

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการดำเนินงาน
พัฒนาสถานที่ทำงานหน้าอยู่หน้าทำงาน เสริมสร้าง
คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน

**Healthy Workplace
Happy for Life**

กิจกรรมการขับเคลื่อนตามแผน HWP 2565 ดังนี้

1. แต่งตั้งคทง. และประชุมเพื่อจัดทำแผนและติดตามผล
 2. ประชุมสำนักทันตสาธารณสุขเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนขับเคลื่อน HWP
 3. กิจกรรมชมรมส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต
 4. ปรับปรุงสถานที่ทำงานเพื่อตอบสนองเกณฑ์ 5ส และ Healthy Workplace
 5. ตรวจสอบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร
 6. ประเมินภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต
 7. กิจกรรมขับเคลื่อนด้านอาหารเพื่อสุขภาพ: โครงการ Healthy Break Healthy Lunch
Healthy Activity for Meeting
 8. กิจกรรมออกกำลังกายสร้างสุข: ออกกำลังกาย 30 นาที
 9. กิจกรรม Buddy BMI
 10. พัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นองค์รวมแก่บุคลากรสำนักทันตสาธารณสุข
-

1. แต่งตั้งคทง. และประชุมเพื่อจัดทำแผนและติดตามผล

คำสั่งคณะกรรมการ Healthy Workplace Happy for Life สำนักทันตสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2565

คำสั่งที่ 202/2564 ลงวันที่ 15 ธ.ค64

สำเนาฉบับ

คำสั่งสำนักสาธารณสุข
ที่ 202/2564

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานขับเคลื่อนและประเมินผลตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

ตามที่คณะกรรมการดำเนินงานขับเคลื่อนและประเมินผลตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานขับเคลื่อนและประเมินผลตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยมีมติแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานขับเคลื่อนและประเมินผลตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ดังต่อไปนี้

เพื่อให้การดำเนินงานขับเคลื่อนและประเมินผลตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามเป้าหมายของสำนักทันตสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|------------|
| ๑. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | ประธาน |
| ๒. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๓. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๔. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๕. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๖. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๗. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๘. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๙. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๐. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๑. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๒. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๓. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๔. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๕. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๑๖. นายแพทย์ อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ | ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข | คณะกรรมการ |

๑. สำนักทันตสาธารณสุข
๒. สำนักทันตสาธารณสุข
๓. สำนักทันตสาธารณสุข
๔. สำนักทันตสาธารณสุข
๕. สำนักทันตสาธารณสุข
๖. สำนักทันตสาธารณสุข
๗. สำนักทันตสาธารณสุข
๘. สำนักทันตสาธารณสุข
๙. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๐. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๑. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๒. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๓. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๔. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๕. สำนักทันตสาธารณสุข
๑๖. สำนักทันตสาธารณสุข

๓. สนับสนุน องค์กร ประชาสัมพันธ์ ใ้ได้ใจ ไปสู่ประชาชน และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของสำนักทันตสาธารณสุข รวมถึงประสานงาน ศึกษาค้นคว้าความรู้วิชาการดำเนินงานและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งในระดับภายในและภายนอก และจัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์สำนักทันตสาธารณสุขตามช่องทางประชาสัมพันธ์ของสำนักทันตสาธารณสุข

๔. รับผิดชอบ รับผิดชอบ รับผิดชอบ

๕. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ตามที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

จึงนี้ สั่งแต่งตั้งให้

สืบ นาคะเสถียร อธิบดีกรมการแพทย์

๒๕๖๔

(นางกรรพริมา เวชชี)

ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข



ประชุมคณะกรรมการ เพื่อจัดทำแผนขับเคลื่อน

ครั้งที่ 1/2565 วันที่ 15 ธันวาคม 2564



2. ประชุมสำนักทันตสาธารณสุขเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนขับเคลื่อน

ความพึงพอใจของ บุคลากรที่ร่วม โครงการ



ประชุมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสำนักทันตสาธารณสุข (OD)



กิจกรรมที่พึงพอใจมากที่สุด

1. กิจกรรมวัด Inbody
2. กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี
3. กิจกรรมชั่งน้ำหนักทุกเดือน

เกิดชมรม 4 ชมรม

1. ชมรมแปร่งฟัน 222
2. ชมรมอาหารเพื่อสุขภาพ
3. ชมรมต้นไม้
4. ชมรมจริยธรรม

ข้อคิดเห็นต่อ HWP

HWP เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงานขึ้น แต่ควรปรับปรุงเกณฑ์บางข้อให้อยู่บนพื้นฐานความพอดีและเป็นไปได้



ร่วมประเมินผลกิจกรรม และให้ข้อเสนอ ข้อคิดเห็นกิจกรรมในปี 2565

3. กิจกรรมชมรมส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

กิจกรรมชมรม 2565 สำนักทันตสาธารณสุข

จากเวทีการประชุมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสำนักทันตสาธารณสุข บุคลากรสำนักทันตฯ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเลือกชมรม ปี 2565 และเลือกประธานชมรมดังนี้



1. ชมรมแปรงฟัน 222

ประธาน : ทพญ.จิราพร ชีดีดี



2. ชมรมอาหารเพื่อสุขภาพ

ประธาน : ทพญ.ปฐมา เขาวนเมธา

: น.ส.ปาจรรย์ภัทร นาควารี



3. ชมรมต้นไม้

ประธาน : น.ส.พิริยา วัฒนารุ่งกานต์



4. ชมรมจริยธรรม

ประธาน : ทพญ.นนทินี ตั้งเจริญดี

NEXT STEP

1. สมาชิกเลือกสังกัดชมรม (เลือกมากกว่า 1)
2. แต่งตั้งคณะกรรมการชมรม
3. จัดทำแผนขับเคลื่อนกิจกรรมในชมรม
4. สรุปและประเมินผล

1.ชมรมอาหารเพื่อสุขภาพ

1. น.ส.วราภนา เวชวีรี	ที่ปรึกษา
2. นางปฐมา เขาวนเมธา	ประธาน
3. น.ส.ปาจริยภัทร นาคาวรี	ประธาน2
4. น.ส.รัตนารักษ์ มั่นคง	สมาชิก
5. นายฐาปกรณ์ หวานดำ	สมาชิก
6. น.ส.อรวรรณ สารแห่ง	สมาชิก
7. น.ส.กมลรัตน์ ศรีอินทร์	สมาชิก
8. น.ส.วิมลพรรณ รวยพงษ์	สมาชิก
9. น.ส.นพวัน วงศ์ขวัญ	สมาชิก
10. น.ส.รุ่งทิพย์ เกิดแสง	สมาชิก
11. น.ส.วรรณ กิตติเดชา	สมาชิก
12. น.ส.นพวรรณ โพธิ์นวล	สมาชิก
13. น.ส.ชมณัฐ เชื้อชัยทัศน์	สมาชิก
14. น.ส.ศิริลักษณ์ สมบุตร	สมาชิก
15. นายเพิ่มรัตน์ ศรีระเทวิน	สมาชิก
16. น.ส.ชนิกา โตเลี้ยง	สมาชิก
17. นายกลวัชร ป่าวงศ์	สมาชิก
18. นายพลพฤษ์ โสภารัตน์	สมาชิก
19. นางชุตินา สิงห์รัตน์	สมาชิก
20. น.ส.ณัฐชา จิตณรงค์	สมาชิก
21. นายปางพุฒินัย เหมมณี	สมาชิก
22. น.ส.ณัฐมนันท์ ศรีทอง	สมาชิก
23. นายอรุณพล คงมาก	สมาชิก
24. นายณัฐสิทธิ์ ลิ้มปัดนาวิชัย	สมาชิก
25. นายมงคล มนต์รี	สมาชิก
26. นายวุฒ ชลธิกุล	สมาชิก
27. น.ส.วรมน อัครสุด	สมาชิก
28. นางศิริวรรณ อ่อนนุชมงคล	สมาชิก

2.ชมรมต้นไม้

1. น.ส.วราภนา เวชวีรี	ที่ปรึกษา
2. น.ส.พิริยา วัฒนารักษ์	ประธาน
3. น.ส.รัตนารักษ์ มั่นคง	สมาชิก
4. น.ส.สุชาดา สุราลิต	สมาชิก
5. น.ส.ณัชชา เปรมประยูร	สมาชิก
6. นางศิริวรรณ อ่อนนุชมงคล	สมาชิก
7. น.ส.วาสิณี เกียรติอดิสร	สมาชิก
8. นายกษิวิชัย คำเกลี้ยง	สมาชิก
9. นางนพวัน ตั้งเจริญดี	สมาชิก
10. น.ส.เบญญาภา รูปพุดชา	สมาชิก
11. น.ส.อริศรา พัดดาสิงห์	สมาชิก
12. น.ส.ปวีญา มานูจ่า	สมาชิก
13. น.ส.ชมณัฐ เชื้อชัยทัศน์	สมาชิก
14. น.ส.ศิริลักษณ์ สมบุตร	สมาชิก
15. น.ส.ชนิกา โจชน์สกุลพานิช	สมาชิก
16. น.ส.นริศร ชันชนิยม	สมาชิก
17. น.ส.วีรยา กัญหารัตน์	สมาชิก
18. น.ส.สุรัตน์ มงคลชัยอรัญญา	สมาชิก
19. น.ส.ชนิกา โตเลี้ยง	สมาชิก
20. นายเพิ่มรัตน์ ศรีระเทวิน	สมาชิก
21. นายกลวัชร ป่าวงศ์	สมาชิก
22. น.ส.นริศรา เอกปัสชา	สมาชิก
23. นายธนฤต ชันชนิยม	สมาชิก
24. น.ส.ศนาวิภากร เกลี้ยงคำพิบูลย์	สมาชิก
25. นายฐาปกรณ์ หวานดำ	สมาชิก
26. น.ส.วิชชุดา บัวชัย	สมาชิก
27. นายบรรเจิด สิงครสวัสดิ์	สมาชิก
28. น.ส.ณัฐญา ชัยชาญ	สมาชิก

3. ชมรมแปร่งฟัน 2-2-2

1. น.ส.วราภนา เวชวีรี	ที่ปรึกษา
2. น.ส.จิราพร ชิตดี	ประธาน
3. น.ส.รัตนารักษ์ มั่นคง	สมาชิก
4. น.ส.อรวรรณ สารแห่ง	สมาชิก
5. น.ส.ปาจริยภัทร นาคาวรี	สมาชิก
6. น.ส.ชนิกา โจชน์สกุลพานิช	สมาชิก
7. น.ส.วาสิณี เกียรติอดิสร	สมาชิก
8. นายกษิวิชัย คำเกลี้ยง	สมาชิก
9. น.ส.นริศรา เอกปัสชา	สมาชิก
10. น.ส.ทิพวรรณ ศรีไพโล	สมาชิก
11. น.ส.ประณดา จงมี	สมาชิก
12. น.ส.มุกจินทร์ สุระสังข์	สมาชิก
13. น.ส.พัชรพรรณ สุขุมานันท์	สมาชิก
14. น.ส.กัญญา ฤทธิอิม	สมาชิก
15. น.ส.นันทมนัส แยมบุตร	สมาชิก
16. น.ส.มณัญญา เว็จจิตร	สมาชิก
17. น.ส.พงศธร จินตกานนท์	สมาชิก
18. น.ส.สรารัตน์ เรืองฤทธิ์	สมาชิก
19. น.ส.ศุวภักดี โพธิเสน	สมาชิก
20. น.ส.ฉิรวรรณ รานวล	สมาชิก
21. น.ส.ศิริวรรณ คงสมบูรณ์	สมาชิก
22. น.ส.กุลศรา เอกมานนท์	สมาชิก
23. น.ส.อรุณรักษ์ เมตตาจิตร	สมาชิก
24. น.ส.วิจิตรา นาคดี	สมาชิก
25. นางวีรดา บุญอยู่	สมาชิก
26. นางศิริวิมล อู่ศิริ	สมาชิก
27. น.ส.รัตนี ทองศาลา	สมาชิก
28. นางกรรมล นิยมศิลป์	สมาชิก

4.ชมรมจริยธรรม

1. น.ส.วราภนา เวชวีรี	ที่ปรึกษา
2. นางนพวัน ตั้งเจริญดี	ประธาน
3. นางอัญชลี แสงจันทร์	สมาชิก
4. น.ส.รัตนารักษ์ มั่นคง	สมาชิก
5. น.ส.วรรณ กิตติเดชา	สมาชิก
6. น.ส.วาสิณี เกียรติอดิสร	สมาชิก
7. น.ส.นริศร ชันชนิยม	สมาชิก
8. น.ส.วิชชุดา บัวชัย	สมาชิก
9. น.ส.ทิพวรรณ ศรีไพโล	สมาชิก
10. นายบุญส่ง ไบม่วง	สมาชิก
11. นางบังอร สุภาเกตุ	สมาชิก
12. น.ส.วิจิตรา กุ๊กจัด	สมาชิก
13. นายพลพฤษ์ โสภารัตน์	สมาชิก
14. น.ส.รินระวี สังข์ทองรัมย์	สมาชิก
15. นายจร บุญงาม	สมาชิก
29. น.ส.พรชนัดต์ บุญคง	สมาชิก
30. น.ส.ภัทราภรณ์ หัสดีเสวี	สมาชิก
31. น.ส.วรรณภา มีนทรทิพย์	สมาชิก
32. นายณัฐพงศ์ กันทะวงศ์	สมาชิก

4. การปรับปรุงสถานที่ทำงานเพื่อตอบสนองเกณฑ์ 5ส และ Healthy Workplace

- ❑ การเตรียมความพร้อมเพื่อรับการตรวจประเมิน HWP ครั้งที่ 1/65 วันที่ 24 ธ.ค. 64 สำนักทันตฯได้มีการปรับปรุงภูมิทัศน์ ความสะอาด และออกประเมินด้วยตนเองในวันที่ 17 ธ.ค. 64 หลังจากนั้นแต่ละกลุ่มงานก็ได้้นำข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะจากทีมไปปรับปรุงแก้ไข
 - ❑ จากการตรวจประเมิน HWP ครั้งที่ 1/65 วันที่ 24 ธ.ค. 64 สำนักทันตฯได้รับข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการจำนวนมาก คณะทำงาน HWP สำนักทันตสาธารณสุขจึงได้ปรับปรุงและจัดระเบียบสถานที่ทำงานให้ได้ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการตรวจประเมินมากที่สุด และจัดทีมของสำนักทันตฯออกประเมินด้วยตนเองในวันที่ 1 ก.พ. 65 เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการประเมินจริงในวันที่ 4 ก.พ. 65
-

สำนักทันตสาธารณสุขร่วมใจทำความสะอาดและปรับปรุงสถานที่ทำงาน



ทาสีผนัง



ทำความสะอาดตู้เย็นและไมโครเวฟ



ทำความสะอาดระเบียง

5. ตรวจประเมินสถานะสุขภาพของบุคลากร



1. ตรวจสุขภาพประจำปี

ระยะเวลา: ตามรอบการตรวจที่กรม
กำหนด



2. ตรวจสุขภาพช่องปาก

ระยะเวลา: มิถุนายน-กรกฎาคม 2565



3. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ระยะเวลา: เมษายน-กรกฎาคม 2565



4. วัดดัชนีมวลกาย

ระยะเวลา: มิถุนายน-กรกฎาคม 2565



1. การประเมินภาวะสุขภาพ

จากการทำแบบประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย (พัฒนาเครื่องมือโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ) มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 64 คน จากสมาชิกสำนักทันตสาธารณสุขจำนวน 65 คน (ข้อมูล ณ วันที่สำรวจ) คิดเป็นร้อยละ 98.46



2. การประเมินคุณภาพชีวิต

ในช่วงปลายเดือนธันวาคมที่ผ่านมา สำนักทันตฯ ได้ทำแบบประเมินคุณภาพชีวิต มีผู้ตอบแบบประเมิน 58 คน จากสมาชิกที่เข้าเงื่อนไข (ปฏิบัติงาน ณ กรมอนามัยไม่น้อยกว่า 1 ปี) จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67



3. การประเมิน CV Risk Score

เป็นการประเมินความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป โดยโปรแกรม CV Risk Score มีผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 100

การแปลผลโอกาสเสี่ยง				
			จำนวน (คน)	ร้อยละ
เขียว	<10%	ต่ำ	48	92.31
เหลือง	10-<20%	ปานกลาง	1	1.92
ส้ม	20-<30%	สูง	2	3.85
แดง	30-<40%	สูงมาก	1	1.92
แดงเข้ม	>40%	สูงอันตราย	0	0.00

7. กิจกรรมขับเคลื่อนด้านอาหารเพื่อสุขภาพ: โครงการ Healthy Break

Healthy Lunch Healthy Activity for Meeting

- กลุ่มงานต่าง ๆ ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม

กิจกรรม Healthy meeting
กลุ่มพัฒนาทัศนสุขภาพเด็กปฐมวัยและวัยเรียน



กิจกรรม Healthy meeting กลุ่มพัฒนาทัศนสุขภาพเด็กปฐมวัยและวัยเรียน ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2564 - 31 มกราคม 2565 ได้มีการจัดประชุมฯ จัดอาหารกลางวันและอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 4 การประชุม



สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย โทร. 0-2590-4204

กิจกรรมด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มพัฒนาทัศนสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุจัดกิจกรรมด้านอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทันตบุคลากรนครศรีนครินทร์เคลื่อนที่ที่ทำงานอยู่ นำทางงาน ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพให้กันสมาชิกในกลุ่มงาน

อาหารเพื่อสุขภาพนั้นควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่และพอเหมาะในแต่ละมื้อ ลดหรืองดอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด หรือมันจัด ไนแต่ละมื้อ การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ทำให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตสมวัยสามารถรับประทานได้ทั้งในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย



สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย โทร. 0-2590-4117

กิจกรรม Healthy meeting กลุ่มพัฒนาระบบทันตสาธารณสุข

ชมจิตอาสาใส่ใจเรื่องสุขภาพจิต โดยขอพระวิเศษพรการณภินิณีและร่วมสังฆกรรมทำงานพระวิเศษพรอุทิศ :- รังสรรค์คุณธรรมที่สุขภาพที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตนเอง และระมัดระวังและเลือก วิกฤติที่ถือเอาชีวิตเป็นเดิม :- ผู้ร่วมจิตอาสาที่ใส่ใจการอ่านข้อมูลสุขภาพมาจนถึงขั้นก็ด้วย



ขอฝากให้เราใส่ใจดูแลสุขภาพของคนอื่นด้วยเมื่อมีการจัดประชุมการจัดอาหารว่างก็จะเห็นเป็น Healthy break เป็นหลัก



สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย โทร. 0 2590 4213

9. กิจกรรม Buddy BMI

กลุ่มพด.	
นางกรกมล นียมศิลป์	Buddy ชนิกา
นางสาวจิราพร ชิดดี	Buddy ปาจริยภัทร
นางสาวนพวรรณ โพนบุญกุล	Buddy วีรยา
นางสาวกัทธราภรณ์ หัสดีเสวี	Buddy ณัฐพงศ์
นางสาวเขมณัฐ เชื้อชัยทัศน์	Buddy ณัฐสิทธิ์
นางสาวรอรอร กิติเดชารชัย	Buddy พรชเนตต์
นางสาวนริสร ชันชนิยม	Buddy รินระวี
นางสาวณัฐญา ชัยชาญ	Buddy ศิริวรรณ

กลุ่มพรป.	
นางสาวนันท์มนัส แยมบุตร	Buddy สุชาดา
นางสาวปวีณา มานูจำ	Buddy กษิวิชญ์
นางสาวประณดา จองมี	Buddy ศิริวรรณ
นางสาวเบญญาภา รูปบุศซา	Buddy อริสร่า
นางสาวกัญญา ฤทธิอิม	Buddy กษิวิชญ์

กลุ่มพส.	
นางสาวสุรัตน์ มงคลชัยอรัญญา	
นางสาวพัชรวรรณ สุขุมาลินท์	Buddy ชนิกา
นายพลพฤกษ์ ไสภารัตน์	Buddy พงศธร
นายเพิ่มรัตน์ ศรีระเทวิน	Buddy ธนกฤต/จร
นางสาวคชานารีภัทร เกลี้ยงคำพิบูลย์	Buddy ชุติมา/ณัฐษา
นายกลวัชร ป่าวงศ์	Buddy เนริศา
นางสาวเขวเรศ พรหมมิ	Buddy พิลาวรรณ/อุทัย

กลุ่มพท.	
น.ส.วรมน อัครสุด	Buddy น.ส.ณัชชา (เก๋)
นางปจุมมา เขาวนเมธา	Buddy น.ส.วาสิณี (หมอป่าน)
นายวรุฒ ชลธิทธิกุล	Buddy น.ส.สุวภักดิ์ (แม่้ม)
น.ส.สารรัตน์ เรืองฤทธิ์	Buddy น.ส.ถิรวรรณ (เจ๊บบ)

กลุ่มมอก.	
นางอัญชลี แสงจันทร์	Buddy ฐาปกรณ์
นางสาววิษุฒดา บัวชัย	Buddy อรวรรณ
นางสาววิจิตรา นาคลี	Buddy วิมลพรรณ
นางสาวกมลรัตน์ ศรีอนันต์	Buddy รุ่งทิพย์
นางสาวกุลศรา เอกขมานนท์	Buddy รัตมณี
นางสาวอรุณรักษ์ เมตตาจิตร	Buddy ศิริวิมล
นายบุญส่ง ไบ่ม่วง	Buddy นนทวัน

กลุ่มยศ.	
น.ส.พิริยา วัฒนารุ่งกานต์	Buddy วิจิตรา (อ้อแอ้)

กลุ่มสว.	
นายนภดล มนตรี	Buddy ณัฐมนัสนันท์

10. พัฒนาคาความรู้ด้านสุขภาพ

นำประเด็นที่น่าสนใจมาเลือกโดยคณะทำงาน HWP และจัดลำดับความสำคัญ จำนวน 3 เรื่องดังนี้

1. การบริโภคอาหาร >>> ลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน
2. การออกกำลังกาย >>> กิจกรรมก้าวทำใจ
3. การดูแลสุขภาพช่องปาก

รู้หรือไม่ Part II
ชามมโซ่มก
กินแล้วเสียงฟันผุ
ไม่ใช่อ่อนลูอย่างเดียว

ชามมโซ่มก 1 แก้ว
เสียงการเกิดฟันผุได้ยิ่งโงะ.....

ฟันผุจากน้ำตาล
ชามม 1 แก้วมีปริมาณ
น้ำตาลกว่า 12 ช้อนชา
มากกว่าปริมาณที่ควรได้รับ
ต่อวันกว่า 2 เท่า

ฟันผุจากความเหนียว
ของโซ่มก
โซ่มกทำจากแป้งต้มกับน้ำตาล
มีความเหนียวติดฟัน
ทำลายสะอาดยาก

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

สื่อสารผ่านไลน์สำนักและบอร์ดประชาสัมพันธ์

ก้าวทำใจ
Season 4 วิถีคิดใหม่
พิชิต 100 วัน 100 แต้มสุขภาพ
เริ่มวันที่ 1 ก.พ. - 11 พ.ค. 2565

QR CODE

ปีใหม่แล้ว... คุณเปลี่ยน "แปรงใหม่" รึยัง??

เราควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อไหร่?
ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน
หรือเมื่อขนแปรงสีฟันเริ่มบาน/เสื่อมสภาพ

? ทำไมเราต้องเปลี่ยนแปรงสีฟัน
ขนแปรงสีฟันที่บาน/เสื่อมสภาพ
* ทำให้สัมผัสผิวฟันไม่ดี ประสิทธิภาพ
การทำความสะอาดฟันลดลง
* สร้างความเสียหายให้กับเนื้อเยื่อเหงือก

ข้อแนะนำ
ไม่ควรเก็บแปรงสีฟันในที่ครอบแปรง
ควรวางไว้ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
เพราะความชื้นจะทำให้เชื้อโรคต่างๆ เติบโตได้

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

หน้า : 39 ธันวาคม 2564