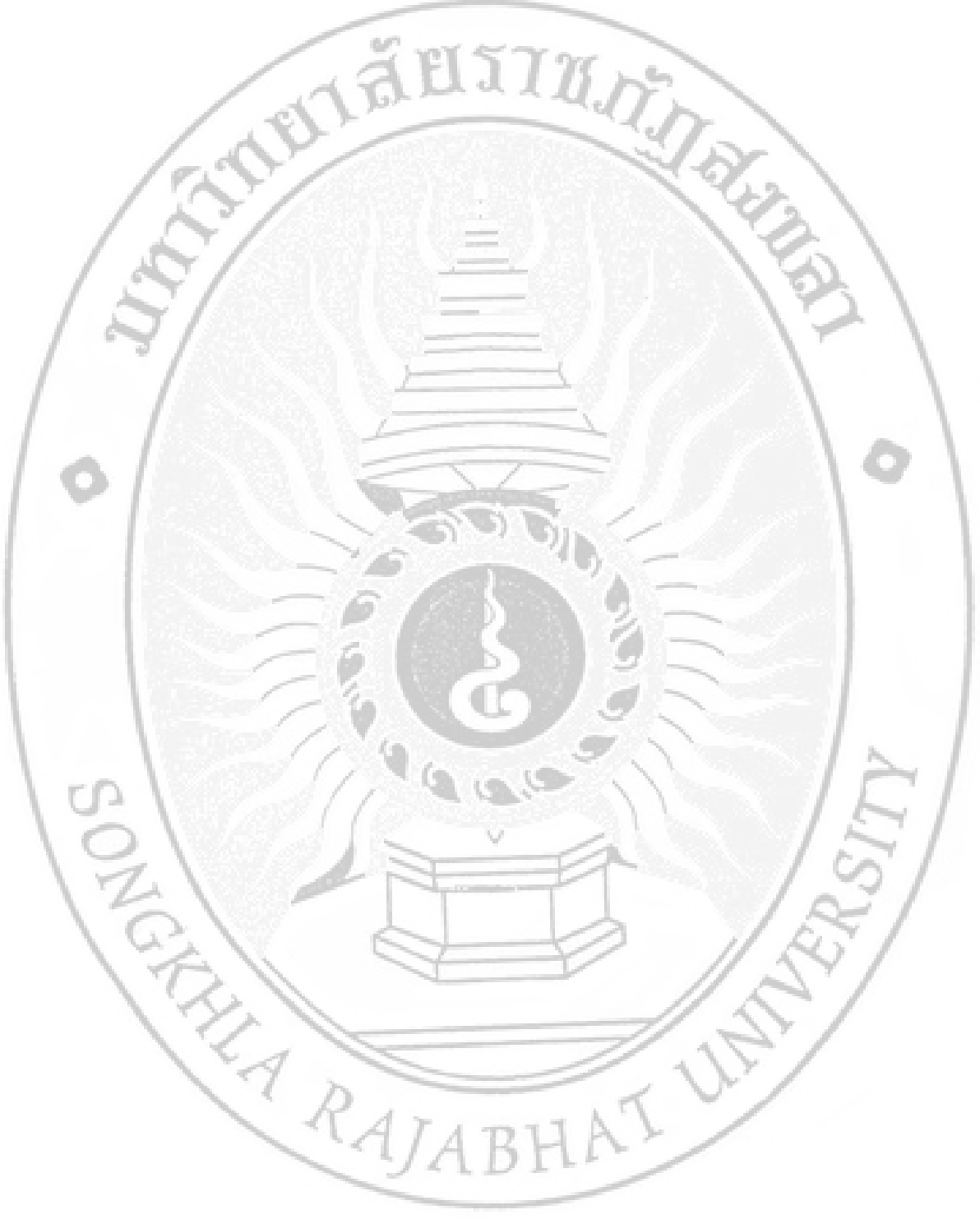




ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ชุดที่ 1

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1 โดยวิธีการบรรยาย

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับฟัน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครองของเด็กอายุ 18-36 เดือน จำนวน 30 คน

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติตำบล ต.พะตง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้ 4 ธันวาคม 2554

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 1.30 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด ผู้ปกครองจะทบทวนความรู้เกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากฟันผุ ประเภทของฟัน โครงสร้างของฟัน หน้าที่และประโยชน์ของฟันน้ำนม และโรคฟันผุ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
1. ผู้ปกครองสามารถบอกผลเสียที่เกิดจากฟันผุได้	<p>- ผลเสียที่เกิดจากฟันน้ำนมผุ</p> <p>1. ฟันผุเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคที่อาจแพร่กระจายไปยังบริเวณใกล้เคียง เช่น คอและใบหน้าหรือแพร่กระจายเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดไปทำให้เกิดโรคที่อวัยวะอื่น เช่น หัวใจ สมอ ง ฯลฯ</p> <p>2. ฟันผุทำให้เกิดการสูญเสียฟันที่จะทำหน้าที่ในการบดเคี้ยว อาจมีอาการปวดฟันร่วมด้วยทำให้เด็กไม่อยากกินอาหาร กินน้อย ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต</p> <p>3. ฟันผุทำให้เด็กนอนไม่หลับสนิท ไม่มีสมาธิในการเรียนรู้</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ทักทายกลุ่มเป้าหมายและแนะนำตัว</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าเมื่อฟันผุจะมีผลอย่างไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์อธิบายผลเสียที่เกิดจากฟันผุและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเด็กปวดฟัน</p> <p>- ภาพโรคฟันผุ</p>	<p>- แบบสอบถาม</p> <p>เครื่องหมาย /</p> <p>หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>
2. ผู้ปกครองสามารถอธิบายประเภทของฟันได้	<p>- ประเภทของฟันแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรก มีทั้งหมด 20 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6-8 เดือนและจะขึ้นครบเมื่ออายุ 2-3 ปี มีสีขาวคล้ายน้ำนมฟันถาวร เป็นฟันชุดที่สอง และเป็นชุดสุดท้ายที่จะอยู่คู่กับเราตลอดไป ไม่มีการหลุดร่วงไปตามอายุ ถ้าดูแลรักษาดี มีทั้งหมด 32 ซี่ มีขนาดใหญ่ มีสีเหลืองกว่าฟันน้ำนม เริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี และทยอยขึ้นจนครบ 28 ซี่ เมื่ออายุได้ 12-13 ปี</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าฟันคนเรามีกี่ชุดและอะไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายประเภทของฟันและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- รูปภาพฟันน้ำนม และฟันแท้</p> <p>- โมเดลฟันน้ำนมและฟันแท้</p>	<p>- แบบสอบถาม</p> <p>เครื่องหมาย /</p> <p>หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>พัฒนาการงอกของฟัน</p> <p>การขึ้นของฟันน้ำนม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟันหน้าซี่กลาง ฟันบน ขึ้นเมื่อ 7 ½ เดือน ฟันล่าง ขึ้นเมื่อ 6 เดือน - ฟันหน้าซี่ข้าง ฟันบน ขึ้นเมื่อ 9 เดือน ฟันล่าง ขึ้นเมื่อ 7 เดือน - ฟันเขี้ยวขึ้นบน ขึ้นเมื่อ 18 เดือน ฟันล่าง ขึ้นเมื่อ 16 เดือน - ฟันกรามใหญ่ซี่แรก ฟันบน ขึ้นเมื่อ 14 เดือน ฟันล่าง ขึ้นเมื่อ 12 เดือน - ฟันกรามใหญ่ซี่ที่สอง ฟันบน ขึ้นเมื่อ 24 เดือน ฟันล่าง ขึ้นเมื่อ 20 เดือน <p>การขึ้นของฟันแท้</p> <ul style="list-style-type: none"> ฟันตัดซี่กลาง อายุที่ควรขึ้น 7 ปี ฟันตัดซี่ข้าง อายุที่ควรขึ้น 8 ปี ฟันเขี้ยว อายุที่ควรขึ้น 11-13 ปี ฟันกรามน้อยซี่ที่ 1 อายุที่ควรขึ้น 10-11 ปี ฟันกรามน้อยซี่ที่ 2 อายุที่ควรขึ้น 10-12 ปี ฟันกรามซี่ที่ 1 อายุที่ควรขึ้น 6-7 ปี ฟันกรามซี่ที่ 2 อายุที่ควรขึ้น 12-13 ปี ฟันกรามซี่ที่ 3 อายุที่ควรขึ้น 18-25 ปี 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซักถามผู้ปกครองว่าฟันน้ำนมขึ้นเมื่อตอนอายุเด็กกี่เดือน ถามผู้ปกครอง 1-2 คน - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายการงอกของฟันและเปิดโอกาสให้ซักถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - รูปภาพการงอกของฟันน้ำนมและฟันแท้ 	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
3. ผู้ปกครองสามารถอธิบายโครงสร้างของฟันได้	<p>โครงสร้างของฟัน</p> <p>โครงสร้างของฟันแต่ละซี่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ตัวฟัน (Crown) และ รากฟัน (Root)</p> <p>1. ตัวฟัน (Crown) ประกอบด้วย</p> <p>1) เคลือบฟัน (Enamel) เป็นส่วนชั้นนอกที่สุดที่ปกคลุมตลอดส่วนตัวฟันไปถึงคอฟัน เคลือบฟันนี้แข็งที่สุดในร่างกายทำหน้าที่ป้องกันเนื้อฟัน เคลือบฟันมีสีขาวอมเหลืองจนถึงขาวอมเทา และมีลักษณะโปร่งแสง ฉะนั้นการที่คนเรามีฟันขาวหรือเหลืองกว่ากัน เนื่องจากมีเคลือบฟันบางกว่าและโปร่งแสงของเคลือบฟันมากน้อยต่างกัน บางคนฟันเหลืองกว่าอีกคนเนื่องจากมีเคลือบฟันบางกว่าและโปร่งแสงมากกว่า จึงทำให้เห็นส่วนเนื้อฟันชั้นใน (Dentin) ซึ่งมีสีเหลืองได้ชัดเจนกว่าอีกคน</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าฟันประกอบด้วยอะไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายโครงสร้างของฟันและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<p>- รูปภาพโครงสร้างฟันพร้อมบอกรายละเอียดของโครงสร้างฟัน</p>	<p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องหรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>2) เนื้อฟัน (Dentin) มีสีเหลืองอยู่ใต้เคลือบฟัน มีตลอดทั้งส่วนตัวและรากฟัน เป็นเนื้อเยื่อชั้นกลางของฟัน ซึ่งมีการสร้างเนื้อฟันเพิ่มขึ้นได้ตลอดชีวิต ซึ่งต่างกับเคลือบฟันที่ไม่สามารถสร้างเพิ่มได้</p> <p>3) โพรงประสาทฟัน (Pulp cavity) เป็นช่องหรือโพรงอยู่ใจกลางตัวฟัน ช่องนี้ติดต่อกับคลองรากฟันด้วย โพรงประสาทฟันเป็นที่อยู่ของเนื้อเยื่อที่อยู่กันหลวม ๆ ประกอบด้วยเส้นเลือดที่มาเลี้ยงฟัน เส้นประสาทที่มาสู่ฟัน และเซลล์ที่สร้างเนื้อฟัน รวมทั้งหลอดน้ำเหลือง โพรงประสาทฟันทำหน้าที่ป้องกันอันตรายจากภายนอก และมี เนื้อเยื่อให้อาหารและความรู้สึกแก่เนื้อฟัน ซึ่งถ้ามีอันตรายจากภายนอกจะเป็นผลให้เกิดอาการปวดหรือเสียวฟันได้</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
4. ผู้ปกครองสามารถบอกหน้าที่และประโยชน์ของพืชน้ำนมได้	หน้าที่ของพืชน้ำนม 1) ทำหน้าที่ในการเคี้ยวอาหาร 2) การเสริมสร้างความงามบนใบหน้า 3) ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้าและขากรรไกร 4) ช่วยในการพูดและออกเสียง 5) ช่วยเป็นแนวให้ฟันแท้ขึ้นตรงตำแหน่ง	- สอบถามผู้ปกครองว่าพืชน้ำนมมีหน้าที่อะไรบ้าง ตอบคนละ 1 ข้อ - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายหน้าที่และประโยชน์ของพืชน้ำนม และเปิดโอกาสให้ซักถาม	- โพรเจคเตอร์ - รูปภาพพืชน้ำนมและฟันแท้ - โมเดลพืชน้ำนมและฟันแท้ - รูปภาพการงอกของพืชน้ำนมและฟันแท้	- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด
5. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการเกิดโรคฟันผุได้	โรคฟันผุ โรคฟันผุเป็นโรคของเนื้อเยื่อฟัน (ผิวเคลือบฟัน เนื้อฟัน ฝังรากฟัน) โดยมีการทำลายแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อ จนทำให้เกิดเป็นโพรงฟันและสามารถลุกลามจนเกิดการสูญเสียฟันทั้งซี่ กระบวนการเกิดโรคฟันผุ โรคฟันผุเกิดจากเชื้อแบคทีเรียในช่องปากย่อยสลายอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตทำให้เกิดกรด ถ้ามีการสร้างกรดมาก คือ ต่ำกว่า (5.2-5.5) จะทำให้สูญเสียแร่ธาตุที่ผิวฟันเมื่อใดที่ผิวฟันมีการสูญเสียแร่ธาตุมากกว่าการสะสมกลับของแร่ธาตุจะทำให้เกิดฟันผุขึ้นฟันผุในระยะแรกจะมีสีขาวขุ่น บนผิวฟัน	- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าการเกิดฟันผุเป็นอย่างไร - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายการเกิดโรคฟันผุ และเปิดโอกาสให้ซักถาม	- โพรเจคเตอร์ - รูปภาพขั้นตอนการเกิดฟันผุ	- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ขั้นตอนที่ 1 เชื้อจุลินทรีย์ + น้ำตาล → ทำให้เกิดกรด (มีอยู่แล้วในปาก) (มีอยู่แล้วในอาหาร)</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 กรด + ฟัน → ทำให้เกิดฟันผุ</p> <p>ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ การเกิดโรคฟันผุนั้นเป็นโรคที่มีลักษณะที่ทุกคนทราบดีแล้วว่าเกิดจากปัจจัยร่วมโดยมี องค์ประกอบครบ 4 อย่างคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ตัวฟัน 2) อาหาร 3) เชื้อจุลินทรีย์ 4) เวลา <p>โรคฟันผุและการแก้ไข ระยะที่ 1 รอยขาวขุ่น ไม่มีอาการ แก้ไขโดยการแปรงฟัน ใช้ฟลูออไรด์ เคลือบหลุมร่องฟัน</p> <p>ระยะที่ 2 มีการทำลายชั้นเคลือบฟัน เป็นจุดเทาดำหรือมีรูผุชัดเจน เริ่มมีอาการเสียวฟัน แก้ไขโดยการอุดฟัน</p> <p>ระยะที่ 3 ผุทะลุถึงชั้นโพรงประสาทฟัน รักษาหลายขั้นตอนมีความซับซ้อนในการรักษา มีอาการปวดขึ้นมาเอง อยู่เฉยๆก็ปวด แก้ไขโดยการรักษาคงรากฟันแล้วทำการอุด</p>	<p>กิจกรรม</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุมืออะไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุ และเปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าโรคฟันผุมีกี่ระยะ และถ้าฟันเป็นจุดดำเทาเป็นรูรักษาอย่างไร</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายโรคฟันผุและการแก้ไข และเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<p>สื่อ/วัสดุที่ใช้</p> <p>- ภาพปัจจัยการเกิดโรคฟันผุ</p> <p>- รูปภาพระยะของโรคฟันผุพร้อมบอกรายละเอียดของโรคฟันผุและการรักษาโรคฟันผุ</p> <p>- ภาพเด็กปวดฟัน</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	การวัดผล
	<p>ระยะที่ 4 ผุจนรากฟันโคนทำลายอย่างมาก มีอาการบวมเป็นหนอง โยงมากหรือผุเหลือแต่ราก แก้ไขโดยการถอนฟัน ถอนแล้วจะต้องใส่ฟันปลอม</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุปเนื้อหาทั้งหมด คือ ผลเสียที่เกิดจากฟันผุ ประเภทของฟัน โครงสร้างของฟัน หน้าที่และประโยชน์ของฟันน้ำนม และโรคฟันผุ</p>		

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2 โดยวิธีการบรรยายประกอบตัวแบบ

เรื่อง ความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครองของเด็กอายุ 18-36 เดือน จำนวน 30 คน

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติตำบล ต.พะตง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้ 11 ธันวาคม 2554

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 2 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด ผู้ปกครองคิดมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพช่องปากลูก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>1. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการเลือกอุปกรณ์การแปรงฟันได้ถูกต้องและเหมาะสมกับเด็ก</p>	<p>การเลือกอุปกรณ์แปรงสีฟัน/ยาสีฟัน</p> <p>การเลือกอุปกรณ์การทำความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยในการกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างภายในช่องปากต้องทราบเกี่ยวกับ</p> <p>1. ลักษณะแปรงสีฟันสำหรับเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - หัวแปรงขนาดเล็กขอบมนเรียบ - ขนแปรงอ่อนนุ่ม (ดูจากฉลาก) - ด้ามจับใหญ่พอเหมาะให้เด็กจับถนัด <p>2. การใช้และดูแลรักษาแปรงสีฟัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังแปรงฟันเสร็จแล้ว ล้างแปรงให้สะอาดให้หมดคราบยาสีฟัน ผึ่งให้แห้งวางหัวแปรงตั้งขึ้น - อย่าเก็บแปรงไว้ที่เปียกชื้น - เปลี่ยนแปรงทุก 3-4 เดือน เมื่อขนแปรงบานจนทำความสะอาดได้ไม่ดี <p>3. ยาสีฟันสำหรับเด็ก</p> <p>คุณสมบัติของยาสีฟันสำหรับเด็ก ที่ควรเลือกใช้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่ระคายเคืองเยื่อช่องปาก 2. มีฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม 3. กลิ่น รสดี ช่วยให้เด็กชอบแปรงฟัน 	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ทักทายกลุ่มผู้ปกครอง</p> <p>- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากฟันผุ ประเภทของฟัน โครงสร้างของฟัน หน้าที่และประโยชน์ของฟันน้ำนม และโรคฟันผุ</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซักถามผู้ปกครองว่าเลือกแปรงสีฟันอย่างไรให้กับเด็ก</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายเกี่ยวกับอุปกรณ์การแปรงฟันและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - โพรเจคเตอร์ - แผ่นพับ - ภาพอุปกรณ์แปรงสีฟันยาสีฟัน แก้วน้ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบสอบถาม - เครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือกาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. ผู้ปกครองสามารถบิบบยาสีฟันได้ถูกต้อง</p> <p>3. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี</p>	<p>4. วัน เดือน ปีที่ผลิตที่ผลิต ไม่เกิน 3 ปี</p> <p>การใช้ยาสีฟัน</p> <p>6 เดือน ถึง 1 ปีครั้ง ปริมาณยาสีฟันที่แนะนำให้แตะแปรงพอขึ้น</p> <p>1 ปีครั้ง ถึง 3 ปี ปริมาณยาสีฟันที่แนะนำให้ใช้เท่า เม็ดถั่วเขียว</p> <p>- ความหมายของการทำความสะอาดช่องปาก คือ</p> <p>1. สะอาด หมายถึง ลดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหาร ให้เหลือน้อยที่สุด(ควรสะอาดตลอดเวลา/สะอาดทันทีทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร)</p> <p>2. ท้วถึง หมายถึง แปรงทุกซี่ ทุกด้าน ฟันจะได้ไม่ผุ และเน้นการแปรงฟันบริเวณขอบเหงือกด้วยเพราะจะเป็นจุดหมักหมมทำให้เกิดหินน้ำลาย นำสู่โรคปริทันต์ต่าง</p> <p>3. สม่่าเสมอ หมายถึง แปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่ให้ดีที่สุด คือ แปรงทุกครั้งหลังรับประทานอาหารทันที</p> <p>4 ไม่เป็นอันตรายต่อเหงือกและฟัน หมายถึง วิธีการแปรงฟันนั้น ต้องไม่ทำให้ฟันสึกไม่ให้เหงือกกรัน และไม่รุนแรงจนเหงือกเป็นแผล</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้</p> <p>ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าเด็กปี 1 ปีครั้ง ถึง 3 ปี บิบบยาสีฟันปริมาณเท่าไร</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้</p> <p>ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าความสะอาดช่องปากเป็นอย่างไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้</p> <p>อธิบายการแปรงฟันที่ถูกวิธีและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p>	<p>- แปรงสีฟัน</p> <p>- ยาสีฟัน</p> <p>- โปรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเกี่ยวกับฟันสะอาด</p> <p>- โมเดลฟัน</p> <p>- แปรงสีฟัน</p> <p>- ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์</p> <p>- แผ่นพับการแปรงฟัน</p>	<p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย /หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าผิด</p> <p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย /หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>วิธีการแปรงฟันแบบ(Circular Scrub technique)</p> <p>- เริ่มจากวางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน โดยให้ส่วนหนึ่งของปลายขนแปรงอยู่ที่เหงือก อีกส่วนอยู่ที่ตัวฟัน จากนั้นให้เคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมเล็ก ๆ ครอบคลุมตัวฟันประมาณ 2 ซี่ ให้ขยับแปรงบริเวณเดิมประมาณ 5-6 ครั้งก่อนจะเคลื่อนไปตำแหน่งใหม่ โดยให้เหลื่อมล้ำกับตำแหน่งเดิมเล็กน้อย ส่วนบริเวณด้านบดเคี้ยวให้เคลื่อนแปรงไปมาในแนวใกล้กลาง-ไกลกลางซึ่งเป็นวิธีที่สัมพันธ์กับการพัฒนาของกล้ามเนื้อเด็ก</p> <p>ข้อดีข้อดีของการแปรงแบบ (Circular Scrub technique)</p> <p>ข้อดี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การแปรงเทคนิคนี้สามารถทำความสะอาดบริเวณตัวฟันเนื้อเหงือกได้รวมทั้งยังสามารถกระตุ้นเหงือกได้อีกด้วย 2. เข้าใจได้ง่ายและไม่ต้องอาศัยทักษะการแปรงมาก 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ข้อต่อ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การแปรงเทคนิคนี้หากผู้แปรงไม่ระวังอาจจะพลาดเป็นการแปรงที่ผิดวิธีได้ (horizontal scrub technique) 2. การแปรงเทคนิคนี้จะไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณคอฟันและซอกฟันได้ดี จึงจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเสริมทำความสะอาดฟันเพิ่มเติมอีกครั้ง <p>ขั้นตอนการแปรงฟันแบบ Circular Scrub technique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มแปรงฟันด้านติดกระพุ้งแก้มก่อน ควรให้เด็กหุบปากเล็กน้อยใช้มือข้างหนึ่งที่ไม่จับแปรงดิ่งกระพุ้งแก้มเด็กเบา ๆ แล้ววางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับผิวฟันถูไปมาสั้นๆ โดยให้เคลื่อนไหวขนแปรงเป็นวงกลมเล็กๆในแนวอน ประมาณ 5-6 ครั้ง ครอบคลุมตัวฟันประมาณ 2ซี่ โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่งแปรงผ่านฟันด้านหน้า ไปถึงฟันซี่ในสุดอีกด้านหนึ่ง แปรงทั้งฟันบนและฟันล่าง 2. แปรงฟันด้านติดลิ้นและด้านติดเพดาน ให้เด็กอ้าปากกว้าง ๆ โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่งผ่านด้านหลังของฟันหน้า ตรงบริเวณนี้ให้วางด้าม 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>แปรขนานกับแนวของซี่ฟัน ให้ขนแปรงแนบกับบริเวณคอฟัน ดึงแปรงออกมาให้ขนแปรงสัมผัสผิวฟันทำซ้ำประมาณ 5-6 ครั้ง แล้วจึงผ่านมาทางฟันหลัง โดยใช้วิธีถูไปมาจนถึงฟันซี่สุดท้ายอีกด้านหนึ่ง ทั้งฟันบนและฟันล่าง</p> <p>3. แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันกรามทุกซี่ทั้งฟันบนและฟันล่าง ซ้ายขวาวางขนแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันกราม แปรงถูไปมาสั้น ๆ แปรงให้ครบทั้ง 4 ด้าน</p> <p>4. แปรงลิ้นเป็นชั้นตอนสุดท้าย</p> <p>5. ในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เมื่อ แปรงฟันเสร็จให้ใช้ผ้านุ่มสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออกให้หมด ไม่จำเป็นต้องให้เด็กบ้วนน้ำ เพราะเด็กยังบ้วนไม่เป็น จะกลืนน้ำและฟองยาสีฟันทั้งหมดลงไป</p> <p>ข้อแนะนำการแปรงฟันให้เด็ก แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวันเด็กต้องมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง เมื่อแปรงควรใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 5-10 วินาที เพื่อให้เด็กคุ้นเคยให้คำชมเด็กทุกครั้ง เปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กเมื่อขนแปรงบานมาก หรือเปลี่ยนไม่เกิน 3 เดือนกับแปรงสีฟันไว้ในที่โปร่งสะอาด เก็บแยกจากกัน ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้เด็กตั้งแต่มีฟันขึ้น จนถึงอายุ 8 ปี ซึ่งเป็นช่วง</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>อายุที่กล้ามเนื้อของเด็กพัฒนาพอที่ประพั้นได้ ทั้งปากและการสร้างสุขนิสัยที่ดีให้กับเด็ก ซึ่งจะต้องประพั้นเป็นเวลาสม่ำเสมอ เช่น ทุกครั้งที่อาบน้ำให้เด็ก หรือ ก่อนนอนทุกคืนพร้อมทั้งเป็นตัวอย่างที่ดี ซึ่งเด็กวัย 2-3 ขวบ เด็กชอบเลียนแบบ และอยากประพั้นตามผู้ใหญ่ จึงเป็นโอกาสดีที่ผู้ปกครองควรรหาประพั้นขนนุ่ม และด้ามประพั้นใหญ่เต็มอุ้งมือเด็ก เพื่อให้เด็กจับได้ถนัด ควรประพั้นพร้อมกับเด็ก และเริ่มหัดให้เด็กประพั้นเองเพื่อฝึกทักษะ แต่ยังคงเน้นให้ผู้ปกครองประพั้นซ้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละครั้ง</p> <p>ทำการทำความสะอาดช่องปากเด็กหรือทำการประพั้นให้เด็ก</p> <p>1) ทำเข่าชนเข่า (knee to knee): ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กและผู้ช่วยนั่งหันหน้าเข้าหากันเข่าชนกันให้เด็กนอนตักและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำส่วนผู้ช่วยคอยประคองตัวเด็กและป้องกันไม่ให้เด็กเคลื่อนไหวมากเพราะอาจทำให้นิ้วมือหรือประพั้นพลาดไปทำให้เด็กเจ็บได้ผู้ช่วยควรจับมือทั้งสองของเด็กไว้แต่ให้ทำอย่างเบามืออย่ายึดแน่น เพราะจะทำให้เด็กกลัวหรือรู้สึกอึดอัดได้</p> <p>2) ทำนอนให้เด็กนอนราบบนที่นอนบนตักผู้ประพั้นหรือบน</p>	<p>อภิบายทำการทำความสะอาดช่องปากหรือทำการประพั้น</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้</p> <p>ซักถามผู้ปกครอง</p>	<p>- โพรเจคเตอร์ - ภาพทำการทำความสะอาด - แผ่นพับทำการทำความสะอาด</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>4. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการตรวจความสะอาดของฟันและตรวจฟันผุได้ถูกต้อง</p>	<p>3) ทำเด็กยืนอยู่ด้านหน้าของผู้แปรง: ให้เด็กยืนอยู่ด้านหน้าพึงตัวผู้แปรงและใช้แขนโอบรอบคอเด็กเพื่อประคองให้หนึ่ง และป้องกันแปรงสีฟันพลัดไปโดยกระพุ้งแก้มขณะแปรงฟัน</p> <p>วิธีการตรวจฟันเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปาก บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก ซึ่งการตรวจช่องปากเด็กควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติในระยะเริ่มแรก เพื่อป้องกันได้ทัน โดยให้ความสำคัญใน 2 เรื่อง คือ การตรวจฟันและ การตรวจฟันผุ</p> <p>1. การตรวจความสะอาด</p> <p>1) วิธีการตรวจที่จะทำให้ผู้ปกครองมองเห็นฟันเด็กอย่างชัดเจนให้แม่หันหน้าเด็กไปทางที่มีแสงสว่างชัดเจน การตรวจฟันบนให้เด็กเงยหน้าขึ้น ตรวจฟันล่างให้เด็กก้มลงเล็กน้อย</p> <p>2) บริเวณเน้นที่ฟันหน้าบน 4 ซี่ มักเป็นตำแหน่งที่พบผุก่อนตำแหน่งอื่น ใช้นิ้วยก</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าผู้ปกครองคนใดตรวจฟันลูกเมื่อลูกแปรงฟันเสร็จแล้วมีใครบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าผู้ปกครองคนใดตรวจหาฟันลูกบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์อธิบาย</p>	<p>- โปรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเกี่ยวกับฟัน</p> <p>- โมเดลฟัน</p> <p>- แผ่นพับการตรวจฟัน</p> <p>- ภาพการทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟัน</p> <p>- ภาพฟันผุ</p> <p>- โมเดลฟันผุ</p>	<p>- แบบสอบถามเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ริมฝีปากบนของเด็กขึ้น ดูว่ามีคราบ จุลินทรีย์หรือไม่ถ้ามีใช้แปรงสีฟันไปมาเบา ๆ เพื่อกำจัดออกแล้วตรวจดูผิวฟันหรือ ผู้ปกครองควรช่วยแปรงฟันให้ หรือฝึกทักษะการแปรงฟันให้เด็กเพิ่ม และผู้ปกครอง ควรตรวจหลังการแปรงฟันทุกครั้ง</p> <p>2. การทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟัน</p> <p>คนส่วนใหญ่มักจะมีคำถามว่าทำไมแปรงฟัน ทุกวันฟันยังผุ เหงือกอักเสบและมีหินปูน เพื่อ เป็นการดูถึงประสิทธิภาพการแปรงฟัน สาร มาตรฐานว่าคราบจุลินทรีย์ยังมีอยู่ในช่องปาก หรือการแปรงฟันสะอาดมากน้อยเพียงใด สามารถทำการทดสอบประสิทธิภาพการแปรง ฟันได้โดยการทดสอบประสิทธิภาพการแปรง ฟันไว้ว่า การย้อมสีฟัน เพื่อทดสอบ ประสิทธิภาพการแปรงฟันและควบคุมแผ่น คราบจุลินทรีย์ (Plaque Control) อาจทำก่อน หรือหลังจากการแปรงฟันเสร็จแล้ว เพื่อ ตรวจสอบว่ามี การแปรงฟันเพิ่มเติมบริเวณ ไหนบ้าง และบริเวณใดที่สะอาดอยู่แล้วก็ให้ แปรงต่อไปตามปกติ ซึ่งวิธีนี้การย้อมสีฟัน จะ เป็นวิธีเสริม ที่ช่วยกระตุ้นให้เห็นภาพชัดเจน ขึ้น และใส่ใจดูแลช่องปากตนเองให้ดียิ่งขึ้น</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>5. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการจัดอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟันได้</p>	<p>การย้อมสีฟัน</p> <p>1. ใช้สำลีก้อนเล็ก ๆ หรือคอตตอนบัดส์ชุบน้ำยาย้อมสีฟันกวดและทาเคลือบบริเวณฟัน โดยเฉพาะรอบคอฟันทุกซี่ ทุกด้าน โดยเริ่มจากฟันบนจากด้านนอก ก่อนด้านในและตามด้วยด้านบดเคี้ยว ต่อจากนั้น จึงย้อมสีด้านในฟันล่าง</p> <p>2. บ้วนน้ำออก 1 ครั้ง</p> <p>3. น้ำยาย้อมสีฟัน จะแทรกซึมเข้าร่วมกับคราบจุลินทรีย์ และหินปูน รวมทั้งบริเวณฟันผุเห็นเป็นสีชมพูเข้ม ต่างจากบริเวณผิวฟันที่เรียบ สะอาด ชัดเจนแปร่งฟันและตรวจเช็คบริเวณที่ยังมีสีย้อมฟันตกค้างอยู่ซึ่งแสดงว่าบริเวณนั้นอาจเป็นจุดที่แปร่งฟันได้ไม่ทั่วถึง แปร่งซ้ำบริเวณนั้นอีกครั้ง</p> <p>การตรวจฟันผุ</p> <p>ผู้ปกครองหรือพี่เลี้ยงควรตรวจบ่อย ๆ หากฟันผุระยะแรก ที่เป็นสีชมพูขาว การแปร่งฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ รอยผุอาจกลับคืนเป็นปกติ</p> <p>- การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน</p> <p>การเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มอายุ 1-3 ปี ยังไปอย่างรวดเร็ว และค่อนข้างช้าลงเมื่อเด็กอายุเพิ่มขึ้นจึงต้องการ</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าผู้ปกครองในแต่ละวันให้ทานอะไรบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์อธิบายจัดอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน และโทษต่อฟัน</p> <p>- ภาพกรวยอาหาร</p> <p>- สมุดบันทึกผิดวิเศษเด็ก</p>	<p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องหรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>อาหารที่มีทั้งจำนวน และคุณภาพเพียงพอที่จะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้ ซึ่งการจัดอาหารให้เด็ก ผู้ปกครองจะต้องให้ความสำคัญ ซึ่งผู้ปกครองควรจัด</p> <p>อาหารให้เด็กได้รับประทานที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อเด็กจะได้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์</p> <p>1. ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน (Nutrient requirement of preschool child)</p> <p>1) พลังงานและสารอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ(กลุ่มอายุ 1-3 ปี)</p> <p>(1) พลังงาน เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานเพื่อการเจริญเติบโต และทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กอายุ 1-3 ปีควรได้พลังงานวันละ 1,000 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 1,300 กิโลแคลอรี อาหารที่เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน น้ำมัน</p> <p>(2) โปรตีน เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตต้องการโปรตีนเพื่อใช้ในการสร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ ฮอร์โมน สร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ และให้พลังงานได้ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรต และไขมันไม่เพียงพอ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีน</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>วันละ 18 กรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 22 กรัม โปรตีนพบมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์นม ผลิตภัณฑ์นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว</p> <p>(3) วิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น รักษาสภาพของเยื่อที่ผิวและที่ผิวและที่อวัยวะ สร้างความต้านทานโรคเด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 400 ไมโครกรัม ส่วนเด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 450 ไมโครกรัม วิตามินพบมากในตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว ผักสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย แครอท ฟักทอง ผลไม้ที่มีสีเหลือง ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก</p> <p>(4) วิตามินซี ทำหน้าที่เป็นสารป้องกันการทำปฏิกิริยากับออกซิเจนของวิตามินเอ วิตามินอี กรดไขมันไม่อิ่มตัว จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยรักษาและสมานแผลต่อต้านการติดเชื้อยังช่วยการดูดซึมธาตุเหล็กในลำไส้เล็ก เด็กอายุ 1-3 ปี และเด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวิตามินซีวันละ 40 มิลลิกรัม วิตามินซีพบมากในผักสด และผลไม้สด</p> <p>(5) วิตามินบีหนึ่ง มีความสำคัญในกระบวนการเผาผลาญอาหารของคาร์โบไฮเดรต</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>บำรุงประสาทเด็กอายุ 1- 3 ปี ควรได้รับวิตามินบี 1 วันละ 0.5 มิลลิกรัม ส่วนเด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 0.6 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 พบมากในข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ รำข้าว เมล็ดธัญพืช งาม</p> <p>(6) วิตามินบีสอง ช่วยเผาผลาญอาหาร ให้เป็นพลังงาน จำเป็นต่อสุขภาพของผิวหนัง และระบบประสาท เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับวิตามินบีสอง วันละ 0.5 มิลลิกรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 0.6 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง พบมากในนม เนย ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ยีสต์ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว</p> <p>(7) วิตามินบีหก จำเป็นต่อการสร้างและสังเคราะห์ DNA RNA และโปรตีน เด็กอายุ 1- 3 ปี ควรได้รับวิตามินบีหก วันละ 0.5 มิลลิกรัม เด็ก 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 0.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหก พบมาก พบมากใน เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ รำข้าว ข้าวกล้องเมล็ดธัญพืช นม ไข่แดง ผักใบเขียวกล้วย</p> <p>(8) วิตามินบีสิบสอง เป็นส่วนสำคัญในการสร้างเส้นใยประสาท หากร่างกายขาดเป็นเวลานาน ระบบประสาทอาจจะเสื่อมอย่างถาวร ส่งผลให้มีความผิดปกติด้านระบบความคิด การขาดวิตามินบีสิบสอง จะทำให้เกิดโลหิตจางชนิดเม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ เด็กอายุ 1- 3 ปี ควร</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ได้รับวิตามินบีสิบสองวันละ 0.9 มิลลิกรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 1.2 มิลลิกรัม วิตามินบีสิบสอง พบมากในเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดธัญพืช</p> <p>(9) แคลเซียม มีบทบาทสำคัญในการ เสริมสร้างกระดูก และฟันช่วยการหดตัวของ กล้ามเนื้อกระตุ้นเส้นประสาท ช่วยการแข็งตัวของ เลือด ช่วยการทำงานของหัวใจ ทำให้เยื่อบุเซลล์มี สภาวะปกติ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับ แคลเซียม วันละ 500 มิลลิกรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวัน ละ 800 มิลลิกรัม แคลเซียมพบมากในนม ปลา เล็กน้อย กุ้งแห้ง ผักใบเขียว</p> <p>(10) ฟอสฟอรัส ทำหน้าที่ร่วมกับ แคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำ หน้าที่ในกระบวนการเผาผลาญอาหารของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับ ฟอสฟอรัสวันละ 460 มิลลิกรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 500 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัสพบมาก ในเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ</p> <p>(11) ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบที่ สำคัญของเม็ดเลือดแดงและเอนไซม์ต่าง ๆ การดูด ซึมธาตุเหล็กในอาหารจากเนื้อสัตว์จะดีกว่าอาหาร จากพืช วิตามินซีและโปรตีนจะช่วยให้ดูดซึมธาตุ</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>เหล็ก เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับธาตุเหล็กวันละ 460 มิลลิกรัม เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้รับวันละ 500 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กพบมากในตับ เลือด เนื้อสัตว์ ไข่แดง นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว</p> <p>(12) ไอโอดีน มีความสำคัญในการสร้าง ไทรอยด์ฮอร์โมน ฮอร์โมนชนิดนี้มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต การขาดไอโอดีนส่งผลให้เกิด ความบกพร่องของสติปัญญาและเป็นโรคเตี้ย</p> <p>แคลเซียม เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับไอโอดีนวันละ 90 มิลลิกรัม เท่ากับเด็กอายุ 4 – 5 ปี ไอโอดีน พบมากในอาหารทะเล ผักที่ปลูกใกล้ทะเล เกลือที่ เสริมไอโอดีน</p> <p>2. อาหารสำหรับเด็กวันก่อนเรียน (Food for preschool child)</p> <p>ปริมาณอาหารที่จะแนะนำให้แก่เด็กวัยนี้ ยากที่จะกำหนดให้แน่นอนลงไปได้เพราะจะต้อง ขึ้นอยู่ความอยากอาหารหรือการเจริญอาหารของเด็กเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นปริมาณที่เด็กกินในแต่ละมื้อก็อาจน้อยกว่ากันได้ แต่ถ้าหากเรา หัดให้เด็กชินกับอาหารที่ได้รับมาตั้งแต่อยู่ในวัย ทารกแล้วก็มักจะไม่มีปัญหาในระยะนี้ เพราะ อาหารส่วนใหญ่จะประกอบด้วยนม ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ผัก และผลไม้เช่นเดิม เพียงแต่</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ปริมาณจะเพิ่มมากขึ้น หรืออาหารที่เคยต้องบดหรือครูดให้ละเอียด ก็อาจเพียงสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วค่อย ๆ ให้เป็นชิ้นใหญ่ขึ้น</p> <p>1) หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน</p> <p>(1) ควรจัดอาหารให้หลากหลาย ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย รสไม่จัด สีสัมน่ารับประทาน ปริมาณเหมาะสมครบ 5 หมู่</p> <p>(2) ควรเสริมอาหารประเภทเต้าหู้ และ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ แทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์บ้างเด็กควรได้รับไข่และนมทุกวัน</p> <p>(3) ควรจัดอาหารที่มีส่วนประกอบของผักทุกวันให้มีความหลากหลาย เช่น ผักใบเขียว ผักสีเหลือง ผักสีแสด วันละ 1- 2 ชนิด จะช่วยให้เด็กขับถ่ายสะดวก และบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง</p> <p>(4) ควรฝึกให้เด็กรับประทานผลไม้ทุกวัน</p> <p>(5) ขนมหวานและอาหารว่าง ควรทำจากธัญพืชต่าง ๆ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ต้มน้ำตาลกล้วยบวชชี ข้าวต้มมัด ขนมถั่วแปบ</p> <p>(6) ไม่ควรปรุงอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด ไขมันสูง</p> <p>(7) ไม่ควรให้ขนมหรือของกินเล่นก่อนมื้ออาหาร 1-2 ชั่วโมงภาชนะ / อุปกรณ์ สถานที่ ตลอดจนผู้เตรียมอาหารให้เด็กรับประทาน</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>3. การจัดอาหารเด็กวัยก่อนเรียน คือ เด็กอายุ 1 - 3 ปี เด็กกินนมแม่หรือนมผสม และให้อาหาร 3 มื้อเช้าข้าวต้ม ไข่ต้ม แองเจ็ดหมู ฟักเขียว แครอท</p> <p>ข้าวต้ม 1 ½ ทัพพี ไข่ต้ม 1/2 ฟอง หมูบด 1 ช้อนกินข้าว ฟักเขียว + แครอท 1/2 ทัพพี</p> <p>ให้พลังงาน 114 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.6 กรัม กลางวัน ข้าวสวยนึ่ง ๆ ปลาทอดนึ่ง ๆ แองเจ็ด ตำลึง</p> <p>ข้าวสวย 1 ½ ทัพพี เนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าว น้ำมัน 1/4 ช้อนชา ตำลึง 1/2 ทัพพี</p> <p>ให้พลังงาน 111 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.3 กรัม บ่ายกล้วยน้ำว้า 1 ลูก ให้พลังงาน 67 กิโลแคลอรี เย็นข้าวสวยนึ่ง ๆ ไข่ตุ๋น แองเจ็ดไก่ผักกาดขาว</p> <p>ข้าวสวย 1 ½ ทัพพี ไข่ 1/2 ฟอง น้ำมัน 1/4 ช้อนชา</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ไก่ 1/2 ซ้อนกินข้าว</p> <p>ผักกาดขาว 1/2 ทับพี</p> <p>ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.6 กรัม</p> <p>เช้า ข้าวต้มไก่ใส่ตำลึง</p> <p>ข้าวต้ม 1 ½ ทับพี</p> <p>ไก่ 2 ซ้อนกินข้าว</p> <p>น้ำมัน 1/4 ซ้อนชา</p> <p>ตำลึง 2 ซ้อนกินข้าว</p> <p>ให้พลังงาน 104.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.1 กรัม</p> <p>เช้า ข้าวต้มไก่ใส่ตำลึง</p> <p>ข้าวต้ม 1 ½ ทับพี</p> <p>ไก่ 2 ซ้อนกินข้าว</p> <p>น้ำมัน 1/4 ซ้อนชา</p> <p>ตำลึง 2 ซ้อนกินข้าว</p> <p>ให้พลังงาน 104.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.1 กรัม</p> <p>กลางวัน ข้าวสวยนึ่ง ๆ ไข่เจียว แองเจ็ดพักเขียว</p> <p>ข้าวสวย 1 ½ ทับพี</p> <p>ไข่ 1 ฟอง</p> <p>น้ำมัน 1/2 ซ้อนชา</p> <p>พักเขียว 1/2 ทับพี</p> <p>ให้พลังงาน 135.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.1 กรัม</p> <p>บ่าย ส้ม ½ ผล ให้พลังงาน 17 กิโลแคลอรี</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>เย็น ข้าวสวยนิ่ม ๆ ปลาหนึ่ง แองจีดแครอท หรือฟักทอง</p> <p>ข้าวสวย 1 ½ ทัพพี</p> <p>ปลา 2 ช้อนกินข้าว</p> <p>แครอทหรือฟักทอง 1/2 ทัพพี</p> <p>น้ำมัน 1/4 ช้อนชา</p> <p>ให้พลังงาน 110 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.1 กรัม</p> <p>4. ปัญหาเรื่องการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน (Food consumption problem of preschool child) เด็กในวัยนี้เริ่มรู้ภาษามากขึ้น มักจะเอาแต่ใจตัวเองและสนใจเรื่องการเล่นสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ รอบตัวมากขึ้น จึงมักไม่สนใจเรื่องการกิน ปัญหาเรื่องการกินของเด็กวัยนี้อาจจะเนื่องมาจากสาเหตุ</p> <p>1) ความอยากอาหารลดลง พ่อแม่ที่สังเกต ลูกของตนอย่างสม่ำเสมอ จะทราบ ดีว่าพ่อเด็กอายุย่างเข้าขวบที่สองมักมีความอยากอาหารลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับอัตราการเจริญเติบโตที่ลดลงเมื่อเทียบกับขวบแรกของอายุ พ่อแม่ต้องหมั่นดูน้ำหนักตัวของเด็กเป็นระยะ ๆ ว่าขึ้นดีตามปกติหรือไม่</p> <p>2) ให้อาหารเสริมช้าและให้อาหารที่บดละเอียดนานเกินไป ช่วงที่เด็กอายุในวัย</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ทารก คือ ช่วงอายุขวบปีแรก เมื่อถึงระยะที่ต้องให้ อาหารเสริมแล้วแม่ยังไม่ให้ เด็กจะเคยชินกับการ ดื่มนมอย่างเดียว สำหรับแม่ที่ให้อาหารเสริมแก่ลูก ตรงตามวัย ขณะที่ลูกเริ่มมีฟันยังบดอาหาร ละเอียดให้แก่ลูก ลูกจะเคยชินและไม่ยอมกิน อาหารชิ้นหยาบเมื่อโตขึ้น</p> <p>3) ให้เล่นออกแรงมากเกินไปเมื่อใกล้ถึงมือ อาหาร เด็กที่อยู่ในวัยจะสนใจเรื่องเล่นมากกว่า เรื่องอื่น และเริ่มรู้จักการเล่นเข้ากลุ่มกับเพื่อน ถ้า พ่อแม่ปล่อยให้เด็กเล่นเหนื่อยมากเมื่อใกล้ถึงมือ อาหารหลังเล่น เด็กจะดื่มน้ำเข้าไปมาก จะทำให้ กินอาหารมือนั้นได้น้อยลง</p> <p>4) บังคับเรื่องการกินมากเกินไป พ่อแม่บาง คนชอบบังคับให้ลูกกินมาก ๆ ถ้าหากกินไม่หมด จะไม่ยอมให้ลูกออกจากที่ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ว่าการกินอาหารต้องเป็นการต่อสู้ ควรมีการโอน อ่อนเรื่องการกินของเด็กบ้าง โดยที่มือนี้อาจจะกิน ได้น้อย แต่มือต่อไปอาจกินได้มาก</p> <p>5) บรรยากาศไม่เหมาะสมเมื่อถึงเวลา อาหาร เมื่อใกล้จะถึงเวลากินอาหารเด็กเกิดรู้สึก หงุดหงิด หรือถูกทำให้อารมณ์เสีย เนื่องจากถูก บังคับทำในสิ่งที่ไม่พอใจ ทำให้เด็กไม่ยอมกิน อาหาร</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>6) จัดอาหารไม่น่ากิน อาหารมีรส สี กลิ่น และเนื้อสัมผัสไม่เป็นที่ถูกใจ อาหารนั้นอาจมีกลิ่น ฉุน รสเปรี้ยวหรือเค็มเกินไป เนื้อสัมผัสของอาหาร แข็งหรือเหนียวเกินไป ทำให้เด็กกินไม่ได้และไม่อยากกินอีกต่อไป ที่จริงเด็กวัยนี้สามารถกินอาหารชนิดต่าง ๆ ได้เหมือนผู้ใหญ่แต่ต้องหุงต้มให้สุกและให้มีรสอ่อน</p> <p>7) การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม มีผลทำให้เด็กปฏิเสธการกินอาหารได้ เนื่องจากความเครียดที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น แม่มีน้องคนใหม่ ทุกคนหันไปสนใจน้องคนเล็ก ทำให้ลูกที่เป็นพี่รู้สึกกว่าตัวเองมีความสำคัญน้อยลง เด็กจะยังปรับตัวไม่ได้ เกิดความสับสนในใจ มีผลทำให้เกิดการต่อต้านไม่ยอมกินอาหาร นอกจากนี้ เด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ จากที่บ้านไปโรงเรียนในระยะแรก ๆ เด็กจะยังปรับตัวให้เข้ากับการไปโรงเรียนไม่ได้ เด็กจะรู้สึกหิว นั่งซิมหรือร้องไห้ และจะไม่ยอมกินอาหาร</p> <p>8) ปัญหาเรื่องฟัน เด็กวัยนี้ บางคนฟันเริ่มผุ อาจจะเนื่องจากการกินลูกอมทอฟฟี่บ่อย ๆ และไม่ยอมแปรงฟัน หรือเด็กที่ชอบหลับคาขวดนมเป็นประจำ ซึ่งเป็นการฝึกนิสัยการกินที่ไม่ถูกต้องมาแต่ตอนเด็ก เมื่อเด็กฟันผุจะเคี้ยวอาหาร</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ลำบาก จึงมีกหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ ผัก เด็กมักจะเลือกไปกินข้าวกับน้ำแกงจืด ซึ่งเคี้ยวได้ง่ายกว่า แต่คุณค่าทางอาหารจะน้อยกว่า</p> <p>5. การจูงใจให้เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหาร (Motivation of preschool child's consumption)</p> <p>ปัญหาเรื่องเด็กไม่ยอมกินอาหารจะพบบ่อยมากในเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งอาจจะเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปนาน จะเกิดการขาดอาหารได้ ควรจะหาวิธีจูงใจให้เด็กหันมา กินอาหาร ซึ่งอาจจะทำได้โดย</p> <p>1) จัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ากิน เลือกเครื่องปรุงที่มีสีโดยธรรมชาติ เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผักใบเขียว มาทำอาหารเนื้อสัตว์ ควรหั่นชิ้นเล็ก ๆ และตามขวางของกล้ามเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่เหนียวควรสับหรือเคี้ยวให้เปื่อย ผักหั่นให้เป็นท่อนสั้นพอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่ายอาหารที่ทำปรุงให้มีรสอ่อนและไม่ควรใส่เครื่องเทศมาก</p> <p>2) ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซาก ในการจัดอาหารไม่ควรนึกถึงแต่คุณประโยชน์ของอาหารเพียงอย่างเดียว ต้องนึกถึงความซ้ำซากของอาหารด้วย</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>เด็กวัยนี้ไม่ชอบกินอาหารที่ซ้ำซากอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีน ได้แก่ ไข่ หมู เนื้อ ไก่ ปลา กุ้ง พยายามจัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันนำมาอาหาร</p> <p>3) จัดบรรยากาศ บริเวณที่กินอาหารให้เหมาะสม จัดตกแต่งห้องอาหาร ให้มีบรรยากาศเกี่ยวกับเรื่องการกิน มีรูปที่เกี่ยวกับอาหาร โต๊ะเก้าอี้หาชุดที่มีขนาดพอเหมาะกับสัดส่วนร่างกายของเด็กเพื่อจะได้นั่งรับประทานได้สะดวกอุปกรณ์ในการกินอาหารเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสมกับเด็กเพื่อจะได้หยิบจับได้สะดวก การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กกินอาหารได้มากขึ้น</p> <p>4) พ่อแม่เอาใจใส่ในขณะที่เด็กกินอาหารเมื่อถึงมืออาหาร พ่อแม่เตรียมอาหารเรียบร้อยแล้ว ยกมาตั้งที่โต๊ะ ปล่อยให้เด็กตักกินเอง พ่อแม่คอยนั่งเป็นเพื่อนคุยและคอยเติมอาหารให้ เวลาตักอาหารให้ควรตักให้ครึ่งละน้อย เมื่อกินหมดจึงเติมให้ใหม่ การปล่อยให้เด็กนั่งกินอาหารกันตามลำพังบางทีเด็กอาจกินได้นิดหน่อย แล้วลุกไปเล่นหรือกินข้าวสลับกับการดื่มน้ำ จะทำให้อิ่มเร็วและได้รับอาหารไม่เพียงพอ</p> <p>5) ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกและจัด</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>อาหารก่อนลงมือทำอาหารอาจถามความเห็นถึงชนิดอาหารที่เด็กชอบ แล้วจัดทำตามที่บอก</p> <p>ขณะที่จัดโต๊ะอาหารควรให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น หยิบจาน ช้อนส้อม และแก้วน้ำ เด็กอาจกินอาหารได้มากเพราะความภูมิใจที่มีส่วนร่วม</p> <p>6. การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก (Implementation of preschool child's good food habit)</p> <p>1) ฝึกให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และเพียงพอ ย่อมไม่มีอาหารชนิดใดที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการครบถ้วนอยู่ในอาหารชนิดเดียว อาจมีเด็กบางคนเจาะจงกินอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดอยู่พักหนึ่งมากเป็นพิเศษ ซึ่งถ้าอาหารนั้นเป็นของดีมีประโยชน์</p> <p>พ่อแม่ก็อย่าได้แสดงความกังวล</p> <p>2) ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่ที่เด็กไม่เคยกินมาก่อน โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือไม่ยอมกิน ไม่ควรบังคับ การบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเกลียดอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมกินอีก เมื่อเริ่มให้เด็กกินอาหารใหม่ที่ไม่เคยกินอาหารมาก่อน ควรจัดเตรียมให้อยู่ในสภาพที่เด็กเคี้ยวได้ง่าย รวมทั้งการจับต้องได้สะดวก และถ้า</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>เป็นไปได้อย่างเหมาะสมที่เด็กชอบกินอยู่แล้วรวมอยู่ด้วย</p> <p>3) พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการกินอาหาร เด็กส่วนมากจะเลียนแบบจากพ่อแม่ พ่อแม่ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกเห็น ไม่เลือกชนิดอาหาร ถ้าไม่ชอบอาหารชนิดไหน ไม่ควรเขี่ยไว้ข้าง ๆ จาน หรือแสดงท่าทางไม่ชอบอาหารนั้นให้เด็กเห็น ไม่ควรวิจารณ์อาหารชนิดนั้นที่ไม่น่ากินให้เด็กเห็น</p> <p>4) ฝึกให้กินอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในวัยที่เป็นเด็กเล็กนั้น ถ้าจะให้กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ อาจมีปัญหาว่าได้อาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพราะบางมื้อเด็กอาจจะกินอาหารได้น้อย อีกประการหนึ่ง ช่วงเวลาระหว่างมื้ออาจนานเกินไปสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งจำเป็นต้องให้มีอาหารว่างระหว่างมื้อ เช่น อาหารว่างตอนสายและตอนบ่าย</p> <p>ชนิดอาหารว่างที่ให้ ไม่จำเป็นต้องมีคุณค่าทางอาหารครบเหมือนอาหารหลัก แต่ก็ควรมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่บ้าง เช่น น้านม น้ำผลไม้ ผลไม้</p> <p>5) ฝึกให้เด็กกินอาหารให้หมด อย่าได้เหลือทิ้ง เมื่อเริ่มกินอาหาร พ่อแม่ตักอาหารให้ทีละน้อย</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>เมื่อเด็กกินหมดจึงเติมให้ ถ้าหากตักให้ครั้งละมากเกินไป เด็กอาจจะกลัวว่ากินไม่หมด ก็เลยไม่อยากกิน หรือบางครั้งอาจจะซอมนหรือส้อมเขี่ยอาหารเล่น ทำให้อาหารหกเลอะเทอะ</p> <p>6) ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่โต๊ะ เมื่อถึงเวลาอาหาร ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่โต๊ะให้เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง ในเด็กเล็กพ่อแม่จะตามใจยอมปล่อยให้พี่เลี้ยงพาเดินเล่นและป้อนข้าวไปด้วยจนเกิดเป็นความเคยชิน ในเด็กโตไม่ควรตามใจเกินไปโดยยอมให้เด็กกินอาหารไปเล่นไป พ่อแม่ควรให้เวลาในการกินอาหารแก่เด็กพอสมควร ไม่ต้องกินอย่างรีบร้อน เพื่อให้เด็กรู้ว่าการกินอาหารเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่ต้องทำ เมื่อกินอาหารเสร็จแล้วจึงไปทำกิจกรรมอย่างอื่น</p> <p>7) ฝึกให้เด็กกินผักและผลไม้ เด็กในวัยนี้ไม่ค่อยยอมกินผัก อาจจะเป็นเพราะไม่ชอบกลิ่นหรือเคี้ยวยาก มักพบเสมอเวลากินอาหารจะเขี่ยผักไว้ข้าง ๆ จาน ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซีจะได้จากผักสดและผลไม้ ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรค โดยเฉพาะหวัดเป็นกันมากในเด็ก นอกจากนี้ในผักและผลไม้มีกากมากจะช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ท้องไม่ผูกพ่อแม่ควรจัดให้มีผักและผลไม้</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ในอาหารทุกวัน</p> <p>7. การดูแลอาหารว่าง</p> <p>อาหารว่างหรือขนมของเด็กเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มสารอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่เด็ก เพราะเด็กเล็กมีกระเพาะเล็กจึงจำเป็นต้องเพิ่มเติมมื้ออาหารว่างอีกวันละ 2 ครั้ง คือ เช้า และบ่าย การดูแลอาหารว่างให้เด็ก ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ควรจัดอาหารว่างให้เด็กห่างจากมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือวันละไม่เกิน 2 มื้อ 2) ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นเงินใจต่อรอง 3) ไม่ควร屯ของว่างไว้ในบ้าน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ทอฟฟี่ เป็นต้น 4) อาหารว่างที่ควรมีไว้ที่บ้าน คือ นมจืด ผลไม้สดผลไม้อบแห้งที่ไม่หวาน เป็นต้น 5) ควรอ่านฉลากทุกครั้งในการเลือกซื้อขนมหรืออาหารว่าง <p>8. อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง</p> <p>อาหารที่ผู้ปกครองจะต้องหลีกเลี่ยงให้กับเด็กนั้น ควรจะให้ความสนใจเกี่ยวกับอาหารว่างเป็นสำคัญด้วย เนื่องจากเด็กวัยนี้ควรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารว่างดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) น้ำอัดลม 2) ลูกอม ลูกกวาด ช็อกโกแลต นมอัดเม็ด 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>3) ขนมหวานของไทย</p> <p>4) นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม</p> <p>5) น้ำผลไม้สำเร็จรูป</p> <p>6) ขนมถุงสำเร็จรูปกรูบกรอบที่มีแป้งหรือไขมันสูง</p> <p>7) อาหารเบเกอรี่ที่มีไขมันสูง</p> <p>8) หลีกเลี่ยงการให้เด็กบริโภคผลไม้ที่มีผลหวานจัด</p> <p>ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้ใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี</p> <p>หมู่ที่ 1 - นม ปริมาณ 1-3 แก้ว - ควรให้เด็กดื่มนมรสจืด</p> <p>- ไข่ 1 ฟอง - เป็นไข่เป็ด หรือไข่ไก่ก็ได้แต่ควรปรุงให้สุก</p> <p>- เนื้อสัตว์ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 3 ช้อนกินข้าว - ให้กินเนื้อสัตว์หลากหลาย หมุนเวียนกันไปควรให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถ้าเป็นปลาต้องระวังในเรื่องก้าง และถ้าเป็นปลาทะเลเด็กก็จะได้รับไอโอดีน</p> <p>ด้วยหมู่ที่ 2 - ข้าวสุก ก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ปริมาณ 3-4 ½ ทัพพี - อาหารในกลุ่มนี้ให้กินข้าวเป็นหลัก ถ้าเป็นไปได้ให้กินข้าวไม่ขัดสีจนขาว จะได้ประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว และให้กินอย่างอื่นสลับบ้างเพื่อไม่ให้เด็กเบื่อ</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>6. ผู้ปกครองสามารถอธิบายการเลือกนมที่เหมาะสมให้กับเด็กได้ถูกต้อง</p>	<p>หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว ผักสีส้ม สีเหลือง ปริมาณ 1 ½ ทัพพี - อาจเป็นผักสดหรือทำให้สุก ผักให้วิตามินเกลือแร่ และใยอาหารซึ่งใยอาหารจะช่วยให้การขับถ่าย</p> <p>หมู่ที่ 4 ผลไม้สด ปริมาณ 3 ส่วน - ควรเป็นผลไม้ตามฤดูกาล และเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด</p> <p>หมู่ที่ 5 น้ำมันจากพืช จากสัตว์ เนย กะทิ ปริมาณ 2-3 ช้อน - ควรเลือกใช้น้ำมันจากพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง</p> <p>ประเภทผลิตภัณฑ์นม แบ่งออก 2 ประเภท คือนมผงสำหรับเด็ก และนมพร้อมดื่ม</p> <p>1) นมผงสำหรับเด็ก โดยแบ่งตามอายุของทารกและเด็ก เป็น 3 ประเภท ดังนี้</p> <p>(1) นมผงดัดแปลงสำหรับทารก เป็นนมสำหรับใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน เป็นนมแทนหรือทดแทนนมแม่ เป็นนมผงที่ดัดแปลงจากนมวัวมีสารอาหารต่าง ๆ ใกล้เคียงนมแม่มากที่สุด โดยทั่วไปสูตรนี้จะให้โปรตีนอยู่ระหว่าง 1.5-1.8 กรัม/นม 100 มิลลิลิตร คาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลธรรมชาติในนม ซึ่งน้ำนมวัวจะมีน้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบร้อยละ 7-8 ในน้ำนมคนจะมีน้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบร้อยละ 4-5</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าลูกทานนมอะไร</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์อธิบายเลือกนมที่เหมาะสมให้กับเด็ก</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพ นม ผง สำหรับเด็ก และนมพร้อมดื่ม</p> <p>- ตัวอย่างนม นมผงสำหรับเด็กและนมพร้อมดื่ม</p>	<p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>(2) นมผงตัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก เป็นนมสำหรับใช้เลี้ยงทารกที่มีอายุ 6-12 เดือน หรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปี ถึง 3 ปี ปริมาณโปรตีนในสูตรนี้จะอยู่ระหว่าง 2.5-3.3 กรัม/นม 100 มิลลิลิตร</p> <p>(3) นมผงชนิดละลายน้ำทันที หรือนมผงครบส่วน เป็นนมสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป และทุกคนในครอบครัว เป็นนมสดที่ระเหยน้ำออกด้วยวิธีต่าง ๆ ให้เป็นผงมีความชื้นไม่เกินร้อยละ 5 เป็นสูตรที่มีโปรตีนสูงขึ้น คือมากกว่า 3.3 กรัม/นม 100 มิลลิลิตร ซึ่งบางชนิดอาจมีการเติม ซูโครส (น้ำตาลทราย) น้ำผึ้ง กลูโคส ก่อนปี พศ. 2547 กระทรวงสาธารณสุขมีการควบคุมมาตรฐานของผลิตภัณฑ์อาหารทารก โดยมีประกาศที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 156 (พศ.2537) อนุญาตให้นำแต่งกลิ่นรส(รวมทั้งน้ำตาล เฉพาะสูตรนมตัดแปลงสำหรับเด็กทารกแรกเกิดถึง 12 เดือน เท่านั้น แต่นมสูตรต่อเนื่อง(สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน 3 ปี) และนมประเภทอื่น ๆ สามารถเติมน้ำตาลได้ ต่อมากรมอนามัย และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน ได้ผลักดันให้มีการแก้ไขประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่156 (พศ.)</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>2537) โดยออกเป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 286 (พศ.2547) เพื่อไม่ให้มีการเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง หรือวัตถุให้ความหวานอินทรีย์จากเว็นน้ำตาลแลคโตส หรือคาร์โบไฮเดรตอื่นที่มีใช้น้ำตาลที่มีความหวานเทียบเท่า หรือน้อยกว่า น้ำตาลแลคโตส ในนมสูตรดัดแปลงต่อเนื่องสำหรับแลคโตส ในนมสูตรดัดแปลงต่อเนื่องสำหรับเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 3 ปี และให้ระบุข้อความข้างกล่อง หรือกระป๋อง ว่า “ไม่ควรเติมน้ำตาล น้ำผึ้งหรือวัสดุให้ความหวานใด ๆ อีก เพราะอาจจะทำให้ทารก และ เด็กเล็กฟันผุ และเป็นโรคอ้วนได้” ซึ่งเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางหนึ่ง สำหรับนมผงชนิดละลายน้ำทันที หรือนมผงครบส่วน ยังคงเป็นนมที่สามารถเติมน้ำตาลได้ เนื่องจากกฎหมายไม่ได้ทำการระบุนำห้ามเติมน้ำตาล</p> <p>2) นมพร้อมดื่มแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่</p> <p>นมพลาสเจอร์ไรซ์นมสเตอริไรซ์และนมยู เอช ที</p> <p>(1) นมพาสเจอร์ไรซ์ คือ น้ำนมสดที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนมีแบบช้า และแบบเร็ว แบบช้า คือ ใช้ความร้อนไม่ต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือแบบเร็ว คือ ใช้ความร้อน 73 องศาเซลเซียส เป็นเวลา</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ไม่น้อยกว่า 16 นาที มีรสชาติ และคุณค่าอาหารเกือบเท่าน้ำหนักตามธรรมชาติมากที่สุด จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และเก็บไว้ไม่ กิน 2-3 วัน</p> <p>(2) นมสเตอริไรซ์ คือ น้ำนมสดที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลานานเพียงพอทำลายจุลินทรีย์และเอ็นไซม์ในน้ำนมทุกชนิด ซึ่งจากระบวนการขั้นตอนการผลิต และการบรรจุของนมสเตอริไรซ์นี้ จะทำให้วิตามินบางตัวสูญเสียด้วย เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 และวิตามินซี ดังนั้นนมสเตอริไรซ์จึงไม่เหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโตและห้ามใช้เลี้ยงเด็กทารก เพราะจะทำให้เด็กขาดสารอาหาร</p> <p>ปัจจุบันนมสเตอริไรซ์ที่มีขายอยู่ทั่วไปในท้องตลาด เช่น นมสดพร้อมดื่ม (นมสด 100%) นมข้นไม่หวาน(นมข้นจืด) นมข้นหวาน</p> <p>(3) นม ยู เอช ที เป็นนมสดที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 133 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 นาทีการผลิตนม ยู เอช ที ใช้ความร้อนสูงจึงทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นโทษต่อร่างกาย ก่อนบรรจุลงกล่องด้วยระบบปลอดเชื้อพิเศษ นมชนิดนี้มีคุณค่าของสารอาหารและรสชาติใกล้เคียงนมสด เก็บได้ไม่น้อยกว่า 3 เดือนการเลือกนมซื้อนมให้ถูก</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>7. ผู้ปกครองสามารถอธิบายปัญหาการดูดนมขวดได้ถูกต้อง</p>	<p>ควรดูอายุของเด็กเป็นสำคัญ อายุเด็กไม่เกิน 1 ปี ใช้นมสำหรับทารกสำหรับเด็กที่ฟันวัย 1 ปี อาจใช้นมสดหรือนมพร้อมดื่มประเภท นมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชที แทนนมสูตรต่อเนื่อง และนมผงครบส่วนได้ และควรเลือกนมรสจืดเพื่อป้องกันการติดรสหวานเนื่องจากนิสัยการกินของเด็กถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ขวบปีแรก ซึ่งการกินของหวานเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคอ้วน และโรคฟันผุได้</p> <p>การเลิกนมขวด</p> <p>การเลิกขวดนมสำหรับเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ถ้าผู้ปกครองไม่ให้ความสนใจ ก็จะทำให้เด็กติดขวดนม ซึ่งพบว่าปัจจุบันนี้ผู้ปกครองเลี้ยงลูกแบบตามใจเด็ก ไม่ยอมให้เด็กเลิกขวดนม สมาคมกุมารแพทย์ และสมาคมทันตแพทย์ประเทศไทย แนะนำให้เด็กเลิกใช้ขวดนมเมื่ออายุ 1 ปี ถ้ายังไม่สามารถเลิกได้ก็ไม่ควรเกิน 1 ½ ปี มีความเหมาะสม โดยพิจารณาจาก</p> <p>1) พัฒนาการของเด็ก</p> <p>1.1 เด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อมือดีพอในการหยิบจับแก้วได้ถนัด ยกแก้วดื่มได้เอง ดูดจากหลอดได้ดี</p> <p>1.2 เด็กอายุ 1 ปี “ว่านอนสอนง่าย” กว่าเด็ก</p>	<p>กิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าทำไมต้องให้เด็กเลิกใช้นมขวด ในอายุ 1 ปี เพราะอะไรและปัญหาการดูดนมขวดมีอะไรบ้าง - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายปัญหาการดูดนมขวดและเปิดโอกาสให้ซักถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - โพรเจคเตอร์ - ภาพเด็กดูดนมขวด - ภาพโรคฟันผุ 	<p>การวัดผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบบสอบถามทำเครื่อง หมายถึง / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>อายุ 2 ปี ที่มีความเป็นตัวของตัวเองยึดตัวเองเป็นใหญ่</p> <p>2) หลักโภชนาการ</p> <p>2.1 เด็ก 1 ขวบ ต้องการจากสารอาหารจากนมเพียงแคลเซียมเท่านั้น ส่วนสารอาหารหลัก 5 หมู่ เด็กควรได้รับจากอาหารทั่วไป ไม่ใช่จากนม</p> <p>2.2 เด็ก 1 ขวบขึ้นไป ต้องการนมเพียง 2-3 กลก่่อง/วัน</p> <p>2.3 เด็กที่นมเยอะเกินไปจะอ้วน ไม่ยอมทานอาหารอื่น ทำให้ได้สารอาหารไม่ครบ 5 หมู่</p> <p>ปัญหาการดูดนมขวดหลังอายุ 1 ปี</p> <p>1) ฟันผุการเกิดฟันผุ จะต้องประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ ตัวฟัน อาหารเชื้อจุลินทรีย์ และเวลา ซึ่งการเกิดฟันผุนั้นส่วนใหญ่แล้วเด็กที่ดูดนมขวด มักดูดนมบ่อย ๆ รวมทั้งการหลับคาขวดนมซึ่งมีผลให้เกิดกรดได้อย่างต่อเนื่อง และมีผลให้ฟันผุ และถ้ายังได้รับนมที่มีการเติมน้ำตาล เช่น น้ำผึ้ง น้ำตาลซูโครส ก็ยิ่งทำให้ฟันผุง่ายขึ้น ซึ่งมักจะผุที่ละหลาย ๆ ซี่ โดยเฉพาะฟันหน้าบน 4 ซี่</p> <p>2) ไม่ยอมกินข้าว เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรได้รับอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และได้รับนมวันละ 2-3 กล่่อง แต่ถ้ายังดูดนมจากขวด เด็กมีแนวโน้มติดใจ</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>การดูด บางครั้งไม่หิวก็ยังไม่อยากดูด ทำให้ได้ นมมากอึดนมจึงอาจปฏิเสธไม่ยอมกินข้าว และกรณีที่ยังดูดนมม้อดึกทำให้ยังคงอึดเมื่อ ตื่นขึ้นมาเด็กจะไม่ยอมกินอาหารเช้า หรือ กิน ได้น้อยกว่าที่ควรนอกจากนี้เด็กที่ติดขวดนมมัก คู้นเคยกับการกินอาหารเหลวๆ ที่กลืนง่าย เหมือนนมไม่ชอบอาหารหยาบที่ต้องเคี้ยว จึง เกิดปัญหากินยาก ปฏิเสธอาหาร เลือกอาหาร ชอบอมข้าว ไม่ยอมเคี้ยว มีสุขนิสัยการทาน อาหารที่ไม่เหมาะสม</p> <p>3) อ้วน การดูดนมจากขวด จะทำให้เด็กได้รับ น้ำนมปริมาณมากกว่าที่ร่างกายต้องการจริง ๆ ปกติในเด็กวัยเตาะแตะ(อายุ 2-3 ขวบ) ควร ได้รับน้ำนมวันละ 16-24 ออนซ์ (2-3 ถ้วย) แต่การติดนมจากขวดมักทำให้ดูดนมปริมาณ มากกว่าที่ควรจะทำให้เด็กได้รับคาร์โบไฮเดรต และไขมันจากนมเกินความต้องการของ ร่างกายนำไปสู่โรคอ้วนในเด็ก</p> <p>4) รบกวนวงจรการนอนการนอนเป็นช่วงเวลา ที่ทำให้ร่างกายได้รับการพักและปรับสภาพ เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย และ สมองที่ดี ปกติเด็กก่อนมีกนอนหลับช่วงสั้น ๆ 2-3 ชั่วโมง และตื่นบ่อย แต่เมื่ออายุ 4 เดือน</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>วงจรการนอนจะปรับเปลี่ยน ทำให้เด็กสามารถนอนหลับในช่วงกลางคืนติดต่อกันถึง 6-8 ชั่วโมง โดยไม่หิว เมื่อเด็ก 6 เดือน บางคนอาจนอนหลับยาวได้ 8-10 ชั่วโมง ระหว่างนี้สรีรวิทยาของร่างกายจะสลับเป็นวงจรระหว่างการหลับลึก และตื่น ซึ่งเด็กอาจมีการร้องหรือขยับตัวเป็นพัก ๆ โดยที่เด็กไม่รู้สึกรบกวน หากผู้เลี้ยงดูตอบสนองโดยการอุ้มขึ้นมากล่อม หรือให้นม จะทำให้วงจรการนอนเกิดการเปลี่ยนแปลงจนเด็กเคยชินกับการร้อง และตื่นกลางดึก เพื่อกินนม หรือให้พ่อแม่กล่อม ซึ่งเป็นสุขนิสัยการกินและการนอนที่ไม่ดีนำไปสู่ปัญหาเด็กติดขวดนม และร้องตื่นกลางคืน</p> <p>5) ลดโอกาสพัฒนาการปัญหาที่เกิดไม่ได้รุนแรงถึงขั้นพัฒนาการล่าช้า แต่อาจทำให้ขาดโอกาสพัฒนาอย่างเหมาะสม (1) ด้านกล้ามเนื้อ เด็กที่ติดขวดนม ถือติดตัวทำให้ทำกิจกรรมที่ใช้มือ 2 ข้างประสานกันน้อยลง (2) ด้านภาษา เด็กที่อมขวดนมบ่อย ๆ อาจไม่พยายามพูด จะใช้ภาษาท่าทาง สื่อสาร แม้จะไม่มีปัญหาความเข้าใจภาษา แต่จะมีปัญหาการใช้ภาษา(3) ด้านอารมณ์ เด็กที่ติดขวดนม จะยึดขวดนมเป็นสิ่งปลอบโยน หรือสิ่งที่ช่วยลดความหงุดหงิดคับ</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ข้อตนเองแทนที่จะฝึกข้อตนเองแทนที่จะฝึก พุดระบายอารมณ์ความรู้สึกเพื่อแก้ไขความขัด ข้องใจ(4) ด้านสังคม เด็กมักถูกล้อเลียน โดยเฉพาะหากมีฟันหลอ ทำให้เกิดความอับ อาย ไม่นั่นใจ</p> <p>6) ขาดวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญต่อการพัฒนา สมองเด็กที่ดื่มนมมักขาดแร่ธาตุสำคัญ คือ ธาตุ เหล็ก สาเหตุเกิดจากในน้ำนมมีแคลเซียม ซึ่งมี ฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กทำให้ร่างกายดูด ซึมธาตุเหล็กจากนมผงได้เพียงร้อยละ 4 การ กินนมปริมาณ 1 ลิตร ร่างกายได้รับธาตุเหล็ก เพียง 0.2-0.4 มิลลิกรัม ในขณะที่เด็กวัย 1- 3 ขวบต้องการธาตุเหล็กแต่ละวันสูงถึง 5-6 มิลลิกรัม การกินนมอย่างเดียวยังจะได้รับธาตุ เหล็กไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องสร้างนิสัยให้เด็ก รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ ไข่ แดง ผักใบเขียว ฯลฯ</p> <p>ประโยชน์ของธาตุเหล็ก</p> <p>(1) ช่วยการพัฒนาสมองมีผลต่อสติปัญญา และ พัฒนาการ</p> <p>(2) สร้างพลังงาน 7) ปัญหาอื่น ๆ เช่นสร้างนิสัย กินจุบจิบปัญหาท้องผูกเด็กหลังอายุ 1 ปี จนถึง ระยะเวลาอายุ 2-3 ปี เป็นวัยที่มีอัตรา</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>8. ผู้ปกครองสามารถอธิบายวิธีการเลิกลิ้นนมขวดได้ถูกต้อง</p>	<p>การเจริญเติบโตของร่างกายลดลง จะกินน้อยลง สนใจเล่นมากกว่ากิน มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ถ้าต้องการทำอะไร ก็มักจะทำได้ดังนั้น ถ้าติดการดูดนมจากขวด ต้องดูนมจนหลับหรือจะเดินดูดนมไปมา ถือขวดนมเหมือนเป็นเครื่องเล่นชิ้นหนึ่ง ทำให้ติดนิสัย ยิ่งเลิกดูดขวดนมได้ยากขึ้น เด็กที่ติดขวดนมมักดูดนมหลายมือ บางรายดูดมื่อละนิดทำให้ติดนิสัยทานจุบจิบ ยิ่งกรณีที่ทานนมทั้งวันจนได้ปริมาณมากเด็กมักอึดจนไม่ยอมทานอาหารอื่น และไม่ชอบเคี้ยวอาหารหยาบมักกินทีละน้อย แต่กินบ่อย ๆ ยิ่งส่งเสริมนิสัยกินจุบจิบ และในน้ำนมไม่มีกากใยอาหาร ยิ่งกินนมมากจึงยิ่งท้องผูก หากเด็กไม่ยอมกินอาหารอื่น ๆ ทำให้ได้รับกากใยอาหารน้อย ในที่สุดจะเกิดโรคท้องผูกเรื้อรัง</p> <p>วิธีการฝึกเลิกลิ้นนมขวดมี 3 วิธี</p> <p>1) วิธีเลิกทันทีทันใดเหมาะกับเด็กที่ค่อย ๆ ยอมเลิกลิ้นนมบ้างแล้ว และไม่ค่อยสนใจขวดนมมาก เช่น ยังดูดขวด เพียงวันละ 1-2 มือ หรือกรณีที่ติดขวดแล้วและลองใช้วิธี แบบค่อยเป็นค่อยไปแล้วไม่ได้ผล</p> <p>วิธีการ</p> <p>(1) บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้า อย่างน้อย 1 สัปดาห์</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ถามผู้ฟัง 2-3 คนว่าทำอะไรให้เด็กเลิกลิ้นนมขวดบ้าง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้อธิบายวิธีการเลิกลิ้นนมขวดและเปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ใช้ตัวแบบ (ผู้ปกครอง) เล่าประ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - โพรเจคเตอร์ - ภาพเด็กดื่มนมกับแก้ว - กระดาษ - ปากกาเคมี - ภาพอุปกรณ์การเลิกใช้ขวดนม แก้วน้ำ ลูกมะนาว น้ำเปล่า ขวดนม - กรรไกร - ตัวแบบ 	<p>- แบบสอบทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ก่อนจะถึงเวลาให้เลิกใช้ เช่นบอกว่า หนูโตแล้วถึงเวลาทิ้งขวด เลิกดูดขวดนม</p> <p>(2) บอกเด็กทุกวันว่าอีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขวดนมอีกแล้ว</p> <p>(3) เมื่อถึงเวลาเก็บขวดนม ต้องเก็บให้พ้นสายตาเด็ก หรือให้เด็กช่วยแม่เก็บขวดนมใส่ถุงนำไปบริจาค หรือเอาไปทิ้งถังขยะ เขาจะได้อะไรบ้างว่าต้องตัดใจจากจริง ๆ</p> <p>(3) ให้รางวัลเด็กเมื่อไม่ดูดขวดนมตลอดวัน หรือตลอดคืนที่ผ่านมา</p> <p>(4) เตรียมน้ำหรือน้ำผลไม้ใส่แก้ว พร้อมสำหรับเด็กดื่มเมื่อเด็กร้องหาขวดนม</p> <p>(5) ให้เด็กมีสิ่งของทดแทนขวดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบเอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขวดนม</p> <p>2) แบบทดแทน เหมาะกับเด็กที่ติดขวด แต่ไม่ถือขวดนมติดตัวไปมา ไม่หลับคาขวดนม เด็กที่เริ่มใช้แก้ว ขณะทานอาหาร หรืออาหารว่างบ้างแล้ว</p> <p>วิธีการ</p> <p>(1) เริ่มฝึกอายุ 6 เดือนใช้แก้วหัดดื่ม อาจให้เด็กเล่นแก้วหัดดื่มจนคุ้นเคยก่อน</p> <p>(2) ใช้แก้วหัดดื่มทั้งกับนม น้ำดื่ม และน้ำ</p>	<p>สภการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟัน</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้</p> <p>ซักถามผู้ปกครอง</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป</p> <p>การทำความสะอาดช่องปากโดย</p> <p>กาแปรงฟัน การตรวจฟัน การจัด</p> <p>อาหาร (การบริโภคอาหารที่</p> <p>เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน และ</p> <p>การลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิด</p> <p>ปัญหาสุขภาพช่องปาก (การเลิก</p> <p>ขวดนม)</p>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ผลไม้ เพื่อให้เด็กคุ้นเคย</p> <p>(3) การฝึกเด็กใช้แก้ว เริ่มจากให้เด็กฝึกจับแก้วเปล่าใบเล็ก ๆ พ่อแม่ยกแก้วจรดปากดื่ม ให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง</p> <p>(4) ใส่น้ำปริมาณน้อย ๆ ให้เด็กฝึกจิบก่อนระยะแรกเด็กอาจยังสำลัก หรือทำน้ำหกเรี่ยราดบ้าง</p> <p>(5) ให้เด็กใช้แก้วขณะทานอาหารทุกมื้อ ไม่ใช่ใช้เฉพาะเมื่อถึงมื้อนม</p> <p>(6) ไม่ให้เด็กถือขวดนมติดตัว</p> <p>3. แบบค่อยเป็นค่อยไป เหมาะกับเด็กที่ติดขวดแล้ว ส่วนใหญ่จะได้ผลใน 3 สัปดาห์</p> <p>วิธีการ</p> <p>(1) ค่อย ๆ ลดขวดนมทีละน้อย ทีละ 1 ขวด ทุก 2-4 วัน โดยให้ดื่มจากแก้วแทน</p> <p>(2) ค่อย ๆ ลดนมทีละขวด ค่อย ๆ ลดมือที่ไม่สำคัญก่อน เช่น มือกลางวันหรือมือดึก หลังเที่ยงคืน</p> <p>(3) หากเด็กงอแงอาจใส่น้ำให้เด็กดูดแทนนมในช่วงมือก่อนนอนหรือกลางวัน</p> <p>(4) ค่อย ๆ ลดปริมาณนมมือดึกจาก 8 ออนซ์ เหลือ 4 ออนซ์ จนงดได้ในที่สุด</p> <p>(5) หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้น เพื่อให้เด็กระมัดระวังการดูดมากขึ้น ไม่</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>สามารถนอนดูดสบาย ๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กรำลึก</p> <p>(6) ระหว่างการหย่าขูดนม อาจดึงดูความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้วตักแต่งแก้วเอง ใช้หลอดแบบแปลกๆ</p> <p>(7) ระหว่างการหย่าขูดนม อาจดึงดูความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้ว หรือตักแต่งแก้วเอง อาจใช้หลอดดูดแบบแปลก ๆ ระหว่างการฝึกควรกอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษ และขอความร่วมมือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้าน เนื่องจากเด็กอาจร้องไห้ งอแง หรือหงุดหงิด</p> <p>เทคนิคการเลิกขูดนม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ฝึกให้เด็กกินนมจากแก้วในตอนกลางวัน แล้วค่อยฝึกให้เลิกนมมือดึก ค่อย ๆ ลดปริมาณจนเลิกได้ 2) เปลี่ยนจากขูดนมจากขวดก่อนนอน เป็นดื่มนมจากแก้วก่อนนอน 3) เวลาพาไปไหนในตอนกลางวัน ไม่ให้ถือขูดนมไปด้วย ให้กินนมกินน้ำจากแก้ว หรือกล่อง 4) ซ่อนขูดนมไม่ให้ลูกเห็น 2-3 วันแรก ลูกก็ร้องไห้ งอแง จะเอาขูดนม บอกขูดนมหายหาไม่เจอ ให้ดื่มใส่แก้วดีกว่า 5) บอกลูกว่าถ้ายังใช้ขูดนมอยู่ ฟันจะยื่นออกมา 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ได้ ฟันจะไม่สวย</p> <p>6) บีบมะนาวใส่ขวดนมลูก แต่นมในแก้ว หรือ กล่องไม่ใส่ พอลูกคว่ำขวดนมดูคุด บอกว่านม เสียและทิ้งขวดนม แต่พอกินแก้วนมกลับไม่ เสีย</p> <p>7) ให้ดูตัวอย่างเพื่อนที่เลิกนมขวดแล้ว</p> <p>8) ชงนมใส่ขวดให้เจือจางลง นมจากกล่องจาก แก้วจะมีรสชาติอร่อยเข้มข้นกว่าในที่สุดลูกก็ไม่ คุดขวดนม</p>			

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 โดยวิธีการสาธิต และฝึกปฏิบัติ

เรื่อง การแปรงฟันที่ถูวิธี และ การตรวจฟัน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครองของเด็กอายุ 18-36 เดือน จำนวน 30 คน

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติตำบล ต.พะตง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้ 18 ธันวาคม 2554

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 1.30 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด ผู้ปกครองจะเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอย่างจริงจังเกี่ยวกับการแปรงฟันที่ถูวิธี และ การตรวจฟัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>1. ผู้ปกครองสามารถบิบใช้ยาสีฟันได้ถูกต้อง</p>	<p>การเลือกอุปกรณ์แปรงสีฟัน/ยาสีฟัน</p> <p>1. ลักษณะแปรงสีฟันสำหรับเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - หัวแปรงขนาดเล็กขอบมนเรียบ - ขนแปรงอ่อนนุ่ม(ดูจากฉลาก) - ด้ามจับใหญ่พอเหมาะให้เด็กจับถนัด <p>2. การใช้และดูแลรักษาแปรงสีฟัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังแปรงฟันเสร็จแล้ว ล้างแปรงให้สะอาดให้หมดคราบยาสีฟันผึ่งให้แห้งวางหัวแปรงตั้งขึ้น - อย่าเก็บแปรงไว้ที่เปียกชื้น - เปลี่ยนแปรงทุก 3-4 เดือน เมื่อขนแปรงบานจนทำความสะอาดได้ไม่ดี <p>3. ยาสีฟันสำหรับเด็ก</p> <p>คุณสมบัติของยาสีฟันสำหรับเด็ก ที่ควรเลือกใช้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่ระคายเคืองเยื่อช่องปาก 2. มีฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม 3. กลิ่น รสดี ช่วยให้เด็กชอบแปรงฟัน 4. วัน เดือน ปีที่ผลิตที่ผลิตไม่เกิน 3 ปี การใช้ยาสีฟัน 6 เดือน ถึง 1 ปีครั้ง ปริมาณการใช้ยาสีฟันแต่ละแปรงพอขึ้น 1 ปีครั้ง ถึง 3 ปีปริมาณยาสีฟันที่แนะนำให้ใช้เท่า เม็ดถั่วเขียว 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้จัดประสบการณ์เรียนรู้ทักทายผู้ปกครองและทบทวนความรู้ที่ผ่านมาด้านการทำความสะอาดช่องปากและการตรวจฟัน - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตการเลือกแปรงฟันยาสีฟันใช้กับกลุ่มเด็กอย่างเหมาะสม - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ฝึกให้ผู้ปกครองเลือกอุปกรณ์การแปรงฟัน 	<ul style="list-style-type: none"> - แปรงสีฟันผู้ใหญ่ - แปรงสีฟันเด็ก - ภาพอุปกรณ์การแปรงฟัน - ฝีกการปฏิบัติจริง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตผู้ปกครอง - ชักถามผู้ปกครอง - แบบสอบถามปฏิบัติหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 2 สัปดาห์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. ผู้ปกครองสามารถแปรงฟันให้เด็กได้อย่างถูกวิธี</p>	<p>วิธีการแปรงฟันแบบ(CircularScrubtechnique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เริ่มจากวางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันโดยให้ส่วนหนึ่งของปลายขนแปรงอยู่ที่เหงือกอีกส่วนอยู่ที่ตัวฟันจากนั้นให้เคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมเล็กๆครอบคลุมตัวฟันประมาณ 2 ซี่ ให้ขยับแปรงบริเวณเดิมประมาณ 5-6 ครั้ง ก่อนจะเคลื่อนไปตำแหน่งใหม่โดยให้เหลื่อมล้ำกับตำแหน่งเดิมเล็กน้อยส่วนบริเวณด้านบดเคี้ยวให้เคลื่อนแปรงไปมาในแนวใกล้กลาง-ไกลกลาง <p>ขั้นตอนการแปรงฟันแบบ Cricular Scrub technique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มแปรงฟันด้านติดกระพุ้งแก้มก่อน ควรให้เด็กหุบปากเล็กน้อยใช้มือข้างหนึ่งที่ไม่จับแปรง ดึงกระพุ้งแก้มเด็กเบา ๆ แล้ววางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ตั้งฉากกับผิวฟันถูไปมาสั้นๆโดยให้เคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมเล็กๆ ในแนวนอน ประมาณ 5-6 ครั้ง ครอบคลุมตัวฟันประมาณ 2 ซี่ โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง แปรงผ่านฟันด้านหน้า ไปถึงฟันซี่ในสุดอีกด้านหนึ่ง แปรงทั้งฟันบนและฟันล่าง 2. แปรงฟันด้านติดลิ้นและด้านติดเพดาน ให้เด็กอ้าปากกว้าง ๆ โดยแปรงฟันซี่ในสุดด้านหนึ่ง ผ่านด้านหลังของฟันหน้า ตรงบริเวณนี้ให้วางด้ามแปรงขนานกับแนวของซี่ฟัน ให้ขนแปรงแนบกับบริเวณคอ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ - สาธิตการแปรงฟันที่ถูกวิธี - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้แจกโมเดลฟัน ให้ผู้ปกครองฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธี - ให้ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการแปรงฟันให้กับลูกในท่าที่ผู้ปกครองถนัดมากที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเกี่ยวกับฟันสะอาด - โมเดลฟัน - แปรงสีฟัน - ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ - แผ่นพับการแปรงฟัน - เด็กอายุ 18-36 เดือน - คนจริง - แก้วน้ำ - แผ่นพับทำการทำความสะอาด - ฝึกรูปปฏิบัติจริง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตผู้ปกครอง - ซักถามผู้ปกครอง - แบบสอบถามปฏิบัติ <p>หลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 2 สัปดาห์</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ฟัน ดึงแปรงออกมาให้ขนแปรงสัมผัสผิวฟัน ทำซ้ำประมาณ 5-6 ครั้ง แล้วจึงผ่านมาทางฟันหลัง โดยใช้วิธีไปมาจนถึงฟันซี่สุดท้ายด้านหนึ่งทั้งฟันบนและฟันล่าง</p> <p>3. แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันกรามทุกซี่ทั้งฟันบนและฟันล่าง ชำยขวาวงขนแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันกราม แปรงถูไปมาสั้น ๆ แปรงให้ครบทั้ง 4 ด้าน</p> <p>4. แปรงลิ้นเป็นขั้นตอนสุดท้าย</p> <p>5. ในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เมื่อ แปรงฟันเสร็จ ให้ใช้ผ้านุ่มสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออกให้หมด ไม่จำเป็นต้องให้เด็กบ้วนน้ำ เพราะเด็กยังบ้วนไม่เป็น จะกลืนน้ำและฟองยาสีฟันทั้งหมดลงไปทำการทำความสะอาดช่องปากเด็กหรือทำการแปรงฟันให้เด็ก</p> <p>1) ทำเข่าชนเข่า(knee to knee): ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็ก และผู้ช่วยนั่งหันหน้าเข้าหากันเข่าชนกัน ให้เด็กนอนตักและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำความสะอาดช่วยคอยประคองตัวเด็ก และป้องกันไม่ให้เด็กเคลื่อนไหวมาก เพราะอาจทำให้นิ้วมือหรือแปรงสีฟันพลาดไปทำให้เด็กเจ็บได้ ผู้ช่วยควรจับมือทั้งสองของเด็กไว้ แต่ให้ทำอย่างเบามือ อย่ายึดแน่น เพราะจะทำให้เด็กกลัวหรือรู้สึกอึดอัดได้</p>			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>3. ผู้ปกครองตรวจความสะอาดของฟันเด็กได้ถูกต้อง</p>	<p>2) ท่านอน: ให้เด็กนอนราบบนที่นอนบนตักผู้ประรงหรือบนเก้าอี้ของเด็กเพื่อให้เด็กอยู่ในท่าสบาย นิ่งและมั่นคง การให้เด็กนอนและหันหน้า ไปทางทิศเดียวกับผู้ประรงจะทำให้ผู้ประรงเห็นภายในช่องปากเด็กได้ดีและประรงได้ถนัด</p> <p>3) ท่าเด็กยืนอยู่ด้านหน้าของผู้ประรง: ให้เด็กยืนอยู่ด้านหน้าพิงตัวผู้ประรงและใช้แขนโอบรอบคอเด็กเพื่อประคองให้นิ่ง และป้องกันประรงสีฟันพลัดไป โดยกระพุ้งแก้มขณะประรงฟัน</p> <p>วิธีการตรวจฟันเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปาก บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากซึ่งการตรวจช่องปากเด็กควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติในระยะเริ่มแรก เพื่อป้องกันได้ทัน โดยให้ความสำคัญใน 2 เรื่อง คือ การตรวจฟันและการตรวจฟันผุ</p> <p>1. การตรวจความสะอาด</p> <p>1) วิธีการตรวจที่จะทำให้ผู้ปกครองมองเห็นฟันเด็กอย่างชัดเจนให้แม่หันหน้าเด็กไปทางที่มีแสงสว่างชัดเจน การตรวจฟันบนให้เด็กเงยหน้าขึ้น ตรวจฟันล่างให้เด็กก้มลงเล็กน้อย</p> <p>2) บริเวณเน้นที่ฟันหน้าบน 4 ซี่ มักเป็นตำแหน่งที่พบผุก่อนตำแหน่งอื่น ใช้นิ้วยกริมฝีปากบนของเด็ก</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ อธิบายและสาธิตการตรวจฟัน</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการตรวจความสะอาดฟันเด็ก โดยทำการตรวจฟันลูก</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเกี่ยวกับฟันการตรวจฟัน</p> <p>- โมเดลฟัน</p> <p>- สื่อบุคคล(เด็ก)</p> <p>- น้ำ</p> <p>- เม็ดสีย้อมฟัน</p> <p>- คอตตอลบัด</p> <p>- ฝีกการปฏิบัติจริง</p>	<p>- สังเกตผู้ปกครอง</p> <p>- ชักถามผู้ปกครอง</p> <p>- แบบสอบถามปฏิบัติ</p> <p>หลังการจัด</p> <p>ประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 2 สัปดาห์</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>ขึ้น ดูว่ามีคราบแปรงฟันเสร็จแล้ว เพื่อตรวจสอบว่ามี การแปรงฟันเพิ่มเติมบริเวณไหนบ้าง และบริเวณใดที่ สะอาดอยู่แล้วก็ให้แปรงต่อไปตามปกติ ซึ่งวิธีการ ย้อมสีฟัน จะเป็นวิธีเสริม ที่ช่วยกระตุ้นให้เห็นภาพ ชัดเจนขึ้น และใส่ใจดูแลช่องปากตนเองให้ดียิ่งขึ้น</p> <p>การทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟัน</p> <p>การทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟันไว้ว่า การย้อม สีฟัน เพื่อทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟันและควบคุม แผ่นคราบจุลินทรีย์ (Plaque Control) อาจทำก่อน หรือหลังจากการ</p> <p>การย้อมสีฟัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้สำลีก้อนเล็ก ๆ หรือคอตตอนบัดส์ ชุบน้ำยา ย้อมสีฟันกดและทาเคลือบบริเวณฟัน โดยเฉพาะ รอบคอฟันทุกซี่ ทุกด้านโดยเริ่มจากฟันบนจาก ด้านนอก ก่อนด้านใน และตามด้วยด้านบดเคี้ยว ต่อจากนั้น จึงย้อมสีด้านในฟันล่าง 2. บ้วนน้ำออก 1 ครั้งจุลินทรีย์หรือไม่ ถ้ามีใช้แปรงสี ฟันถูไปมาเบา ๆ เพื่อกำจัดออกแล้วตรวจดูผิวฟัน หรือผู้ปกครองควรช่วยแปรงฟันให้ หรือฝึกทักษะ การแปรงฟันให้เด็กเพิ่มและผู้ปกครองควรตรวจ หลังการแปรงฟันทุกครั้ง 3. น้ำยาย้อมสีฟัน จะแทรกซึมเข้ารวมกับคราบ จุลินทรีย์ และหินปูน รวมทั้งบริเวณฟัน 			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>4. ผู้ปกครองสามารถตรวจฟันผุเด็กได้ถูกต้อง</p>	<p>ดูเห็นเป็นสีชมพูเข้ม ต่างจากบริเวณผิวฟันที่เรียบ สะอาดชัดเจนแปรงฟันและตรวจเช็คบริเวณที่ยังมีสี ย้อมฟันตกค้างอยู่ซึ่งแสดงว่าบริเวณนั้นอาจเป็นจุดที่ แปรงฟันได้ไม่ถึง แปรงซ้ำบริเวณนั้นอีกครั้ง</p> <p>2. การตรวจฟันผุ</p> <p>ผู้ปกครองหรือพี่เลี้ยงควรตรวจบ่อย ๆ หากฟันผุ ระยะแรก ที่เป็นสีชมพูขาว การแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์อย่างสม่ำเสมอ รอยผุอาจ กลับคืนเป็นปกติ</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์อธิบายและ สาธิตการตรวจฟันผุ</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ ผู้ปกครองฝึกการตรวจฟันผุเด็ก โดยทำการตรวจฟันลูก</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สรุป การฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูกรว การตรวจความสะอาดของฟันและ การตรวจฟันผุของผู้ปกครอง</p>	<p>- โพรเจคเตอร์</p> <p>- ภาพเกี่ยวกับฟันการตรวจ ฟัน</p> <p>- โมเดลฟัน</p> <p>- สื่อบุคคล(เด็ก)</p> <p>- ฝึกการปฏิบัติจริง</p>	<p>- สังเกตผู้ปกครอง</p> <p>- ชักถามผู้ปกครอง</p> <p>- แบบสอบถาม</p> <p>- ปฏิบัติหลังการจัด ประสบการณ์การ เรียนรู้ ครั้งที่ 3 (2 สัปดาห์)</p>

บันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 4 โดยวิธีการสาธิต และฝึกปฏิบัติ

เรื่อง การจัดอาหาร(การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน)

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครองของเด็กอายุ 18-36 เดือน จำนวน 30 คน

สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติตำบล ต.พะตง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

วันที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้ 1 มกราคม 2555

เวลาที่ใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 1.30 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด ผู้ปกครองจะเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอย่างจริงจังเกี่ยวกับการจัดอาหาร (การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>1. ผู้ปกครองสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้ถูกต้อง</p>	<p>อาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน</p> <p>ปริมาณอาหารที่จะแนะนำให้แก่เด็กวัยนี้ยากที่จะกำหนดให้แน่นอนลงไปได้ เพราะจะต้องขึ้นอยู่กับความอยากอาหารหรือการเจริญอาหารของเด็กเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นปริมาณที่เด็กกินในแต่ละมื้อก็อาจมาน้อยกว่ากันได้ แต่ถ้าหากเราหัดให้เด็กชินกับอาหารที่ได้รับมาตั้งแต่อยู่ในวัยทารกแล้วก็มักจะไม่มีปัญหาในระยะนี้ เพราะอาหารส่วนใหญ่จะประกอบด้วยนม ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ผัก และผลไม้เช่นเดิม เพียงแต่ปริมาณจะเพิ่มมากขึ้น หรืออาหารที่เคยต้องบดหรือครูดให้ละเอียด ก็อาจเพียงสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วค่อย ๆ ให้เป็นชิ้นใหญ่ขึ้น</p> <p>อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง</p> <p>อาหารที่ผู้ปกครองจะต้องหลีกเลี่ยงให้กับเด็กนั้น ควรจะให้ความสนใจเกี่ยวกับอาหารว่าง เป็นสำคัญ ด้วย เนื่องจากเด็กวัยนี้ควรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารว่างดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำอัดลม 2. ลูกอม ลูกกวาด ช็อกโกแลต นมอัดเม็ด 3. ขนมหวานของไทย 4. นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม 5. น้ำผลไม้สำเร็จรูป 6. ขนมถุงสำเร็จรูปกรอบที่มีแป้งหรือไขมันสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ทักทายผู้ปกครองและทบทวนความรู้ด้านการจัดอาหาร(การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน) การเลืกขวดนม - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิตการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและโทษต่อฟัน - ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้ปกครองฝึกการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและอาหารที่มีโทษต่อฟัน 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ - ปากกาเคมี - กรวยอาหาร - ตัวอย่างอาหาร - โมเดลอาหาร 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตผู้ปกครอง - ซักถามผู้ปกครอง - แบบบันทึกการจัดอาหารในแต่ละมื้อ (บันทึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>2. ผู้ปกครองสามารถจัดอาหารให้เด็กในแต่ละมื้อได้เหมาะสม</p>	<p>7. อาหารเบเกอรี่ที่มีไขมันสูง</p> <p>8. หลีกเลี่ยงการให้เด็กบริโภคผลไม้ที่มีผลหวานจัด</p> <p>การจัดอาหารในแต่ละวันให้เด็ก</p> <p>กลุ่มอาหาร</p> <p>หมู่ที่ 1 - นม ปริมาณ 1-3 แก้ว - ควรให้เด็กดื่มนมรสจืด</p> <p>- ไข่ 1 ฟอง - เป็นไข่เป็ด หรือไข่ไก่ก็ได้แต่ควรปรุงให้สุก</p> <p>- เนื้อสัตว์ ทั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 3 ช้อนกินข้าว - ให้กินเนื้อสัตว์หลากหลาย หมุนเวียนกันไปควรให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถ้าเป็นปลาต้องระวังในเรื่องก้าง และถ้าเป็นปลาทะเลเด็กก็จะได้รับไอโอดีนด้วย</p> <p>หมู่ที่ 2 - ข้าวสุก ก๋วยเตี๋ยว มั๊กกะโรนี ขนมปัง ปริมาณ 3-4 ½ ทัพพี - อาหารในกลุ่มนี้ให้กินข้าวเป็นหลัก ถ้าเป็นไปได้ให้กินข้าวไม่ขัดสีจนขาว จะได้ประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว และให้กินอย่างอื่นสลับบ้างเพื่อไม่ให้เด็กเบื่อหมู่ที่ 3 ผักใบเขียว ผักสีส้ม สีเหลือง ปริมาณ 1 ½ ทัพพี - อาจเป็นผักสดหรือทำให้สุก ผักให้วิตามินเกลือแร่ และใยอาหารซึ่งใย</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดอาหารของเด็กในแต่ละวัน</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการจัดอาหารให้เด็กในแต่ละวัน</p>	<p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกาเคมี</p> <p>- กรวยอาหาร</p> <p>- โมเดลอาหาร</p>	<p>- สังเกตผู้ปกครอง</p> <p>- ซักถามผู้ปกครอง</p> <p>- แบบบันทึกการจัดอาหารในแต่ละมื้อ (บันทึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้)</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
<p>3.ผู้ปกครองเลือกนมให้เด็กได้ถูกต้อง</p>	<p>อาหารจะช่วยให้การขับถ่าย หมูที่ 4 ผลไม้สด ปริมาณ 3 ส่วน - ควรเป็นผลไม้ตาม ฤดูกาล และเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด หมูที่ 5 น้ำมันจากพืช จากสัตว์ เนย กะทิ ปริมาณ 2-3 ช้อน - ควร เลือกใช้น้ำมันจากพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง</p> <p>การเลือกผลิตภัณฑ์นม นมผงสำหรับเด็กและนมพร้อมดื่ม</p> <p>1. นมผงสำหรับเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - นมผงดัดแปลงสำหรับทารก สำหรับเลี้ยงเด็กทารก- 12 เดือน - นมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก(6-12 เดือนหรือ1 ปี ถึง3 ปี) - นมผงชนิดละลายน้ำทันที หรือ นมผงครบส่วน (เด็กอายุ1ปีขึ้นไป) <p>2. นมพร้อมดื่มแบ่งออกเป็น 3 ชนิดได้แก่นมพลาสเจอร์ไรซ์ นมสเตอริไรซ์และนมยูเอชทีการเลือกนมซื้อนมให้ลูก ควรดูอายุของเด็กเป็นสำคัญ อายุเด็กไม่เกิน1 ใช้นมสำหรับทารก สำหรับเด็กที่พ้นวัย 1 ปี</p>	<p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้สาธิต การเลือกนมและการอ่านฉลากนม</p> <p>- ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการเลือกนม และการอ่านฉลากนม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ - ปากกาเคมี - ตัวอย่างนมแต่ละชนิด 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตผู้ปกครอง - ชักถามผู้ปกครอง - แบบบันทึกการจัดอาหารในแต่ละมื้อ (บันทึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หลังจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/วัสดุที่ใช้	การวัดผล
	<p>อาจใช้นมสดหรือนมพร้อมดื่มประเภท นมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชทีแทนนมสูตรต่อเนื่องและนมผงครบส่วนได้ และควรเลือกนมรสจืดเพื่อป้องกันการติดเชื้อหวานเนื่องจากนิสัยการกินของเด็กถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ขวบปีแรก ซึ่งการกินของหวานเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคอ้วนและโรคฟันผุได้</p>			



ชุดที่ 2

แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับฟัน

ชื่อผู้ปกครอง.....นามสกุล.....

ชื่อบุตร.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

-1) ฟันผุเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค
-2) เชื้อโรคของฟันผุอาจแพร่กระจายไปยังบริเวณใกล้เคียง เช่น คอและใบหน้าหรือแพร่กระจายเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดไปทำให้เกิดโรคที่อวัยวะอื่น เช่น หัวใจ สมอ
-3) ฟันแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ ฟันน้ำนม ฟันแท้ และฟันปลอม
-4) ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรก มีทั้งหมด 20 ซี่
-5) ฟันแท้มี 32 ซี่
-6) ฟันแท้ซี่แรกเริ่มขึ้นเมื่ออายุเด็กประมาณ 7-8 ปี
-7) ฟันแท้มีขนาดใหญ่ มีสีขาวขุ่น
-8) ตัวฟัน คือ ส่วนที่อยู่ในช่องปากเนื้อเหงือก มีลักษณะแข็ง สีขาวหรือขาวปนเหลือง สามารถมองเห็นได้
-9) รอยต่อระหว่างตัวฟันกับรากฟันเรียกว่า ขอบฟัน
-10) ส่วนประกอบตัวฟัน ประกอบด้วยชั้นต่าง ๆ 3 ชั้น คือ ชั้นเคลือบฟัน ชั้นเนื้อฟัน และชั้นกระดูกงูฟัน
-11) ชั้นเคลือบฟัน เป็นชั้นที่มีความแข็งแรงมากที่สุด
-12) ชั้นเนื้อฟัน มีสีเหลือง มีความแข็งแรงน้อยกว่าชั้นเคลือบฟัน
-13) ส่วนของเส้นประสาทฟัน เป็นส่วนที่อยู่ในสุดของฟันซึ่งไม่มีชีวิต
-14) ฟันน้ำนมช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของใบหน้าและขากรรไกร
-15) ฟันน้ำนมช่วยเป็นแนวให้ฟันแท้ขึ้นตรงตำแหน่ง
-16) โรคฟันผุเป็นโรคของเนื้อเยื่อฟัน (ผิวเคลือบฟัน เนื้อฟัน ผิวยากฟัน) โดยมีการทำลายแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อ จนทำให้เกิดเป็นโพรงฟันและสามารถลุกลามจนเกิดการสูญเสียฟันทั้งซี่
-17) โรคฟันผุเกิดจากเชื้อไวรัสในช่องปากย่อยสลายอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตทำให้เกิดกรด
-18) เมื่อใดที่ผิวฟันมีการสูญเสียแร่ธาตุมากกว่าการสะสมกลับของแร่ธาตุจะไม่ทำให้เกิดฟันผุ
-19) ฟันผุในระยะแรกจะมีสีดำหรือน้ำตาล บนผิวฟัน
-20) ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนการเกิดโรคฟันผุ

เชื้อจุลินทรีย์ + น้ำตาล — ทำให้เกิด → กรด

(มีอยู่แล้วในปาก) (มีอยู่แล้วในอาหาร)

ขั้นตอนที่ 2 กรด + ฟัน — ทำให้เกิด → ฟันผุ

-21) ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ เกิดจากปัจจัยร่วมโดยมี องค์ประกอบครบ 3 อย่างคือ 1) ตัวฟัน
2) เชื้อจุลินทรีย์ 3) เวลา
-22) โรคฟันผุและการแก้ไขในระยะที่ 1 รอยขาวขุ่น ไม่มีอาการ แก้ไขโดยการแปรงฟัน ใช้
ฟลูออไรด์เคลือบหลุมร่องฟัน
-23) โรคฟันผุและการแก้ไขในระยะที่ 2 มีการทำลายชั้นเคลือบฟันเป็นจุดเทาดำหรือมีรูผุชัดเจน
เริ่มมีอาการเสียวฟัน แก้ไขโดยการทาฟลูออไรด์
-24) โรคฟันผุและการแก้ไขในระยะที่ 3 ผุทะลุถึงชั้นโพรงประสาทฟันรักษาหลายขั้นตอนมี
ความซับซ้อนในการรักษา มีอาการปวดขึ้นมาเอง อยู่เฉยๆก็ปวด แก้ไขโดยการอุด
-25) โรคฟันผุและการแก้ไขในระยะที่ 4 ผุจนรากฟันโดนทำลายอย่างมาก มีอาการบวมเป็น
หนอง โยงมากหรือผุเหลือแต่ราก แก้ไขโดยการถอนฟัน ถอนแล้วจะต้องใส่ฟันปลอม

แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2

เรื่อง ความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ชื่อผู้ปกครอง.....นามสกุล.....

ชื่อบุตร.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้อง หรือ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

-1) ลักษณะแปรงสีฟันสำหรับเด็ก คือ-หัวแปรงขนาดเล็กขอบมนเรียบ-ขนแปรงอ่อนนุ่ม(ดูจากฉลาก)-ด้ามจับใหญ่พอเหมาะให้เด็กจับถนัด
-2) หลังแปรงฟันให้เด็กเสร็จแล้ว ล้างแปรงให้สะอาดให้หมดคราบยาสีฟัน ผึ่งให้แห้งวางหัวแปรงตั้งขึ้น-อย่าเก็บแปรงไว้ที่เปียกชื้น
-3) เปลี่ยนแปรงทุก 6 เดือน เมื่อขนแปรงบานจนทำความสะอาดได้ไม่ดี
-4) ยาสีฟันที่เลือกใช้เหมาะกับเด็ก คือ รสชาติอ่อน ผืดเล็กน้อย ไม่ระคายเคืองเยื่อช่องปาก
-5) เลือกใช้ยาสีฟันที่ไม่มีส่วนผสมฟลูออไรด์
-6) บิบบยาสีฟันให้เด็กประมาณครึ่งเซนติเมตร
-7) ความสะอาดช่องปาก หมายถึง ลดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหาร ให้เหลือน้อยที่สุด(ควรสะอาดตลอดเวลา/สะอาดทันทีทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร)
-8) การแปรงฟันให้ลูก วางขนแปรงบริเวณคอฟัน เคลื่อนแปรงเป็นวงกลมครอบคลุมทั้งฟันและซี่ฟัน 2 ซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านบนเคี้ยวถูไปถูมาและสุดท้ายแปรงลิ้น
-9) เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เมื่อ แปรงฟันเสร็จ ให้ใช้ผ้านุ่มสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออกให้หมด ไม่จำเป็นต้องให้เด็กบ้วนน้ำเพราะเด็กยังบ้วนไม่เป็น จะกลืนน้ำและฟองยาสีฟันทั้งหมดลงไป
-10) แปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน
-11) การตรวจความสะอาดของฟันให้แม่หันหน้าเด็กไปทางที่มีแสงสว่าง
-12) การตรวจฟันบนให้เด็กเงยหน้าขึ้น ตรวจฟันล่างให้เด็กก้มลงเล็กน้อย
-13) การตรวจความสะอาดของฟันเด็กผู้ปกครองควรตรวจ 6 เดือนครั้ง เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติในระยะเริ่มแรก
-14) การตรวจฟันผู้ปกครองหรือพี่เลี้ยงควรตรวจปีละครั้ง
-15) แคลเซียมมีมากในไข่แดง เนย ปลา เนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นอาหารที่ท่านแล้วจะทำให้ฟันแข็งแรงทนทาน ไม่เกิดโรคฟันผุง่าย ๆ
-16) เด็กที่ขาดแคลเซียม ไม่มีผลต่อเนื้อฟันที่งอกมา

-17) ฟลูออไรด์ พบมากในอาหารจำพวก ข้าว ผัก ปลาทะเล ซึ่งเป็นอาหารที่ทานแล้วจะทำให้ฟันแข็งแรงทนทาน ไม่เกิดโรคฟันผุง่าย ๆ
-18) สิ่งที่ยาก ได้แก่ ประเภทแป้งและชนิดอาหารคาร์โบไฮเดรต อาหารประเภทที่มีน้ำตาลผสมเกิดฟันผุได้น้อย
-19) สิ่งที่ยากจำพวกแป้งแปรรูปก็เกิดฟันผุได้น้อยกว่าอาหารแป้งที่ไม่แปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบกับมันต้มน)
-20) การปรับพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ลดความเข้มข้นของน้ำตาลที่ใช้ผสมอาหารและเครื่องดื่ม
-21) การปรับพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคฟันผุ จำกัดการกินของหวานให้อยู่นอกมื้อหลัก
-22) การดูแลอาหารว่าง ควรจัดอาหารว่างให้เด็กห่างจากมื้อหลัก อย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือ วันละเกิน 2 มื้อ
-23) ควรอ่านฉลากทุกครั้งในการเลือกซื้อขนมหรืออาหารว่าง
-24) อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดทาน เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาด ช็อกโกแลต นมอัดเม็ด ขนมหวานของไทย นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม น้ำผลไม้สำเร็จรูป ขนมถุงสำเร็จรูปกรุบกรอบ เป็นต้น
-25) การจัดอาหารให้เด็กในแต่ละวัน ประกอบด้วย ข้าวแป้ง ปริมาณอาหาร 3 ทัพพี ผัก ปริมาณอาหาร 2 ทัพพี ผลไม้ ปริมาณอาหาร 3 ส่วน เนื้อสัตว์ ปริมาณอาหาร 3 ช้อนกินข้าว นม ปริมาณอาหาร 2 แก้ว น้ำมันกะทิ ปริมาณอาหารน้อยกว่า 3 ถ้วย น้ำตาล ปริมาณอาหารน้อยกว่า 2 ช้อนชา
- 26) ประเภทผลิตภัณฑ์นม แป้งออก 2 ประเภท คือ นมผงสำหรับเด็ก และนมพร้อมดื่ม
- 27) นมพาสเจอร์ไรซ์ มีคุณค่าอาหารเกือบเท่าที่น้ำนมสดตามธรรมชาติมากที่สุด
- 28) นมสเตอไรไรซ์ มีคุณค่าอาหารมากกว่านมพาสเจอร์ไรซ์
- 29) ให้เด็กเลิกใช้ขวดนมเมื่ออายุ 3 ปี
- 30) ปัญหาการดูดนมขวดหลังอายุ 1 ปี เกิดฟันผุ ไม่ยอมกินข้าว อ้วน รบกวนวงจรนอน
-31) เด็กที่ค่อย ๆ ยอมเลิกขวดนมบ้างแล้ว และไม่ค่อยสนใจขวดนมมาก เช่น ยังดูดขวด เพียงวันละ 1-2 มื้อ แบบทดแทน
-32) เด็กที่ติดขวด แต่ไม่ถือขวดนมติดตัวไปมา ไม่หลับคาขวดนม เด็กที่เริ่มใช้แก้ว ขณะทานอาหาร หรืออาหารว่างบ้างแล้ว เป็นวิธีการ แบบค่อยเป็นค่อยไป
-33) การค่อย ๆ ลดขวดนมทีละน้อย ทีละ 1 ขวด ทุก 2-4 วัน โดยให้ดื่มจากแก้วแทน หรือค่อย ๆ ลดนมทีละขวด ค่อย ๆ ลดมื้อที่ไม่สำคัญก่อน เช่น มื้อกลางวัน หรือมื้อดึก หลังเที่ยงคืน เป็นวิธีการฝึกเลิกนมขวด ควรใช้วิธีเลิกทันทีทันใด

แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3

2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

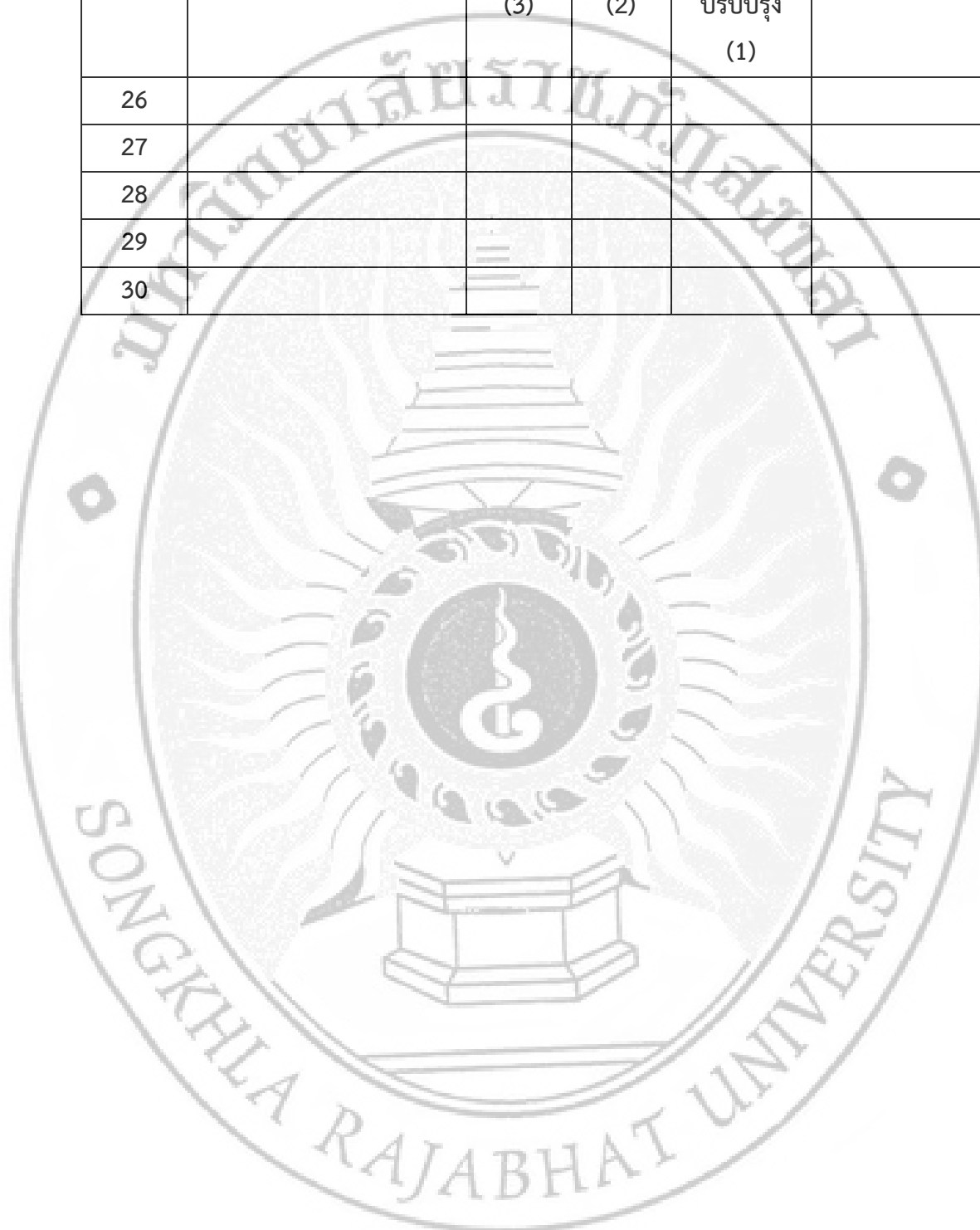
เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และการตรวจฟัน

แบบประเมินการปฏิบัติของผู้ปกครอง

1. การบิปปใช้ยาสีฟัน

ลำดับที่	ชื่อผู้ปกครอง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้อง ปรับปรุง (1)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

ลำดับที่	ชื่อผู้ปกครอง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้อง ปรับปรุง (1)	
26					
27					
28					
29					
30					



2. วิธีการแปรงฟันแบบ (Circular Scrub technique)

-เริ่มจากวางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน โดยให้ส่วนหนึ่งของปลายขนแปรงอยู่ที่เหงือก อีกส่วนอยู่ที่ตัวฟัน จากนั้นให้เคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมเล็กๆ ครอบคลุมตัวฟันประมาณ 2 ซี่ ให้ขยับแปรงบริเวณเดิมประมาณ 5-6 ครั้ง ก่อนจะเคลื่อนไปตำแหน่งใหม่ โดยให้เหลื่อมล้ำกับตำแหน่งเดิมเล็กน้อยบริเวณด้านบดเคี้ยวให้เคลื่อนแปรงไปมาในแนวใกล้กลาง-ไกลกลาง และสุดท้ายแปรงลิ้น

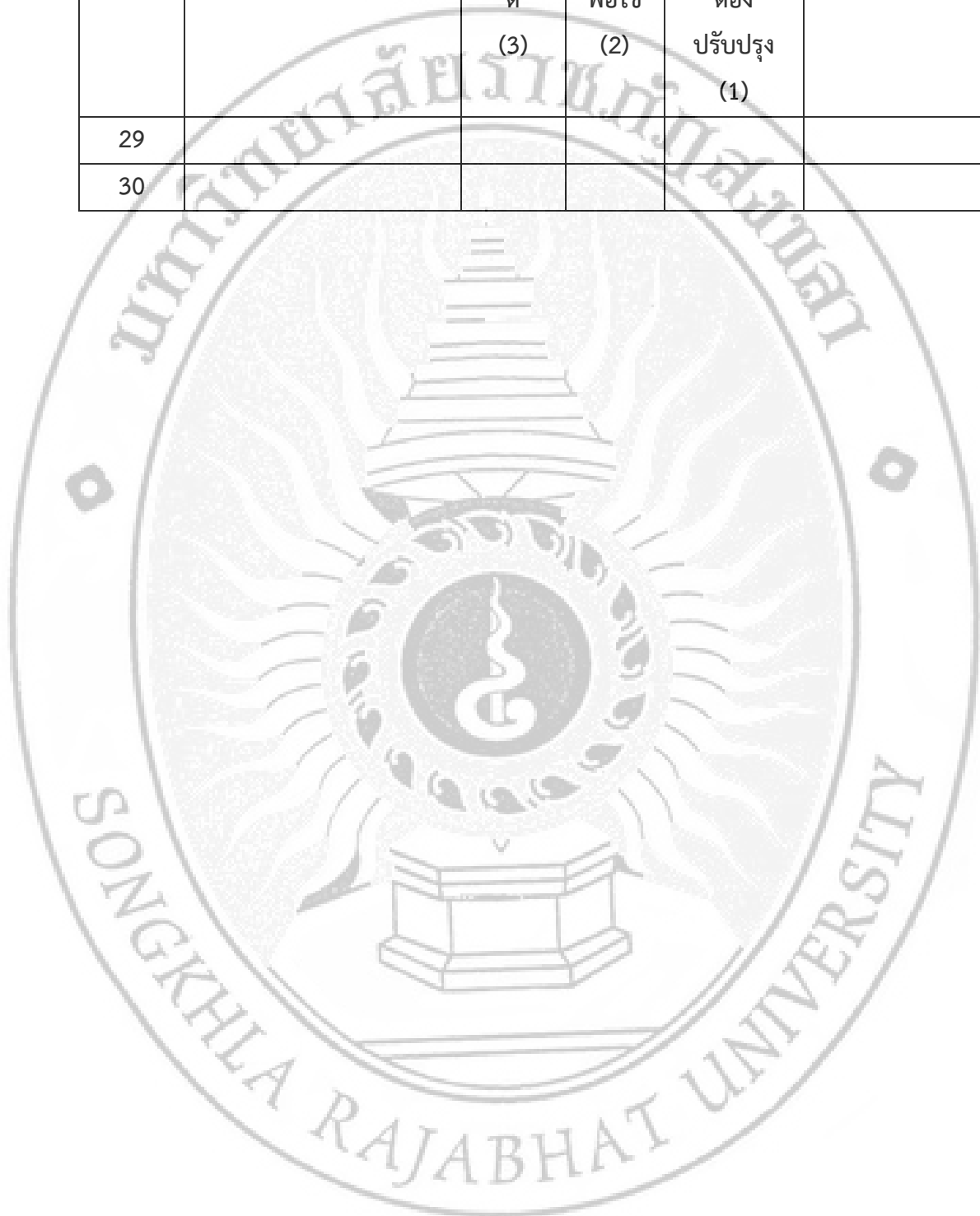
ลำดับที่	ชื่อผู้ปกครอง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ถูกต้อง (3)	ถูกต้อง-ไม่ถูกต้อง (2)	ไม่ถูกต้อง (1)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

3. ทำการตรวจ (ตรวจความสะอาดของฟัน ตรวจฟันผุ ตรวจลิ้น)

วิธีการ ตรวจฟันหน้า ให้เด็กแยกเขี้ยวยื่นฟัน /ตรวจฟันหลัง ให้เด็กอ้าปาก ใช้นิ้วดันกระพุ้ง
แก้มเด็ก /ฟันล่างให้เด็กก้มหน้า /ฟันบนให้เด็กเงยหน้า

ลำดับที่	ชื่อผู้ปกครอง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ถูกต้อง (3)	ถูกต้อง-ไม่ถูกต้อง (2)	ไม่ถูกต้อง (1)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

ลำดับที่	ชื่อผู้ปกครอง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้อง ปรับปรุง (1)	
29					
30					



แบบวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 4
จำนวน 2 สัปดาห์

1. การปฏิบัติการจัดอาหารในแต่ละวัน(วันที่.....)

รายละเอียด ประเภทอาหาร ที่รับประทาน พร้อมทั้งระบุจำนวน	ระบุเวลาที่รับประทาน
มือเช้า ระบุ	
ดื่มนม ประเภท ระบุ.....รส.....ปริมาณ ระบุ.....	
อาหารว่าง ระบุ	
มือเที่ยง ระบุ	
ดื่มนม ประเภท ระบุ.....รส.....ปริมาณ ระบุ.....	
อาหารว่าง ระบุ	
มือเย็น ระบุ	
ดื่มนม ประเภท ระบุ.....รส.....ปริมาณ ระบุ.....	
อาหารว่าง ระบุ	

ชุดที่ 3

ชุดตรวจความสะอาดของฟัน ประกอบด้วย

1. บุคลากรผู้ตรวจความสะอาดของฟัน คือ ทันตแพทย์
2. บุคลากรผู้จัดลงในแบบบันทึกผลการตรวจความสะอาดของฟัน คือ ผู้ช่วยทันตแพทย์
3. ใช้สีผสมอาหารชนิดผงสีชมพู (Erythrosine) ขององค์การเภสัชกรรม ผสมกับน้ำสะอาด ในอัตราส่วนสี 1 กรัมต่อน้ำ 25 ซีซี ละลายให้เข้ากัน เก็บไว้ในขวดทึบแสง
4. หลอดหยด(Dropper)
5. แก้วอ้วที่มีพนักพิงสำหรับเด็ก
6. แก้วอ้วสนามทันตกรรม และชุดโคมไพส่องช่องปาก
7. ชุดตรวจฟัน ประกอบด้วย Tray, Mouth mirror, Explorer, Cotton plier
8. แบบบันทึกผลการตรวจความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ย้อมสีฟัน: ให้เด็กอายุ 18-36 เดือน นั่งบนแก้วอ้วที่มีพนักพิงสำหรับเด็ก เพื่อทำการย้อมสีฟัน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้หยดสีย้อมฟัน ประมาณ 2-3 หยด โดยใช้หลอดหยดในการหยดสี ย้อมฟันลงบนฟันหน้าบน และฟันหน้าล่างเสร็จ ให้เด็กหุบปากปกติและบ้วนน้ำ
2. ตรวจความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน: ให้เด็กอายุ 18-36 เดือน นอนบนแก้วอ้วสนามทันตกรรม และใช้ชุดโคมไพส่องช่องปากในการตรวจฟัน ผู้ตรวจ ตรวจโดยทันตแพทย์ ซึ่งใช้ชุดตรวจฟันที่ประกอบด้วย Tray, Mouth mirror, Explorer, Cotton plier ในการตรวจฟันตามลำดับซี่ฟัน ดังนี้ ซี่55 ด้านแก้ม ซี่51 ด้านหน้า ซี่64 ด้านแก้ม ซี่75 ด้านลิ้น ซี่71 ด้านหน้า และซี่84 ด้านลิ้น พร้อมกับขานคะแนนผลการตรวจแต่ละซี่ ให้ผู้ช่วยทันตแพทย์บันทึกผล
3. ลงบันทึกผลการตรวจความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน: โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบันทึกในแบบบันทึกผลการตรวจความสะอาดฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน ตามคะแนนที่ทันตแพทย์ขานผลการตรวจแต่ละซี่

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

ชุดที่.....

กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ครั้งที่.....

แบบบันทึกผลการตรวจความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน
การลงรหัส บันทึกรหัส 0,1,2,3 ลงในช่องว่างตามที่ชี้พื้นที่ตรวจ

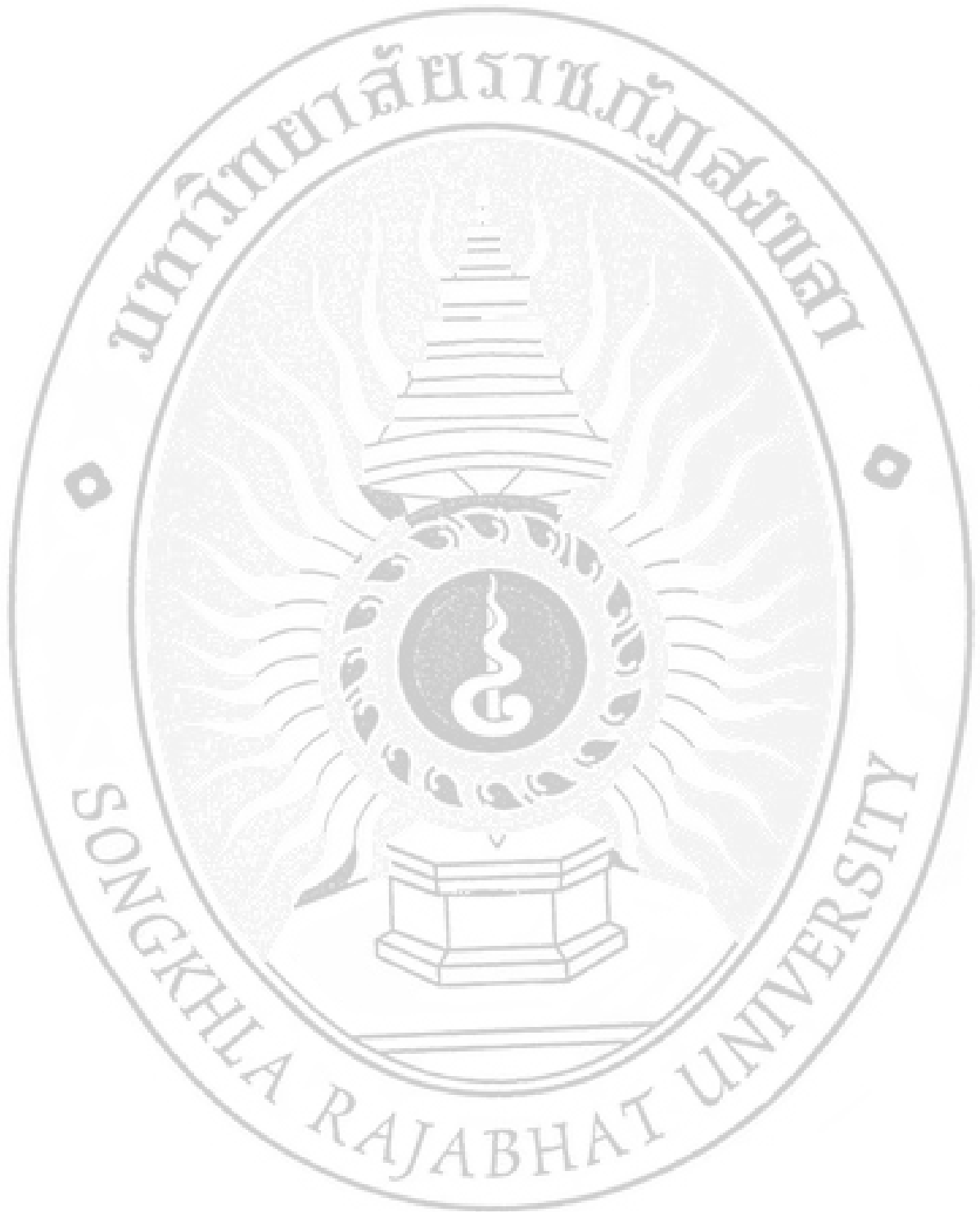
	ฟันกรามขวา		ฟันหน้า		ฟันกรามซ้าย		รวม คะแนน ความ สะอาด ของฟัน
	ด้านแก้ม (คะแนน)	ด้านลิ้น (คะแนน)	ด้านหน้า (คะแนน)	ด้านหน้า (คะแนน)	ด้านแก้ม (คะแนน)	ด้านลิ้น (คะแนน)	
ชี้ฟันบน	(55).....	-	(51).....	-	(64).....	-	
ชี้ฟันล่าง	-	(75).....	-	(71).....	-	(84).....	

แบบบันทึกผลการตรวจความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18-36 เดือน เพื่อใช้วัดระดับปริมาณ
คราบจุลินทรีย์ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ค่าคะแนน

- 0 หมายถึง ไม่มีคราบจุลินทรีย์บนฟัน โดยไม่มีสีติดบนฟันเลย
- 1 หมายถึง มีคราบจุลินทรีย์จับเป็นแผ่นบาง ๆ เกือบมองไม่เห็นสีแต่สังเกตได้จากการลากเอ็กซ์พลอเรอร์ (Explorer) ผ่านผิวฟัน
- 2 หมายถึง มองเห็นด้วยตาเปล่า มีคราบจุลินทรีย์บริเวณขอบเหงือก โดยมีสีติดบนฟัน และขอบเหงือกบางๆ
- 3 หมายถึง มีการสะสมของคราบจุลินทรีย์มากในซอกเหงือก และหรือทั้งบนฟัน

และขอบเหวอก โดยมีสีติดชัดเจน



ชุดที่ 4

เครื่องมือในการวิจัย

กระผม นายสำราญ สกุลเต็ง ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเฉลิมพระเกียรติตำบล ตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กำลังศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้ทำวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมการพัฒนาทักษะของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือน: กรณีศึกษาตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ 1. เปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้ปกครองกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือน 2. เปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้ปกครองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการใช้กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18 - 36 เดือน 3. เปรียบเทียบระดับความสะอาดของฟันเด็กอายุ 18 - 36 เดือน ในความดูแลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18 - 36 ทั้งนี้ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย ได้แก่ บุคลากรทางสาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคในระดับปฐมภูมิในกลุ่มผู้ปกครองเด็กอายุ 18- 36 เดือน และเป็นแนวทางในการนำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านทักษะส่วนบุคคลในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กไปใช้ในบริบทพื้นที่อื่น ๆ ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในกลุ่มอื่น ๆ

แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18 - 36 เดือน ซึ่งข้อคำถามแบ่งออกเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำความสะอาดช่องปาก ด้านการตรวจฟัน บุตร ด้านการจัดอาหาร ด้านการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปาก (การเลิกขวดนม) โดยใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อด้วยความจริง ผู้วิจัยจะใช้คำตอบของท่านเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น และจะสงวนคำตอบของท่านไว้เป็นความลับ ทั้งนี้จะรายงานข้อมูลผลการวิจัยในภาพรวม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

นายสำราญ สกุลเต็ง
นักศึกษาปริญญาโท สาขาสาธารณสุขชุมชน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. อายุ.....ปี

2. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

3.ระดับการศึกษา

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

() 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

() 5. อนุปริญญา/ปวส.

() 6. ปริญญาตรี

() 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

4.อาชีพ

() 1. เกษตรกรรม

() 2. ค้าขาย

() 3. รับจ้าง

() 4. รับราชการ

() 5. แม่บ้าน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() 6. อื่น ๆ ระบุ

5.รายได้.....บาท/เดือน

6.จำนวนบุตรในครอบครัว.....คน

7.บุตรคนที่เข้าร่วมโครงการเป็นบุตรลำดับที่.....

8.บุตรคนที่.....อายุ.....เดือน

9.บุตรคนที่.....เพศ.....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็กของ

อายุ 18-36 เดือน

2.1 ด้านการทำความสะอาดช่องปาก

เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

1. ท่านแปรงฟันให้เด็กหรือไม่

- ไม่แปรง
 แปรง

2. ท่านเลือกแปรงสีฟันที่มีลักษณะอย่างไรให้เด็ก

- หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ
 หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม
 หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม ด้ามใหญ่
 หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม ด้ามใหญ่และด้ามแปรงยาว

3. หลังจากแปรงฟันให้เด็ก และล้างแปรงสีฟันจนหมดคราบยาสีฟันท่านวางแปรงอย่างไร

- วางราบกับพื้นคว่ำขนแปรงลงล่าง
 วางตามแนวนอนลงในที่เก็บแปรง หงายขนแปรงขึ้น
 ฝั่งให้แห้งโดยคว่ำหัวแปรงในแนวตั้ง ลงในที่เก็บแปรง
 ฝั่งให้แห้งโดยวางหัวแปรงตั้งขึ้นในแนวตั้ง ในที่เก็บแปรง

4. ท่านเลือกใช้ยาสีฟันให้เด็กมีลักษณะอย่างไร

- มีรสชาติอ่อน
 มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด
 มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่มีน้ำตาลผสม
 มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่มีน้ำตาลผสม กลิ่นดี รสดี มีฟลูออไรด์

5. ท่านบิบใช้ยาสีฟันให้เด็กประมาณเท่าใด

- ยาวครึ่งเซนติเมตร
 เท่าเม็ดข้าวโพด
 ตะแปรงพอขึ้น
 เท่าเม็ดถั่วเขียว

6. เมื่อท่านแปรงฟันให้เด็ก ท่านจะเคลื่อนแปรงสีฟันอย่างไร

- แปรงขึ้นแปรงลงทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา
 ถูไปถูมาทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา

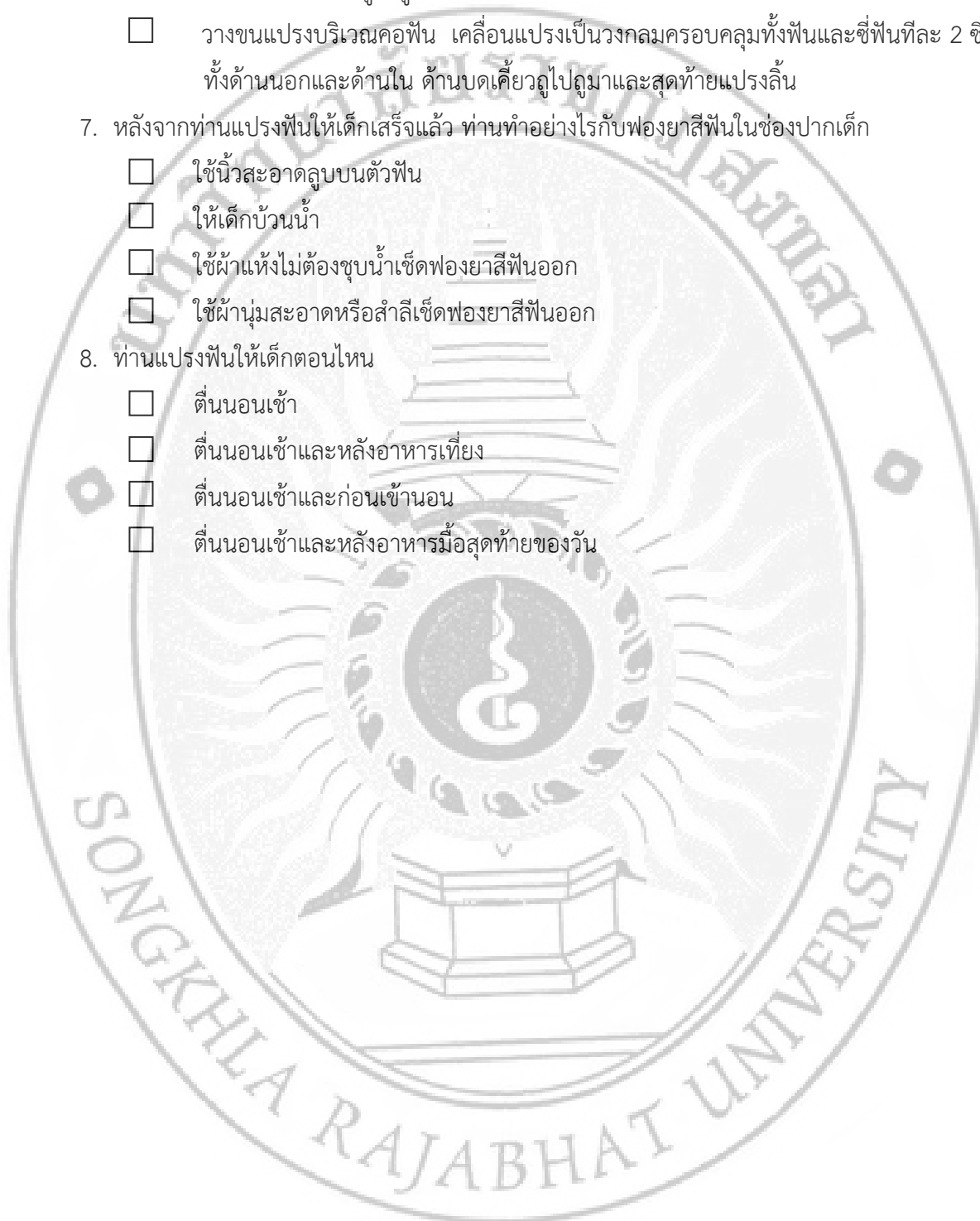
- วางแผนบริเวณตัวฟันแล้วเคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมทีละ 2 ซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา
- วางขนแปรงบริเวณคอฟัน เคลื่อนแปรงเป็นวงกลมครอบคลุมทั้งฟันและซี่ฟันทีละ 2 ซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านบดเคี้ยวถูไปถูมาและสุดท้ายแปรงลิ้น

7. หลังจากท่านแปรงฟันให้เด็กเสร็จแล้ว ท่านทำอย่างไรกับฟองยาสีฟันในช่องปากเด็ก

- ใช้นิ้วสะอาดลูบบนตัวฟัน
- ให้เด็กบ้วนน้ำ
- ใช้ผ้าแห้งไม่ต้องชุบน้ำเช็ดฟองยาสีฟันออก
- ใช้ผ้านุ่มสะอาดหรือสำลีเช็ดฟองยาสีฟันออก

8. ท่านแปรงฟันให้เด็กตอนไหน

- ตื่นนอนเช้า
- ตื่นนอนเช้าและหลังอาหารเที่ยง
- ตื่นนอนเช้าและก่อนเข้านอน
- ตื่นนอนเช้าและหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน



2.2 ด้านการตรวจฟัน

เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

1. หลังแปรงฟันให้เด็กท่านตรวจความสะอาดของฟันอย่างน้อยเพียงใด
 - เกือบไม่เคยตรวจ
 - ตรวจบ้างแต่บางครั้ง
 - ตรวจเกือบทุกวัน
 - ตรวจทุกวัน
2. ท่านตรวจหาฟันผุให้เด็กอย่างน้อยเพียงใด
 - เกือบไม่ตรวจเลย
 - ตรวจบ้างแต่นานๆครั้ง
 - ประมาณ 6 เดือนต่อครั้ง
 - ประมาณ 1 เดือน
3. การตรวจความสะอาดของฟันและการตรวจหาฟันผุของเด็ก ท่านทำอย่างน้อยเท่าไร
 - เกือบไม่เคยตรวจ
 - สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
 - สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
 - สัปดาห์ละตั้งแต่ 5 ครั้งขึ้นไป
4. ท่านตรวจความสะอาดฟันเด็กอย่างไร
 - ตรวจเฉพาะฟันหน้าอย่างเดียว
 - ตรวจฟันบนให้เด็กก้มหน้าลง ตรวจฟันล่างให้เด็กเงยหน้าขึ้น
 - ตรวจฟันบนเด็กให้แม่เงยหน้าขึ้น ตรวจฟันล่างเด็กให้แม่ก้มหน้าลง
 - หันหน้าเด็กไปทางที่มีแสงสว่างการตรวจฟันบนให้เด็กเงยหน้าขึ้น ตรวจฟันล่างให้เด็กก้มหน้าลงเล็กน้อย

2.3 ด้านการจัดอาหาร

เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

1. โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านใช้ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ประกอบเป็นอาหารให้เด็กอย่างน้อยเท่าใด
 - ไม่ใช่เลย
 - 1-2 ฟอง
 - 3-4 ฟอง
 - มากกว่า 4 ฟอง

2. ใน 1 สัปดาห์ท่านใช้เนื้อสัตว์ประกอบเป็นอาหารให้ได้มากน้อยเท่าใด

- ไม่ถึงครึ่งกิโลกรัม
- ประมาณครึ่งกิโลกรัม
- มากกว่าครึ่งกิโลกรัมแต่ไม่ถึง 1 กิโลกรัม
- ประมาณ 1 กิโลกรัม

3. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานข้าวมากน้อยเท่าใด

- ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 1 ทัพพีแต่ไม่ถึง 2 ทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 2 ทัพพีแต่ไม่ถึง 3 ทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 3 ทัพพีต่อวัน

4. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานผักมากน้อยเท่าใด

- ไม่ถึงครึ่งทัพพีต่อวัน
- ประมาณครึ่งทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 2 ทัพพีต่อวัน

5. โดยเฉลี่ยแต่ละวันท่านให้เด็กรับประทานผลไม้มากน้อยเท่าใด

- ไม่ถึงครึ่งทัพพีต่อวัน
- ประมาณครึ่งทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน
- ประมาณ 2 ทัพพีต่อวัน

6. โดยเฉลี่ยแต่ละสัปดาห์ท่านให้เด็กรับประทานผลไม้มากน้อยเท่าใด

- 1-2 วัน
- 3-4 วัน
- 5-6 วัน
- ทุกวัน

7. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานนมกรูบกรอบ/นมซองมากน้อยเท่าใด

- รับประทานเป็นประจำทุกวัน
- รับประทานสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง
- รับประทานสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง
- ไม่เคยรับประทาน

8. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานหรืออมทอฟฟี่มากน้อยเท่าใด

- รับประทานเป็นประจำทุกวัน
- รับประทานสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง
- รับประทานสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง
- ไม่เคยรับประทานหรืออม

9. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดื่มน้ำอัดลมมากน้อยเท่าใด

- ดื่มเป็นประจำทุกวัน
- ดื่มสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง
- ดื่มสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง
- ไม่เคยรับประทาน

10. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้นที่ได้เติมน้ำตาลมากน้อยเท่าใด

- ดื่มเป็นประจำทุกวัน
- ดื่มสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง
- ดื่มสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง
- ไม่เคยรับประทาน

11. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานของหวานมากน้อยเท่าใด

- วันละมากกว่า 4 ครั้ง
- วันละ 3 ครั้ง
- วันละ 2 ครั้ง
- ไม่เคยรับประทาน

12. ท่านให้เด็กดื่มนมชนิดใด

- นมข้นหวาน
- นมสเตอริไรซ์หรือนมพาสเจอร์ไรซ์ รสหวาน
- นมสเตอริไรซ์หรือนมพาสเจอร์ไรซ์ รสจืด
- นมผงสำหรับเด็ก

13. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดื่มนมมากน้อยเท่าใด

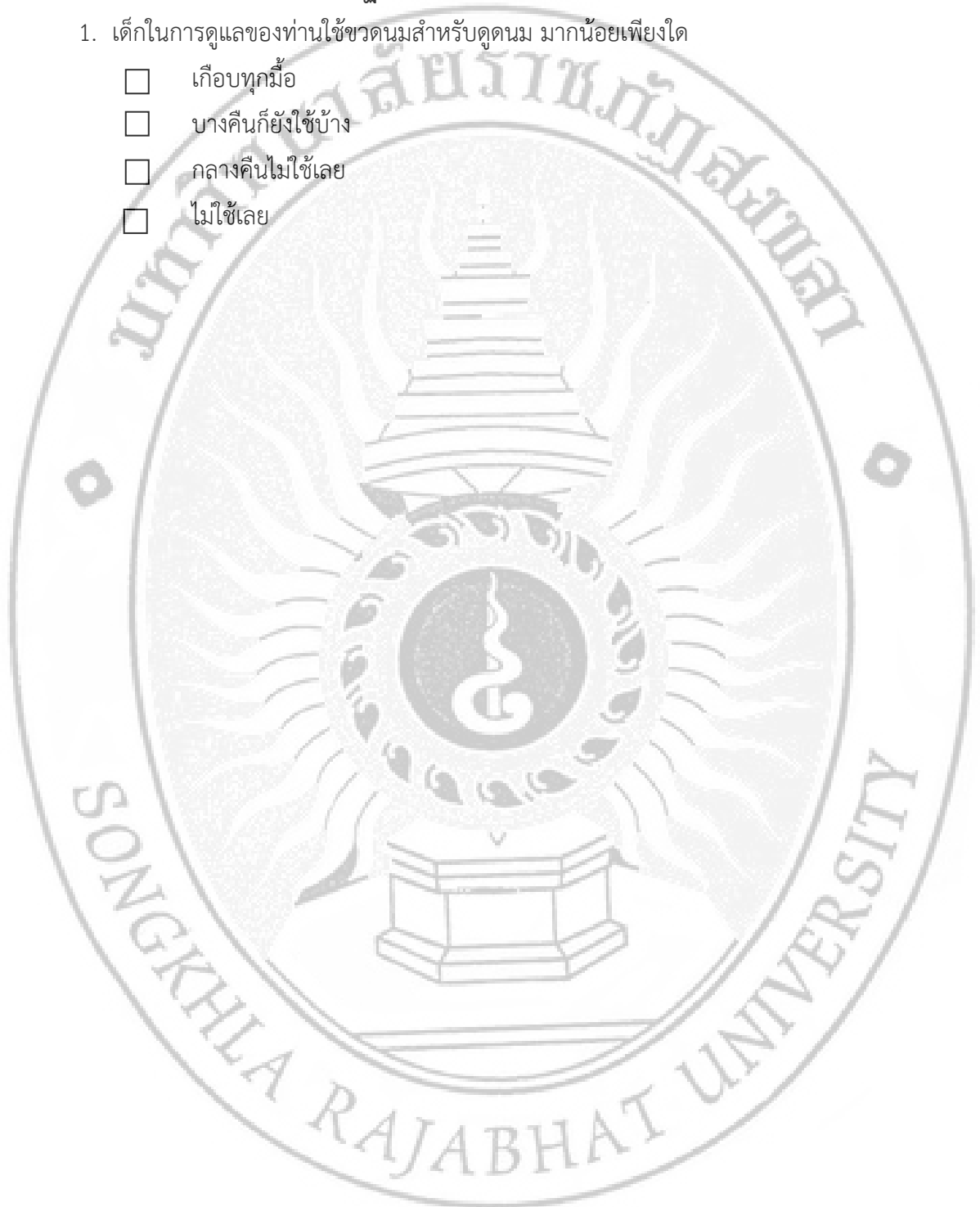
- ไม่ถึง 1 แก้ว ต่อวัน
- ประมาณ 1 แก้วต่อวัน
- มากกว่าหนึ่งแก้วครึ่งแต่ไม่ถึง 2 แก้วต่อวัน
- ประมาณ 2 แก้วต่อวัน

2.4 ด้านการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปาก (การเลิกนมขวด)

เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

1. เด็กในการดูแลของท่านใช้ขวดนมสำหรับดื่มนม มากน้อยเพียงใด

- เกือบทุกมือ
- บางคืนก็ยังใช้บ้าง
- กลางคืนไม่ใช่เลย
- ไม่ใช่เลย





ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็ก
อายุ 18-36 เดือน

1. รศ.ทัศนีย์ ประธาน รองอธิการบดี ฝ่ายวิจัย
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา
2. ผศ.ดร.ทันตแพทย์หญิงจรัญญา หุ่นศรีสกุล ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา
3. ผศ.(พิเศษ) ทันตแพทย์หญิงพัชรี กัมพลานนท์ ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
ชุดการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง | คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 2. ดร.สธน เสนาสวัสดิ์ | รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 3. รศ.ทัศนีย์ ประธาน | รองอธิการบดี ฝ่ายวิจัย
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา |



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
ชุดความสะอาดของฟัน

1. ผศ.ดร.ทันตแพทย์หญิงจรัญญา หุ่นศรีสกุล ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา
2. ผศ.(พิเศษ) ทันตแพทย์หญิงพัชรี กัมพลานนท์ ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. ทันตแพทย์หญิงดารณี ลือปิยะพานิชย์ ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา





ภาคผนวก ค
การตรวจคุณภาพเครื่องมือ

ผลการประเมินความเหมาะสมของบันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้

รายการ	ประเด็น	ผลการประเมินความเหมาะสมของบันทึกเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้					
		ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	รวม	เฉลี่ย	เฉลี่ยรวม
บันทึกการเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 1	1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	5	4	5	14	4.67	4.47
	2. เนื้อหา	5	3	5	13	4.33	
	3. กิจกรรม	5	3	5	13	4.33	
	4. สื่อ/วัสดุที่ใช้	5	4	4	13	4.33	
	5. เวลา	5	4	5	14	4.67	
บันทึกการเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 2	1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	5	4	5	14	4.67	4.33
	2. เนื้อหา	5	3	5	13	4.33	
	3. กิจกรรม	5	3	5	13	4.33	
	4. สื่อ/วัสดุที่ใช้	5	3	5	13	4.33	
	5. เวลา	5	3	4	12	4.00	
บันทึกการเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3	1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	5	3	5	13	4.33	4.26
	2. เนื้อหา	5	3	5	13	4.33	
	3. กิจกรรม	5	3	5	13	4.33	
	4. สื่อ/วัสดุที่ใช้	5	3	5	13	4.33	
	5. เวลา	5	3	4	12	4.00	
บันทึกการเตรียมจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 4	1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	5	3	5	13	4.33	4.33
	2. เนื้อหา	5	3	5	13	4.33	
	3. กิจกรรม	5	3	5	13	4.33	
	4. สื่อ/วัสดุที่ใช้	5	3	5	13	4.33	
	5. เวลา	5	3	5	13	4.33	

ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดตรวจความสะอาดของฟัน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ผลการประเมินความเหมาะสมของชุดตรวจความสะอาดของฟัน							
	ประเด็นที่ 1 บุคลากรผู้ตรวจ ความสะอาด ของฟัน คือ ทันตแพทย์	ประเด็นที่ 2. บุคลากรผู้จัดลงใน แบบบันทึกผลการ ตรวจความสะอาด ของฟัน คือ ผู้ช่วยทันตแพทย์	ประเด็นที่ 3. ใช้สี ผสมอาหารชนิดผง สีชมพู (Erythrosine) ขององค์การเภสัช กรรม ผสมกับน้ำ สะอาด ใน อัตราส่วนสี 1 กรัม ต่อน้ำ 25 ซีซี ละลายให้เข้ากัน เก็บไว้ในขวด ที่บับแสง	ประเด็นที่ 4. หลอดหยด (Dropper)	ประเด็นที่ 5 แก้วที่มีพนัก พิงสำหรับเด็ก	ประเด็นที่ 6 แก้วสีนาม ทันตกรรม และ ชุดโคมไฟส่อง ช่องปาก	ประเด็นที่ 7 ชุด ตรวจฟัน ประกอบด้วย Tray,Mouth mirror, Explorer, Cotton plier	ประเด็นที่ 8 แบบบันทึกผล การตรวจความ สะอาดของฟัน เด็กอายุ 18-36 เดือน
ท่านที่ 1	4	5	5	3	3	5	5	3
ท่านที่ 2	3	4	3	5	5	5	5	5
ท่านที่ 3	5	5	5	5	5	5	5	5
รวม	12	14	13	13	13	15	15	13
เฉลี่ย	4.00	4.67	4.33	4.33	4.33	5.00	5.00	4.33
เฉลี่ยรวม	4.50							



แบบสรุปผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

(Index of consistency หรือ IOC)

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือน

ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency หรือ IOC) เป็นการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเป็นผู้ทำการตรวจสอบ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ใช้จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิร่วมตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ 3 คน ได้แก่ ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตสุขภาพ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย จำนวน 1 ท่าน โดยวิธีการหาค่า IOC ของเครื่องมือ ผู้วิจัยจะนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านตรวจสอบ และให้คะแนนรายข้อตามดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการให้คะแนนรายข้อของผู้ทรงคุณวุฒินั้น จะมี 3 ค่า คือ

- ค่า + 1 คือ ผู้ตรวจสอบแน่ใจว่าข้อความนั้นเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- ค่า 0 คือ ผู้ตรวจสอบไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่
- ค่า - 1 คือ ผู้ตรวจสอบแน่ใจว่าข้อความนั้นเนื้อหาไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

เมื่อได้ผลคะแนนจากผู้ทรงคุณวุฒิครบทุกท่านแล้ว นำข้อมูลที่ได้อ้อมาคำนวณตามสูตรหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

- IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้อง
- R หมายถึง ค่าคะแนนรายข้อตามดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ
- N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลที่ได้จากการคำนวณนั้นควรมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า + 0.5 ขึ้นไป จึงถือเป็นข้อความที่สามารถนำไปใช้ได้ แต่หากค่า IOC น้อยกว่า + 0.5 และผู้วิจัยอาจมีความจำเป็นต้องใช้ข้อความนั้น อาจทำได้โดยให้ผู้วิจัยทำการพัฒนาปรับปรุงข้อความนั้นให้เหมาะสมขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำการตรวจสอบ ซึ่งผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพฟันเด็กอายุ 18-36 เดือนมีดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 ด้านการทำความสะอาดช่องปาก เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ท่านแปรงฟันให้เด็กหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่แปรง <input type="checkbox"/> แปรง	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
2. ลูกของท่านมีแปรงสีฟันเป็นของตัวเองหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3. ท่านเลือกแปรงสีฟันที่มีลักษณะอย่างไรให้เด็ก <input type="checkbox"/> หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ <input type="checkbox"/> หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม <input type="checkbox"/> หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม ด้ามใหญ่ <input type="checkbox"/> หัวแปรงเล็ก ขอบมนเรียบ ขนแปรงอ่อนนุ่ม ด้ามใหญ่และด้ามแปรงยาว	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
4. หลังจากแปรงฟันให้เด็ก และล้างแปรงสีฟันจนหมดคราบยาสีฟัน ท่านวางแปรงอย่างไร <input type="checkbox"/> วางราบกับพื้นคว่ำขนแปรงลงล่าง <input type="checkbox"/> วางราบกับพื้นหงายขนแปรงขึ้นวางลงในตะกร้าที่ปิดฝาปิด <input type="checkbox"/> ผึ่งให้แห้งโดยคว่ำหัวแปรงลงในภาชนะ <input type="checkbox"/> ผึ่งให้แห้งโดยวางหัวแปรงตั้งขึ้นที่เก็บแปรง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5. ท่านเปลี่ยนแปลงสีฟันให้เด็กเมื่อใด <input type="checkbox"/> ขนแปรงบานเล็กน้อย <input type="checkbox"/> ขนแปรงบานเล็กน้อย ซอกขนแปรงมีคราบสกปรกเล็กน้อย <input type="checkbox"/> ขนแปรงบานมาก ซอกขนแปรงมีคราบสกปรกเล็กน้อย <input type="checkbox"/> ขนแปรงบานมาก ซอกขนแปรงมีคราบสกปรกซอกขนแปรงมีคราบสกปรกสีเหลืองหรือดำติดแน่น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
6. ท่านเลือกใช้ยาสีฟันให้เด็กมีลักษณะอย่างไร <input type="checkbox"/> มีรสชาติอ่อน <input type="checkbox"/> มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด <input type="checkbox"/> มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่มีน้ำตาลผสม <input type="checkbox"/> มีรสชาติอ่อน ไม่เผ็ด ไม่มีน้ำตาลผสม กลิ่นดี รสดี มีฟลูออไรด์	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
7. ท่านบิบิใช้ยาสีฟันให้เด็กประมาณเท่าใด <input type="checkbox"/> ครึ่งเซนติเมตร <input type="checkbox"/> เท่าเม็ดข้าวโพด <input type="checkbox"/> เท่าเม็ดถั่วเขียว <input type="checkbox"/> ตะแประพอขึ้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการ ประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
8. ท่านแปรงฟันให้เด็กท่านใช้ทำไหน <input type="checkbox"/> ทำเข้าชนเข้า <input type="checkbox"/> ท่านอน <input type="checkbox"/> ทำเด็กยืนอยู่ด้านหน้าของผู้แปรง	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
9. ถ้าท่านแปรงฟันให้เด็กในท่าเข้าชนเข้า ท่านปฏิบัติอย่างไร <input type="checkbox"/> ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กและญาตินั่งหันหน้าเข้าหากัน เข้าชนกัน ให้เด็กนอนบนต้นขาข้างใดข้างหนึ่งและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำ ส่วนญาติคอยจับศีรษะเด็ก <input type="checkbox"/> ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กและญาตินั่งหันหน้าเข้าหากัน เข้าชนกัน ให้เด็กนอนระหว่กตักและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำ ส่วนญาติคอยจับศีรษะเด็ก <input type="checkbox"/> ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กและญาตินั่งหันหน้าเข้าหากัน เข้าชนกัน ให้เด็กนอนตักและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำ ส่วนญาติคอยจับศีรษะเด็ก <input type="checkbox"/> ผู้ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กและญาตินั่งหันหน้าเข้าหากัน เข้าชนกัน ให้เด็กนอนตักและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้ทำ ส่วนญาติคอยประคองตัวเด็กโดยจับมือทั้งสองข้างของเด็ก	01	0	1	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<p>10. ถ้าท่านแปร่งฟันให้เด็กในท่านอน ท่านปฏิบัติอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กนอนราบบนพื้น ข้างสะโพกของผู้แปร่งด้านใดด้านหนึ่ง หันหน้าตรงกันข้ามกับผู้แปร่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กนอนราบบนที่นอนและหันหน้าตรงกันข้ามกับผู้แปร่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กนอนราบบนที่นอนและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้แปร่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กนอนราบบนที่นอนบนตักผู้แปร่งและหันหน้าไปทางเดียวกับผู้แปร่ง</p>	0	0	1	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้
<p>11. ถ้าท่านแปร่งฟันให้เด็กในท่าเด็กยืนอยู่ด้านหน้าของผู้แปร่ง ท่านปฏิบัติอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กยืนเผชิญหน้ากับผู้แปร่ง แล้วแปร่งฟันให้กับเด็ก</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กยืนเผชิญหน้ากับผู้แปร่ง แล้วแปร่งฟันให้กับเด็ก มืออีกด้านหนึ่งคอยแกวกริมฝีปากเด็ก</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กยืนอยู่ด้านหน้าพิงตัวผู้แปร่ง แล้วแปร่งฟันให้เด็ก</p> <p><input type="checkbox"/> ให้เด็กยืนอยู่ด้านหน้าพิงตัวผู้แปร่ง และใช้แขนโอบรอบคอเด็กเพื่อประคองให้นิ่ง และป้องกันแปร่งสีฟันพลาดไปโดยกระพุ้งแก้มขณะแปร่งฟัน</p>	0	0	1	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<p>12. เมื่อท่านแปรงฟันให้เด็ก ท่านเริ่มวางขนแปรงบริเวณใดของฟันเด็ก</p> <p><input type="checkbox"/> บริเวณปลายของตัวฟัน ให้ขนแปรงเอียงกับตัวฟัน</p> <p><input type="checkbox"/> บริเวณ ตัวฟัน ให้ขนแปรงเอียงแนบกับตัวฟัน</p> <p><input type="checkbox"/> บริเวณคอฟัน ให้ขนแปรงเอียงแนบกับตัวฟัน</p> <p><input type="checkbox"/> บริเวณคอฟันให้ขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน โดยให้ส่วนหนึ่งของปลายขนแปรงอยู่ที่เหงือกอีกส่วนอยู่ที่ตัวฟัน</p>	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
<p>13. เมื่อท่านแปรงฟันให้เด็ก ท่านจะเคลื่อนแปรงสีฟันอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> แปรงขึ้นแปรงลงทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา</p> <p><input type="checkbox"/> ถูไปถูมาทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา</p> <p><input type="checkbox"/> วางแปรงบริเวณตัวฟันแล้วเคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมทีละ 2 ซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา</p> <p><input type="checkbox"/> วางขนแปรงบริเวณคอฟัน เคลื่อนแปรงเป็นวงกลมครอบคลุมทั้งฟันและซี่ฟันทีละ 2 ซี่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านบดเคี้ยวถูไปถูมาและสุดท้ายแปรงลิ้น</p>	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
14. เมื่อท่านแปรงฟันให้เด็ก ท่านเริ่มแปรงฟันด้านไหนเพื่อได้สะอาดทั่วถึงทั้งปาก <input type="checkbox"/> ด้านลิ้นและเพดาน ด้านกระพุ้งแก้ม <input type="checkbox"/> แปรงฟันด้านกระพุ้งแก้ม ด้านลิ้นและเพดาน <input type="checkbox"/> แปรงฟันด้านกระพุ้งแก้ม ด้านลิ้นและเพดาน ด้านบดเคี้ยว <input type="checkbox"/> แปรงฟันด้านกระพุ้งแก้ม ด้านลิ้นและเพดาน ด้านบดเคี้ยว และสุดท้ายแปรงลิ้น	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
15. หลังจากท่านแปรงฟันให้เด็กเสร็จแล้ว ท่านทำอย่างไรกับฟองยาสีฟันในช่องปากเด็ก <input type="checkbox"/> ใช้สำลีเช็ดฟองยาสีฟันออก <input type="checkbox"/> ใช้ผ้าแห้งไม่ต้องชุบน้ำเช็ดฟองยาสีฟันออก <input type="checkbox"/> ให้เด็กบ้วนน้ำ <input type="checkbox"/> ใช้ผ้านุ่มสะอาดเช็ดฟองยาสีฟันออก	1	1	1	3	100	นำไปใช้ได้
16. ท่านแปรงฟันให้เด็กตอนไหนบ้าง <input type="checkbox"/> ตื่นนอนเช้า <input type="checkbox"/> ตอนเย็น <input type="checkbox"/> ตื่นนอนเช้า หลังอาหารกลางวัน <input type="checkbox"/> ตอนเช้า ตอนเย็นหรือหลังอาหารมื้อสุดท้ายของวัน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
17. ท่านชมเชยเด็กที่แปรงฟันหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่ชมเชย <input type="checkbox"/> ชมเชย	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
17.1 ในระยะแรก ๆ ที่เริ่มแปรงฟัน ท่านชมเชยเด็กที่แปรงฟันกี่ ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ให้คำชม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ให้คำชม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ให้คำชม 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ตรวจสอบทุกวัน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้

1.2 ด้านการตรวจฟัน เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ท่านตรวจฟันเด็กหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ <input type="checkbox"/> ตรวจ	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
2. ท่านตรวจความสะอาดฟันเด็กควบคู่กับการตรวจหาฟันผุหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ <input type="checkbox"/> ตรวจ	1	0	-1	0	0	นำไปใช้ไม่ได้
3. ท่านทำการตรวจฟันเด็กกี่ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ตรวจฟัน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ตรวจฟัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ตรวจฟัน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ตรวจทุกวัน ทุกวัน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. ท่านตรวจความสะอาดพื้นเด็กอย่างไร <input type="checkbox"/> ตรวจสอบเฉพาะพื้นหน้าอย่างเดียว <input type="checkbox"/> ตรวจสอบบนให้เด็กก้มหน้าลง ตรวจสอบพื้นล่างให้เด็กเงยหน้าขึ้น <input type="checkbox"/> ตรวจสอบบนเด็กให้แม่เงยหน้าขึ้นตรวจสอบพื้นล่างเด็กให้แม่ก้มหน้าลง <input type="checkbox"/> หันหน้าเด็กไปทางที่มีแสงสว่างการตรวจพื้นบนให้เด็กเงยหน้าขึ้น ตรวจสอบพื้นล่างให้เด็กก้มหน้าลงเล็กน้อย	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
5. หลังจากการตรวจพื้น พบว่าพื้นเด็กไม่สะอาด มีคราบพื้น ท่านแปรงพื้นใหม่ให้เด็กหรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่แปรงซ้ำ <input type="checkbox"/> แปรงซ้ำ	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
6.ท่านแปรงพื้นซ้ำให้เด็กกี่ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> แปรงซ้ำ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> แปรงซ้ำ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> แปรงซ้ำ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> แปรงซ้ำทุกวัน	1	1	-1	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
7. หลังแปรงฟันให้เด็กท่านตรวจความสะอาดของฟันมากน้อยเพียงใด <input type="checkbox"/> เกือบไม่เคยตรวจ <input type="checkbox"/> ตรวจสอบบ้างแต่บางครั้ง <input type="checkbox"/> ตรวจสอบเกือบทุกวัน <input type="checkbox"/> ตรวจสอบทุกวัน	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
8. ท่านตรวจหาฟันผุให้เด็กมากน้อยเพียงใด <input type="checkbox"/> เกือบไม่ตรวจเลย <input type="checkbox"/> ตรวจสอบบ้างแต่นานๆครั้ง <input type="checkbox"/> ประมาณ 6 เดือนต่อครั้ง <input type="checkbox"/> ประมาณ 1 เดือน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
9. การตรวจความสะอาดของฟันและการตรวจหาฟันผุของเด็ก ท่านทำ มากน้อยเท่าไร <input type="checkbox"/> เกือบไม่เคยตรวจ <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละตั้งแต่ 5 ครั้งขึ้นไป	1	1	1	3	1	นำไปใช้ได้

1.3 ด้านการจัดอาหาร เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<p>1. โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านใช้ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ประกอบเป็นอาหารให้เด็ก มากน้อยเท่าใด</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ใช่เลย</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 ฟอง</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 ฟอง</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 4 ฟอง</p>	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
<p>2. ใน 1 สัปดาห์ท่านใช้เนื้อสัตว์ประกอบเป็นอาหารให้เด็กมากน้อยเท่าใด</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ถึงครึ่งกิโลกรัม</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณครึ่งกิโลกรัม</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่าครึ่งกิโลกรัมแต่ไม่ถึง 1 กิโลกรัม</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณ 1 กิโลกรัม</p>	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
<p>3. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานข้าวมากน้อยเท่าใด</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณ 1 ทัพพีแต่ไม่ถึง 2 ทัพพีต่อวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณ 2 ทัพพีแต่ไม่ถึง 3 ทัพพีต่อวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ประมาณ 3 ทัพพีต่อวัน</p>	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้

ข้อความ	สรุปการประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กได้รับประทานผักมากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> ไม่ถึงครึ่งทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณครึ่งทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 2 ทัพพีต่อวัน	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
5. โดยเฉลี่ยแต่ละวันท่านให้เด็กได้รับประทานผลไม้มากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> ไม่ถึงครึ่งทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณครึ่งทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 1 ทัพพีต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 2 ทัพพีต่อวัน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
6. โดยเฉลี่ยแต่ละสัปดาห์ท่านให้เด็กได้รับประทานผลไม้มากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> 1-2 วัน <input type="checkbox"/> 3-4 วัน <input type="checkbox"/> 5-6 วัน <input type="checkbox"/> ทุกวัน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อความ	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
7. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กได้รับประทานขนมกรุบกรอบ/ขนมซองมากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> รับประทานเป็นประจำทุกวัน <input type="checkbox"/> รับประทานสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> รับประทานสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยรับประทาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
8. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กได้รับประทานหรืออมทอฟฟี่มากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> รับประทานเป็นประจำทุกวัน <input type="checkbox"/> รับประทานสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> รับประทานสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยรับประทานหรืออม	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
9. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดื่มน้ำอัดลมมากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> ดื่มเป็นประจำทุกวัน <input type="checkbox"/> ดื่มสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> ดื่มสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยรับประทาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการทดลอง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
10. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้นที่ได้เติมน้ำตาลมาน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> ดื่มเป็นประจำทุกวัน <input type="checkbox"/> ดื่มสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> ดื่มสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยรับประทาน	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
11. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กรับประทานของหวานมากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> วันละมากกว่า 4 ครั้ง <input type="checkbox"/> วันละ 3 ครั้ง <input type="checkbox"/> วันละ 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> ไม่เคยรับประทาน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
12. ท่านให้เด็กดื่มนมชนิดใด <input type="checkbox"/> นมชั้นหวาน <input type="checkbox"/> นมสเตอริไรซ์หรือนมพาสเจอร์ไรซ์ รสหวาน <input type="checkbox"/> นมสเตอริไรซ์หรือนมพาสเจอร์ไรซ์ รสจืด <input type="checkbox"/> นมผงสำหรับเด็ก	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
13. โดยเฉลี่ยท่านให้เด็กดีมนมมากน้อยเท่าใด <input type="checkbox"/> ไม่ถึง 1 แก้ว ต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 1 แก้วต่อวัน <input type="checkbox"/> มากกว่าหนึ่งแก้วครึ่งแต่ไม่ถึง 2 แก้วต่อวัน <input type="checkbox"/> ประมาณ 2 แก้วต่อวัน	0	1	1	2	0.66	นำไปใช้ได้



1.4 ด้านการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปาก (การเลิกลมขวดนม) เกณฑ์การปฏิบัติดังนี้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. เด็กในการดูแลของท่านใช้ขวดนมสำหรับดูดนม มากน้อยเพียงใด <input type="checkbox"/> เกือบทุกมือ <input type="checkbox"/> บางคืนก็ยังไม่ใช้บ้าง <input type="checkbox"/> กลางคืนไม่ใช้เลย <input type="checkbox"/> ไม่ใช้เลย	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
2. ลูกของท่านใช้ขวดนมสำหรับดูดนมหรือเปล่า <input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
3. ใช้แบบไหน <input type="checkbox"/> แบบทดแทน <input type="checkbox"/> แบบค่อยเป็นค่อยไป	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
(1) วิธีการเลิกลมขวดแบบทดแทน						นำไปใช้ได้
1.1 ใช้ขวดหัดดื่มน้ำทั้งกับนม น้ำดื่ม และน้ำผลไม้	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
1.2 ฝึกเด็กจับแก้วเปล่าใบเล็กๆ พ่อแม่ดื่มให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
1.3 ใส่น้ำปริมาณน้อยๆ ให้เด็กฝึกจิบก่อนระยะแรกเด็กอาจยัง สำลักหรือทำน้ำหกเรื้อราดบ้างไม่ควรดุ	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
1.4 ไม่ให้เด็กถือขวดนมติดตัว	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ข้อคำถาม	สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
(2) วิธีการเลิกนมขวดแบบค่อยเป็นค่อยไป		0				
2.1 ค่อยๆ ลดขนาดนมทีละน้อย ทีละ 1 ขวด โดยให้ดื่มนมจากแก้วแทน	1	0	1	2	0.66	นำไปใช้ได้
2.2 ค่อยๆ ลดนมทีละขวด ค่อยๆ ลดมือเข้า	1	0	0	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้
2.3 ให้เด็กกินนมมือตัก	1	0	0	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้
2.4 เต็งกองแ่งใส่นมให้เด็กดูดแทนนมในช่วงมือก่อนนอนหรือกลางวัน	1	0	0	1	0.33	นำไปใช้ไม่ได้
2.5 ค่อยๆ ลดปริมาณนมมือตักจาก 8 ออนซ์ เหลือ 4 ออนซ์	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
2.6 หากเด็กยังงอแงใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้นไม่กว้างจนเกิน	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
2.7 ดึงดูดความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้วหรือตักแต่งแก้วเอง ใช้หลอดดูดแบบแปลก ๆ	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
(3) เวลาท่านฝึกเด็กในการเลิกนมขวดเมื่อเต็งกองแ่ง ร้องไห้ หรือเด็กหงุดหงิดท่านทำอย่างไร	1	1	1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3.1 ดูเด็ก	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
3.2 ไม่สนใจ ปล่อยให้ห้อยคนเดียว	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
3.3 ให้ของเล่นเด็ก	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
3.4 กอดเด็ก ปลอบประโลมเด็ก	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
(4) ขอความร่วมมือจากสมาชิกคนในบ้านเวลาฝึกเด็กให้เลิกนมขวด	1	1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้



ภาคผนวก ง
แบบสรุปผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแล
สุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18 - 36 เดือน

แบบสรุปผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแล
สุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือน

ตาราง 25 ผลการจัดลำดับคะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือนของกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

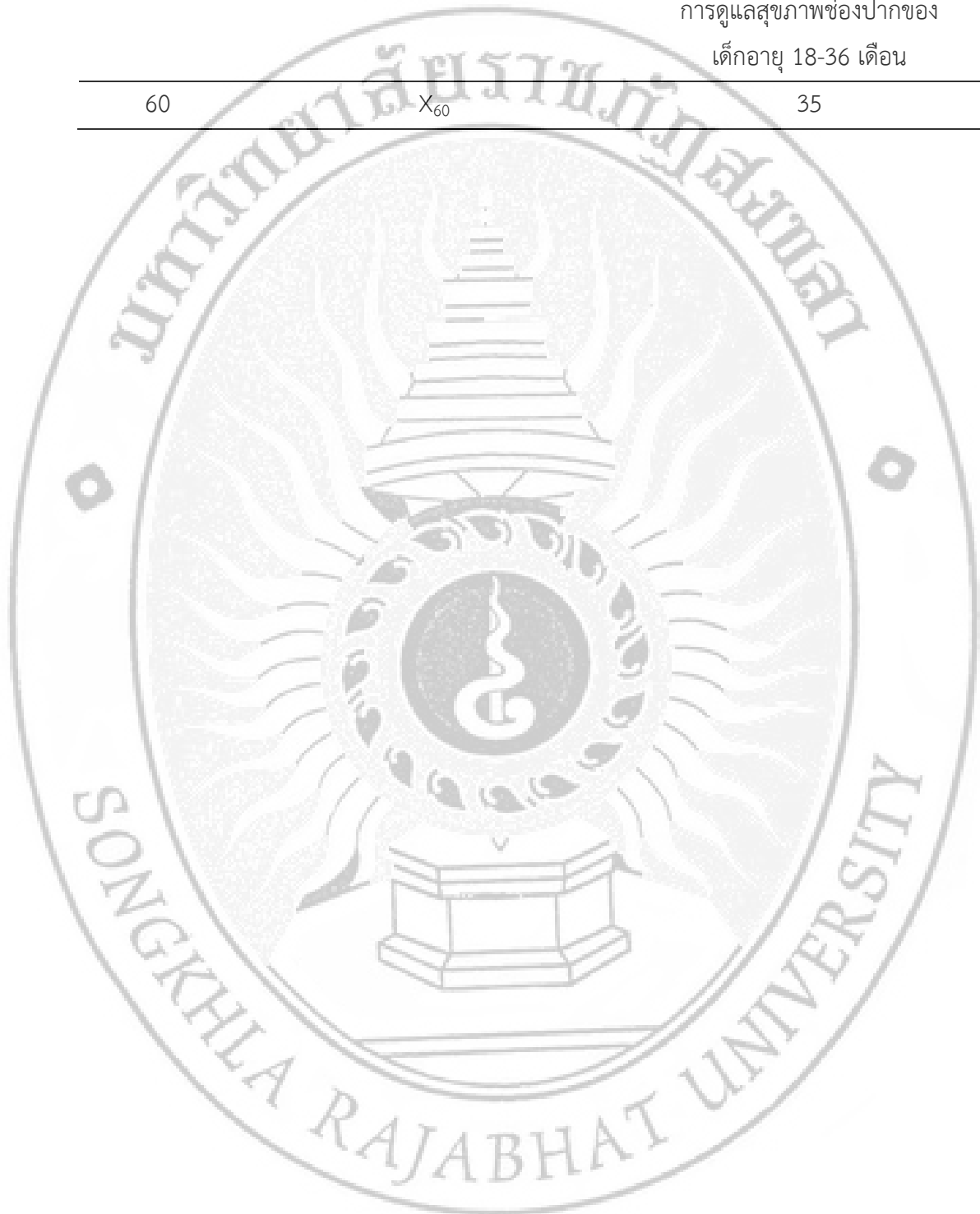
ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแล สุขภาพช่องปากของเด็กอายุ 18-36 เดือน
1	X ₁	87
2	X ₂	86
3	X ₃	83
4	X ₄	83
5	X ₅	79
6	X ₆	79
7	X ₇	78
8	X ₈	77
9	X ₉	76
10	X ₁₀	76
11	X ₁₁	76
12	X ₁₂	75
13	X ₁₃	75
14	X ₁₄	74
15	X ₁₅	74
16	X ₁₆	74
17	X ₁₇	73
18	X ₁₈	73
19	X ₁₉	73
20	X ₂₀	72
21	X ₂₁	72
22	X ₂₂	72
23	X ₂₃	72
24	X ₂₄	71
25	X ₂₅	71
26	X ₂₆	71
27	X ₂₇	70
28	X ₂₈	69

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองใน การดูแลสุขภาพช่องปากของเด็ก อายุ 18-36 เดือน
29	X ₂₉	69
30	X ₃₀	69
31	X ₃₁	69
32	X ₃₂	69
33	X ₃₃	69
34	X ₃₄	67
35	X ₃₅	66
36	X ₃₆	66
37	X ₃₇	65
38	X ₃₈	65
39	X ₃₉	64
40	X ₄₀	64
41	X ₄₁	63
42	X ₄₂	63
43	X ₄₃	63
44	X ₄₄	62
45	X ₄₅	62
46	X ₄₆	62
47	X ₄₇	61
48	X ₄₈	61
49	X ₄₉	61
50	X ₅₀	60
51	X ₅₁	60
52	X ₅₂	60
53	X ₅₃	59
54	X ₅₄	57
55	X ₅₅	57
56	X ₅₆	57
57	X ₅₇	53
58	X ₅₈	52
59	X ₅₉	52

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองใน การดูแลสุขภาพช่องปากของ เด็กอายุ 18-36 เดือน
60	X ₆₀	35





ภาคผนวก จ
แบบสรุพวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

แบบสรุปวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
ครั้งที่ 1

ตาราง 26 ผลการวัดความรู้เกี่ยวกับพื้นของกลุ่มทดลองหลังจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 1

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนทั้งหมด	คะแนนที่ได้
1	X ₁	25	14
2	X ₂	25	18
3	X ₃	25	18
4	X ₄	25	14
5	X ₅	25	22
6	X ₆	25	20
7	X ₇	25	17
8	X ₈	25	13
9	X ₉	25	19
10	X ₁₀	25	16
11	X ₁₁	25	18
12	X ₁₂	25	17
13	X ₁₃	25	17
14	X ₁₄	25	18
15	X ₁₅	25	17
16	X ₁₆	25	16
17	X ₁₇	25	14
18	X ₁₈	25	16
19	X ₁₉	25	10

20	X_{20}	25	17
คะแนนค่าเฉลี่ย		25	16.55

การจัดประสบการณ์ครั้งที่ 1 โดยการบรรยายความรู้เกี่ยวกับฟัน ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้ ผลเสียที่เกิดจากฟันน้ำนมผุ ประเภทของฟัน โครงสร้างของฟัน หน้าที่ของฟันและโรคฟันผุ ทั้งนี้ได้มีการวัดความรู้เกี่ยวกับฟันหลังจบการบรรยาย ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับฟัน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.00 รองลงมา คือ ระดับต่ำ ร้อยละ 25.00 และอยู่ในระดับสูงร้อยละ 10.00

แบบสรุปวัดผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 2

ตาราง 27 ผลการวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปากของกลุ่มทดลองหลังจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 2

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนทั้งหมด	คะแนนที่ได้
1	X_1	33	23
2	X_2	33	25
3	X_3	33	23
4	X_4	33	19
5	X_5	33	20
6	X_6	33	27
7	X_7	33	26
8	X_8	33	22
9	X_9	33	27
10	X_{10}	33	23
11	X_{11}	33	24
12	X_{12}	33	24
13	X_{13}	33	22

14	X ₁₄	33	26
15	X ₁₅	33	19
16	X ₁₆	33	17
17	X ₁₇	33	20
18	X ₁₈	33	20
19	X ₁₉	33	23
20	X ₂₀	33	21
คะแนนค่าเฉลี่ย		33	22.55

การจัดประสบการณ์ครั้งที่ 2 มีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับฟัน แล้วมีการบรรยายความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การเลือกอุปกรณ์การแปรงฟัน/ยาสีฟัน การบิยาสีฟัน วิธีการแปรงฟัน การตรวจความสะอาดของฟัน และการตรวจฟันผุ การจัดอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน การเลือกนมที่เหมาะสมให้กับเด็ก ปัญหาการุดนมขวด วิธีการเลิกขวดนม ประกอบกับการให้ผู้ปกครองที่ดูแลลูกปราศจากฟันผุในการเล่าประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็กดังกล่าว ได้มาเล่าประสบการณ์ของตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ก็ได้มีการวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟัน ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.00 และระดับต่ำ ร้อยละ 15.00 และระดับสูง ร้อยละ 10.00



แบบสรุพวัตผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ครั้งที่ 3
2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ตาราง 28 ผลการวัดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพช่องปากของกลุ่มทดลองหลังจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 3

1. การบิบใช้ยาสีฟัน

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง	
		(3)	(2)	(1)	

1	X_1	/
2	X_2	/
3	X_3	/
4	X_4	/
5	X_5	/
6	X_6	/
7	X_7	/
8	X_8	/
9	X_9	/
10	X_{10}	/
11	X_{11}	/
12	X_{12}	/
13	X_{13}	/
14	X_{14}	/
15	X_{15}	/
16	X_{16}	/
17	X_{17}	/
18	X_{18}	/
19	X_{19}	/
20	X_{20}	/

สรุป ประเมินการปฏิบัติของผู้ปกครองในการเลือกใช้อุปกรณ์การแปรงฟันในหัวข้อ การบ้วน
ใช้ยาสีฟัน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในการบ้วนยาสีฟัน อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ
100

ตาราง 28 (ต่อ)

2. วิธีการแปรงฟันแบบเซอร์คูลาร์สครับเทคนิค (Circular scrub technique)

เริ่มจากวางขนแปรงบริเวณคอฟันให้ขนแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน โดยให้ส่วนหนึ่งของปลายขนแปรง
อยู่ที่เหงือก อีกส่วนอยู่ที่ตัวฟัน จากนั้นให้เคลื่อนขนแปรงเป็นวงกลมเล็กๆ ครอบคลุมตัวฟันประมาณ
2 ซี่ ให้ขยับแปรงบริเวณเดิมประมาณ 5-6 ครั้ง ก่อนจะเคลื่อนไปตำแหน่งใหม่ โดยให้เหลื่อมล้ำกับตำแหน่ง

เดิมเล็กน้อยส่วนบริเวณด้านบดเคี้ยวให้เคลื่อนแปรงไปมาในแนวใกล้กลาง-ไกลกลาง และสุดท้ายแปรงลิ้น

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ถูกหมด (3)	ถูกบ้าง-ไม่ถูกบ้าง (2)	ไม่ถูก (1)	
1	X ₁			/	แปรงด้านหน้า
2	X ₂		/		
3	X ₃		/		
4	X ₄		/		ไม่ทั่วถึง
5	X ₅		/		
6	X ₆		/		
7	X ₇		/		ถูไปถูมา
8	X ₈		/		
9	X ₉		/		ไม่แปรงด้านลิ้น
10	X ₁₀		/		
11	X ₁₁			/	เด็กดี้น
12	X ₁₂		/		ยังไม่แปรงฟันด้านบน
13	X ₁₃		/		
14	X ₁₄		/		
15	X ₁₅		/		
16	X ₁₆			/	
17	X ₁₇			/	เด็กไม่ยอมให้แปรง
18	X ₁₈		/		
19	X ₁₉		/		
20	X ₂₀			/	ถูไปถูมา

สรุป วิธีการแปรงฟันแบบเซอร์คูลาร์สคลับเทคนิค (Circular scrub technique) ผลการประเมินการปฏิบัติ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ปกครองปฏิบัติถูกบ้างไม่ถูกบ้าง ร้อยละ 75 และผู้ปกครองปฏิบัติไม่ถูก ร้อยละ 25

ตาราง 28 (ต่อ)

3. ทำการตรวจ (ตรวจความสะอาดของฟัน ตรวจฟันผุ ตรวจจลิน)

วิธีการ ตรวจฟันหน้า ให้เด็กแยกเขี้ยวขิงฟัน

ตรวจฟันหลัง ให้เด็กอ้าปาก ใช้นิ้วดันกระพุ้งแก้มเด็ก

ฟันล่างให้เด็กก้มหน้า ฟันบนให้เด็กเงยหน้า

ลำดับที่	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการประเมินการปฏิบัติ			หมายเหตุ
		ถูกหมด (3)	ถูกบ้าง-ไม่ถูกบ้าง (2)	ไม่ถูก (1)	
1	X ₁		/		ตรวจฟันหน้าไม่ถูกต้อง
2	X ₂		/		
3	X ₃		/		
4	X ₄		/		
5	X ₅		/		
6	X ₆		/		
7	X ₇		/	/	ดูฟันหน้าอย่างเดียว
8	X ₈		/		ไม่มีการแกวกระพุ้งแก้ม
9	X ₉		/		
10	X ₁₀		/		
11	X ₁₁		/		
12	X ₁₂		/		
13	X ₁₃		/		
14	X ₁₄		/		ตรวจฟันหน้าไม่ถูก
15	X ₁₅		/		
16	X ₁₆		/		
17	X ₁₇		/	/	ดูฟันหน้าอย่างเดียว
18	X ₁₈		/		
19	X ₁₉		/		
20	X ₂₀			/	เด็กร้อง

สรุป ทว่าการตรวจ (ตรวจความสะอาดของพื้น ตรวจพื้นผุ ตรวจลิ้น) วิธีการ ตรวจพื้นหน้า ให้เด็กแยกเขี้ยวยิงพื้น ตรวจพื้นหลัง ให้เด็กอ้าปาก ใช้นิ้วดันกระพุ้งแก้มเด็ก พื้นล่างให้เด็กก้มหน้า พื้นบนให้เด็กเงยหน้า พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ปฏิบัติถูกบ้างไม่ถูก ร้อยละ 85 และผู้ปกครองปฏิบัติไม่ถูก ร้อยละ 15

แบบสรุปการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งที่ 4 ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

2. ด้านการจัดอาหาร

สรุปการบันทึกด้านการจัดอาหาร มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ จำนวนผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน พบว่ามี

1. การส่งบันทึกการจัดอาหารในแต่ละมื้อ คิดเป็นร้อยละ 90
2. บันทึกการจัดอาหารทั้งหมด 2 สัปดาห์

2.1 พบว่าผู้ปกครองที่เขียนครบทุกวัน ร้อยละ 75

เขียนไม่ครบ 2 สัปดาห์ ร้อยละ 15 ไม่เขียนส่ง ร้อยละ 10

รายละเอียด

1. ผู้ปกครองสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้ถูกต้อง

พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังเลือกที่จะให้เด็กรับประทานกลุ่มอาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าวสวย 1 ทัพพี ข้าวผัด ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวเหนียว กวยเตี๋ยว ขนมปัง และมีการเลือกให้เด็กรับประทานเนื้อสัตว์ จำพวกไข่ ปลาเนื้อนุ่ม ไข่ มาปรุงอาหาร เช่น ทำไข่เจียว ต้มเนื้อต่าง ๆ ทอด ให้เด็กรับประทาน ส่วนจำพวกผักจะเห็นได้ว่าผู้ปกครองไม่ค่อยนำมาปรุงมาอาหารเท่าที่ควร จะเน้นจำพวกเนื้อเป็นส่วนใหญ่ ส่วนอาหารว่างนั้นผู้ปกครองให้เด็กรับประทานขนมปังมีไส้จำพวกที่มีน้ำตาล ประกอบเป็นอาหารว่าง และรองลงมาจะให้เด็ก ผลไม้ และจำพวกขนมซอง และขนมหวานเป็นอาหารว่าง ส่วนประเภทนม จะเห็นได้ว่าผู้ปกครองให้เด็กดื่มนมประเภท นมยู เอช ที รสจืด เฉลี่ยวันละ 3 – 4 แก้ว รองลงมา คือ นมผงละลายทันที รสจืด เฉลี่ยวันละ 1 – 2 แก้ว และนมพลาสเจอร์ไรซ์ เฉลี่ยวันละ 1 แก้ว

2. ผู้ปกครองสามารถจัดอาหารให้เด็กในแต่ละมื้อได้เหมาะสม

พบว่าสืบเนื่องมาจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 นั้น ผู้ปกครองได้ประกอบอาหารในแต่ละมื้อจะเน้นอาหารจำพวกข้าวและเนื้อมาปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่จะไม่เน้นผักมาใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละมื้อ พร้อมกับไม่ค่อยระบุปริมาณอาหาร และอาหารว่างส่วนใหญ่จะให้เด็กรับประทานวันละ 2-3

ครั้ง ทั้งในมื้ออาหารและหลังอาหารเมื่อหลักซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขนมจำพวกขนมปังที่มีไส้จำพวกที่มีน้ำตาลประกอบเป็นส่วนใหญ่ ทานแล้วจะติดกับตัวฟัน ให้รับประทานจำพวกผลไม้รองลงมา ซึ่งจะ เป็นผลไม้ที่มีรสหวาน ระบุปริมาณอาหารที่ได้รับประทานไม่ถูกต้อง คือ ไม่ระบุจำนวนที่ชัดเจน ส่วน ในเรื่องการจัดการให้เด็กดื่มนมนั้น พบว่าผู้ปกครองให้เด็กดื่มนม ทุกวัน มากกว่าวันละ 2 แก้ว ซึ่งจะ เป็นนมยู เอช ที รสจืด รองลงมา คือ นมผงละลายทันที รสจืด และนมพลาสเจอร์ไรซ์

3. ผู้ปกครองเลือกนมให้เด็กได้ถูกต้อง

พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จะให้เด็กดื่มนม ประเภท นมยู เอช ที รสจืด รองลงมา คือ นมผงละลายทันที รสจืด และนมพลาสเจอร์ไรซ์ ได้อย่างเหมาะสม





ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้ช่วยวิจัย



ภาคผนวก ช
ภาพกิจกรรม

ครั้งที่ 1 การบรรยาย
ความรู้เกี่ยวกับฟิน



ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัย



บรรยายความรู้เกี่ยวกับฟัน

ครั้งที่ 2 การบรรยายประกอบตัวแบบ
ความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก



ทบทวนการให้ความรู้เกี่ยวกับฟัน



การบรรยายความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก



การบรรยายประกอบตัวแบบการดูแลสุขภาพช่องปาก

ครั้งที่ 3 วิธีการสาธิต และฝึกปฏิบัติ
การแปรงฟันที่ถูกวิธีและการตรวจฟัน



- บรรยายทบทวนความรู้ด้านการทำความสะอาดช่องปากโดยการแปรงฟัน





- บรรยายทบทวนความรู้การตรวจฟัน



สาธิตการบิบใช้ยาสีฟัน



สถิติการแปร่งฟัน



ฝึกปฏิบัติการบิบบยาสีฟัน



ฝึกปฏิบัติการแปรงฟัน



ฝึกปฏิบัติการแปรงฟัน



วิทยากรสาธิตการแปรงฟัน



ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการแปรงฟันให้บุตร



ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการแปรงฟันให้บุตร



ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติการตรวจฟัน

ครั้งที่ 4 วิธีการสาธิตและการฝึกปฏิบัติ

การจัดอาหาร (การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน) และการเลิกขวดนม

1. ภาพกิจกรรมการประเมินการปฏิบัติของผู้ปกครอง การแปรงฟันที่ถูกต้องและการตรวจฟัน
- 2 สัปดาห์หลังจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
2. ภาพกิจกรรมวิธีการสาธิตและฝึกปฏิบัติการจัดอาหาร (การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน) และการเลิกขวดนม

รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

- 1) ภาพกิจกรรม การประเมินการปฏิบัติของผู้ปกครอง การแปรงฟันที่ถูกต้องและการตรวจฟัน 2 สัปดาห์หลังจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้



อุปกรณ์การแปรงฟัน



ประเมินการปปีใช้ยาสีฟัน





ประเมินการปฏิบัติการแปร่งฟัน



ประเมินการปฏิบัติการแปร่งฟัน



ประเมินการปฏิบัติการตรวจฟัน

2. ภาพกิจกรรมวิธีการสาธิตและการฝึกปฏิบัติการจัดอาหาร (การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน)





ทบทวนความรู้ด้านการจัดอาหาร (การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อฟัน)



ทบทวนความรู้ด้านการเลิกขูดนม



โมเดลอาหาร



สาธิตการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและฟัน



สาธิตการเลือกอาหารในแต่ละมื้อ



ฝึกปฏิบัติการเลือกอาหารในแต่ละมื้อจากโมเดลอาหาร



ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในแต่ละมื้อโดยใช้อาหารจริง



ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารในแต่ละมือโดยใช้อาหารจริง



ผู้ปกครองจัดอาหารใน 1 มือ