



แนวทางการดำเนินงาน

ชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพช่องปาก

สำหรับทันตบุคลากร และบุคลากรสาธารณสุข



จัดทำโดย

กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุ
สำนักทันตสาธารณสุข



บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าว ทุกภาคส่วนควรร่วมกันสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน เพราะมีประโยชน์ต่อสมาชิกทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงด้านสังคมและวัฒนธรรมที่ช่วยสร้างเสริมคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ การรวมกลุ่มดังกล่าวก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ เนื่องจากการบูรณาการความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ของสมาชิก ซึ่งจะส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (active ageing)

ชมรมผู้สูงอายุเป็นโครงสร้างทางสังคมของผู้สูงอายุที่สำคัญ โดยเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน และเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้เกิดการช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชนด้วย แต่จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในช่วงที่ผ่านมา ผู้สูงอายุซึ่งจัดเป็นกลุ่มเปราะบางได้รับคำแนะนำให้เว้นระยะห่างทางสังคม ร่วมกับการจำกัดการรวมกลุ่ม ทำให้ต้องแยกอยู่ที่บ้าน หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อสถานการณ์ดังกล่าวคลี่คลายลง สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ได้ผลักดันการกลับมาเปิด (Re-opening) ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก ผ่านการจัดประชุมร่วมกับทันตบุคลากรและบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง เพื่อออกแบบแนวทางการดำเนินงานและชุดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุที่เหมาะสม

แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก สำหรับทันตบุคลากรและบุคลากรสาธารณสุขเล่มนี้ส่วนหนึ่งพัฒนาร่วมกับทันตบุคลากรและผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากศูนย์อนามัย สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร และตัวแทนบุคลากรแกนนำผู้สนับสนุนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพจากเขตสุขภาพที่ 1 – 13 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก อันจะเอื้อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและสุขภาพช่องปากที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุ

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

มกราคม 2567

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1: นิยาม และวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน	3
ส่วนที่ 2: กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก	
● กระบวนการกลุ่ม และแนวทางการนำเข้าสู่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	7
● กิจกรรมที่ 1: การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก	9
● กิจกรรมที่ 2: การฝึกปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก	13
● กิจกรรมที่ 3: การตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากประจำปี	16
■ แบบบันทึกข้อมูลการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ	17
● กิจกรรมที่ 4: การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก	18
ส่วนที่ 3: การลงทะเบียนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก	20
ส่วนที่ 4: การแลกเปลี่ยนผลการดำเนินกิจกรรม	
● การเข้าร่วม LINE OpenChat ‘ชมรม ผสอ. ด้านช่องปาก’	25
● การแลกเปลี่ยนผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ในชมรมผู้สูงอายุ	27
ส่วนที่ 5: การรวบรวมและแสดงผลการดำเนินงาน	28
ส่วนที่ 6: ภาคผนวก	
● สรุปเนื้อหาการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ	32

ส่วนที่ 1:

นินยาม และวัตถุประสงค์ ของการดำเนินงาน

นิยามที่เกี่ยวข้อง

ชมรมผู้สูงอายุ

หมายถึง การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยอาจมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มเป็นชมรมเพื่อให้สมาชิกมาพบปะสังสรรค์และดำเนินกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย รักใคร่ มีความสามัคคี ความเบิกบาน หายเหงา และเกิดความสุข (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ)

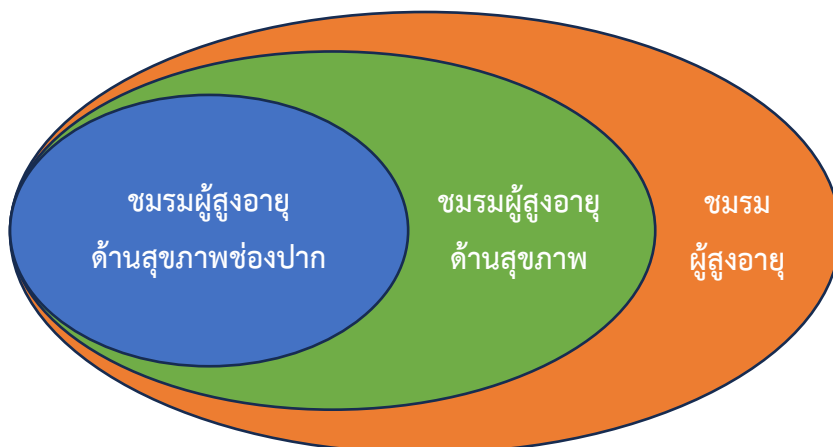
ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

หมายถึง การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในชุมชนหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป โดยมีการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การส่งเสริมด้านโภชนาการ (อาหารลดโรค อาหารชะลอวัย อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย การปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพช่องปาก การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาทักษะกายและใจ เป็นต้น (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย)

ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก

หมายถึง การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในชุมชนหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ (อาจมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุ) เพื่อดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งเน้นเรื่องส่งเสริมสุขภาพช่องปากอย่างน้อย 1 กิจกรรม จากกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก
2. การฝึกปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก
3. การตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากประจำปี
4. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก



วัตถุประสงค์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก

1. เพื่อเสริมสร้างควมมีชีวิตชีวาให้ผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมาพบปะกัน และทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ รวมถึงด้านช่องปากร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และมีสุขภาพช่องปากที่ดี
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้และทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านช่องปากอย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง
6. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน

ส่วนที่ 2:

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

ในชมรมผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพช่องปาก

กระบวนการกลุ่ม และแนวทางการนำเข้าสู่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

กระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลรวมตัวกันเพื่อทำงานร่วมกันอย่างเป็นขั้นตอนในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือเพื่อที่จะแก้ไขปัญหา โดยแต่ละขั้นตอนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลที่วางไว้ ทั้งนี้ กลุ่มอาจมีหลายรูปแบบตามแต่กิจกรรมและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ อาจเป็นกลุ่มที่รวมตัวแบบเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้

การดำเนินกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยเทคนิคและขั้นตอนการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญพอสังเขปได้ดังนี้

เทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงอายุ

1. เรียกหรือสัมผัสเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้ตัว
2. พูดให้ช้าลง เป็นจังหวะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยินชัดเจน
3. ใช้ภาษากาย/ภาษามือประกอบการสื่อสารมากขึ้น
4. ใช้คำพูดที่เหมาะสมในการสื่อสาร
5. ใช้ระยะเวลาในการสื่อสารที่พอเหมาะ ไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป
6. พูดให้ผู้สูงอายุเห็นปากชัดเจน

ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

1. Ice Breaking – ละลายพฤติกรรม
2. Humanization – สร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์: เมื่อน้ำแข็งละลายหรือเบาบางลง ผู้ร่วมกิจกรรมจะเป็นพวกเดียวกัน เริ่มไม่รู้สึกรังเกียจ และกล้าแสดงออก กิจกรรมในขั้นตอนนี้จะเริ่มทำให้มีการพูดคุยและเกิดความไว้วางใจกัน
3. Creation – สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความคิดริเริ่ม: กิจกรรมในขั้นตอนนี้จะเน้นการกระตุ้นให้คิดภายในกลุ่ม
4. Brainstorming – การระดมความคิด: ให้รู้จักพูดและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดใจให้กว้าง และยอมรับความคิดที่แปลกแตกต่าง กิจกรรมในขั้นตอนนี้จะเน้นกิจกรรมที่ต้องมีการถกเถียงเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันในกลุ่ม
5. Evaluation – การประเมินผล: ให้รู้จักการประเมินความสำเร็จของกระบวนการในแต่ละขั้นตอน

แนวทางการนำเข้าสู่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

- ควรเริ่มจากกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ โดยควรเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น ร้องเพลง ตื่นรำ/รำวง แต่งเพลงเกี่ยวกับการแปรงฟัน/สุขภาพช่องปาก หรืออาจเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับตัวเลขก็ได้
- ก่อกระแส/ชี้ประเด็นกิจกรรม โดยเริ่มจากบุคคลที่เป็น key person เช่น ประธานชมรม หรือสมาชิกที่กล้าแสดงออกและมีความเป็นผู้นำ จากนั้นจึงขยายต่อไปยังสมาชิกอื่น ทั้งนี้ ในขั้นตอนนี้ควรประเมินความสนใจของสมาชิก เพื่อคัดเลือก/ปรับเนื้อหาการให้ความรู้ให้เหมาะสมโดยยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง
- นำเข้าสู่เนื้อหากิจกรรม โดยเริ่มจากปัญหา/ประเด็นที่ผู้สูงอายุสนใจ เช่น การเคี้ยว/กลืนลำบาก การไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร ฟันผุ คอฟันผุ หินน้ำลาย เหงือกอักเสบ ฯลฯ
- เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ปัญหา แล้วดำเนินกิจกรรมตามชุดกิจกรรมที่กำหนด

กิจกรรมที่ 1: การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก
2. เพื่อสร้างความตระหนักเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

รายละเอียดกิจกรรม

1. เนื้อหา

ควรเลือกเนื้อหาให้เหมาะสมตามความสนใจ/ปัญหาของผู้สูงอายุ เช่น

- อวัยวะต่าง ๆ ในช่องปาก
- ความเสื่อมในช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- โรคทางระบบที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก
- ความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปาก
- วิธีการทำความสะอาดและตรวจความสะอาดของช่องปาก
- วิธีการตรวจช่องปากด้วยตนเอง
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
- การบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและใบหน้า

2. วิธีการ/เทคนิค

- บรรยายโดยเน้นการบูรณาการสุขภาพช่องปากกับสุขภาพองค์รวม เช่น ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมักสำคัญบ่อย ๆ ถ้าช่องปากไม่สะอาด อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเมื่อสำลัก โดยอาจเกิดการติดเชื้อที่ปอด ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

- ควรเชื่อมโยงเรื่องโรคในช่องปาก/โรคทางระบบกับกิจกรรมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น สอนผู้สูงอายุให้บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า รวมถึงฝึกกลืน เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการสำลัก

- การให้ความรู้ควรเป็นการสื่อสารสองทาง โดยเชิญชวน/เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามร่วมด้วย

- การวางแผนกิจกรรมควรมีผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยเลือกประเด็นเนื้อหา/เทคนิคการให้ความรู้ตามความเหมาะสมและความต้องการของสมาชิกชมรม

- ระยะเวลาของการจัดกิจกรรมไม่ควรนานจนเกินไป (ไม่เกิน 1 – 1:30 ชม.) เนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูล
- สื่อที่ใช้ในการให้ความรู้ไม่ควรมีตัวอักษรมากเกินไป ควรเน้นรูปภาพ หรือภาพเคลื่อนไหว เพื่อสร้างการจดจำประเด็นสำคัญ

อุปกรณ์/เครื่องมือ

1. สื่อรูปแบบต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ/โปสเตอร์ที่มีภาพชัดเจน หรือคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหากระชับ เป็นต้น
2. สื่อออนไลน์เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก ใน Facebook ‘ฟันยังดี’

เนื้อหาแผนส่งเสริมสุขภาพดี องค์ประกอบที่ 3 สุขภาพช่องปาก ปี 2567	Facebook ‘ฟันยังดี’
 <p>https://bit.ly/doh-wp-dent-2567</p>	 <p>https://www.facebook.com/funyoungdee</p>

ทั้งนี้ ใน Facebook ‘ฟันยังดี’ มีสื่อเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

ภาพนิ่ง

- | | |
|---|--|
| 1. ‘แปรงฟันสะอาด’ ดูอย่างไรดีนะ? | 9. ฟันทดแทนแบบถอดได้ ดูแลอย่างไร? |
| 2. แปรงฟัน 2-2-2 คืออะไร? | 10. นอนติดเตียง ดูแลไม่ดี เสียงเจอบน! |
| 3. ปัญหาแบบไหน? ต้องใส่ ‘ฟันทดแทน’ | 11. แปรงสีฟันดี’ เลือกอย่างไร? |
| 4. ดูแลไม่ดี อาจติดเชื้อได้ วิธีดูแลฟันทดแทน | 12. ดูแล ‘ฟันไม่ดี’ เสียงอะไรบ้าง? |
| 5. เก็บ ‘แปรงสีฟัน’ ให้ถูกวิธี เชื้อไม่มี
แพร่กระจาย | 13. รวมที่มา ‘กลืนปาก’ ที่คุณอาจยังไม่รู้!? |
| 6. ‘ตรวจช่องปาก’ ด้วยตนเอง ง่ายนิดเดียว! | 14. ปากแห้ง น้ำลายน้อย คืออะไร? |
| 7. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง ดูอะไรบ้าง? | 15. ‘นิ่วทอนซิล’ สาเหตุหนึ่งของกลิ่นปาก
ที่หลายคนไม่รู้ |
| 8. กินแบบไหน? ลดเสียง ไม่ต้องหาหมอฟัน | 16. รวมวิธีกำจัดกลิ่นปาก |

17. ชุ่ม ๆ ฉ่ำ ๆ วิธีดูแล ‘ปากแห้ง/น้ำลายน้อย’ ด้วยตนเอง
18. แปรงไฟฟ้า VS แปรงธรรมดา
19. 3 กลุ่มโรคประจำตัว ต้องบอกก่อนทำฟัน
20. ‘รากฟันผุ’ เรื่องร้าย ๆ ที่วัยเก๋าต้องรู้
21. ยาสีฟัน ‘ฟลูออไรด์’ กับ ‘สมุนไพร’ สูตรไหนใช้ยังไง?
22. หินปูน! ตัวร้าย ทำลายช่องปาก!
23. ประกันสุขภาพแห่งชาติ ‘บัตรทอง’ สูงวัยใช้อะไรได้บ้าง
24. 5 อาหาร กินแล้ว ‘ฟันยังดี’ แกรมมีสิริมงคล
25. ‘ฟันผุ’ ติดต่อดี! ถ้ารักหนู คุณปู่คุณย่า ดูแลฟันตัวเองด้วยนะ
26. แปรงฟัน ‘ก่อนนอน’ สำคัญยังไง?
27. ‘ฟันยังดี’ รับปีใหม่ กับ 4 เรื่องใหญ่ ของ ‘วัยเก๋า’
28. ซอกฟันผุ ตอนที่ 1
29. ซอกฟันผุ ตอนที่ 2
30. อุปกรณ์แต่ละชนิดช่วยอะไรวัยเก๋า?
31. แจก 3 ท่านวด จำง่าย ทำง่าย ช่วยคลาย ปัญหาการเคี้ยว
32. กลืนง่ายขึ้น ด้วย ‘วุ้นชุ่มปาก’
33. ใครไม่สีก ฟันสีก! ฟันสีกด้านบดเคี้ยว/ ปลายฟันสีก
34. จิ้งซีมันต้องถอน ... หรือ?
35. ‘โรคเหงือก’ โรคยอดฮิตใน ‘วัยเก๋า’
36. ‘ปากนกกระจอก’ ใน ‘วัยเก๋า’
37. ‘ฟันเหลือง’ เรื่องสงสัยของวัยเก๋า
38. เมื่อฟันเปลี่ยนร่าง – 4 รูปแบบที่ฟัน เปลี่ยนไป
39. 4 เรื่องสุขภาพช่องปากที่หลายคน อาจเข้าใจผิด
40. กินอร่อย สุขภาพดี ต้องมีฟันที่ซี่?!

คลิปวิดีโอ

1. ‘สูงวัย’ ดูแลอย่างไร? ให้ #ฟันยังดี
2. เรื่องต้องรู้ของ ‘กลิ่นปาก’
3. ‘ปากแห้ง/น้ำลายน้อย’ เรื่องห้ามปล่อย! ของวัยเก๋า
4. ‘รากฟันผุ’ ต่างกับ ‘ฟันผุ’ อย่างไร
5. สรุปรักษา ‘กลิ่นเนื้อช่องปาก และไบหน้ำ’ เพื่อวัยเก๋า
6. ฟันมีปัญหา ... อย่าเพิ่งถอน
7. เหงือกอักเสบไม่ใช่เรื่องเล่น
8. ‘วัยเก๋า ... ดูแลฟัน’ ตอนที่ 1 -3: แรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก
9. วิธีดูแลรักษาฟันเทียม
10. รากฟันเทียม ตอนที่ 1 – ทางเลือกหนึ่ง ในการทดแทนฟันที่สูญเสียไป
11. รากฟันเทียม ตอนที่ 2 - มีแบบใดบ้าง เหมาะกับใคร และดูแลรักษาอย่างไร
12. กินอย่างไร ให้ #ฟันยังดี
13. วิธีการเลือกอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก
14. โครงการ ‘ฟันเทียม รากฟันเทียม เฉลิมพระเกียรติฯ’

การประเมินผลกิจกรรม

1. ซักถามเพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหาของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ กรณีที่พบว่าผู้สูงอายุไม่เข้าใจประเด็นสำคัญใด ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่มเติม โดยเน้นเชื่อมโยงกับสิ่งที่ผู้สูงอายุเข้าใจอยู่แล้ว หรือขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมท้องถิ่น ด้วยภาษาง่าย ๆ
2. ประเมินการมีส่วนร่วม/การซักถามของผู้สูงอายุในขณะที่ให้ความรู้

กิจกรรมที่ 2: การฝึกปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมทักษะการแปรงฟันและทำความสะอาดฟันเทียมถอดได้ของผู้สูงอายุ
2. เพื่อฝึกการตรวจความสะอาดของช่องปากภายหลังแปรงฟันด้วยตนเอง
3. เพื่อสร้างความตระหนักเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

รายละเอียดกิจกรรม

1. การสาธิตวิธีการแปรงฟันและทำความสะอาดฟันเทียมถอดได้

การแปรงฟัน	การทำความสะอาดฟันเทียมถอดได้
<ul style="list-style-type: none">● แนะนำให้สอนเทคนิคขยับแปรง หรือ Modified Stillman เนื่องจากหากเน้นให้แปรงที่คอฟัน อาจทำให้คอฟันสึกได้● แปรงให้สะอาด ครอบคลุมทุกด้าน บ้วนน้ำแต่น้อย และอย่าลืมแปรงลิ้น● เน้นให้แปรง 2-2-2 โดยสำหรับการแปรงฟันก่อนนอน แนะนำให้ใช้คำว่า ‘แปรงฟันหลังอาหารมื้อสุดท้าย’ หรือ ‘แปรงฟันแล้วไม่กินอะไรอีก นอกจากน้ำเปล่า’● สาธิตวิธีการตรวจความสะอาดหลังแปรงฟันด้วยการใช้สีย้อมฟัน หลอดตัดปลายให้เฉียงแล้วมนปลาย หรือไม้จิ้มฟันที่ทำให้ปลายแตกเป็นพู่กวาดเบา ๆ บริเวณคอฟัน	<ul style="list-style-type: none">● ใช้แปรงสีฟันขนนุ่มชุบน้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน น้ำส้มสายชูเจือจาง (ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:1) หรือยาสีฟันชนิดครีม แปรงฟันเทียมเบา ๆ ให้ทั่วทุกด้าน แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด● อาจใช้เม็ดฟู่สำหรับแช่ฟันเทียมทำความสะอาดฟันเทียมได้เป็นครั้งคราว ในกรณีที่ฟันเทียมติดสีน้ำตาล/ดำ มีคราบบุหรื หรือคราบอาหารที่ล้างและแปรงด้วยวิธีปกติไม่ออก

2. การฝึกปฏิบัติในผู้สูงอายุ

- ควรมีผู้ช่วยสอน โดยแนะนำในอัตราส่วนผู้ช่วยสอน 1 คน ต่อผู้สูงอายุไม่เกิน 5 คน จะทำให้การฝึกปฏิบัติมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- แนะนำให้ฝึกแปรงฟันโดยผู้ช่วยสอนคอยสังเกตและให้คำแนะนำผู้สูงอายุรายบุคคล จากนั้นตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟันด้วยหลอดตัดปลายหรือไม้จิ้มฟันที่มีปลายแตกเป็นพู่ โดยในขั้นตอนนี้ผู้ช่วยสอนควรชี้ให้เห็นลักษณะของคราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) และบริเวณที่ยังแปรงไม่สะอาด แล้วให้ผู้สูงอายุแปรงบริเวณดังกล่าวซ้ำจนสะอาด
- กรณีเลือกตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟันด้วยสีย้อมฟัน ให้ผู้สูงอายุย้อมสีฟันแล้วจึงแปรงฟัน จากนั้นผู้สอน/ผู้ช่วยสอนชี้บริเวณที่ผู้สูงอายุยังแปรงไม่สะอาด (บริเวณที่ยังติดสี) แล้วให้แปรงซ้ำจนสะอาด
- เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนอาจไม่มี หรือไม่สะดวกถอดฟันเทียมถอดได้ ดังนั้น การฝึกปฏิบัติทำความสะอาดฟันเทียมถอดได้จึงแนะนำให้ไปทำตามความสมัครใจ ทั้งนี้ ในกรณีที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ผู้สอนควรสาธิตขั้นตอนและวิธีการอย่างชัดเจน รวมถึงซักถามหรือเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามเป็นระยะ จนมั่นใจว่าผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้

หมายเหตุ: เนื่องจากกิจกรรมนี้มีการบ้วนฟองยาสีฟัน รวมถึงสีย้อมฟัน (ในกรณีที่เลือกตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟันด้วยสีย้อมฟัน) ดังนั้น เจ้าหน้าที่ผู้จัดกิจกรรมจึงควรคำนึงถึงเรื่องการทำ ความสะอาดสถานที่ภายหลังการทำกิจกรรมด้วย

อุปกรณ์/เครื่องมือ

กิจกรรม	อุปกรณ์/เครื่องมือ
แปรงฟัน	<ul style="list-style-type: none"> ● Model สาธิตการแปรงฟันพร้อมแปรงสีฟัน ● แปรงสีฟัน และยาสีฟัน ➡ แนะนำให้ผู้สูงอายุนำมาเอง เพื่อที่เจ้าหน้าที่จะสามารถประเมินและแนะนำเรื่องการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากเบื้องต้นได้ ● แก้วน้ำ ● กระจกเงา หรือโทรศัพท์มือถือที่มีกล้องถ่ายภาพ
ตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟัน	<ul style="list-style-type: none"> ● โปสเตอร์หรือสื่อเรื่องการตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟัน เช่น สื่อเรื่อง ‘แปรงฟันสะอาด’ ตัวอย่างไรตินะ? ใน Facebook ‘ฟันยังดี’ ● อุปกรณ์เพื่อตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟัน เช่น

กิจกรรม	อุปกรณ์/เครื่องมือ
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ สีย้อมฟัน ☞ อาจใช้ผลิตภัณฑ์เชิงพาณิชย์ เช่น เม็ดสีย้อมฟัน หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ดอกอัญชัน ผักปรง ฯลฯ ▪ หลอดตัดปลายให้เฉียงแล้วมนปลายเล็กน้อย ▪ ไม้จิ้มฟันที่ทำให้ปลายแตกเป็นฟู่ <ul style="list-style-type: none"> ● กระจกเงา หรือโทรศัพท์มือถือที่มีกล้องถ่ายภาพ
<p>ทำความสะอาดฟันเทียมถอดได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ฟันเทียมถอดได้ด้วยอย่าง (เพื่อใช้เป็นโมเดลสาธิต) ● แปรงสีฟันขนนุ่ม ● น้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน น้ำส้มสายชูเจือจาง (ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:1) หรือยาสีฟันชนิดครีม ● เม็ดฟู่สำหรับแช่/ทำความสะอาดฟันเทียม ● ชันน้ำ ● ภาชนะเก็บฟันเทียมที่มีฝาปิด

หมายเหตุ: งบประมาณเพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม รวมถึงอุปกรณ์ประกอบการฝึกปฏิบัติ อาจจัดหาได้จาก

- หน่วยงานส่วนท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) โดยจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพช่องปากเพื่อผู้สูงอายุในพื้นที่ และระบุงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากว่า **‘ชุดฝึกปฏิบัติทำความสะอาดช่องปาก’** ภายใต้กิจกรรมการสอนแปรงฟันและทำความสะอาดช่องปาก
- เครือข่ายภาคเอกชน
- การจัดเก็บค่าสมาชิกชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ

การประเมินผลกิจกรรม

1. ประเมินการมีส่วนร่วม/การซักถามของผู้สูงอายุในขณะสาธิตและฝึกปฏิบัติจริง
2. ตรวจสอบความสะอาดหลังแปรงฟัน

กิจกรรมที่ 3: การตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากประจำปี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสภาวะช่องปากของผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อให้ทันตสุขศึกษารายบุคคลหรือรายกลุ่มตามความเสี่ยงที่ตรวจพบ
3. เพื่อออกแบบการจัดบริการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม

รายละเอียดกิจกรรม

1. ทันตบุคลากรตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ และบันทึกข้อมูลตามแบบฟอร์มที่กำหนด (อาจปรับหรือจัดทำขึ้นเองก็ได้) ซึ่งครอบคลุมประเด็นในฐานข้อมูล ดังนี้
 - แฟ้ม dental ในฐานข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (43 แฟ้ม)
 - การเฝ้าระวังทันตสุขภาพและปัจจัยเสี่ยง (ท02) กลุ่มผู้สูงอายุ
 - การคัดกรองรอยโรคเสี่ยงมะเร็งช่องปากและมะเร็งช่องปากทั้งนี้ แนะนำให้ตรวจในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ โดยให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ที่แข็งแรงมั่นคง และมีพนักงาน
2. คืบข้อมูลการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากให้ผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล พร้อมนัดหมายการเข้ารับบริการ (ในกรณีที่สามารถนัดหมายได้ทันที)
3. ให้ทันตสุขศึกษารายบุคคลหรือรายกลุ่ม
4. ภายหลังการจัดกิจกรรม ทันตบุคลากรบันทึกข้อมูลการตรวจคัดกรองในฐานข้อมูลแฟ้ม dental และการเฝ้าระวังทันตสุขภาพและปัจจัยเสี่ยง (ท02) กลุ่มผู้สูงอายุ

อุปกรณ์/เครื่องมือ

1. แบบบันทึกข้อมูลการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุ
2. รายงานผลการตรวจช่องปาก (สำหรับคืบข้อมูลให้ผู้สูงอายุที่รับการตรวจ)
3. เก้าอี้ที่มีพนักงาน และมั่นคงแข็งแรง หรือเก้าอี้สนาม
4. ไฟฉาย
5. กระจกส่องปาก (mouth mirror) หรืออุปกรณ์อื่น เช่น ไม้ไอศกรีม เป็นต้น
6. กระจกเงา หรือโทรศัพท์มือถือที่มีกล้องถ่ายภาพ

การประเมินผลกิจกรรม

จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจช่องปากในรายงานแฟ้ม dental และการเฝ้าระวังทันตสุขภาพและปัจจัยเสี่ยง (ท02) กลุ่มผู้สูงอายุ

แบบบันทึกข้อมูลการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

ชื่อชมรมผู้สูงอายุ: ตำบล/อำเภอ: จังหวัด: วันตรวจ:
 ID บัตรประชาชน: ชื่อ-สกุล: เพศ: (1) ชาย (2) หญิง อายุ: ปี

ปัจจัยเสี่ยง	พฤติกรรมกาารดูแลช่องปาก						
<ul style="list-style-type: none"> ▪ เบาหวาน: <input type="checkbox"/> (0) ไม่เป็น <input type="checkbox"/> (1) เป็น กินยาประจำ <input type="checkbox"/> (2) เป็น ไม่กินยา <input type="checkbox"/> (9) ไม่รู้/ไม่เคยตรวจ ▪ สูบบุหรี่/ยาเส้น: <input type="checkbox"/> (0) ไม่สูบ <input type="checkbox"/> (1) สูบทุกสัปดาห์ ▪ เคี้ยวหมาก: <input type="checkbox"/> (0) ไม่เคี้ยว <input type="checkbox"/> (1) เคี้ยวทุกสัปดาห์ ▪ ดื่มแอลกอฮอล์: <input type="checkbox"/> (0) ไม่ดื่ม <input type="checkbox"/> (1) ดื่มทุกสัปดาห์ ▪ แผลเรื้อรังจากฟันเทียม: <input type="checkbox"/> (8) ไม่ใส่ฟันเทียม <input type="checkbox"/> (0) ไม่มีแผล <input type="checkbox"/> (1) มีแผลเรื้อรัง 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ แปรงฟันแท่งก่อนนอน: <input type="checkbox"/> (0) ไม่ <input type="checkbox"/> (1) ใช่ / ไม่เหลือฟันแท้ ▪ แปรงฟันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์: <input type="checkbox"/> (0) ไม่ <input type="checkbox"/> (1) ใช่ ▪ ทำความสะอาดซอกฟัน: <input type="checkbox"/> (0) ไม่ <input type="checkbox"/> (1) ใช่ 						
การเข้าถึงบริการทันตกรรม							
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ได้รับบริการป้องกัน/รักษา ในรอบ 12 เดือน: <input type="checkbox"/> (0) ไม่ <input type="checkbox"/> (1) ใช่ 							
สภาวะช่องปาก (* = รายการที่จำเป็นต้องระบุในแฟ้ม Dental)							
<ul style="list-style-type: none"> ▪ จำนวนฟันแท้ที่มีอยู่ (ใช้งานได้)*: ซี่ ▪ จำนวนฟันแท้ที่งอกไม่ได้อุด*: ซี่ ▪ จำนวนฟันแท้ที่ได้รับการอุด*: ซี่ ▪ จำนวนฟันแท้ที่ถอน/หลุด*: ซี่ ▪ ทา/เคลือบฟลูออไรด์*: <input type="checkbox"/> (1) จำเป็น <input type="checkbox"/> (2) ไม่จำเป็น ▪ ชูดหินน้ำลาย*: <input type="checkbox"/> (1) จำเป็น <input type="checkbox"/> (2) ไม่จำเป็น ▪ จำนวนฟันแท้ที่ต้องอุด*: ซี่ ▪ จำนวนฟันแท้ที่ต้องถอน/รักษาดลองรากฟัน*: ซี่ ▪ ภาวะปากแห้ง/น้ำลายน้อยจากการตรวจ: <input type="checkbox"/> ไม่พบ <input type="checkbox"/> พบ ▪ รอยโรคเสี่ยงมะเร็งช่องปาก: <input type="checkbox"/> ไม่พบ <input type="checkbox"/> พบ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ จำเป็นต้องใส่ฟันเทียม*: <input type="checkbox"/> (1) ต้องใส่ฟันเทียมบนและล่าง <input type="checkbox"/> (2) ต้องใส่ฟันเทียมบน <input type="checkbox"/> (3) ต้องใส่ฟันเทียมล่าง <input type="checkbox"/> (4) ไม่ต้องใส่ฟันเทียม ▪ จำนวนคู่สบฟันแท้/แท้: คู่ ▪ จำนวนคู่สบฟันแท้/เทียม: คู่ ▪ จำนวนคู่สบฟันเทียม/เทียม: คู่ ▪ ภาวะปริทันต์: <input type="checkbox"/> (0) ปกติ <input type="checkbox"/> (1) เหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> (9) ไม่มีฟัน <input type="checkbox"/> (2) มีหินน้ำลายชัดเจน <input type="checkbox"/> (3) ปริทันต์อักเสบ/ฟันโยก 						
<p>ลักษณะที่พบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> รอยสีขาว</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> รอยสีแดง</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> รอยขาวแดง</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> เป็นแผล</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> เป็นก้อน</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> รอยสีขาว	<input type="checkbox"/> รอยสีแดง	<input type="checkbox"/> รอยขาวแดง	<input type="checkbox"/> เป็นแผล	<input type="checkbox"/> เป็นก้อน	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> รอยสีขาว	<input type="checkbox"/> รอยสีแดง	<input type="checkbox"/> รอยขาวแดง	<input type="checkbox"/> เป็นแผล	<input type="checkbox"/> เป็นก้อน	<input type="checkbox"/>		
<p>https://bit.ly/oral-screening-form-in-elderly-club </p> <p style="text-align: right;">แบบฟอร์ม</p>							

รายงานผลการตรวจช่องปาก (คืนให้ผู้สูงอายุ)

ชื่อ - สกุล: วันที่ตรวจ:

สภาวะช่องปาก	การรักษาที่ควรได้รับ										
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ฟันแท้ที่ใช้งานได้: ซี่ ▪ ฟันผุ: ซี่ ▪ หินปูน: <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ▪ รอยโรคเสี่ยงมะเร็งช่องปาก: <input type="checkbox"/> พบ <input type="checkbox"/> ไม่พบ 	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ชูดหินปูน</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ซ่อมฟันเทียม</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> อุดฟัน: ซี่</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ตรวจยืนยันรอยโรค</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ถอนฟัน: ซี่</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">เสี่ยงมะเร็งช่องปาก</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ทา/เคลือบฟลูออไรด์</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ชูดหินปูน	<input type="checkbox"/> ซ่อมฟันเทียม	<input type="checkbox"/> อุดฟัน: ซี่	<input type="checkbox"/> ตรวจยืนยันรอยโรค	<input type="checkbox"/> ถอนฟัน: ซี่	เสี่ยงมะเร็งช่องปาก	<input type="checkbox"/> ทา/เคลือบฟลูออไรด์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ชูดหินปูน	<input type="checkbox"/> ซ่อมฟันเทียม										
<input type="checkbox"/> อุดฟัน: ซี่	<input type="checkbox"/> ตรวจยืนยันรอยโรค										
<input type="checkbox"/> ถอนฟัน: ซี่	เสี่ยงมะเร็งช่องปาก										
<input type="checkbox"/> ทา/เคลือบฟลูออไรด์	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม	<input type="checkbox"/>										

กิจกรรมที่ 4: การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุค้นหาข้อมูลสุขภาพช่องปากที่เชื่อถือได้ผ่านช่องทางออนไลน์ และปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองและสมาชิกอื่นได้

รายละเอียดกิจกรรม

1. นำเข้ากิจกรรม โดยสอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวัน เช่น
 - ใช้ LINE ในการสื่อสารบ้างหรือไม่ มีประเด็นการสื่อสารเรื่องสุขภาพช่องปากใน LINE ที่สนใจบ้างหรือไม่
 - ชื่อของผ่าน Application อะไร
 - สามารถโอนเงินผ่าน Application ของธนาคารบนโทรศัพท์มือถือได้หรือไม่
2. นำเสนอ/ทบทวนการใช้งานสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุแบบดิจิทัล (Digital Bluebook Application) ซึ่งเป็นเครื่องมือเพื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ในประเด็น:
 - สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุแบบดิจิทัลคืออะไร ใช้ทำอะไร
 - สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุแบบดิจิทัลประกอบด้วยฟังก์ชันหลักอะไรบ้าง
 - ผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์จากการใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุแบบดิจิทัล
3. ฝึกปฏิบัติใช้งานจริงในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้ (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมและศักยภาพของผู้สูงอายุ)
 - การลงทะเบียนเข้าใช้งาน
 - การคัดกรองกลุ่มอาการ 9 ด้าน (แนะนำให้ผู้สูงอายุทำพร้อมเจ้าหน้าที่)
 - การอ่านผลการคัดกรองกลุ่มอาการ 9 ด้าน
 - การค้นหาความรู้เพื่อปรับพฤติกรรมกรณีมีความเสี่ยง
4. เมื่อผู้สูงอายุคัดกรองตนเองเสร็จ แนะนำให้เจ้าหน้าที่แสดงผลในภาพรวม และนัดหมายผู้ที่มีความเสี่ยงเข้ารับบริการ (เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรม) ทั้งนี้ หากมีเวลา แนะนำให้ทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ตรวจช่องปากผู้ที่มีความเสี่ยงเบื้องต้นด้วย
5. ก่อนจบกิจกรรม เจ้าหน้าที่ควรเตือนให้ผู้สูงอายุตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากบนช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ เช่น LINE Facebook หรือ TikTok ฯลฯ ที่ได้รับ หากมีข้อสงสัยแนะนำให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่ก่อน

หมายเหตุ: กรณีผู้สูงอายุไม่มีหรือไม่ใช่โทรศัพท์มือถือแบบ smart phone แนะนำให้จับคู่กับเพื่อนสมาชิกเพื่อร่วมกิจกรรมไปพร้อมกัน

อุปกรณ์/เครื่องมือ

1. สัญญาณอินเทอร์เน็ตผ่านเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องกระจายสัญญาณอินเทอร์เน็ต
2. เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ พร้อมจอรับภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นและสามารถฝึกปฏิบัติได้พร้อมกัน

ทั้งนี้ สำหรับเนื้อหาประกอบการสอน สามารถศึกษาและดาวน์โหลดได้ที่

<p>คู่มือการใช้งาน Digital Blue Book Application</p>  <p>https://bit.ly/doh-digital-bb-manual-2564</p>	<p>Blue Book Application (แบบเล่ม) ฉบับปรับปรุง ปี 2565</p>  <p>https://bit.ly/doh-bb-book-2565</p>
<p>คู่มือการใช้งาน Digital Wellness Plan ปีงบประมาณ 2567</p>  <p>https://bit.ly/doh-digital-wp-manual-2567</p>	<p>คู่มือแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ปีงบประมาณ 2567</p>  <p>https://bit.ly/doh-wp-manual-2567</p>

การประเมินผลกิจกรรม

1. ประเมินการมีส่วนร่วม/การซักถามของผู้สูงอายุในขณะที่สอนและฝึกปฏิบัติจริง
2. จำนวนผู้สูงอายุที่คัดกรองกลุ่มอาการ 9 ด้าน และทำแผนสุขภาพดี (Wellness Plan) ในสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุแบบดิจิทัล

ส่วนที่ 3:

การลงทะเบียนชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพช่องปาก

การลงทะเบียนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก

เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพสมัครเข้าร่วมเป็นชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพช่องปาก โดยลงทะเบียนผ่าน QR code หรือ Link ด้านล่าง ↓



หมายเหตุ: กรณีชมรมผู้สูงอายุที่ดูแลยังไม่ได้ลงทะเบียนเป็นชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ (ของสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย) ให้ลงทะเบียนตาม QR code หรือ Link ด้านล่างเพิ่มเติมด้วย ↓

เขตสุขภาพที่ 1	เขตสุขภาพที่ 2
 <p>https://forms.gle/BNgLAH4Sposgt6oe7 หรือ https://bit.ly/register-doh-senior-club-d1</p>	 <p>https://forms.gle/Ss1oEhkJkrEP1XTu8 หรือ https://bit.ly/register-doh-senior-club-d2</p>

เขตสุขภาพที่ 3	เขตสุขภาพที่ 4
 <p data-bbox="225 600 767 633">https://forms.gle/K5FZp5Z8nfrUwBQGA</p> <p data-bbox="469 656 523 689">หรือ</p> <p data-bbox="220 712 772 745">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d3</p>	 <p data-bbox="831 600 1362 633">https://forms.gle/Qcxr6eVX9QB6E9cH8</p> <p data-bbox="1070 656 1125 689">หรือ</p> <p data-bbox="820 712 1374 745">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d4</p>
เขตสุขภาพที่ 5	เขตสุขภาพที่ 6
 <p data-bbox="233 1200 759 1234">https://forms.gle/hHAkZsfU3aGBAJSK7</p> <p data-bbox="469 1256 523 1290">หรือ</p> <p data-bbox="220 1312 772 1346">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d5</p>	 <p data-bbox="820 1200 1374 1234">https://forms.gle/tmHWT3VG3AAeZ5s6A</p> <p data-bbox="1070 1256 1125 1290">หรือ</p> <p data-bbox="820 1312 1374 1346">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d6</p>
เขตสุขภาพที่ 7	เขตสุขภาพที่ 8
 <p data-bbox="229 1800 762 1834">https://forms.gle/tnrQHCAb25tAoEM36</p> <p data-bbox="469 1856 523 1890">หรือ</p> <p data-bbox="220 1912 772 1946">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d7</p>	 <p data-bbox="836 1800 1356 1834">https://forms.gle/tr7U8Up8Q9kveptc9</p> <p data-bbox="1070 1856 1125 1890">หรือ</p> <p data-bbox="820 1912 1374 1946">https://bit.ly/register-doh-senior-club-d8</p>

เขตสุขภาพที่ 9



<https://forms.gle/hH4aK4C9fhNK2bpa9>

หรือ

<https://bit.ly/register-doh-senior-club-d9>

เขตสุขภาพที่ 10



<https://forms.gle/xFnzzkv23VX39HfC9>

หรือ

<https://bit.ly/register-doh-senior-club-d10>

เขตสุขภาพที่ 11



<https://forms.gle/Koejg7d9t42vg22J8>

หรือ

<https://bit.ly/register-doh-senior-club-d11>

เขตสุขภาพที่ 12



<https://forms.gle/He4SVzCzLDbFy7RE9>

หรือ

<https://bit.ly/register-doh-senior-club-d12>

เขตสุขภาพที่ 13



<https://forms.gle/RDAtfABE741fFrWs8>

หรือ

<https://bit.ly/register-doh-senior-club-d13a>

ส่วนที่ 4:

การแลกเปลี่ยน

ผลการดำเนินงานกิจกรรม

การแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงานกิจกรรม

1. การเข้าร่วม LINE OpenChat ‘ชมรม ผสอ. ด้านช่องปาก’

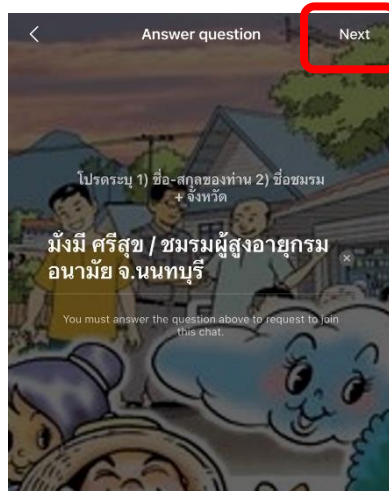
1.1 เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วม LINE OpenChat ตาม QR code หรือ Link ด้านล่าง 



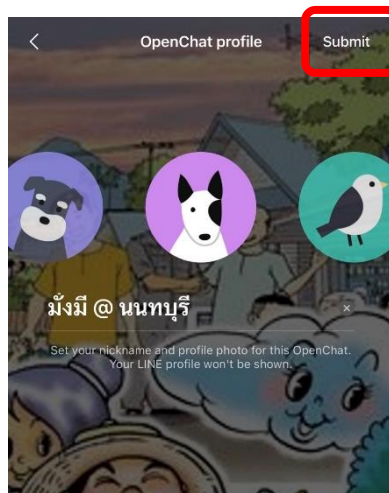
1.2 กดปุ่ม ‘Join with new profile’



1.3 ระบุข้อมูล ➡ 1) ชื่อ-สกุลของท่าน และ 2) ชื่อชมรม + จังหวัด (ตามตัวอย่างในภาพด้านล่าง)
แล้วกด Next



1.4 กำหนดชื่อและรูป Profile เพื่อใช้ใน LINE OpenChat (ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับที่ใช้ใน LINE ส่วนตัว)
แล้วกด Submit



1.5 รอการตรวจสอบผู้ใช้งานจาก Admin โดยเมื่อผ่านการตรวจสอบแล้ว ท่านจะสามารถโพสใน LINE OpenChat นี้ได้

2. การแลกเปลี่ยนผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุแต่ละกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุโพสเข้า LINE OpenChat ‘ชมรม ผสอ. ด้านช่องปาก’ โดยมีรายละเอียดดังนี้


ตัวอย่าง	รายละเอียดเนื้อหา
	<ol style="list-style-type: none">1. ภาพการทำกิจกรรม2. ประเภทกิจกรรม ระบุว่าเป็นกิจกรรมประเภทใด จากตัวเลือกดังนี้<ol style="list-style-type: none">1. ให้ความรู้2. สอนแปรงฟัน3. ตรวจฟัน4. สื่อสารออนไลน์3. วันที่ทำกิจกรรม4. คำอธิบายสั้น ๆ (caption)5. Hashtag ชื่อชมรม-จังหวัด (เช่น #ชมรมABC-นนทบุรี)

ส่วนที่ 5:

การรวบรวมและแสดงผล


การดำเนินงาน

การรวบรวมและแสดงผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ในชมรมผู้สูงอายุ

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย จะรวบรวมผลการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
ในชมรมผู้สูงอายุ โดยใช้ข้อมูลจากการรายงานใน LINE OpenChat ‘ชมรม ผสอ. ด้านช่องปาก’ และแสดงผล
ผ่าน Google Doc ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ที่ 

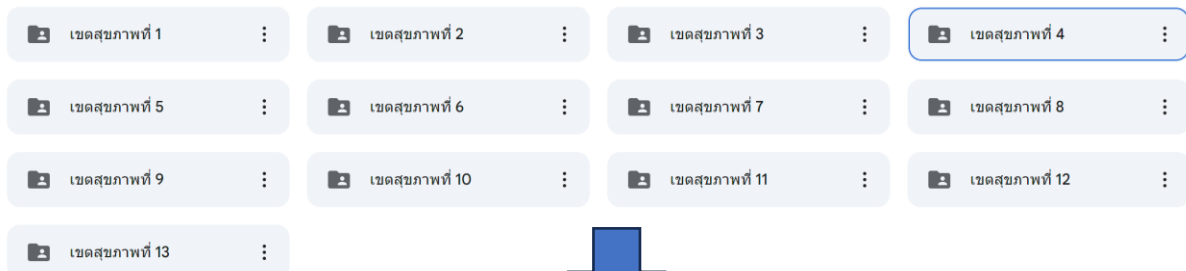


ทั้งนี้ รายงานจะแสดงผลแยกรายชมรมผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามเขตสุขภาพและจังหวัด ดังนี้

My Drive > ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ... > ผลการดำเนินกิจกรรม ▾ 

Type ▾ People ▾ Modified ▾

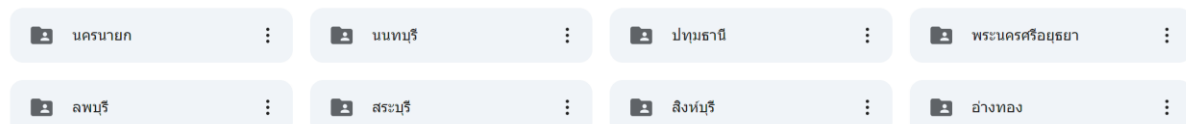
Folders



... > ผลการดำเนินกิจกรรม > เขตสุขภาพที่ 4 ▾ 

Type ▾ People ▾ Modified ▾

Folders



Type ▾ People ▾ Modified ▾



กิจกรรมที่ 2: การฝึกปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดช่องปาก

รูปกิจกรรม	
ภาพหน้าจอ	รายละเอียด
	<p>วันที่ทำกิจกรรม: 20 มกราคม 2567</p> <p>คำอธิบาย: วันนี้คุณลุงคุณป้ามาฝึกแปรงฟันแบบขยับปิด แล้วตรวจความสะอาดหลังแปรงฟันด้วยสีย้อมฟันออกอัญชัน ทุกคนสนุกสนานและมีความมั่นใจที่จะกลับไปแปรงฟันที่บ้าน</p>

ส่วนที่ 6:

ภาคผนวก

สรุปเนื้อหาการประชุม

การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม
เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในชมรมผู้สูงอายุ
วันที่ ๑๔ - ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเอปี่น่า เฮ้าส์ กรุงเทพฯ



สรุปเนื้อหาการประชุม



<https://bit.ly/summary-141266-workshop>



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

