้ ส่งเสริมการแปรงฟันอย่างถูกวิธีส่งเสริมการแปรงฟันด้วยตนเองและส่งเสริมการบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดได้
* นิทานเรื่อง “หนูนิดไม่อยากแปรงฟัน” ส่งเสริมให้เด็กแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันได้ และส่งเสริมการแปรงฟันอย่างถูกวิธี
* นิทานเรื่อง “อิ๋งอิ๋งกับอันอันฟันผุ” ส่งเสริมการแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันได้ ส่งเสริมการแปรงฟันด้วยตนเอง และส่งเสริมการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

 **ข้อเสนอแนะ**

จากประสบการณ์ด้านการสอน และประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัยครั้งนี้สามารถนำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะดังนี้

1. ก่อนนำไปใช้ครูผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตร แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัย ให้เข้าใจอย่างชัดเจนเพื่อประยุกต์แนวคิด หลักการและทฤษฎี มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. การดำเนินการส่งเสริมสุขอนามัยในช่องปากของเด็กปฐมวัย มักถูกมองว่าเป็นเรื่องยาก แต่ความเป็นจริงแล้ว สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก เพียงแต่ต้องมีวิธีการและกระบวนการที่เหมาะสมและต่อเนื่อง ประเด็นสำคัญคือต้องค่อยเป็นค่อยไปและต้องมีวินัยในตนเองด้วย
3. ก่อนดำเนินการต้องเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์ มาเป็นอย่างดี เพราะเด็กมีช่วงความสนใจสั้น ต้องจัดกิจกรรมโดยเฉพาะการเล่านิทานให้เด็กมีความประทับใจ ด้วยการใช้เทคนิคที่หลากหลาย จะเป็นการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี
4. ก่อนดำเนินการจะต้องมีข้อมูลหรือสารสนเทศที่สมบูรณ์และถูกต้องชัดเจน กล่าวคือต้องมีการวิเคราะห์พัฒนาการ คุณลักษณะตามวัย พฤติกรรม โดยต้องใช้เครื่องมืออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ทราบถึงปัญหาอย่างแท้จริง
5. เลือกวิธีการหรือสื่อที่จะนำมาจัดทำหรือส่งเสริมโดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับความพร้อม วุฒิภาวะ ความต้องการ ความถนัด และความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

**บรรณานุกรม**

Colgateศูนย์ดูแลสุขภาพช่องปาก. จากเว็บไซต์ <http://www.colgate.co.th/th/th/oc/oral-health/life-stages/infant-oral-care/article/the-importance-of-pediatric-dental-care-1212> : สืบค้นเมื่อ 10 มี.ค. 2561.

รักลูก CUB คลับของคุณแม่ยุคใหม่ /เลี้ยงลูกตามวัย พัฒนาการ เด็ก / พัฒนาการเด็กและสุขภาพลูกวัย 0 - 1 ปี / วิธีดูแลช่องปากลูกรัก เริ่มได้ตั้งแต่แรกเกิด เว็บไซต์ <http://www.rakluke.com/article/24/110/4609>:สืบค้นเมื่อ 10 มี.ค. 2561.

**ภาคผนวก**