

(ร่าง)

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก  
วัยทำงานในสถานประกอบการ

โดย สำนักทันตสาธารณสุข

## สารบัญ

บทนำ.....	3
วัตถุประสงค์.....	4
ประโยชน์ที่สถานประกอบการจะได้รับ.....	4
ผู้ประกอบกิจการหรือเจ้าของสถานประกอบการ.....	4
ผู้ปฏิบัติงานหรือลูกจ้าง.....	4
นิยาม.....	4
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ.....	5
ประเมินความพร้อมของสถานประกอบการ.....	5
การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี.....	7
สนับสนุนการเข้าถึงข่าวสารด้านสุขภาพช่องปาก.....	7
สนับสนุนการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่องปาก.....	7
สนับสนุนการทำความสะอาดช่องปาก.....	8
จัดสถานที่ปฏิบัติงานเพื่อลดอุบัติเหตุต่ออวัยวะในช่องปาก.....	8
จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก.....	8
จัดกิจกรรมให้ความรู้.....	8
การสื่อสารประชาสัมพันธ์.....	9
จัดกิจกรรมแปร่งฟันหลังอาหารกลางวัน.....	11
จัดกิจกรรมประกวดผู้ปฏิบัติงานต้นแบบด้านสุขภาพช่องปาก.....	12
การจัดบริการทันตกรรม.....	12
สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมสำหรับสิทธิประกันสังคม.....	12
รายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปาก.....	13

## บทนำ

กรมอนามัย ตระหนักถึงความสำคัญของประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการที่มีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นกำลังสำคัญในการดูแลกลุ่มพี่น้องในครอบครัว ทั้งวัยเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการ หากประชากรกลุ่มนี้มีปัญหาด้านสุขภาพ อาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งรวมถึงปัญหาสุขภาพช่องปากที่อาจสร้างความเจ็บปวดจนขาดสมาธิในการทำงาน ส่งผลให้ผลิตผลจากการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ดังนั้น กรมอนามัย โดยสำนักทันตสาธารณสุข จึงร่วมกับภาคีเครือข่ายที่สำคัญ ได้แก่ กรมควบคุมโรค สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน และเครือข่ายสถานประกอบการ จัดทำ “คู่มือสร้างเสริมสุขภาพช่องปากวัยทำงานในสถานประกอบการ” ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางแก่นักจัดการงานบุคคล (HR) หรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปากและจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการมีสุขภาพช่องปากที่ดี โดยมุ่งหวังให้ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการสามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง และเข้าถึงบริการทางทันตกรรมขั้นพื้นฐานอย่างเหมาะสม

ขอขอบคุณคณะทำงานและผู้เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุนและร่วมดำเนินการจัดทำ “คู่มือสร้างเสริมสุขภาพช่องปากวัยทำงานในสถานประกอบการ” จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2564

## วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจัดการงานบุคคล (HR) และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปากและจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

**ประโยชน์ที่สถานประกอบการจะได้รับ** จากการดำเนินงานตามคู่มือสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก  
วัยทำงานในสถานประกอบการ

### ผู้ประกอบการหรือเจ้าของสถานประกอบการ

1. ทราบสถานการณ์สุขภาพช่องปากของผู้ปฏิบัติงาน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพช่องปากที่ดี
2. ยกระดับสถานประกอบการสู่การเป็นองค์กรต้นแบบด้านการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
3. ลดจำนวนผู้ปฏิบัติงานที่ขาดงานจากการเจ็บป่วยฉุกเฉินจากปัญหาสุขภาพช่องปาก

### ผู้ปฏิบัติงานหรือลูกจ้าง

1. มีสุขภาพช่องปากดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปาก
2. มีสมาธิในการทำงาน ส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพ ได้รับเงินเดือนดี และมีความมั่นคงในอาชีพ
3. ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาทางทันตกรรม

## นิยาม

**วัยทำงาน** หมายถึง ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15-59 ปี

**สถานประกอบการ** หมายถึง สถานที่ทำงานที่ได้รับอนุญาตให้ประกอบกิจการ หรือเปิดดำเนินงานตามพระราชบัญญัติโรงงาน พ.ศ. 2535 ซึ่งประกอบด้วยสถานประกอบการที่เป็นโรงงานและสำนักงานที่ใช้เครื่องจักรมีกำลังรวมตั้งแต่ห้าแรงม้า หรือกำลังเทียบเท่าตั้งแต่ห้าแรงม้าขึ้นไป หรือใช้คนทำงานตั้งแต่เจ็ดคนขึ้นไป โดยใช้เครื่องจักรหรือไม่ก็ตาม สำหรับผลิต ประกอบ บรรจุ ซ่อมบำรุง แปรสภาพ ลำเลียง เก็บรักษา หรือทำลายสิ่งใดๆ ทั้งนี้ให้รวมวิสาหกิจชุมชน ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน พ.ศ. 2548 โดยแบ่งประเภทสถานประกอบการตามนิยามของโครงการวัยทำงานปลอดภัย ปลอดภัย ใจเป็นสุข กรมควบคุมโรค ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 สถานประกอบการขนาดใหญ่ หมายถึง สถานประกอบการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 200 คนขึ้นไป

ประเภทที่ 2 สถานประกอบการขนาดกลาง หมายถึง สถานประกอบการที่มีลูกจ้างจำนวน 50 - 199 คน

ประเภทที่ 3 สถานประกอบการขนาดเล็ก หมายถึง สถานประกอบการที่มีลูกจ้างจำนวน ไม่เกิน 49 คน

\*ประเภทที่ 4 วิสาหกิจชุมชน หมายถึง กิจการของชุมชนเกี่ยวกับการผลิตสินค้า การให้บริการ หรือการอื่นๆ ที่ดำเนินการโดยคณะบุคคลที่มีความผูกพัน มีวิถีชีวิตร่วมกัน และรวมตัวกันประกอบกิจการดังกล่าว มีสถานที่ทำงานร่วมกัน ไม่ว่าจะป็นนิติบุคคลในรูปแบบใด หรือไม่ เป็นนิติบุคคล เพื่อสร้างรายได้ และเพื่อการพึ่งพาตนเองของครอบครัว ชุมชน และระหว่างชุมชน (อ้างอิงตามพระราชบัญญัติส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน พ.ศ. 2548)

**การสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก** หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเอง ส่งผลให้มีสภาวะช่องปากที่ดี

**การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี** หมายถึง การจัดสิ่งแวดลอมรอบตัวผู้ปฏิบัติงานภายในสถานประกอบการ ที่สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปาก

**ทันตบุคลากร** หมายถึง ทันตแพทย์ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข หรือนักวิชาการสาธารณสุข (ด้านทันตสาธารณสุข) ที่ให้บริการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพช่องปาก

## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ ประกอบด้วย

1. ประเมินความพร้อมของสถานประกอบการ
2. กำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ
3. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี
4. จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปากสำหรับผู้ปฏิบัติงาน
5. สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงบริการทันตกรรม

## ประเมินความพร้อมของสถานประกอบการ ดังนี้

นักจัดการงานบุคคล (HR) ควรมีการสำรวจและวิเคราะห์ความพร้อมของสถานประกอบการก่อนเริ่มดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก ดังนี้

1. มีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากและประกาศให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนรับทราบ

2. มีการจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- มีบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านสุขภาพช่องปาก
- มีแผ่นป้าย โปสเตอร์ หรือสื่อสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก
- จัดสถานที่แปร่งฟันสำหรับผู้ปฏิบัติงาน
- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปากในร้านค้าสวัสดิการหรือสหกรณ์ของสถานประกอบการ
- จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอสำหรับผู้ปฏิบัติงานดื่มฟรี
- งดจำหน่ายน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หรือลูกอมในร้านค้าสวัสดิการหรือสหกรณ์ของสถานประกอบการ
- มีเมนูอาหารหรือเครื่องดื่มทางเลือกเพื่อสุขภาพจำหน่ายในร้านค้าสวัสดิการหรือสหกรณ์ของสถานประกอบการ และอยู่ในจุดที่เข้าถึงง่าย

3. มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- ให้ความรู้หรือสื่อสารการดูแลสุขภาพช่องปากผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การจัดอบรม การจัดรายการเสียงตามสาย การจัดนิทรรศการ การกล่าวทักทายก่อนเริ่มปฏิบัติงาน การจัดกิจกรรมรณรงค์
- สร้างเครือข่ายเพื่อเข้าถึงความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก เช่น ไลน์กลุ่ม เฟซบุ๊ก ชมรมสุขภาพต่างๆ
- จัดกิจกรรมแปร่งฟันหลังอาหารกลางวัน
- ฝึกทักษะการแปร่งฟัน
- จัดกิจกรรมประกวดผู้ปฏิบัติงานต้นแบบด้านสุขภาพหรือสุขภาพช่องปาก

4. สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงบริการทันตกรรม ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- จัดบริการตรวจสุขภาพช่องปากสำหรับผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ประสานงานกับสถานพยาบาลภาครัฐ หรือเอกชนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการทันตกรรม
- สื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปฏิบัติงานทราบสิทธิการรักษาและสนับสนุนให้ได้รับบริการทันตกรรมอย่างเหมาะสม

5. ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ เคยประสบปัญหา ข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

- ขอยาแก้ปวดฟัน
- ขาดงานจากปัญหาสุขภาพช่องปาก
- ลางานไปทำฟัน

### การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

นักจัดการงานบุคคล (HR) ควรสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานมีพฤติกรรมการดูแลช่องปากที่ดี โดยจัดสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ ดังนี้

**สนับสนุนการเข้าถึงข่าวสารด้านสุขภาพช่องปาก** เพื่อให้ผู้ปฏิบัติการรับทราบข้อมูลความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก

- มีบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านสุขภาพช่องปาก เช่น แจ้งวัน-เวลาตรวจสุขภาพช่องปาก สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรม
- มีแผ่นป้าย โปสเตอร์ หรือสื่อสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน

**สนับสนุนการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่องปาก** ด้วยวิถีชีวิตในปัจจุบัน คนวัยทำงานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มักบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก

- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารที่มีรสหวานจัดและรสเปรี้ยวจัดในโรงอาหาร เนื่องจากอาหารที่มีรสหวานจัดจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคฟันผุ อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดฟันสึก
- วางจุดเครื่องปรุงห่างจากจุดจำหน่ายอาหาร เพื่อลดโอกาสการเติมน้ำตาลในอาหาร และติดป้ายให้ความรู้ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อการบริโภคในแต่ละวัน (ไม่เกิน 24 กรัมหรือ 6 ช้อนชา) ที่จุดวางเครื่องปรุง หรือป้ายกระตุ้นเตือนไม่ให้เติมน้ำตาลในอาหาร
- จัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในโรงอาหารหรือร้านค้าสวัสดิการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก จัดเมนูอาหารและเครื่องดื่มทางเลือกด้านสุขภาพ เช่น ผลไม้สด ขนมไทยหวานน้อย เครื่องดื่มหวานน้อย น้ำสมุนไพร
- การจำหน่ายขนมและเครื่องดื่มในโรงอาหารหรือร้านค้าสวัสดิการ ควรมีการจัดเรียงอาหารสุขภาพแยกออกจากอาหารประเภทอื่น และอยู่ในจุดเข้าถึงง่าย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสเลือกบริโภค

- งดการจำหน่ายลูกอมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทั้งในรูปแบบเครื่องดื่มชง เช่น กาแฟ ชานมเย็น ชานมไข่มุก น้ำหวาน หรือเครื่องดื่มในบรรจุภัณฑ์สำเร็จรูป เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว น้ำผลไม้
- ควรติดป้ายแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับปริมาณน้ำตาลของเครื่องดื่มแต่ละชนิดบริเวณ จุดจำหน่ายเครื่องดื่ม
- จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอสำหรับผู้ปฏิบัติงานดื่มฟรี ตามกฎหมายของ กระทรวงแรงงานกำหนดไว้ว่า \*ในสถานที่ทำงานของลูกจ้าง ให้นายจ้างจัดให้มีน้ำ สะอาดสำหรับดื่มไม่น้อยกว่าหนึ่งลิตรสำหรับลูกจ้างไม่เกินสี่สิบคน และเพิ่มขึ้นใน อัตราส่วนหนึ่งลิตร สำหรับลูกจ้างทุกๆ สี่สิบคน เศษของสี่สิบคน ถ้าเกินสี่สิบคนให้ถือ เป็นสี่สิบคน

### สนับสนุนการทำความสะอาดช่องปาก

- จัดสถานที่แปรงฟันสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ประกอบด้วยอ่างล้างปาก และกระจก สำหรับดูความสะอาดหลังแปรงฟัน ควรมีโปสเตอร์หรือแผ่นป้ายให้ความรู้การแปรง ฟันที่ถูกวิธีบริเวณจุดแปรงฟัน
- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปากที่มีคุณภาพในร้านค้าสวัสดิการหรือสหกรณ์ของสถาน ประกอบการ ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน หรือน้ำยาบ้วนปาก

จัดสถานที่ปฏิบัติงานเพื่อลดอุบัติเหตุต่ออวัยวะในช่องปาก ไม่วางสิ่งของเกะกะทางเดิน หรือทางเข้าออก ควรมีการติดป้ายบริเวณพื้นที่ลื่น หรือทำสัญลักษณ์บริเวณพื้นต่างระดับ เพื่อ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลต่อขากรรไกรและใบหน้า

### จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก

จัดกิจกรรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก ได้แก่ โรคในช่องปากที่พบบ่อย อาหารที่ดี ต่อสุขภาพช่องปาก การทำความสะอาดช่องปาก ผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรม ผ่านกิจกรรมต่างๆ หรือบูรณาการไปกับกิจกรรมในสถานประกอบการ ได้แก่

- จัดอบรมให้ความรู้ นักจัดการงานบุคคล (HR) หรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการ ทำงาน (จป.) อาจเป็นผู้ให้ความรู้เอง หรือประสานทันตบุคลากรในสถานพยาบาลของ รัฐหรือเอกชนร่วมเป็นผู้อบรมให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ อาจใช้สื่อ ต่างๆร่วมด้วย เช่น ภาพพลิก อินโฟกราฟิก วีดีโอคลิป



- จัดเสียงตามสายให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากในช่วงเวลาพักกลางวัน หรือเวลาพักระหว่างการทำงาน อาจให้ความรู้สลับกับการเปิดเพลงที่กำลังเป็นที่นิยม เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้ปฏิบัติงาน
- จัดนิทรรศการความรู้ในบริเวณที่ผู้ปฏิบัติงานเห็นได้ง่าย เช่น บริเวณบอร์ดแจ้งข่าวสารผู้ปฏิบัติงาน จุดสแกนนิ้วเข้า-ออกงาน
- จัดกิจกรรมรณรงค์ โดยบูรณาการไปกับกิจกรรมในสถานประกอบการ หรือในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันแรงงานแห่งชาติ วันสงกรานต์ วันปีใหม่ รณรงค์การจัดอาหารเบรก หรืออาหารเที่ยงเพื่อสุขภาพ (healthy break healthy meeting) รณรงค์ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โดยตั้งป้ายรณรงค์ “อยากสวย สั่งหวานน้อย” ในโรงอาหารหรือร้านกาแฟของสถานประกอบการ รณรงค์ให้ความรู้การงดสูบบุหรี่ เพื่อป้องกันโรคมะเร็งในช่องปากและปัญหาสุขภาพอื่นๆ
- หากสถานประกอบการใดมีช่วงเวลาที่หัวหน้างานได้กล่าวทักทายผู้ปฏิบัติงานก่อนเริ่มงาน อาจสอดแทรกความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก หรือกล่าวกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานเข้ารับการรักษาทางทันตกรรมตามสิทธิประโยชน์ของตนเอง

**สื่อสารประชาสัมพันธ์** สร้างเครือข่ายการเข้าถึงความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพช่องปากได้โดยง่ายผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) ชมรมสุขภาพ โดยสื่อความรู้ที่ให้ผ่านเครือข่ายอาจมาในรูปแบบของบทความ อินโฟกราฟิก วีดีโอคลิป ฯลฯ ที่มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถค้นหาความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง ตัวอย่างแหล่งข้อมูล ได้แก่

- แอปพลิเคชัน FunD เป็นนวัตกรรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก และสนับสนุนให้ผู้ใช้งานประเมินสถานะช่องปากของตนเอง สามารถใช้งานได้ทั้งระบบ IOS และ Android ประกอบด้วย 11 เมนูหลัก ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ดัชนีมวลกาย/อ้วนลงพุง รอบรู้เรื่องฟันและเหงือก โรคในช่องปาก การดูแลสุขภาพช่องปาก พรอหวัดฟันผุ การประเมินสุขภาพช่องปาก บันทึกสถานะช่องปาก ปรีกษาเรื่องฟัน สถานบริการทันตกรรม และคำถามที่พบบ่อย สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้โดยการพิมพ์คำว่า “ฟันดี” ใน App store หรือ Play store หรือดาวน์โหลดจาก QR code ด้านล่างนี้

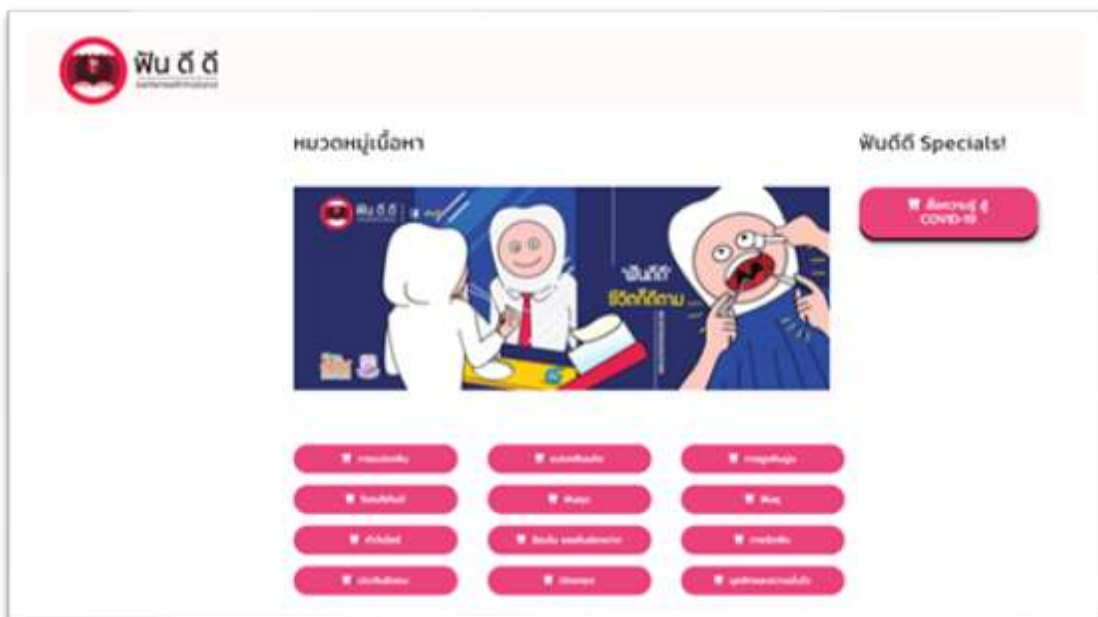


- แอปพลิเคชัน FoodChoice เป็นนวัตกรรมให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ สามารถใช้งานได้ที่ระบบ IOS และ Android เมื่อกดเข้าไปที่แอปพลิเคชัน หน้าจอจะให้สแกนบาร์โค้ดบนบรรจุภัณฑ์อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม จากนั้น ข้อมูลฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์นั้นๆ จะถูกแสดงในรูปแบบสีสัญญาณไฟจราจรเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ช่วยผู้บริโภคในการตัดสินใจ เปรียบเทียบและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันได้อย่างรวดเร็ว หากสแกนบาร์โค้ดบนบรรจุภัณฑ์แล้วไม่พบข้อมูล ผู้ใช้งานสามารถถ่ายภาพและแชร์รูปภาพของผลิตภัณฑ์ เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลในแอปพลิเคชันให้ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้โดยการพิมพ์คำว่า “FoodChoice” ใน App Store หรือ Play store หรือดาวน์โหลดจาก QR code ด้านล่างนี้



- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ “ฟันดีดี” เป็นช่องทางนำเสนอข้อมูลความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก ผ่านบทความและอินโฟกราฟิก หรือวิดีโอคลิป สามารถเข้าถึงเพจได้โดยการพิมพ์คำว่า “ฟันดีดี” หรือ “betterteeththailand” ในช่องค้นหาของเฟซบุ๊ก หรือพิมพ์ URL [www.facebook.com/betterteeththailand](http://www.facebook.com/betterteeththailand)
- เว็บไซต์ “ฟันดีดี (Better Teeth Thailand)” เป็นช่องทางสื่อสารให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน แบ่งเนื้อหาและความรู้ออกเป็นหมวดหมู่ ดังนี้

- 1) พันทิพย์ เนื้อหาเกี่ยวข้องกับเคล็ดลับและวิธีการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง ผลเสียของการละเลยการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึงการเจาะลึกประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในจิตใจของคนที่ไม่ได้ใครเคยพูดถึง รวมไปถึงการสร้างคามตระหนักถึงสวัสดิการ หรือการใช้สิทธิประโยชน์จากการสนับสนุนของรัฐบาลในการรักษาทางทันตกรรม
- 2) เวลาฟัน เนื้อหาเกี่ยวข้องกับเวลาในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ช่วงเวลาในการดูแลฟัน ระยะเวลาในการดูแล รวมไปถึงความถี่ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพช่องปาก หรือเวลาที่เหมาะสมในการเข้าพบทันตแพทย์
- 3) ฟันจนฟัน เนื้อหาเกี่ยวข้องกับความสุข ความสำเร็จ ความน่ายินดีที่เกิดจากการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยการพูดถึงผลสำเร็จของการดูแลฟันเป็นรูปธรรม และมีหลักฐานงานวิจัยที่น่าเชื่อถือสนับสนุน
- 4) ฟันทั่วโลก ฟันทั่วโลก เนื้อหาแสดงข้อมูล สถิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่องปากทั้งในระดับประเทศไทยและในระดับโลกที่เป็นประเด็นน่าสนใจ
- 5) ฟันกันนะ เนื้อหาแสดงข้อมูล สถิติ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก



[www.betterteeththailand.com](http://www.betterteeththailand.com)

จัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานเห็นความสำคัญของการทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหาร โดยการใช้สัญญาณกริ่งหรือเปิดเพลงกระตุ้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติงานทราบ สนับสนุนอุปกรณ์การแปรงฟัน ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน และแก้วน้ำบ้วนปาก

ให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน อาจจัดกิจกรรมเพิ่มคุณภาพการแปร่งฟันโดยการฝึกทักษะการแปร่งฟันที่ถูกวิธี ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ ภาพพลิก อินโฟกราฟิก วีดีโอคลิป หรือประสานทันตบุคลากรในสถานพยาบาลของรัฐหรือเอกชนให้เป็นผู้ฝึกทักษะการแปร่งฟันสำหรับผู้ปฏิบัติงาน อาจมีการเยี่ยมสีฟันร่วมด้วย เพื่อประเมินความสะอาดหลังการแปร่งฟัน

**จัดกิจกรรมประกวดผู้ปฏิบัติงานต้นแบบด้านสุขภาพช่องปาก** เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานมีการดูแลสุขภาพช่องปาก และเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเพื่อนร่วมงาน

### การจัดบริการทันตกรรม

ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการควรได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยประสานกับสถานพยาบาลเพื่อจัดบริการทันตกรรม และประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปฏิบัติงานไปรับบริการทันตกรรมตามสิทธิ การจัดบริการทันตกรรม สามารถดำเนินการได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ประสานกับสถานบริการภาครัฐในพื้นที่ในการให้บริการตรวจสุขภาพช่องปากและให้บริการทันตกรรมในสถานประกอบการ
2. ประสานสถานบริการภาครัฐในพื้นที่ในการให้บริการตรวจสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ และเข้ารับบริการทันตกรรมในสถานบริการภาครัฐและภาคเอกชน
3. ประสานสถานบริการภาครัฐหรือภาคเอกชน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและรักษาทางทันตกรรมในสถานบริการ

#### สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมสำหรับสิทธิประกันสังคม

ผู้ปฏิบัติงานที่ใช้สิทธิประกันสังคม สามารถใช้สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมได้เมื่อเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 และ 39 เท่านั้น ไม่รวมผู้ประกันตนมาตรา 40 และต้องส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมครบ 3 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือนก่อนเดือนที่เข้ารับบริการทำฟัน โดยจะเป็นช่วงเดือนไหนก็ได้ ส่วนกรณีที่ผู้ปฏิบัติงานส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมครบ 3 เดือนแล้ว แต่ได้ลาออกจากที่ทำงาน ก็ยังสามารถเข้ารับบริการทันตกรรมได้ เพราะสิทธิประกันสังคมจะยังคุ้มครองต่ออีก 6 เดือน นับจากวันที่ลาออก โดยผู้ประกันตนมีสิทธิเข้ารับบริการได้ทั้งในสถานพยาบาลของรัฐและเอกชน

## รายการรักษาทางทันตกรรมตามสิทธิประโยชน์

รายการรักษา	สิทธิประโยชน์
อุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด	วงเงินรวมไม่เกิน 900 บาท/ปี <u>หมายเหตุ</u> 1. หากค่ารักษามากกว่า 900 บาท ผู้ประกันตนจะต้องจ่ายเงินส่วนเกินเอง 2. หากปีใดไม่ใช้สิทธิหรือใช้ไม่ครบ ไม่สามารถทบทวนไปใช้ในปีถัดไปได้
ใส่ฟันเทียมทดแทน 1 - 5 ซี่	ได้รับค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริง ในวงเงินไม่เกิน 1,300 บาท เบิกค่าบริการได้ทุก 5 ปี
ใส่ฟันเทียมทดแทนมากกว่า 5 ซี่	ได้รับค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริง ในวงเงินไม่เกิน 1,500 บาท เบิกค่าบริการได้ทุก 5 ปี
ใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ทั้งปากบนหรือล่าง (ชิ้นใดชิ้นหนึ่ง)	ได้รับค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริง ในวงเงินไม่เกิน 2,400 บาท เบิกค่าบริการได้ทุก 5 ปี
ใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ทั้งปากบนและล่าง (ทั้ง 2 ชิ้น)	ได้รับค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริง ในวงเงินไม่เกิน 4,400 บาท เบิกค่าบริการได้ทุก 5 ปี

### รายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปาก

ภายหลังที่ผู้ปฏิบัติงานได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก ควรจัดทำข้อมูลสถานะช่องปากของผู้ปฏิบัติงานรายบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์อักเสบ และรอยโรคในช่องปาก นอกจากนี้สถานประกอบการ ควรมีข้อมูลผลการตรวจสุขภาพช่องปากของผู้ปฏิบัติงาน และรายงานต่อผู้บริหารเพื่อกำหนดนโยบาย หรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ

ตัวอย่างแบบตรวจสภาวะช่องปากของผู้ปฏิบัติงาน

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน	หน่วยงาน	สภาวะช่องปาก	การรักษาทางทันตกรรม ที่จำเป็น
นายรักชาติ ขยันยิ่ง	ฝ่ายจัดซื้อ	<input type="checkbox"/> มีฟันผุ.....ซี่ <input type="checkbox"/> มีภาวะเหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> มีภาวะปริทันต์อักเสบ <input type="checkbox"/> มีรอยโรคในช่องปาก ○ แดง ○ ขาว ○ แผล ○ ก้อน <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....	<input type="checkbox"/> อุดฟัน <input type="checkbox"/> ขูดหินปูน <input type="checkbox"/> ถอนฟัน <input type="checkbox"/> รักษาโรคในช่องปาก <input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....
นายกิตติ บุญรักษา	ฝ่ายจัดซื้อ	<input type="checkbox"/> มีฟันผุ.....ซี่ <input type="checkbox"/> มีภาวะเหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> มีภาวะปริทันต์อักเสบ <input type="checkbox"/> มีรอยโรคในช่องปาก ○ แดง ○ ขาว ○ แผล ○ ก้อน <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....	<input type="checkbox"/> อุดฟัน <input type="checkbox"/> ขูดหินปูน <input type="checkbox"/> ถอนฟัน <input type="checkbox"/> รักษาโรคในช่องปาก <input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....
นางเสน่ห์ วงคล้าย	ฝ่ายจัดซื้อ	<input type="checkbox"/> มีฟันผุ.....ซี่ <input type="checkbox"/> มีภาวะเหงือกอักเสบ <input type="checkbox"/> มีภาวะปริทันต์อักเสบ <input type="checkbox"/> มีรอยโรคในช่องปาก ○ แดง ○ ขาว ○ แผล ○ ก้อน <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....	<input type="checkbox"/> อุดฟัน <input type="checkbox"/> ขูดหินปูน <input type="checkbox"/> ถอนฟัน <input type="checkbox"/> รักษาโรคในช่องปาก <input type="checkbox"/> ใส่ฟันเทียม <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... .....
สรุปข้อมูลสภาวะช่องปาก และการรักษาที่จำเป็นของ ผู้ปฏิบัติงาน		มีฟันผุ.....คน มีภาวะเหงือกอักเสบ.....คน มีภาวะปริทันต์อักเสบ.....คน มีรอยโรคในช่องปาก.....คน อื่นๆ.....คน	ต้องรับการอุดฟัน.....คน ต้องรับการขูดหินปูน.....คน ต้องรับการถอนฟัน.....คน รักษาโรคในช่องปาก....คน ต้องใส่ฟันเทียม.....คน อื่นๆ.....คน