

# รายงานการติดตาม การคัดเลือก อสม.ดีเด่น ระดับเขต/ภาค สาขาทันตสุขภาพ ปี 2561 ภาคกลาง



โดย นางสาวเดือนเพ็ญ สาคร  
นางสาวเขมณัฏฐ์ เชื้อชัยทัศน์  
สำนักทันตสาธารณสุข

สรุปการดำเนินการคัดเลือกอสม.ดีเด่น ระดับเขต/ภาค กลาง  
จัดขึ้นระหว่างวันที่ 25-27 ธันวาคม 2560  
ณ สถาบันพัฒนานวัตกรรมการระบบบริการสุขภาพภาคกลาง จังหวัดชลบุรี

เขต	จังหวัด	จำนวนอำเภอ ทั้งหมด	จำนวนอำเภอ ที่ส่ง	ระดับ จังหวัด	ร้อยละอำเภอ ที่ส่ง
เขต 4 สระบุรี	สระบุรี	13	6	6	46.15
	พระนครศรีอยุธยา	16	6	6	37.50
	ลพบุรี	11	2	2	18.18
	สิงห์บุรี	6	1	1	16.67
	อ่างทอง	7	3	3	42.86
	ปทุมธานี	7	1	1	14.29
	นนทบุรี	6	3	3	50.00
	นครนายก	4	4	4	100.00
	<b>รวม</b>		<b>13</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

เขต	จังหวัด	จำนวนอำเภอ ทั้งหมด	จำนวนอำเภอ ที่ส่ง	ระดับ จังหวัด	ร้อยละอำเภอ ที่ส่ง
เขต 5 ราชบุรี	ราชบุรี	10	5	5	50.00
	กาญจนบุรี	13	7	7	53.85
	ประจวบคีรีขันธ์	8	0	0	0.00
	เพชรบุรี	8	6	10	75.00
	สมุทรสงคราม	3	1	1	33.33
	นครปฐม	7	3	3	42.86
	สุพรรณบุรี	10	8	8	80.00
	สมุทรสาคร	3	1	1	33.33
	<b>รวม</b>		<b>62</b>	<b>31</b>	<b>35</b>

เขต	จังหวัด	จำนวนอำเภอทั้งหมด	จำนวนอำเภอที่ส่ง	ระดับจังหวัด	ร้อยละอำเภอที่ส่ง
เขต 6 ชลบุรี	ชลบุรี	11	2	1	18.18
	ระยอง	8	1	1	12.50
	จันทบุรี	10	3	3	30.00
	ฉะเชิงเทรา	11	5	5	45.45
	ตราด	7	2	2	28.57
	สระแก้ว	9	9	9	100.00
	ปราจีนบุรี	7	5	5	71.43
	สมุทรปราการ	6	3	3	50.00
	<b>รวม</b>		<b>69</b>	<b>30</b>	<b>29</b>

### สรุป ภาคกลาง ส่งทั้งหมด 19 จังหวัด จาก 24 จังหวัด

เขต 4 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 7 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดปทุมธานี

เขต 5 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 6 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดสมุทรสาคร และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เขต 6 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 6 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง

### วันที่ 25 ธันวาคม 2560

ประชุมชี้แจงคณะกรรมการการคัดเลือก อสม.ดีเด่น ระดับเขตสุขภาพที่ 4, 5, 6 และภาคกลาง ประจำปี 2561 มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) ชี้แจงหลักเกณฑ์การคัดเลือก อสม.ดีเด่น ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ปี 2561
  - **คุณสมบัติ อสม.ดีเด่น** บุคคลที่ได้รับการคัดเลือก และผ่านการฝึกอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐาน อสม.ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พ.ศ. ๒๕๕๔
  - ปฏิบัติหน้าที่ อสม.ติดต่อกันเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๗ ปี (นับถึงวันที่ 30 กันยายน 2560)
  - จัดประกวดคัดเลือก 2 วัน วันที่ 26-27 ธันวาคม 2560 มีทั้งหมด 11 สาขา ระดับของ อสม.ดีเด่น มี 6 ระดับ ดังนี้ ตำบล อำเภอ จังหวัด เขต ภาค และประเทศ
- 2) ชี้แจงการคัดเลือก อสม.ดีเด่น ภาคกลาง 2561
  - องค์ประกอบ บทบาทของคณะกรรมการ
    - คำสั่งคณะกรรมการคัดเลือก อสม.ดีเด่น ภาคกลาง ปี 2561
    - ประกอบด้วย คณะกรรมการ 2 ชุด คณะกรรมการอำนวยการ และ คณะกรรมการคัดเลือก อสม. ดีเด่น 11 สาขา
    - - คณะอำนวยการ ประกอบด้วย : ผู้ตรวจฯ /ผู้บริหารศูนย์วิชาการ/ ผอ.สนง.สบส.เขต/ ประธานชมรม อสม.เขต ภาค มีบทบาทอำนวยการคัดเลือกและประเมินผลงาน ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และรับรองผล

การคัดเลือก อสม.ดีเด่น ระดับ เขตสุขภาพที่๔, ๕, ๖ และภาคกลาง  
เสนอต่อกอง สช. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- คณะกรรมการดำเนินการคัดเลือกและประเมินผลงาน

**อสม.ดีเด่น ภาคกลาง ปี 2561 : 11 สาขา** ประกอบด้วย

คณะกรรมการ 5 ท่าน/สาขา ประกอบด้วย

- 1.ทพญ.เพียงดาว คำนึ่งสิทธิ วสส.ชลบุรี
- 2.ทพญ.อนอง มั่นคง รพ.มะเร็ิง ชลบุรี
- 3.นางยุพา ชัยเพชร นักโภชนาการ ศอ.ที่6
- 4.นางกัลยา พุกมวงคล อสม.ดีเด่นระดับชาติ
- 5.น.ส.วรดี สงวนรัตน์ สบส.ส่วนกลาง

**บทบาทคณะกรรมการคัดเลือก อสม.ดีเด่น**

ดำเนินการคัดเลือก และประเมินผลงานการคัดเลือก และประมวลผล  
การคัดเลือก เสนอต่อคณะอำนวยการ เพื่อให้ความเห็นชอบและวินิจฉัย  
ผลการคัดเลือก

- กำหนดการ/พิธีเปิด/สถานที่คัดเลือก  
แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็น  
ประธานการเปิดงาน ประกวดคัดเลือก 2วัน วันที่ 26-27 ธ.ค.2560
- รูปแบบการคัดเลือก อสม.ดีเด่น  
**เน้นการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน** ระหว่าง อสม. ดีเด่น แต่  
ละจังหวัด
  - การนำเสนอ นำเสนอด้วยวาจา พร้อมสื่อประกอบอื่นๆ
  - โปสเตอร์ ขนาดไม่เกิน 80\*120 เซนติเมตร ไม่เกิน 3 แผ่น
  - Power point, VDO
  - นำเสนอ 15 นาที ชักถาม 5 นาที รวมไม่เกิน 20 นาที/คน

**เอกสารประกอบการนำเสนอ**

- จัดรูปเล่มตามความเหมาะสม เล่มละไม่เกิน 30 หน้า
- จำนวน 6 เล่ม/สาขา นำส่งให้เลขานุการ ในวันคัดเลือก อสม.  
ดีเด่น ณ ห้องคัดเลือก กรรมการคนละ 1 เล่ม เลขา 2 เล่ม
- การแต่งกายของ อสม. ชุด อสม.เท่านั้น

**แนวทางการคัดเลือกในสาขา**

- แนะนำกรรมการ ชี้แจงรูปแบบการคัดเลือก ให้ อสม.และ  
ผู้เกี่ยวข้องร่วมสังเกตการณ์ได้ เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- อสม.ดีเด่น จับฉลากลำดับในการนำเสนอ (โดยไม่แยกเขต)โดย  
เลขาจะทำหน้าที่ บันทึกเวลา (ตามแบบบันทึกเวลาการนำเสนอ)  
เลขาจะทำหน้าที่จับเวลา และแจ้ง เหลือเวลา 8 นาที 3 นาที  
และหมดเวลา
- ไม่ต้องให้ อสม.ทำข้อสอบ

- อสม. นำเสนอผลงาน
- คณะกรรมการ ให้คะแนนตามแบบสรุปลักษณะการคัดเลือก อสม. ดีเด่น ปี 2561 พร้อมลงนามในแบบบันทึก
- ร่วมสรุปลผล ระดับ เขต ภาค และ ลงนามในผลคะแนนการคัดเลือก อสม. ดีเด่น ระดับเขต และภาค ภาคกลาง ประจำปี 2561
- ส่งผลการคัดเลือก แก่ อ.มณฑล/นริศรา เมื่อเสร็จสิ้นการคัดเลือก พร้อมเล่มเอกสารประกอบการคัดเลือก (เฉพาะคนที่ได้เขต/ภาค)

### เกณฑ์การคัดเลือก อสม. ดีเด่น ประจำปี 2561

ส่วนที่ 1 หลักเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติเฉพาะตัวของอสม.(100 คะแนน)

การครองตน (30 คะแนน)

- การมีสุขภาพดี
- มีพฤติกรรมสุขภาพเป็นแบบอย่างที่ดี
- ครอบครัวยอบอุ่น
- ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อ อสม.
- มีมนุษยสัมพันธ์
- สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เสียสละ เพื่อส่วนร่วมและขยันหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

**การครองคน (30 คะแนน)** เป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชนโดยชักชวนเพื่อนบ้านให้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา มีความสามารถในการประสานงานเพื่อนบ้านให้การยอมรับและยึดหลักการประชาธิปไตย

**การครองงาน (รวม 40 คะแนน)** มีความสามารถในการจัดทำแผนสุขภาพตำบล หมู่บ้านผ่านเกณฑ์จัดการสุขภาพ เป็นผู้ริเริ่มมาตรการทางสังคมที่จัดหรือลดปัญหาทางสุขภาพ สามารถนำศักยภาพชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนา มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ มีทักษะในการพัฒนา มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ มีทักษะในการพัฒนาชุมชนแบบผสมผสาน โดยสร้างเครือข่าย การจัดการทุน เพื่อสนับสนุนสุขภาพชุมชน และมีผลงานเป็นที่ยอมรับของชุมชน

ส่วนที่ 2 หลักเกณฑ์ความรู้ ความสามารถในการสาขาที่เข้ารับการคัดเลือก(100 คะแนน)

- 1) ความรู้ที่จำเป็นของ อสม. ในสาขาที่คัดเลือก (10 คะแนน)
- 2) การปฏิบัติตัวของ อสม. ในสาขาที่คัดเลือก (10 คะแนน)
- 3) ความสามารถถ่ายทอดความรู้เชิงเทคนิคและการบริหารจัดการของ อสม.  
(10 คะแนน)
- 4) ความสามารถในการบริหารจัดการอย่างบูรณาการ (20 คะแนน)
- 5) กิจกรรมของ อสม. ในสาขาที่คัดเลือก (20 คะแนน)
- 6) ผลงาน ความสำเร็จ และสิ่งที่ภาคภูมิใจในสาขาที่เข้ารับการคัดเลือก  
(30 คะแนน)

รวม 2 ส่วน 200 คะแนน

## รายชื่อ อสม. ดีเด่น เขต/ภาคกลางประจำปี 2561 สาขาทันตสุขภาพ

## ส่ง 19 จังหวัด จาก 24 จังหวัด

เขต	ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จังหวัด	ผู้ชนะระดับเขต	
4	1	นางทัศนีย์ ยินดี	นนทบุรี		
	2	ไม่ส่ง	ปทุมธานี		
	3	นางสาววิภาวดี หินอ่อน	พระนครศรีอยุธยา		
	4	นางแวว ชมไชย	สระบุรี		
	5	นางสาวกิงแก้ว จันทรา	ลพบุรี		
	6	นางสมหมาย นุชอยู่	สิงห์บุรี		
	7	นางสมควร มั่นใจ	อ่างทอง	นางสมควร มั่นใจ	
	8	นางสาวธิติยา ดิษยะนัน	นครนายก		
	5	9	นางรจนา กรสวัสดิ์	สมุทรสงคราม	
		10	ไม่ส่ง	สมุทรสาคร	
		11	นางเพ็ญศรี เลิศอวาส	เพชรบุรี	
		12	ไม่ส่ง	ประจวบคีรีขันธ์	
13		นางหนูคล้าย จันท์แจ่ม	กาญจนบุรี		
14		นางจำเนียร คุ่มวัน	ราชบุรี	นางจำเนียร คุ่มวัน	
6	15	นายดาวเรือง ทองรอด	สุพรรณบุรี		
	16	นายสุนันท์ น่วมปฐม	นครปฐม		
	17	ไม่ส่ง	ชลบุรี		
	18	ไม่ส่ง	ระยอง		
	19	นางกุลลาบ ถนอมวัฒน์	จันทบุรี		
	20	นางบุญตา	ตราด		
	21	นายทรัพย์ จำปา	ฉะเชิงเทรา		
	22	นางสาวสุปราณี แก้วสมบุญ	สมุทรปราการ		
	23	นางปราณประดับ สาโรจน์	ปราจีนบุรี		
	24	นางวาสนา พันพลวงษ์	สระแก้ว	นางวาสนา พันพลวงษ์	

## สรุป ภาคกลาง ส่งทั้งหมด 19 จังหวัด จาก 24 จังหวัด

เขต 4 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 7 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดปทุมธานี

เขต 5 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 6 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดสมุทรสาคร และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เขต 6 ส่งเข้าร่วมคัดเลือก 6 จังหวัด จังหวัดที่ไม่ส่ง คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง

## เขตสุขภาพที่ 4 สรุปดังนี้

### 1. จังหวัดนนทบุรี

ชื่อ นางทัศนีย์ ยินดี หมู่ 4 ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

การศึกษา ปวส. สถานภาพสมรส คู่

อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว

ระยะเวลาการเป็นอสม. 8 ปี

การดำรงตำแหน่งอื่นๆ

1. ประธานชมรมสร้างสุขภาพ หมู่ 4
2. ประชาสัมพันธ์ ชมรมจิตอาสา

หลักในการปฏิบัติงาน

การครองตน

1. ขอบอกกำลังกาย สุขภาพแข็งแรง
2. ไม่ติดสารเสพติด สุรา บุหรี่
3. ใฝ่หาความรู้สม่ำเสมอ
4. นิสัยร่าเริง มนุษย์สัมพันธ์ดี เข้ากับคนได้ง่าย
5. ดำรงชีวิตแบบพอเพียง

การครองคน

1. เป็นแกนนำกิจกรรมสุขภาพ
2. มีกระบวนการทำงาน สร้างความเชื่อมั่น ให้คนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชน
3. มีการยอมรับ เชื่อมั่นในตนเอง และผู้อื่น
4. มีทักษะในการประสานงานเครือข่าย ทั้งในและนอกองค์กร

การครองงาน

1. มีส่วนร่วมในการรทำแผนสุขภาพชุมชน
2. ใฝ่หาความรู้ เรียนรู้ ตลอดเวลา
3. คำนึงถึงประโยชน์ ส่วนรวมเป็นหลัก

กิจกรรมที่ดำเนินงาน

ถ่ายทอดความรู้ โดยการประชาสัมพันธ์ เวทีประชาคม บรรยายให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติ ถ่ายทอดแบบปากต่อปาก ในกลุ่มผู้ปกครองเด็กแรกเกิด หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง โรงเรียน ประชาชนทั่วไป

**ความรู้งานแก้ไขปัญหาสุขภาพช่องปาก**

การดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี การแปรงฟัน การดูแลรักษาฟันปลอม การใช้ถุงน้ำ การย้อมสีฟัน การดูแลช่องปาก

**กิจกรรมที่ปฏิบัติในงานส่งเสริมสุขภาพ**

1. เป็นแกนนำให้ความรู้ทันตสุขภาพให้ รพ.สต.
2. ออกหน่วยตรวจฟันเคลื่อนที่ ให้กับกลุ่มคัดกรองความเสี่ยงต่างๆ
3. ร่วมกับเจ้าหน้าที่ ทันตภิบาลเยี่ยมและให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง

### การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ

1. ผู้ป่วยติดเตียงมีสภาพช่องปากที่ดี ฟันสะอาด ไม่มีฟันผุมากขึ้นกว่าเดิม
2. ผู้ป่วยติดเตียงและญาติที่ดูแลปรับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก
3. ทำนวัตกรรม แปรงสีฟันขึ้น

### ผลงานที่ภาคภูมิใจ

สอนผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่ฟันในช่องปากมีพฤติกรรมแปรงฟันที่ถูกวิธี และไม่มีฟันผุเพิ่มขึ้น ไม่ต้องถูกถอนฟัน

### ความเป็นมาในการดูแลทันตสุขภาพ

เนื่องจากลูกเคยปวดฟัน และทรมาน ไปโรงเรียนไม่ได้ กินอาหารไม่ได้ ทำให้น้ำหนักน้อย ฉันจึงเห็นความสำคัญเรื่องนี้ ส่วนตัวเองเคยฟันผุและมีกลิ่นปาก ทำให้สูญเสียความมั่นใจ และเวลาไปพบปะผู้อื่น ไม่กล้ายิ้มได้เต็มที่ แต่ตอนนี้ฟันดีขึ้นและสะอาด ฟันของคนในชุมชนที่ตัวเองดูแลมีสุขภาพช่องปากดีขึ้น และอยากให้คนที่ไม่มีฟันได้ใส่ฟันปลอม และในพื้นที่ที่ดูแลมีผู้ป่วยติดเตียงดูแลตนเองได้และไม่ได้ ดิฉันจึงอยากจะช่วยเหลือ จึงทำนวัตกรรม เพื่อช่วยผู้ป่วยในการดูแลฟันได้ง่ายขึ้น และมีรุ่นนิ้ว ช่วยเช็ดทำความสะอาดเหงือกพร้อมสอนญาติให้ช่วยแปรงฟันซ้ำให้ผู้ป่วยด้วย

### การส่งเสริม Promotion

สอนแปรงฟันที่ถูกวิธี และดูแลช่องปากที่ถูกต้องให้กับประชาชนกลุ่มต่างๆ ที่ รพ.สต. ผู้ที่รับฟังสามารถแปรงฟันได้ถูกต้องและสะอาดมากขึ้น และนำไปสอนคนในบ้านได้ ในชุมชน สอนเด็กแปรงฟัน

### ในส่วนโครงการส่งเสริมทันตสุขภาพ

**งานอนามัยแม่และเด็ก** ตรวจฟันและสอนการแปรงฟันที่ถูกวิธีให้คนท้อง ถ้ามีฟันผุ ก็จะนัดมาทำกับเจ้าหน้าที่ ที่รพ.สต. ผลการดำเนินงาน คนท้องได้รับการตรวจฟัน และ แนะนำให้อุดฟัน สามารถแปรงฟันได้สะอาดมากขึ้น วัตจากการย้อมสีฟัน และคนท้องกลับมาทำกับเจ้าหน้าที่ทันตสาธารณสุข

**ส่งเสริมทันตสุขภาพเด็กวัยเรียน** ให้ทันตสาธารณสุขกับเด็ก สอนการแปรงฟันที่ถูกวิธี ย้อมสีฟัน และจัดบันทึกการแปรงฟัน ผลการดำเนินงาน เด็กได้รับการตรวจฟันและแปรงฟัน 126 คน สามารถแปรงฟันได้สะอาดขึ้น วัตจากการย้อมสีฟัน

**ส่งเสริมทันตสุขภาพวัยรุ่นทำงาน** ชมรมแอโรบิค ให้ความรู้เรื่องการแปรงฟันไปด้วย สอนการแปรงฟันและตรวจฟัน ถ้ามีฟันผุแนะนำให้พบเจ้าหน้าที่ ผลการดำเนินงาน ประชาชนวัยรุ่น วัยทำงาน 40 คนได้รับการสอนแปรงฟัน สามารถแปรงฟันได้สะอาด และถูกวิธีมากขึ้น

**ส่งเสริมทันตสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ** สอนแปรงฟันให้ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน ถ้ามีฟันผุ ต้องการใส่ฟันปลอม แนะนำพบแพทย์ สรุปผลการดำเนินงาน กลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้รับความรู้ สามารถทำความสะอาดช่องปากและทำความสะอาดได้มากขึ้น

### กิจกรรมป้องกัน

**ป้องกันฟันผุ เด็ก 3-5 ปี** ที่มารับบริการด้านทันตกรรม โดยการตรวจฟัน ทันตสุขภาพศึกษา การแปรงฟัน การเคลือบฟลูออไรด์ ผลการดำเนินงาน เด็กสามารถแปรงฟันสะอาดมากขึ้น วัตจากการย้อมสีฟัน



## การรักษา

1. การฟื้นฟูรักษาผู้ป่วยติดเตียงที่มีฟัน ตรวจและสอนการแปรงฟัน ย้อมสีฟันให้ผู้ป่วยติดเตียง แปรงฟันเอง โดยใช้นวัตกรรมและให้ญาติแปรงอีกครั้ง และย้อมสีฟันเพิ่มอีกครั้ง ผลการดำเนินงาน ผู้ป่วยแปรงฟันได้สะอาดมากขึ้น
2. การฟื้นฟูรักษาผู้ป่วยติดเตียง (ที่ไม่มีฟัน) สอนการทำความสะอาดที่ถูกต้อง โดยใช้ถุงนิ้ว สอนญาติ ผลการดำเนินงาน ญาติผู้ป่วยทำความสะอาดที่ถูกต้อง วิตจากการตอบคำถามและการตอบทำให้ดู

## นวัตกรรม แปรงสีฟันและสีย้อมฟัน

### ที่มา

เนื่องจากชุมชนมีคนเข้ามาอาศัยมาก มีผู้ป่วยติดเตียงเพิ่มขึ้นตามลำดับ จึงคิดค้นนวัตกรรมเพื่อลด การเกิดโรคฟันผุ และลดการลุกลาม ฝึกรการใช้เครื่องมือ ในการขยับปัดและช่วยบริหารข้อมือ มีการสอนญาติ ผู้ป่วยทำความสะอาดอย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี และบดเคี้ยวอาหารได้

**แปรงสีฟันนวัตกรรม** สามารถประดิษฐ์ในชุมชน และย้อมสีฟัน

**วิธีการใช้** ให้ผู้ป่วยจับด้ามแปรง ปรับเส้นยาง ตามความยืดหยุ่น ข้อมือ และให้ผู้ป่วยติดเตียง แปรงฟันให้ถูกต้อง

**ผลการดำเนินงาน** ผู้ป่วยติดเตียง แปรงฟันสะอาดทุกราย (10จาก10) ใช้ถุงนิ้ว และมีผ้าขาวลดลง (5จาก5)

## 2.จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ชื่อ นางสาววิภาวดี หินอ่อน ตำบลพระยาบันลือ อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อายุ 27 ปี การศึกษา ชั้น ม.3 สถานภาพ คู่ อาชีพ ค้าขาย ระยะเวลาการเป็น อสม. 7 ปี

### การดำรงตำแหน่ง

ระดับ	ตำแหน่ง
หมู่บ้าน	หัวหน้ากลุ่มรณรงค์และปราบปรามยาเสพติด
	รองหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านพัฒนาชุมชน
	อาสาสมัครชุมชน หมู่ 7
ระดับตำบล	ผู้ช่วยกายภาพบำบัดทุกข์เพิ่มสุขให้ชุมชน ตำบลพระยาบันลือ
	เลขานุการชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 7

**หลักการทำงาน** ทำให้ดี ทำให้ได้ บนพื้นฐาน ของความซื่อสัตย์ ถูกต้อง

### ผลงานเด่น

1. เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ในหมู่บ้าน ที่มีฟันขึ้น ฟันสะอาดเพิ่มขึ้น ปี2559 57.14% ปี 2560 90.91%
2. ติดตามให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพช่องปาก แก่ผู้ที่มีภาวะติดบ้านติดเตียง จำนวน 44 คน

### ความภาคภูมิใจ

1. ผู้ป่วยติดเตียง คนที่ดูแลมีฟันดี (กลืนปากลดลง ยิ้มแย้ม/ออกเสียงมากกว่าเดิม)
2. ลูกสาวได้รางวัล หนูน้อยฟันดี ตนเองได้รางวัล “อสม.ดีเด่นสาขาทันตสุขภาพ”

### การครองตน

- เป็นผู้มีความสุขภาพดี ออกกำลังกาย กินผักผลไม้
- เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว ของลูก
- ชอบพัฒนาตนเอง
- ครอบครัวอบอุ่น ใสใจ รายละเอียด
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

### การครองคน

- เป็นแกนนำ จัดกิจกรรมด้านสุขภาพ ประสานของบ อบต. ร่วมกับ อสม.
- ก่อนจะมาเป็น ขอคำแนะนำหามอ ปรับตัว
- การโน้มน้าวใจและสร้างศรัทธา การปฏิบัติงานในช่วงแรก ชาวบ้านยังไม่ให้ความสนใจ เพราะเราอายุยังน้อย ถูกมองว่า “ยังเด็ก” จึงไม่ได้รับการไว้วางใจเท่าที่ควร ปัจจุบัน ชาวบ้านไว้วางใจ สนใจในคำแนะนำ
- มีความเป็นประชาธิปไตย

### การครองงาน

- มีทักษะบริหารจัดการงาน การวางแผน นัดคน ผสมผสานเรื่องสุขภาพ
- แรغبันดาลใจ จากการดูแลผู้ป่วย ตัดบ้านติดเตียง มีกลิ่นปาก จึงดำเนินงาน
- มีทักษะการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ด้านสาธารณสุข แก่ผู้อื่น
- เป็นผู้ได้รับการยอมรับของสังคมและผลงาน อบต./ชมรมให้การสนับสนุน สร้างเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน และหมู่บ้าน มีระดับการพัฒนาผ่านเกณฑ์เป็นหมู่บ้านจัดการสุขภาพ
- เป็นผู้นำหรือมีส่วนร่วมในการจัดการระบบสุขภาพสุขภาพชุมชน เป็นกรรมการกองทุนสุขภาพตำบล

### ความสามารถในการแสดงบทบาท อสม.

- ตอบสนองนโยบายและแผนงานเกี่ยวกับสุขภาพ
- เป็นผู้นำส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
- รณรงค์ขับเคลื่อนชุมชนและสังคม
- เตรียมและริเริ่มมาตรการทางสังคมใหม่ๆ ที่มีประโยชน์ต่อการขจัดหรือลดปัญหาทางสุขภาพ

### ปัญหาและแรงบันดาลใจ

จากการปฏิบัติตามโครงการ “กายภาพบำบัดทุกข์เพิ่มสุขให้ชุมชน ตำบลพระยาบันลือ” พบว่าผู้ป่วยติดบ้าน/ติดเตียง ส่วนใหญ่มักจะมีปัญหา มีกลิ่นปาก ภายในช่องปากไม่ได้รับการดูแล ซึ่งเกิดจากการละเลย หรือความไม่กล้าของผู้ป่วยและญาติ ซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สบาย และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆตามมา และขอข้อมูลจากทันตบุคลากร รพ.ลาดบัวหลวง แจ้งว่า พื้นที่ตำบลพระยาบันลือ พบ เด็กก่อนวัยเรียน /วัยเรียน มีปัญหาฟันผุสูง

การดูแลสุขภาพช่องปาก ถ้าเราให้ความสนใจ ดูแลตั้งแต่เด็ก ฟันจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต ถ้าสุขภาพในช่องปากดี จะส่งผลถึง ภาวะโภชนาการในเด็ก รวมถึงการภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ ดังแนวคิด “ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย”

## ผลงาน ความสำเร็จ และสิ่งที่น่าสนใจ

### การดูแลสุขภาพช่องปาก

- อบรมดูแลช่องปากเด็ก ก่อนเข้าไปจะบอกเขาว่า ช่องปากของเรามีความสำคัญ การที่อาหารจะผ่าน ผ่านลำคอ ถ้าช่องปากไม่สะอาด จะทำให้เกิดโรค เราจะแนะนำ การดูแล ฟันแท้ น้่านม
- การเลือกแปรงสีฟัน การเลือกยาสีฟัน วิธีแปรงฟัน

### การดูแลตามกลุ่มวัย

- **หญิงตั้งครรภ์** แนะนำคนท้องไปหาหมอ เพื่อป้องกันโรคทางช่องปาก หลังคลอด เยี่ยมบ้าน สอนการทำความสะอาดเหงือก
- **เด็ก 0-3ปี** เน้นให้เด็กคุ้นเคยกับฟัน เน้น เช็ดปาก หลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบ อาหารอันตราย
- **เด็ก 6-12 ปี** ให้ท่อง 222 เด็กจะมีนิสัยรักสุขภาพฟัน แปรงฟันที่ถูกต้อง
- **วัยรุ่น** หลีกเลี่ยงการฟันผิตประเภท เป็นวัยที่ละเลย ฟันเก ฟันคุด แนะนำให้ไปหาหมอ จัดฟันโดยตรง
- **วัยทำงาน** แนะนำ ให้เขาดูแล ฟัน เหงือกอักเสบ แนะนำใช้ไหมขัดฟัน แนะนำพบทันตแพทย์ 2 ครั้ง / ปี
- **ผู้สูงอายุ** แนะนำการดูแลฟันชุดที่ 3 การทำความสะอาด การล้างฟัน ล้างปาก “ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ล้ม เสร้า กินข้าวอร่อย”
- **ผู้ป่วยผู้พิการ** เข้าไปดู ว่า สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ไหม ถ้าผู้ป่วยช่วยไม่ได้ ก็ปรับโดยใช้ผ้าพันด้ามแปรงสีฟัน ถ้าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ให้ญาติแปรงให้ 2 ครั้ง

ผลการดำเนินงาน      ฟันผุ ลดลง

งบประมาณ              ใช้งบประมาณบูรณาการ

นวัตกรรม                หลอดเอกซเรย์

จากการปฏิบัติงานด้านสุขภาพในชุมชน พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพในช่องปาก เป็นปัญหาที่ควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะเริ่มตั้งแต่ซี่แรก เพื่อปลูกฝังการดูแลสุขภาพในช่องปากที่ถูกวิธี ประกอบกับได้อบรม เรื่องทันตสุขภาพ ที่รพ.ลาดบัวหลวง จึงได้นำวิธีการใช้ หลอดดูดมาดัดแปลงเป็น “หลอดเอกซเรย์” เพื่อตรวจสอบความสะอาดของฟัน ซึ่งเป็น อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย มาใช้เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นชัดได้อย่างชัดเจน ทำให้เด็กมีฟันผุน้อยลง จากการดำเนินงานสุขภาพช่องปากในเด็กต่ำกว่า 3 ปี ตรวจความสะอาดโดยทันตบุคลากรรพ.ลาดบัวหลวง พบเด็กต่ำกว่า 3 ปี มีฟันสะอาด มากขึ้นจาก ปี 2559 ร้อยละ 57.14 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 90.91 ในปี 2561

### 3.จังหวัดสระบุรี

ชื่อ คุณแหว ชมไชย อสม.หมู่ 4 ตำบลโคกสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี  
ประวัติส่วนตัว

อายุ 59 ปี สถานภาพ สมรส บุตร 2คน จบการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4 อาชีพ แม่บ้าน  
ระยะเวลาเป็นอสม.7 ปี

คติประจำใจ

“จิตอาสาทันตสุขภาพ ใส่ใจห่วงใยผู้สูงอายุ”

ตำแหน่งที่ได้รับ

ระดับ	ตำแหน่ง
หมู่บ้าน	อสม.หมู่ 4 ตำบลโคกสว่าง
ตำบล	อาสาสมัครนักบริหาร ดูแลผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุติดบ้าน ผู้ด้อยโอกาสและผู้ป่วยระยะสุดท้าย จิตอาสา

การฝึกอบรม

ปี	อบรม
2555	โครงการส่งเสริมสุขภาพช่องปากของประชาชน อำเภอเมืองสระบุรี 3 เดือน
2556	โครงการเครือข่ายการดำเนินงานส่งเสริมป้องกันสุขภาพช่องปากของประชาชน อำเภอเมืองสระบุรี (ฟื้นฟูจิตอาสาทันตสุขภาพครั้งที่1)
2559	โครงการตำบลฟันดี ชีวีมีสุข
2559	โครงการจิตอาสาทันตสุขภาพ ใส่ใจผู้สูงอายุ
2560	โครงการจิตอาสาทันตสุขภาพ ส่งเสริมป้องกันสุขภาพช่องปากประชาชน (ฟื้นฟูจิตอาสาทันตสุขภาพครั้งที่2)

ข้อมูลทั่วไป

หมู่ 4 ตำบลโคกสว่าง อำเภอเมืองสระบุรี พื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม เหมาะกับการทำนา

ผลงานด้านทันตสุขภาพ

ผู้สูงอายุ

สถานการณ์ปัญหา

การคัดกรองสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 4 ตำบลโคกสว่าง พบว่า ผู้สูงอายุมิฟันผุมาก ร้อยละ 65 และแปรงฟันครั้งเดียว เวลาเช้า เย็นก่อนนอนไม่แปรง ผู้สูงอายุมิฟันหลอหรือไม่มีฟันเหลือเลย ร้อยละ 30.11

แนวคิดในการดำเนินงาน

สาเหตุผู้สูงอายุดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดี เช่นไม่แปรงฟันก่อนนอน แปรงฟันไม่ถูกวิธี กินเหล้า สูบบุหรี่ จึงมีการให้บริการเชิงรุก ฝึกปฏิบัติ และติดตามต่อเนื่อง เสริมพลังใจ และสุดท้ายเกิดจิตอาสา ทันตสุขภาพ ใส่ใจสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง โดยจิตอาสาและพัฒนาเครือข่าย

## การดำเนินงาน

คัดกรองเชิงรุก ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินคัดแยกกลุ่มเสี่ยง สาเหตุเพราะผู้สูงอายุ ไม่ค่อยดูแลช่องปาก อสม.ดำเนินงานร่วมกับ รพ.สต.จัดกิจกรรมแก้ปัญหาตามกลุ่ม กลุ่มฟันผุ/หินน้ำลาย กลุ่มมีฟันบางส่วน และกลุ่มไม่มีฟันทั้งปาก ฝึกการแปรงฟัน และการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง และการใช้เม็ดยุ่แปรงฟันปลอม และส่งต่อกลุ่มที่ฟันผุหินน้ำลายไปรักษาที่รพ.สต. แนะนำและติดตามต่อเนื่อง ผลของการแปรงฟันทุกหมู่บ้านเดือนละ 1 ครั้ง จัดอาสาประสาน รพ.สต.เพื่อส่งต่อทำฟันเทียม และร่วมกับ รพ.สต.จัดประกวด “ผู้สูงอายุฟันดีในระดับหมู่บ้านและตำบล” ผู้สูงอายุเชื่อมั่นและให้ความไว้วางใจ เพราะเราเป็นคนอยู่ในหมู่บ้าน และดูแลผู้สูงอายุหมู่บ้านเกือบทุกคน

## เครือข่ายที่สนับสนุนกิจกรรมงานทันตสุขภาพในชุมชน

อสม.ทุกหมู่บ้านของตำบลโคกสว่าง กรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกสว่าง ผู้นำชุมชน ชุมชน ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.

แหล่งทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกสว่าง ผู้นำชุมชน และศสมช.หมู่ 4

## ผลลัพธ์

1. ผู้สูงอายุได้รับการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง ร้อยละ 88.0
2. ผู้สูงอายุและจิตอาสา สามารถใช้ฟันในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และนำความรู้ไปสั่งสอนหลานหลานที่ตนเองเลี้ยงดู
3. มีบุคคลต้นแบบจากระดับหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด สู่เขตสุขภาพที่ 4 ได้รางวัล “ชนะเลิศการประกวด 10 ยอดฟันดี วัย 80 ปี ระดับประเทศ

## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. การทำงานของภาคีเครือข่ายในหมู่บ้าน ตำบล
2. จิตอาสาทันตสุขภาพสร้างความไว้วางใจให้แก่ผู้สูงอายุได้

“ความซรานั้นได้มาฟรี แต่ สุขภาพช่องปากที่ดีต้องช่วยกันดูแล”

## นวัตกรรมที่เกิดจากการทำงาน นวัตกรรมปากสมุนไพรมุมนไพร

สมุนไพรมุมนไพร สร้างฟันสุขสรรค์

## หลักการและเหตุผล

ผลการตรวจคัดกรองอนามัยช่องปากของผู้สูงอายุ ปี 2559 พบว่าผู้สูงอายุมีฟันใช้งานได้ 20 ซี่เพียง 33.23 ซึ่งการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุเบื้องต้นนั้น การรู้จักนำภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย สรรพคุณของสมุนไพรมุมนไพร ที่ปรากฏตามตำราโบราณ เมื่อนำมาศึกษาโดยทางวิทยาศาสตร์ พบว่า มีสรรพคุณค่อนข้างตรงตามที่ระบุทุกประการ เช่น อบเชย ช่วยลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรคและให้รสหวาน ดอกกานพลูแห้ง มีรสเผ็ดร้อนช่วยฆ่าเชื้อโรค และดับกลิ่นปาก เกลือรักษาแผลในปาก กานพลูช่วยรักษาเหงือกเป็นหนอง และสระระแห่น ถือว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่นายกอง ที่สำคัญ คือ การใช้วัตถุดิบภายในประเทศ ดังนั้น ทีมงานจิตอาสาทันตสุขภาพตำบลโคกสว่าง จึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ดูแลช่องปากตนเองด้วยสมุนไพรมุมนไพร และช่วยรักษาฟันของตนเองให้คงทนและมีความสุข การดูแลสุขภาพช่องปากจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งด้านกายภาพ จิตใจ และการเข้าสังคม การมีสุขภาพช่องปากที่ดี ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอนามัยช่องปากสะอาด

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มีปัญหาอนามัยสุขภาพช่องปาก 15 คน

## ผลที่เกิดขึ้นหลังนำนวัตกรรมไปใช้

ผู้สูงอายุพึงพอใจน้ำยาบ้านปาก ร้อยละ 90 และผู้สูงอายุ พื่อใจในความสดชื่นของน้ำยาบ้านปาก และลดกลิ่นปากได้จริง ร้อยละ 85

### ข้อเสนอแนะ

การผสมน้ำยาบ้านปากสมุนไพร มีอายุอยู่ได้ไม่นาน จะบูด จึงไม่ทราบว่า เก็บไว้ใช้นานเท่าใด ดังนั้น ทีมงานจิตอาสาทันตสุขภาพ ต้องทำการจดบันทึก จำนวนวันที่ผลิต เพื่อให้ทราบจำนวนวันที่จะใช้น้ำยาบ้านปากสมุนไพร

### ข้อตกลงของหมู่บ้านหนองปรือ

การจัดประชุมอบรมหรืองานเลี้ยงในทุกหน่วยงานในหมู่บ้าน ไม่ดื่มเครื่องดื่ม น้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาล

### เรื่องเล่าการทำงาน

ก่อนเข้าไปหมู่บ้าน เราประสานงาน อสม.จะนัดหมาย ผู้สูงอายุออกมาตรวจช่องปาก เราไปเป็นคณะ เราทำคนเดียวไม่ได้ มีน้องรพ.สต. ตรวจฟันเป็น แล้วบอกต่อได้ว่าควรจะทำอย่างไร เราจะแนะนำการดูแลฟันปลอม ถอดกลางคืน แช่เม็ดฟู คนใช้ส่วนใหญ่ ไม่ถอด กลัวหมูนับไปกิน จึงแนะนำว่า ให้หาแก้วหรือหาอะไรครอบไว้ ตัวเองและทีมเข้าไปทำทุกหมู่ 11 หมู่ และภาคภูมิใจที่ได้เจอช่างเผือก เพราะตาอำนวยการวัย 81 ปี ทำสมุนไพร ใช้เอง แกมีฟันเต็มปาก ได้รับรางวัลชนะเลิศ 80 ปี ฟันดี ระดับประเทศ ดิฉันภูมิใจมาก “จิตอาสา ห่วงใยใส่ใจผู้สูงอายุ”

## 4.จังหวัดลพบุรี

ชื่อ คุณกิ่งแก้ว จันทรา อสม.หมู่ 7 ตำบลยางโทน อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี

อายุ 49 ปี จบการศึกษา ม.3 สถานภาพ โสด อาชีพ แม่บ้าน

ระยะเวลาการเป็น อสม. 10 ปี

อุดมคติในการทำงาน “สามัคคี คือ ความสำเร็จของการทำงาน”

บทบาทหน้าที่ ตำแหน่งในชุมชน

อสม. สมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลยางโทน และกรรมการกลุ่มสัจจกร อำเภอหนองม่วง

ประสบการณ์ทำงาน

1. วิทยากรสอนตัดเย็บเสื้อผ้า ทำจากเศษผ้าเหลือใช้ ให้กับ กศน.
2. ออกเยี่ยมบ้าน และรณรงค์คัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ร่วมกับ รพ.สต.
3. ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับประชาชนในชุมชน

ส่วนที่ 2 คุณสมบัติเฉพาะตัวของ อสม.

ครองตน

- เป็นคนร่าเริงแจ่มใส
- เสียสละ
- ปฏิบัติธรรม
- ออกกำลังกาย
- ไม่ดื่มเหล้า บุหรี่
- ทานอาหารถูกหลัก

## ครองคน

- แขนงนำการจัดทำแผนชุมชน
- วิทยากรให้ความรู้ สุขภาพในชุมชน
- ศึกษาค้นหาให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอ

## ครองงาน หลักในการทำงาน

- เป็นคนตรงต่อเวลา
- มีความรับผิดชอบ
- ถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว
- ใฝ่หาความรู้ และศึกษาตลอดเวลา

## ส่วนที่ 3 โครงการ /ผลงานเด่น/นวัตกรรม

**หญิงตั้งครภ** ดูแลสุขภาพช่องปากคนท้อง ให้คำแนะนำ

**เด็กปฐมวัย** ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปาก

**วัยรุ่น** แนะนำวัยรุ่น แปรงฟัน 222 ใช้ไหมขัดฟัน เด็กๆช่วยทำแปรงอย่างสนุกสนาน

**ผู้สูงอายุ**

พบปัญหาผู้สูงอายุมีปัญหาสูญเสียฟัน บางส่วนหรือทั้งปาก และยังคงเพิ่มขึ้นต่อเนื่องตามอายุ และต้องการใส่ฟันเทียมทั้งปาก การสูญเสียฟันกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคปริทันต์ ฟันโยก ปวดบวม ฟันผุยังไม่ได้รับการรักษา รากฟันผุสัมพันธ์กับเหงือกอักเสบ พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ ปัญหาเหล่านี้เกิดจากการทำความสะอาด ไม่ค่อยแปรงฟันก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟันน้อย แปรงซอกฟันน้อย จากการประเมิน ADL ผู้ป่วยติดเตียง 10 คน

อสม.ได้อบรม อสม.เชี่ยวชาญด้านทันตสุขภาพ ได้อบรม และทำงานเครือข่าย พบปัญหา ว่ามีภาวะเหงือกอักเสบ เพราะอยู่ใกล้แล้วใกล้ มีผู้ดูแลแต่ผู้ดูแลมีภาระหน้าที่เยอะ จึงทำให้สภาวะช่องปากมีกลิ่นเหม็น และมีแผลงวันจำนวนมาก จึงประชุมกับเพื่อนๆเครือข่ายอสม.จะทำอย่างไรดี แก้ไขปัญหา

ปัญหาที่ใกล้กับหมู่บ้าน หมู่ 7 ใกล้แล้วใกล้ ได้ปรึกษา เจ้าหน้าที่ทันตสาธารณสุข ลงพื้นที่ ให้หมอลงพื้นที่ร่วมด้วย ตั้งใจว่าจะดูแล 2 คนนี้ให้มีช่องปากที่ดี ก่อน ตัวอย่าง “ป้าละมุด” ดูแลแบบไหน ได้แปรงฟันไหม คำตอบที่ได้ “ไม่แปรง เพราะไม่มีฟัน” จึงบอกว่า ถ้าไม่แปรง จะทำให้เหงือกอักเสบ แต่เราตั้งใจว่าแล้วว่าจะดูแล เราได้แรงบันดาลใจจากแม่ กินอาหาร แล้วไม่มีรสชาติ จึงนำปัญหานี้ไปปรึกษากับเพื่อนๆ ว่า ไม่มีคนทำให้ ผู้ดูแลที่ไม่ว่าง สามารถมาดูแลแม่ได้ เราจะทำอย่างไร ดี ใช้มีอยู่ จะทำอย่างไร ดีน้ำ เอาผ้าก๊อช มาปรับใช้แต่มันไม่ได้ผล

**นวัตกรรม** “แปรงก๊อช..ซึละ” จึงได้คิดทำ “แปรงก๊อช..ซึละ” ด้ามแปรง บวก กับผ้าก๊อช เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนและโรคที่มีแผลงเป็นพาหะ และให้คำแนะนำญาติในการใช้อุปกรณ์ส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพ

ตอนแรกๆ ที่เข้าไป บ้านป้าละมุด พี่เรียม กว่าเขาจะยอมรับ ก็ใช้เวลา และมีการพูดจาหาวิธี หาวิธีช่วยเหลือกัน หากวันไหนที่ไปทำงานไกลๆ ก็จะมีทีมมาดูแลแทน และมีการติดตามกระตุ้น โทรถาม ผู้ป่วยพบว่าแม่กินข้าวได้เยอะ นอนนาน เคสที่ 2 ลุงเกษมชอบ ทำได้ดี ปากสะอาด ทำให้อยากแปรงฟัน จึงคุยกับเพื่อนร่วมงาน จะขยายให้ความรู้ ขยายที่ประชุมผู้ใหญ่บ้าน กำนัน จะทำให้ที่ประชุมและขยาย ตำบลใกล้เคียง

จากการประเมินผล 3 เดือน ผู้ป่วย ผู้ดูแลพึงพอใจต่อแปรงสามารถหยิบใช้ได้เลย แปรงคงทน และประหยัดเงิน ผู้ป่วยติดเตียง คนดูแล ลืมนั่นเรื่องฟัน เราเห็นว่า การที่เราไม่ได้แปรงฟัน น้ำลายมันบูด มันทำให้ช่องปากมีกลิ่น ณ วันนี้ สุขภาพของคนดูแล ดีมาก จะขยายผลสู่คนอื่นอีกตำบล แนนอน

สิ่งที่จะทำต่อไป จะขยายสู่อำเภอข้างเคียง

## 5. จังหวัดสิงห์บุรี

ชื่อ นางสาวสมหมาย นุชอยู่ อายุ 56 ปี

ที่อยู่ หมู่ 4 ตำบลโพสังโฆ อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี

ประวัติการศึกษา จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สถานภาพ สมรส

ระยะเวลาเป็น อสม. 11 ปี

ความสามารถพิเศษ ดูแลสุขภาพช่องปากและให้คำแนะนำการดูแลช่องปาก

### การครองตน

- ด้านร่างกายตนเองและครอบครัว ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี สุขภาพดี
- ด้านจิตใจ มีความเสียสละ เป็นจิตอาสา ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ทันตสาธารณสุข ตลอด 11 ปี และเป็น Care giver
- ตั้งใจประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต
- หมั่นศึกษาหาความรู้และโอกาสใหม่ๆ
- ให้การดูแลสุขภาพช่องปากและให้คำแนะนำ สอนการแปรงฟันอย่างถูกวิธี ให้ประชาชน 5 กลุ่มวัย เด็กแรกเกิด กลุ่มเด็กวัยเรียน หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน และผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยติดบ้าน/ติดเตียง
- ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีกับชุมชน ปฏิบัติตามแผนและร่วมกิจกรรมในการพัฒนาหมู่บ้าน
- เป็นแกนนำจัดกิจกรรมสุขภาพ และแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชน
- ติดตามเยี่ยมเยียนความเป็นอยู่ เข้าร่วมกิจกรรมทักทายด้วยน้ำใจไมตรี อันติงาม

### การครองคน

- ยึดหลักทำงานสายกลาง ร่วมกันทำงานแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย
- นำพรหมวิหาร 4 มาเป็นหลักธรรมและใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ
- ร่วมแก้ปัญหาตามแผนที่กำหนด
- เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีต่อทุกคนในบ้าน
- กำหนดบทบาทหน้าที่กลุ่มแกนนำ แบ่งหน้าที่ดูแลกลุ่มต่างๆ

### การครองงาน

- ร่วมเตรียมความพร้อมหมู่บ้าน ชุมชน ให้มีความพร้อมอยู่เสมอ ด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต
- ร่วมแก้ปัญหาตามที่กำหนด ค้นหาปัญหาในชุมชนมาวิเคราะห์
- สร้างจิตสำนึกและรณรงค์ประชาสัมพันธ์ เรื่อง โรคตามฤดูกาล หนาว ให้ระวังโรคไข้หวัดใหญ่ ฤดูฝน ระวังไข้เลือดออก



### ตำแหน่งอื่นๆในหมู่บ้าน

- ผู้ดูแลผู้สูงอายุ Care giver
- กรรมการกองทุนหมู่บ้าน
- กรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโพสังโฆ
- เครือข่ายต่อต้านยาเสพติด
- คณะกรรมการส่งเสริมประชาธิปไตย

### แรงจูงใจที่มาเป็นอสม.

- มีจิตอาสา อยากร่วมช่วยเหลือคนในชุมชนและสังคม ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพช่องปาก สุขภาพจิตที่ดี
- ต้องการนำความรู้ ความสามารถตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน
- มีใจรักและต้องการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่ได้ใช้ความรู้ในการแก้ปัญหาหมู่บ้าน

### หลักการทำงาน

- มุ่งเน้นการทำงานเป็นทีมไม่ว่าจะคนเดียว หรือเป็นทีม
- การมีส่วนร่วมในการทำงาน แบบบูรณาการ
- มีเป้าหมายเดียวกัน สร้างชุมชนเข้มแข็ง
- นำความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันโรค
- มีความกระตือรือร้น ในการรับความรู้ และทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ

### ผลงานเด่น

การดูแลสุขภาพช่องปาก เด็ก 0-5 ปี สอนเช็ดช่องปาก เยี่ยมบ้านหญิงหลังคลอด  
 การดูแลสุขภาพช่องปาก เด็กก่อนวัยเรียน สอนเด็กแปรงฟัน ให้ความรู้  
 การดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ตัดบ้าน/ติดเตียง/ผู้พิการ  
 เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ สอนเช็ดช่องปาก ทำความสะอาด  
 วัดความดันโลหิต ตรวจสุขภาพช่องปาก

## 6.จังหวัดอ่างทอง

ชื่อ นางสาว มั่นใจ อายุ : 66 ปี

สถานภาพ โสด อาชีพ แม่บ้าน

ระยะเวลา เป็นอสม. 8 ปี จบมัธยมศึกษาตอนปลาย

ที่อยู่ หมู่ 2 ต.ศาลาแดง อ.เมือง จ.อ่างทอง

### การฝึกอบรม

- ผ่านการอบรมฟื้นฟูพัฒนาศักยภาพ อสม.
- ผ่านการอบรมอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน
- ผ่านการฝึกอบรมประเมินพัฒนาการเด็ก ปี 2558
- ผ่านหลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญ สาขาการจัดการสุขภาพชุมชน
- ผ่านหลักสูตรการสอนว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด

## ตำแหน่งอื่นๆ

- ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 2
- สมาชิกชมรมคนรักในหลวงจังหวัดอ่างทอง
- สมาชิกทีมหมอครอบครัวประจำตำบลศาลาแดง

## การครองตน ครองคน ครองงาน

เห็นประโยชน์ ส่วนรวม เป็นที่หนึ่ง  
เรานั้นมี สุขภาพดี ทั้งใจกาย

ไม่เคยพียง อบายมุข สุขไม่หาย  
ทำงานด้วย หัวใจ เพื่อสังคม

## เพราะช่องปากคือประตูสู่สุขภาพ

### กลุ่มที่ 1 : หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

ปัญหาที่พบ ฟันผุ มีหินน้ำลาย และเหงือกอักเสบ ซึ่งการที่เหงือกอักเสบจะส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ อาจร้ายแรงถึงขั้นคลอดก่อนกำหนดได้ จึงได้แนะนำการแปรงฟัน และส่งต่อไปรับการรักษา

### กลุ่มที่ 2: กลุ่มก่อนวัยเรียน (0-2ปี)

เด็กที่มารับวัคซีนที่ รพ.สต.ศาลาแดง ทุกวันที่ 15 ของเดือน เดือนละ 20-25 คน ปัญหาที่พบ ผู้ปกครองแปรงฟันให้เด็กไม่สะอาด เด็กฟันเริ่มผุหลายคน เด็กกลัวการตรวจฟันและทาฟลูออไรด์ และเด็กส่วนใหญ่ยังไม่เลิกขวดนม จากการที่ป่าได้ดำเนินกิจกรรม ทำให้ผู้ปกครองเลิกขวดนมให้ลูกได้ และเด็กให้ความร่วมมือในการตรวจฟัน / ทาฟลูออไรด์ มีการบันทึก การทำกิจกรรมกับเด็กให้หมดจด

### กลุ่มที่ 3: กลุ่มก่อนวัยเรียน (3-5ปี)

เด็กนักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 70คน เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล1-2 113 คน

ปัญหาที่พบ ผู้ปกครองแปรงฟันให้เด็กไม่สะอาด เด็กฟันเริ่มผุหลายคน และเด็กกลัวการตรวจฟันและทาฟลูออไรด์ อสม.จะเข้าไปศพด.พร้อมกับหมอฟัน สอนเด็กแปรงฟัน ให้ความรู้ สร้างความสนุกสนาน ใส่โบว์หมึกก็เม้าส์ สร้างบรรยากาศ

### กลุ่มที่ 4: กลุ่มเด็กวัยเรียน 6-12ปี

เด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 ทั้งหมด 197 คน ปัญหาที่พบ เด็กฟันผุและมีหินปูนจำนวนมาก แนะนำการแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง นาน 2 นาที ขยับ บัด วางแปรง 45 องศา อสม.จะตามหมอฟันเข้าไปในโรงเรียน

### กลุ่มที่ 5: กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะมาใช้บริการทุกวันอังคารที่ 2 ของเดือน เดือนละ 80-100 คน ปัญหาที่พบ ผู้ป่วยเรื้อรังจะเลยการดูแลสุขภาพช่องปาก แนะนำให้ดูแล จิบน้ำบ่อยๆ

### กลุ่มที่ 6: ผู้สูงอายุติดสังคม/ผู้สูงอายุติดบ้าน/ผู้สูงอายุติดเตียง

ผู้สูงอายุ ปัญหาที่พบ มีความเข้าใจผิดๆว่าแปรงฟันวันละครั้งเดียว แค่นั้นเข้าก็ได้ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีหินปูนและเหงือกอักเสบ ผู้ป่วยติดบ้าน รายนี้มีปัญหาหินปูนและเหงือกอักเสบ อสม.จึงแนะนำผู้ป่วยติดบ้านรายนี้ให้พบหมอฟันเพื่อขูดหินปูน

- มีชมรมผู้สูงอายุ แนะนำผู้สูงอายุให้ดูแลฟัน รักษา ฟัน
- แนะนำให้ถอดฟันปลอม
- ผู้สูงอายุติดบ้าน แนะนำให้เขาแปรงฟัน ขยับหมั่นแปรงฟัน เราต้องรักษาฟันให้คงทน
- ผู้ป่วยติดเตียง สาธิตการแปรงฟัน ถ้าไม่มี ก็สาธิตการดูแลสุขภาพเหงือก

## ผลงานเด่น นวัตกรรม

### โมเดลฟัน กะลำน้อย

เนื่องจากในทุกๆครั้งทีไปช่วยงานทันตภิบาลตรวจฟันและทาฟลูออไรด์ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงเด็กที่มาฉีดวัคซีน เด็กๆจะมีความกลัว และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ข้าพเจ้าและทันตภิบาล จึงมีความคิดดัดแปลงโมเดลฟัน ที่ใช้สอนแปรงฟันให้มีลักษณะน่ารัก และดึงดูดความสนใจของเด็กๆ ปัญหาช่วงแรก คือมีน้ำหนักระยะ ถ้านำไปสาธิตในที่ไม่มีโต๊ะตั้ง จะไม่สะดวก จับไม่ถนัดมือ ก็จะปรับปรุงต่อไป

**ความสำเร็จของโมเดลฟัน** ทดลองในกลุ่มเด็ก 3-5 ปี ในศพด. 5 แห่ง พบว่าเด็กๆสนใจ และมีความกลัวน้อยลง ให้ความร่วมมือมากขึ้นในการตรวจฟันและทาฟลูออไรด์วาร์นิช

**การขยายผล** ได้เผยแพร่ ตำบลใกล้เคียง ต.ป่าจิว ต.ย่านซื่อ วัตถุประสงค์ วัดโบสถ์ วัดไซ

## 7.จังหวัดนครนายก

นางสาวธิตติยา ดิษยะนันท์ หมู่ ๘ ตำบลบึงศาล อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

### คุณสมบัติส่วนบุคคล

อายุ ๔๕ ปี ระยะเวลาเป็นอสม. ๒๑ ปี

สถานภาพ สมรส การศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### บริบท

ตำบลบึงศาลเป็นหนึ่งในจำนวน ๑๑ ตำบล ของอำเภอองครักษ์ แบ่งเขตการปกครองเป็น ๙ หมู่บ้าน จำนวนประชากรรวม ๖,๑๔๓ คน ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม

### ตำแหน่งอื่นในหมู่บ้าน

ประธานกองทุนบทบาทสตรี

คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน

ปี พ.ศ.	ผลงานเด่น
๒๕๕๔	ใบประกาศนียบัตร การดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแบบองค์รวม
๒๕๕๔	ใบประกาศนียบัตร อบรมฟื้นฟูดูแลผู้ป่วยติดเตียง
๒๕๕๐	ใบประกาศนียบัตร การเป็นเจ้าพนักงานประจำหน่วยออกเสียงประชามติร่างรัฐธรรมนูญ
๒๕๕๘	ใบประกาศนียบัตร อบรมการสร้างเครือข่ายการตรวจมะเร็งเต้านม
๒๕๖๐	ใบประกาศนียบัตรโครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อเป็นนักจัดการสุขภาพชุมชน

### กิจกรรมการดำเนินงานทันตสุขภาพ

1. เป็นผู้สื่อข่าวสารสาธารณสุข
2. ให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปากแก่ประชาชน
3. จัดกิจกรรมเฝ้าระวังฟันผุกับเด็กในชุมชน
4. จัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุในชมรม
5. เสริมสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆในชุมชน

### การดำเนินงานกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ แบ่งออกเป็น

1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอด แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ ก่อน ๑๒ สัปดาห์
2. กลุ่มเด็ก อายุ ๐-๒ ปี เน้นกิจกรรมแปรงฟันตั้งแต่ซี่แรก ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดฟันและกระพุ้งแก้ม ให้เด็ก อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เน้นนโยบาย กิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัน
3. เด็ก ๓ - ๕ ปี ติดตามการรับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามวัย ประเมินพัฒนาการร่วมกับเจ้าหน้าที่ ทั้ง ๕ ด้าน
4. กลุ่มเด็กวัยเรียน สนับสนุน นโยบายเครือข่ายเด็กไทยฟันดี ลด งด การขายขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม มีกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน
5. กลุ่มประชาชนทั่วไป แนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง
6. กลุ่มผู้สูงอายุ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
7. กลุ่มผู้สูงอายุผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ดูแลสุขภาพช่องปาก สอน แนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้อง

### ผลการจัดบริการงานทันตสุขภาพในชุมชน

- หญิงตั้งครรภ์หรือหญิงหลังคลอด พบฟันผุ ๑ คน
- เด็ก ๐-๒ ปี ไม่พบฟันผุ
- เด็ก ๓-๕ปี พบฟันผุ ๒ คน
- เด็กวัยเรียน ๕-๑๔ ปี พบฟันผุ ๖ คน
- วัยทำงาน ๑๕ - ๕๙ ปี พบฟันผุ ๑๕ คน
- ผู้สูงอายุ พบปัญหาฟันผุ ๒๘ คน

ทาง อสม.ร่วมกับ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านลาดช้าง ได้มีแนวคิดให้ผู้สูงอายุใช้ไม้ขัดซอกฟันหลังอาหาร ๓ เวลา หรือตามที่คุณสูงอายุต้องการ

### นวัตกรรมผลงานงานวิจัย

**โครงการ ส่งเสริมภาวะสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ โดยใช้ไม้ขัดซอกฟัน (miswaak)**

ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากส่วนบุคคล

#### ผลการดำเนินการ

มีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ๓๐ คน ระดับความพึงพอใจมาก ผู้สูงอายุมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพช่องปาก

#### สรุปผลการดำเนินงาน

1. การดำเนินงานต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน
2. เครือข่ายการดูแลเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ยังมีการสอบถามสารทุกข์สุขดิบ ช่วยลดความเครียด
3. ได้พัฒนาองค์ความรู้ แก่ อสม. ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลได้เป็นอย่างดี

## เขตสุขภาพที่ 5

### 8. จังหวัดสมุทรสงคราม

ชื่อ นางรจนา กรสวัสดิ์

อสม.หมู่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดประชา จ.สมุทรสงคราม

ข้อมูลทั่วไป

อายุ 39 ปี ระยะเวลาเป็น อสม. 9 ปี การศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สถานภาพ สมรส อาชีพ รับจ้าง

ผลงานเด่น

การเกิดปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคในช่องปากของนักเรียน ผู้สูงอายุ และกลุ่มประชาชนมีจำนวนมาก จึงสร้างนวัตกรรม “แผ่นภาพสร้างแรงบันดาลใจ” และ “น้ำสมุนไพรบ้วนปากผสมข่อย” ช่วยแก้ปัญหาช่องปากได้อย่างเห็นผล และการสร้างเครือข่ายพึ่งตนเองด้านสมุนไพรในการดูแลตนเองโรคของช่องปาก

ผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

- รางวัลชนะเลิศ อสม.การส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กปฐมวัย อำเภออัมพวา
- ประชาชนในชุมชนพึ่งพาตนเองด้วยการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและคนในครอบครัวอย่างยั่งยืนและโรคในช่องปากลดลง

การดำรงตำแหน่งอื่น

1. อสม.ผู้ดูแลผู้สูงอายุ
2. กรรมการศึกษา ร.ร.วัดประชาโฆษิตาราม
3. แกนนำชุมชนเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง
4. แกนนำเครือข่ายยุติธรรมชุมชน
5. แกนนำสร้างความเข้มแข็งชุมชนต่อต้านยาเสพติดเยาวชน

ผลงานดีเด่นในสาขาทันตสาธารณสุขในชุมชน

1. ออกร่วมกับเจ้าหน้าที่ทันตกรรมตรวจสุขภาพช่องปากในนักเรียน
2. ออกติดตามเยี่ยมและดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่
3. ให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค
4. กลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยแรงงานติดตามเยี่ยมในรายที่มีปัญหาเรื่องช่องปาก

กิจกรรมเน้นกลุ่มวัย

- การส่งเสริมสุขภาพเด็ก 0-5 ปี ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากแก่ผู้ปกครอง ฝึกทักษะการแปรงฟัน
- ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ มีการประเมินความเสี่ยงตามแบบคัดกรองสุขภาพช่องปาก แนะนำการแปรงฟัน ใช้อุปกรณ์เสริมทำความสะอาด ดูแลฟันเทียม เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ตัดบ้านติดเตียง

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและชั้นอนุบาล สื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครองในการแปรงฟันและบริโภคอาหาร กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำเด็กที่มีปัญหาสุขภาพช่องปากไปรักษา
- เด็กโรงเรียนประถมศึกษา ส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อทันตสุขภาพ ย้ำเตือนให้ผู้ปกครองและเด็กแปรงฟันก่อนนอนทุกคืน

#### ผลที่ได้รับ

1. เด็กนักเรียนมีฟันแข็งแรง ดูแลตนเองเรื่องช่องปากได้
2. ผู้สูงอายุ มารดาและเด็ก 0-5 ปี ดูแลช่องปากตนเองได้ถูกต้อง
3. นักเรียนถ่ายทอดความเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง
4. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาช่องปากเบื้องต้น
5. ทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพช่องปากที่สะอาด

#### นวัตกรรม

- น้ำสมุนไพรบ้วนปากผสมเปลือกข่อย ป้องกัน เหงือกบวม ฟันโยก ฟันคลอน แผลในปาก และลดกลิ่นปาก
- ภาพทำมือสู่ความรู้ สื่อให้ความรู้แก่ชุมชนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก ที่เข้าใจง่าย เห็นภาพชัดเจน สะดวกและราคาถูก (ภาพวาดฝีมือลูกสาว)

### 9.จังหวัดเพชรบุรี

ชื่อ นางเพ็ญศรี เลิศอาวาส อสม.หมู่ 4 บ้านโป่ง ต.หนองกะปูลอ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี  
 อายุ 33 ปี สถานภาพ สมรส บุตร 2 คน  
 การศึกษา ปวส. อาชีพ ครูพี่เลี้ยง ศพด.วัดโพธิ์ลอย  
 ระยะเวลาเป็นอสม. 7 ปี

#### ตำแหน่งและบทบาทในชุมชน

- อสม.หมู่ 4
- คณะกรรมการหมู่บ้าน
- คณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์เครดิตยูเนียน

#### ส่วนที่ 2 คุณสมบัติเฉพาะ

##### การครองตน

#### 1. เป็นผู้มีสุขภาพดี

- ส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส.
- ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ เบาหวาน ความดันโลหิต ไข้เลือดออก
- เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่ซื้อยาชุดกิน ถ้าต้องใช้ ปรึกษาสามัญประจำบ้าน หรือไปพบเจ้าหน้าที่ รพ.สต.

## 2. เป็นแบบอย่างที่ดี

- ชอบเล่นกีฬา เข้าร่วมทุกครั้ง
- ตนเองและครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดูแลสุขภาพ เช่น ไม่ยุ่งกับอบายมุขทุกชนิด
- จัดการสภาพแวดล้อมของบ้านเรือน และศพด.ให้สะอาด ปราศจากมลพิษ
- เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ร่วมกับครอบครัว งานบุญ งานกุศล

## 3. การพัฒนาตนเอง

- เป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร ใฝ่รู้อยู่เสมอ
- นำความรู้และประสบการณ์ ถ่ายทอดให้สมาชิกครอบครัว
- มีการบันทึกความรู้ทุกครั้งที่มีการประชุม
- ค้นหาปัญหาต่างๆใน ศพด. และชุมชนอยู่ประจำ
- เป็นวิทยากรเล่าประสบการณ์ ความรู้ให้เพื่อนอสม.

## 4. สร้างครอบครัวอบอุ่น

- มีครอบครัวอบอุ่น
- สมาชิกครอบครัว มีความรัก เข้าใจทำกิจกรรมร่วมกันเสมอ

## 5. มนุษย์สัมพันธ์และสัมพันธภาพที่ดี

- มีความเต็มใจและตั้งใจในการบริการ และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
- เป็นบุคคลที่มีความเชื่อถือได้ เป็นที่ไว้วางใจของทุกคน
- ยึดมั่นในหลักการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- มีการให้บริการอย่างเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เช่น ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก และให้ทันตสุขภาพในศพด.

## 6. ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นอสม.และการเสียสละเพื่อส่วนรวม

### การครองคน

#### 1. เป็นแกนนำจัดกิจกรรมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชน

ด้านสาธารณสุข เป็นผู้นำ เป็นแกนนำสร้างเสริมสุขภาพ จนได้รับการยอมรับจากชุมชน

- ติดตามสถานการณ์โรคระบาดในหมู่บ้านเป็นประจำ
- ส่งเสริมให้ประชาชนวัยประเทานอาหารให้ถูกสุขอนามัย
- ร่วมรณรงค์ป้องกันโรคไม่ติดต่อ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อื่นๆ
- สนับสนุนกิจกรรมสายใยรักครอบครัว
- ร่วมกับเจ้าหน้าที่คัดกรองมะเร็งช่องปาก ให้ทันตสุขภาพศึกษาในกลุ่มวัย เด็ก หญิง ตั้งครรภ์ วัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้านผู้พิการ ให้คำแนะนำดูแลสุขภาพช่องปาก

ด้านพัฒนาหมู่บ้าน อาสาทำงานต่างๆ ในชุมชน งานวัด โรงเรียน รพ.สต. อบต.

ตลอดจนชุมชนอื่นๆ

2. **กระบวนการสร้างศรัทธา** ชักชวนเพื่อนบ้านให้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข เพื่อนบ้านให้การยอมรับ เชื่อมั่น ในตนเองและผู้อื่น กระตือรือร้น และเสียสละ มีความสามารถในการประสานงาน และเป็นผู้นำในการพัฒนา เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน
3. **ความเป็นประชาธิปไตย** ทำประชาคมร่วมกับ ผู้ปกครองใน ศพต. อบต. ผู้นำชุมชน ประชาชน และเจ้าหน้าที่ เพื่อค้นหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพช่องปากในศพต.และชุมชน เคารพความคิดเห็นผู้อื่นเสมอ
4. **การประสานงาน** รพ.สต. อบต. ศพต. วัด โรงเรียน กศน.

#### การครองงาน

- มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน/แผนตำบล
- มีทักษะในการจัดบริการสาธารณสุขในชุมชน
- มีทักษะในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์
- ความสามารถและทักษะในการพัฒนาชุมชนแบบผสมผสาน
- การขยายบทบาทการเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างในการพัฒนา
- มีความสามารถในการจัดการทุน เพื่อสนับสนุนงานสุขภาพในชุมชน ระดมทุนจากผู้นำชุมชน มาคัดกรองเบาหวาน ความดัน จากกองทุน สปสช.
- มีผลงานเป็นที่ยอมรับของสังคม การดำเนินงานสุขภาพอย่างเป็นระบบ คือ ค้นหาสาเหตุ วิเคราะห์ปัญหา วางแผน และดำเนินการ

#### ส่วนที่ 3 ความสามารถและทักษะเฉพาะสาขาทันตสุขภาพ

1. ความรู้ที่จำเป็น ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ทางเทคนิค และการบริหารจัดการ
  - ความสำคัญของสุขภาพช่องปากต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย
  - สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
  - ผลดีผลเสียของอาหาร
  - การตรวจฟันด้วยตนเอง การตรวจความสะอาดฟัน กลุ่มวัยต่างๆ
2. การปฏิบัติงาน อสม.สาขาทันตสาธารณสุขชุมชน การทำงานแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้
  - 1) การส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากบุคคลและครอบครัว ดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์ การดูแลสุขภาพช่องปาก 0-5 ปี การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพช่องปากคนพิการ
  - 2) การส่งเสริมสุขภาพช่องปากใน Setting ต่างๆ ในศพต. และชั้นอนุบาล โรงเรียน ประถมศึกษา และชมรมผู้สูงอายุ
  - 3) การส่งเสริมสุขภาพช่องปากในระดับชุมชน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อโรคฟันผุ ร่วมกับ อบต. และเครือข่ายผู้ปกครอง และร่วมประชาคมหมู่บ้านเพื่อกำหนดข้อตกลง เช่น ปลอดภัยน้ำอัดลมในงานศพ เป็นต้น
3. การมีส่วนร่วม/การสนับสนุนการดำเนินการจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน
  - จัดทำโครงการส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน ศพต.
  - ลงชุมชนตรวจสุขภาพช่องปากในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็ก 0-5 ปี ผู้สูงอายุ คนพิการ



#### ส่วนที่ 4 ผลงาน

ข้อมูลพื้นฐาน บ้านโป่ง หมู่ 4 ต.หนองกะปุ่น มี 99 หลังคาเรือน ประชากร 343 คน รับผิดชอบ 8 หลังคาเรือน 28 คน

##### การส่งเสริมสุขภาพช่องปากและครอบครัว

- 1) หญิงตั้งครรภ์ ให้สุขศึกษาเบื้องต้นและแนะนำให้ตรวจฟัน
- 2) เด็ก 0-2 ปี ร่วมเยี่ยมบ้านกับเจ้าหน้าที่ ให้คำแนะนำ และให้ผู้ปกครองพาเด็กเคลือบฟลูออไรด์
- 3) ผู้สูงอายุ ร่วมกับเจ้าหน้าที่เยี่ยมบ้าน ตรวจฟัน คัดกรองมะเร็งช่องปาก และให้คำแนะนำ
- 4) ผู้พิการ ร่วมกับเจ้าหน้าที่เยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยติดเตียง ให้คำแนะนำ

##### การส่งเสริมสุขภาพช่องปากในสภาพแวดล้อมต่างๆ

- ศพด. สร้างความเข้าใจให้ผู้ปกครอง ดูแลสุขภาพช่องปาก เลือกนม และอาหารให้เด็กบริโภค ใช้ นวัตกรรมหวานอันตราย
- โรงเรียน และศพด. ร่วมกับอบต.และเครือข่าย ติดตามไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวานในรั้ว รร. และศพด.
- ร่วมกับ อบต. เครือข่าย เจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมสนับสนุนให้มีการดูแลสุขภาพช่องปาก

##### ผลการตรวจสุขภาพ

- เด็ก 3-5 ปี ได้ตรวจและเคลือบฟลูออไรด์ ทุก 6 เดือน
- วิทยาลัยได้ตรวจช่องปาก ปีละ 2 ครั้ง
- วิทยาลัยได้ตรวจช่องปากเบื้องต้น
- ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียง ได้รับการคัดกรองมะเร็งช่องปาก ปีละ 1 ครั้ง พร้อมได้รับคำแนะนำ

##### ผลงานเด่น

การส่งเสริมสุขภาพช่องปากในศพด.มีการดำเนินงานดังนี้

- 1) ตรวจความสะอาดฟันโดยใช้หลอดตัดปลายมน ขูดคอฟัน ทุกเช้าวันจันทร์
- 2) ประสานเจ้าหน้าที่มาเคลือบฟลูออไรด์ ทุก 6 เดือน
- 3) เล่านิทาน เรื่องฟัน เป็นประจำ
- 4) ส่งเสริมเด็กทานผัก ผลไม้ ทุกวัน
- 5) ดูแลให้แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน
- 6) ให้เด็กกินนมจืด

##### ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) เด็กเล็กในศพด.มีสุขภาพช่องปากที่ดี มีอัตราการเกิดโรคฟันผุลดลง เด็กได้รับการปลูกฝังให้รักการดูแลฟัน
- 2) ทุกกลุ่มวัยได้รับการดูแล

## ส่วนที่ 5 นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์

### 1. หวานอันตราย

แนวความคิดการดำเนินการ เกิดจากการบริโภคนมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ทำให้เกิดฟันผุ คณะผู้จัดทำจึงนำขวดนม กล่องนม และขวดเครื่องดื่มที่ผู้ปกครองซื้อให้เด็กดื่ม มาเปรียบเทียบ ปริมาณน้ำตาลให้เห็นชัดเพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงการเลือกนมและเครื่องดื่ม และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพช่องปากบุตรหลานมากขึ้น

ขั้นตอนการเปรียบเทียบน้ำตาล ดูปริมาณน้ำตาลที่ข้างกล่อง แล้วคำนวณเป็นช้อนชา ตวง น้ำตาลใส่ขวดยาน้ำพลาสติก ตามปริมาณ แล้วติดเทปขาวสีแดง เหลือง เขียว แล้วเทน้ำตาลออก ใส่ เม็ดโฟมแทนลงไป การติดแถบสีตามปริมาณดังนี้ เขียว น้ำตาล 1-3 ช้อนชา เหลือง น้ำตาล 4-6 ช้อนชา แดง น้ำตาล 6 ช้อนชาขึ้นไป และนำกล่องนม ขวดยา ติดฟิวเจอร์บอร์ด

**การประเมินผลสำเร็จของงาน** เด็กในศพด.มีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น ไม่นำนมหวาน นมเปรี้ยว ขนมมา และแปรงฟันตอนเช้าทุกคน

**ประโยชน์ที่ได้รับ** เด็กและผู้ปกครองมีสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น ผู้ปกครอง ประชาชน ให้ความสำคัญในการเลือกนม

#### ข้อเสนอแนะ

ควรแยกนม หรือเครื่องดื่มที่มีปริมาณต่างๆให้ชัดเจน แยกโซนสี และควรหาวัสดุอื่นมา แทนซอง เพราะอาจมีมดมาเจาะ

### 2. โมเดลฟัน ธรรมชาติ

แนวคิด ปัญหาสุขภาพช่องปากมีสาเหตุจากการแปรงฟันไม่ถูกวิธี ผู้จัดทำจึงคิดประดิษฐ์ “โมเดล ฟัน ธรรมชาติ” จากขวดน้ำอัดลม แก้วพลาสติกที่ใช้แล้ว และกล่องนมขนาดเล็ก ได้แนวคิดจากโมเดลฟันของ ทันตบุคลากร สังเกตจากกันขวดน้ำอัดลมคล้ายฟันกราม

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เด็กในศพด. คนในชุมชน ให้ความสำคัญและมีทักษะการแปรงฟันที่ถูกต้อง

จัดทำโมเดลฟันน้ำนม กับ ฟันแท้

**การประเมินผลสำเร็จของงาน** เด็กใน ศพด.จับแปรงได้ถูกต้อง 95.74

**ประโยชน์ที่ได้รับ** เด็กใน ศพด.และประชาชนมีทักษะการแปรงฟันที่ถูกต้อง มีสุขภาพช่องปากที่ดี

#### การปรับปรุงนวัตกรรม

- 1) ปรับให้ฟันบนและฟันล่างสามารถสบกันได้
- 2) หาวัสดุอื่น ที่คล้ายฟันหน้า มาใช้แทนแก้วพลาสติก
- 3) หาวัสดุที่คล้ายฟันหน้า คล้ายฟันเขี้ยว และเพิ่มลิ้น

#### ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- 1) เจ้าของผลงาน มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทุ่มเทร่างกาย แรงใจ
- 2) ทีมพี่เลี้ยง เป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนอุปกรณ์ดำเนินการ

#### แผนการดำเนินงานในอนาคต

- 1) ขอกการสนับสนุนงบประมาณ จากผู้ปกครองในศพด. ประชาชน เพื่อนำนวัตกรรมไป เผยแพร่
- 2) นำนวัตกรรมไปเผยแพร่ในศพด.อื่นๆ และนำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อน อสม. และผู้ที่สนใจ

## 10.จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ นางหนูคล้าย จันทร์แจ่ม อสม. รพ.สต.บ้านห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี  
ประวัติส่วนตัว

อายุ 54 ปี ระยะเวลาเป็น อสม. 12 ปี การศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
อาชีพ ค้าขาย สถานภาพสมรส สมรส

### ข้อมูลพื้นฐาน

จำนวนหลังคาเรือน 28 หลังคาเรือน ประชากร 46 คน ได้รับการตรวจฟันโดยทันตบุคลากร  
จำนวน 37 คนพบว่ามีปัญหาสุขภาพช่องปากร้อยละ 81.08 จึงดำเนินงานเชิงรุกออกเยี่ยมบ้านคัดกรองช่อง  
ปากเบื้องต้นและให้ความรู้แบบบูรณาการ

### การดำรงตำแหน่งอื่นๆ

1. สมาชิกร่วมเป็นวิทยากรจัดสรร
2. รองประธานกองทุนหมู่บ้านSME
3. กรรมการกองทุน
4. สมาชิกกลุ่มพัฒนาอาชีพ ต.ห้วยเหนียว
5. ประธานกลุ่มสมุนไพร ตำบลห้วยเหนียว
6. ตัวแทนกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
7. คณะกรรมการกลุ่มสตรี
8. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

หลักในการปฏิบัติงาน การให้ความสุขของจิตอาสา

คุณสมบัติเฉพาะตัวของ อสม.

### การครองตน

#### 1.การดูแลสุขภาพด้วย 3 อ 2 ส

อาหาร ทานอาหารมีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ ข้าวกล้อง ปลา  
อารมณ์ สวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ ตักบาตร ร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชน  
ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทำงานบ้าน ทำสวน

#### 2.หลักคำสอน ของ พ่อ ในหลวงรัชกาลที่ 9 แรغبันดาลใจในการทำงาน

“การดำรงชีวิต ต้องปรับปรุงตลอดเวลา การปรับปรุงตัวจะต้องมีความเพียรและความอดทนเป็นที่ตั้ง ถ้า  
คนเราไม่หมั่นเพียรก็จะท้อใจไปโดยง่าย เมื่อท้อก็จะไม่มีทางที่ชีวิตจะเจริญรุ่งเรือง”

### การครองคน

ประสานงานร่วมกับญาติเครือญาติต่างๆ เช่นเทศบาล อบต. และรพ.สต. ร่วมแก้ไขปัญหาในชุมชน  
สร้างความเข้าใจในกลุ่มการทำงานขอเพื่อนร่วมงานด้วยกัน มีมนุษยสัมพันธ์ รับฟังความคิดเห็นของ  
ผู้อื่น ครอบครัวยุติสงบ ส่งเสริมประชาธิปไตย

### การครองงาน

ค้นคว้าหาความรู้ในการปฏิบัติงานอยู่เสมอ มีความคิดริเริ่ม หาวิธีการใหม่ๆ ปฏิบัติงาน ยึดหลักผลประโยชน์ส่วนรวม และสนับสนุนให้ประชาชนมีความคิดริเริ่มในการขจัดปัญหาด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน

### ผลงานที่ภาคภูมิใจ

- การเป็น อสม.
- นวัตกรรม ฟ. ฟัน ขาเลาะ
- นวัตกรรมเส้นเชือกคล้องใจจัดภัยไหลตติพิชิตความพิการ
- การเป็นวิทยากรร่วมกับทันตบุคลากร

### บทบาทหน้าที่การเป็น อสม.

- การส่งเสริมดูแลหญิงตั้งครรภ์ และค้นหาหญิงตั้งครรภ์รายใหม่ ติดตามเยี่ยม ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- สสำรวจภาวะโภชนาการเด็ก 0-6 ปี ทุกๆ 3 เดือน พร้อมประเมินพัฒนาการ และให้คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (กิน กอด เล่น เล่า)
- ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยง ลดหวาน มัน เค็ม และบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
- คัดกรองภาวะซึมเศร้า ติดตามเยี่ยมบ้าน ดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน
- ให้ความรู้และแนะนำกลุ่มเป้าหมายตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
- ตรวจเกลือเสริมไอโอดีน
- ส่งเสริมการปลูกพืชผักสวนครัว และการบริโภคผักปลอดสารเคมี
- ร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน
- กิจกรรมเยี่ยมบ้านให้ความรู้และตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากเบื้องต้น
- เป็นวิทยากรร่วมกับทันตบุคลากร

### แรงบันดาลใจในการดำเนินงาน

เริ่มเป็น อสม.ปี 2548 เนื่องจากเห็นว่าปัญหาสุขภาพมีความสำคัญ อยากให้คนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง และชาวบ้านมีปัญหาสุขภาพกันมาก ทำให้อยากช่วยลดปัญหาต่างๆ โดยนำเอาความรู้ที่ได้จากเจ้าหน้าที่ รพ.สต.และสื่อต่างๆมาถ่ายทอดและแนะนำกับชาวบ้านในการดูแลป้องกัน ด้วยเหตุเหล่านี้จึงทำให้มีความสุขและภูมิใจที่ได้เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้และหลักวิชาการที่ได้รับมาปฏิบัติในการดูแลตนเอง และคนรอบข้างให้มีสุขภาพแข็งแรง

### แรงบันดาลใจในการทำงานด้านทันตสุขภาพ

มีแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ตัวเอง ปวดฟันกรามล่าง จึงไปถอนฟันที่คลินิกหลายซี่ โดยไม่ทราบสาเหตุว่าตัวเองปวดฟันเพราะอะไร ปัจจุบันไม่มีฟันกรามล่างไว้เคี้ยวอาหาร จนกระทั่งปี 2555 - 2558 รพ.สต.ได้จัดอบรม อสม.ฝึกแปรงฟัน ตรวจฟัน จึงรู้ว่าคอฟันสึกมากซึ่งเกิดจากการแปรงฟันไม่ถูกวิธี

คุณหมอรีบนัดอุดให้อย่างเร่งด่วน จึงไม่ต้องถูกถอนฟัน จากเหตุการณ์ที่ผ่านมา ตัวเองขาดความเข้าใจ คิดเพียงว่า เมื่อไรที่ปวดฟันก็จะถอนออกไม่ได้คำนึงถึงผลที่ตามมา

หลังได้รับความรู้ทำให้เกิดความเข้าใจ การดูแลสุขภาพช่องปากนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะ “การแปรงฟันถูกวิธี” ต้องมีเทคนิคที่ถูกต้องจะช่วยลดคอฟันสึก เหงือกกรัน คราบหินปูน ดิฉันจึงอยากจะเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับทุกกลุ่มวัยในชุมชน

**และประกอบกับสถานการณ์สุขภาพช่องปากของประชากรที่ดูแล 46 คน** ตรวจฟันโดยทันตบุคลากร 37 คน อายุ 6-12 ผู้ ร้อยละ 50 อายุ 15-59 ปี ผู้ ร้อยละ 76.47 อายุ 60 ปี ขึ้นไป ผู้ ร้อยละ 38.88 ใส่ฟันปลอม ร้อยละ 16.66 สรุปพบว่า ประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบมีปัญหาสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 81.08 จึงคิดค้นหา สาเหตุ แนวทางการแก้ไขยหาย คือออกทำงานเชิงรุก เยี่ยมบ้าน คัดกรองช่องปาก เบื้องต้น และให้ความรู้แบบบูรณาการ

#### การดำเนินงาน

1. รวบรวมข้อมูลประชากรที่ได้รับการตรวจสภาวะช่องปาก
2. ออกเยี่ยมบ้านตรวจคัดกรอง
3. ติดตามให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก
4. สอนการแปรงฟันและฝึกแปรงฟันจริง โดยทดสอบจากการเคี้ยวสีย้อมคราบจากสมุนไพร
5. ตรวจการติดสีย้อมคราบ
6. ในรายที่พบการติดสีจะมีการสอนการแปรงฟันซ้ำ
7. ประเมินการแปรงฟันซ้ำ หลัง 3 เดือน

#### ผลงานเด่นด้านทันตสุขภาพ

1. เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุข ระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน
2. เป็นจิตอาสาคัดกรองคนไข้ที่มารับบริการโรคทั่วไปและที่มารับบริการทันตกรรม ที่รพ.สต.เดือนละครั้ง
3. เข้าอบรมงานทันตสุขภาพ รพ.สต.และฝึกการใช้อุปกรณ์ดูแลสุขภาพช่องปาก
4. อบรม อสม.เชี่ยวชาญทันตสุขภาพ ปี 2560
5. เป็นวิทยากรร่วม เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก ในโครงการ “กลุ่มชุมชน คนรัก ฟ ฟัน”
  - สอนแปรงฟันกลุ่มผู้สูงอายุ วันที่ 7 ของเดือน
  - เด็ก 0-5 ปี ในคลินิกเด็กดี ทุกวันพุธที่ 2 ของเดือน
  - กลุ่มผู้ปกครองเด็ก อบรม ที่ศพด.
6. ออกเยี่ยมบ้านสอนแปรงฟัน โครงการสามัคคีร่วมใจ ส่งเสริมป้องกันสุขภาพช่องปากสู่ชุมชน
7. ให้ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อรักษาอาการปวดฟันเบื้องต้น โดยใช้ใบโหระพา 2-3ยอด กับ เกลือ 1 หยิบ
8. การทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายและแก้ไขปัญหาทันตสุขภาพในพื้นที่ และมีการรวมตัวกันจัดตั้ง “กลุ่มชุมชนคนรัก ฟ ฟัน” ปี 2559 ของงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล
9. ให้ความรู้และตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากเบื้องต้น แก่ประชาชนทั่วไปในชุมชน ผู้ปกครอง หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ

## ผลงานเด่นและความภาคภูมิใจ

### ชื่อผลงาน นวัตกรรม ฟ ฟัน ขาเลาะ

**ความสำคัญ** การแปรงฟันที่ถูกวิธี ต้องมีเทคนิคที่ถูกต้อง จึงจะช่วยลดปัญหาฟันผุ คอฟันสึก เหงือกอักเสบ หินปูนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการพบปัญหาในการดำเนินงานในชุมชน พบ การออกเยี่ยมบ้าน ขาดสื่ออุปกรณ์ในการสาธิตให้ความรู้ ต้องยืมโมเดลฟันคุณหมอไปซึ่งมีแค่ 1 อัน หล่นแตกได้ง่าย ไม่สะดวกในการพกพาไปลงชุมชน และโมเดลที่ขายในท้องตลาดมีราคาแพง ดังนั้นจึงร่วมกันคิดนวัตกรรม ฟ ฟัน ขาเลาะ “ฟ ฟัน” หมายถึง ลูกมะพร้าว ที่เอามาประดิษฐ์เป็นฟัน ส่วน “ขาเลาะ” หมายถึง อสม.ที่เดินทางปฏิบัติงานในชุมชน เยี่ยมบ้านแบบองค์รวม ของ อสม.โดยเฉพาะการแปรงฟันอย่างถูกวิธีแก่ประชาชน

วัสดุอุปกรณ์ ลูกมะพร้าว ลวดไม้แขวนเสื้อ สีสีริค ไบมีด เลื่อย

ขั้นตอนการทำ นำลูกมะพร้าวมาตัดแบ่งครึ่ง นำไบมีดมากรีดเป็นซี่ฟัน 32 ซี่ ระบายสีให้เห็นความต่างกัน

**กิจกรรม** ทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟันที่ถูกวิธี จากการสอนด้วยนวัตกรรม ฟ ฟันขาเลาะ กลุ่มเป้าหมาย อสม.27 คน

ขั้นตอนให้ความรู้ โดยการสอน สาธิตการแปรงฟันถูกวิธี ด้วยการขยับปิด 222 สาธิตการแปรงแบบถูกวิธี เคี้ยวเม็ดสี ตรวจสอบการติดสีหลังเคี้ยว

**สรุปผล** เป้าหมาย 27 คน 14 คนไม่ติดสี 10 คน ติดสี 1-5ซี่ 3 คน ติดสีเกิน 5 ซี่

### วิวัฒนาการการนำไปใช้ของ นวัตกรรม ฟ ฟัน ขาเลาะ

รุ่น 1 จำนวนฟัน 32 ซี่ และลิ้น

รุ่น 2 จำนวนฟัน 32 ซี่ แบ่งครึ่งฟันเป็น 2 แฉก ขวาเป็นฟันปกติ ซ้าย เหงือกกรน และมีที่จับ

รุ่น 3 เพิ่มความสวยงาม ใส่หมวก

### ปัญหาอุปสรรค

กลุ่มเป้าหมายยังขาดทักษะในการแปรงฟัน บางรายมีหินปูน

### แนวทางการแก้ไข

สอนแปรงฟันอย่างถูกวิธี เป็นรายบุคคล และฝึกกับโมเดลอีกครั้ง ในรายที่พบปัญหาหินปูน เหงือกอักเสบ ฟันผุ แนะนำให้รักษากับทันตบุคลากรโดยตรง

### ข้อเสนอแนะ

การให้ความรู้เรื่องการแปรงฟัน สอนเป็นกลุ่มอาจจะไม่ชัด ต้องมีการสอนรายบุคคล และจากการทำงานให้ความรู้พบว่า การใช้สื่อในการสอนจำเป็นอย่างยิ่ง

### สิ่งที่คาดหวังในอนาคต

1. การพัฒนาสื่อ ฟ ฟันขาเลาะ ให้เป็นโมเดล สอนใช้ใหม่ชัดฟันพร้อมกับการสอนแปรงฟันในโมเดลเดียวกัน
2. สนับสนุนให้อสม.มีนวัตกรรม ฟ ฟัน ขาเลาะ
3. สนับสนุนให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนมีสื่อ ฟ ฟัน ขาเลาะ
4. การพัฒนาสื่อด้วยวัสดุธรรมชาติแทนการเคี้ยวด้วยเม็ดสียอมคราบ

### สิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

ทุกกิจกรรมจะประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนนั้น จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคน

## 14.จังหวัดราชบุรี

ชื่อ นางจำเนียร คุ่มวัน อายุ 57 ปี จบการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีพ รับจ้าง  
สถานภาพโสด เป็น อสม. 15 ปี

คติในการทำงาน : อดทน เสียสละ ทุ่มเท จริงใจ รับผิดชอบ

ความเชี่ยวชาญ : เป็นอาสาสมัครเชี่ยวชาญสาขาทันตสุขภาพและงานคุ้มครองผู้บริโภค

ตำแหน่งต่างๆในชุมชน

- 1.ประธาน อสม.หมู่ 4 ตำบลวัดแก้ว
- 2.คณะกรรมการชมรม อสม. อ.บางแพ จ.ราชบุรี
- 3.ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 4
- 4.ประธานกลุ่มหมอฟันอาสาตำบลวัดแก้ว ประธานชมรมคนรักฟัน ตำบลวัดแก้ว และตำแหน่ง

อื่นๆอีกมากมาย

รางวัลต่างๆ

- 1.รางวัลรองชนะเลิศระดับประเทศ “ Lion Oral Health Award 2017”
- 2.อสม.ดีเด่นสาขาทันตสาธารณสุขในชุมชน ระดับเขต ปี 2559
- 3.อสม.ดีเด่นสาขาทันตสาธารณสุขในชุมชน ระดับจังหวัดปี 2559
- 4.หมู่บ้านในพื้นที่รับผิดชอบได้รับรางวัลหมู่บ้านต้นแบบด้านทันตสุขภาพ ปี 2554

รางวัลที่ได้รับ

ปี	รางวัล
2550	อสม.ดีเด่น ระดับภาค 2 สาขา สาขาสุขภาพจิต และการบริการใน ศสมช.
2552	อสม.ดีเด่นระดับ เขต สาขาส่งเสริมสุขภาพ
2552	อสม.ดีเด่นระดับจังหวัด สาขาแพทย์แผนไทย
2555	อสม.ดีเด่นระดับจังหวัด สาขาสุขภาพจิต
2557,2558	อสม.ดีเด่นระดับจังหวัด สาขาคุ้มครองผู้บริโภค

ความสนใจการเข้าสู่ อสม.สาขาทันตสุขภาพ

จากพระราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ว่า “เวลาไม่มีฟัน กินอะไรก็ไม่อร่อย ทำให้  
ไม่มีความสุข จิตใจก็ไม่สงบ ร่างกายก็ไม่แข็งแรง” ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ อย่าปล่อยให้เป็นอย่างนั้นเลย  
จะต้องดูแลฟันให้ดีที่สุด

การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

ครองตน มีสุขภาพดี ร่าเริง แจ่มใส ไม่ใช้สารเสพติดใดๆ เป็นผู้นำในการออกกำลังกายชมรม  
ผู้สูงอายุ พัฒนาการตนเองอยู่เสมอ มีครอบครัวอบอุ่น มนุษย์สัมพันธ์ดี

ครองคน มีส่วนร่วมในการดำเนินงานต่างๆ ในชุมชนเกือบทุกเรื่อง ชุมชนให้ความร่วมมืออย่างดี

ครองงาน มีส่วนร่วมในการทำแผนต่างๆของตำบล เสนอของบพัฒนาด้านต่างๆ เป็นที่รักของชุมชน

ข้อมูลทั่วไป

หมู่ 4 บ้านหลวง มี 81 หลังคาเรือน ประชากร 368 คน อสม. 10 คน

## ความเป็นมาการดำเนินงาน

เริ่มต้นจากการคัดกรองโรคในชุมชน ส่วนใหญ่จะเน้นโรคเรื้อรัง ไม่เน้นสุขภาพช่องปาก และเมื่อมีการสำรวจความรู้ในกลุ่ม อสม.เกี่ยวกับ ทันตสุขภาพ พบว่า อสม.ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับน้อยและปานกลาง และรพ.สต.ไม่มีทันตบุคลากรประจำ มีแค่หมื่นเวียน และประกอบกับ มีการสำรวจสุขภาพช่องปากในเด็ก 3 ปี ฟันน้ำนมผุ 78.3 สูงมาก อสม.จึง นำเรื่องเข้าประชาคมหมู่บ้าน และชี้แจงถึงความจำเป็นในการดูแลช่องปาก โดยเฉพาะเด็กเล็ก เพราะจะส่งผลถึงโภชนาการ IQ จนได้งบประมาณสนับสนุนดำเนินงาน สร้างเครือข่าย หมอพื้นอาสา 50 คน ซึ่งได้ฝึกอบรมจาก โรงพยาบาลแม่ข่ายคือบางแพ แต่ยังไม่มั่นใจ รพ.สต.วัดแก้ว เปิดร.อสม.และสอนวิชา ทันตสาธารณสุข อสม.ได้เรียนรู้เพิ่มเติม รู้จักกล่าพูดกล่าคุยกับทันตบุคลากรมากขึ้นจากเดิม

หมอพื้นอาสา ออก ศพด. โรงเรียน สํารวจฟันผู้สูงอายุ จึงได้เห็นปัญหา และนำมาตั้งเวทีคุยกัน เชิญผู้นำชุมชน ครูอนามัย พี่เลี้ยงเด็ก มาหาวิธีแก้ไข และเสนอของบจากกองทุนทันตกรรม

ปี2554 หมอพื้นอาสาทำโครงการน “หนูน้อยฟันดี เริ่มที่บ้าน” ปี 2555 ทำโครงการ “ถึงจะแก่แต่ก็ดูแลฟันได้” ปี2556-ปัจจุบัน ทำโครงการนำร่อง “ตำบลวัดแก้วเข้มแข็ง ครอบครัวยุคฟันดี เด็กเล็กฟันดี” มีเป้าหมาย ว่า เด็กที่เกิด ปี 2556 ต้องไม่มีฟันผุ ภายใต้งบค่าวิทยุ “ลูกรักฟันดี เริ่มที่ชี้แรก”

การดำเนินงานในกลุ่มต่างๆ

**หญิงตั้งครรภ์** ฟูพื้นฐานตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ให้ความรู้ ดูแลแบบตัวต่อตัว หญิงตั้งครรภ์ ปี 2560 มี 42 ราย ได้รับการดูแล 42 ราย 100%

**เด็ก 0-2 ปี** ทำโครงการ ตำบลเข้มแข็ง ครอบครัวยุคฟันดี เด็กเล็กฟันดี ใช้นวัตกรรมถุงนี้ มาขยายผลใช้ทุกราย มีทันตแพทย์จาก รพ.บางแพ เป็นพี่เลี้ยง ผล มี 46 ครอบครัวยุคฟันดี เมื่อสิ้นสุดปี 2560 เหลือเด็กและครอบครัว 40 คน ฟันผุลดลงเหลือ ร้อยละ 25 จาก เดิม ปี 2555 (78.3)

**เด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี** เน้น ศพด. ขับเคลื่อน ภายใต้โครงการศพด.คุณภาพ เกิดนวัตกรรม การสอนแปรงฟัน “ลิ้นมาแล้ว” อสม.ได้ ประสานงานกับผู้ดูแล ในการดูแลฟันเด็ก เน้นบริโภคอย่างถูกหลัก ได้สร้างมาตรการ ไม่นำขวดนมมาศพด. เน้นแปรงฟันถูกวิธี แปรงฟันหลังอาหาร ผล ฟันผุใน ศพด.ทั้ง 4 ไม่เกินเกณฑ์ ผ่านทั้ง 4 แห่ง

### กลุ่มวัยเรียน

ทำโครงการ “น้องประถมสดใส ฟันดี หุ่นดี อารมณ์ดี” ใช้นวัตกรรมหวานพอดีที่ 6 ซ้อน และนวัตกรรม เลขเด็ด ฟันดี 2-6 แต่งเพลง ฟันดี 222

### วัยรุ่น

มีชมรม To Be Number One ที่เข้มแข็ง มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อสม.พบปัญหา การจัดฟันแฟชั่น เกิดปัญหาปวดเหงือก วัสดุหลุดลงคอ อสม.จึงคิดว่าต้องสร้างเครือข่ายในกลุ่มวัยรุ่น จึงชักชวนคณะกรรมการ มาสมัครเป็น หมอพื้นวัยมันส์ “To Be Little One”

### วัยทำงาน

นวัตกรรม “ใบแดง ฟันดี” เมื่อพบว่า สุขภาพช่องปากมีความผิดปกติเร่งด่วน จะได้รับบัตร ไม่ต้องเข้าคิว ทาง รพ.สต.จะเปิดช่องทางด่วนให้กับคนที่ถือบัตรมา

### กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้รับการตรวจสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง อสม.ร่วมกับ รพพ.สต.ช่วยตรวจฟัน ให้ความรู้ให้บริการ ช่องทางพิเศษ “ใบแดง ฟันดี” ทำภาพพลิกให้ผู้สูงอายุใช้ที่บ้าน



### กลุ่มพิเศษ ผู้ป่วยติดเตียง พิการ

พระภิกษุ ได้รับการตรวจคัดกรอง ถวายความรู้ ทำสังฆทานอ่อนหวาน

ผู้พิการ หมอนน้อยก้นกัด และมี CG ช่วยดูแล

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ช่วยจัดบริการ และให้ความรู้ ทุกเดือน

#### นวัตกรรม

1. ถูงนิ้ว เช็ดเหงื่อ
2. หวานพอดี ที่ 6 ซ้อนชา นวัตกรรมการสอนเพื่อให้เด็กเข้าใจง่าย เด็กเข้าใจถึงปริมาณน้ำตาล 6 ซ้อนชา
3. ใบแดงฟันดี แจกให้ผู้ที่จะไปรับบริการทันตกรรม รพ.สต. จะเปิดช่องทางด่วนให้
4. สังฆทานอ่อนหวาน ทำชุดสังฆทานเอง เลือกรับประทานเอง ใช้อาหารและน้ำที่อ่อนหวาน
5. หมอนน้อยก้นกัด ใช้สำหรับผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ในการอ้าปากทำความสะอาดช่องปาก
6. ผ่าซิมหัตถกรรม เป็นที่เก็บแปรงสีฟัน แบ่งเป็นรายบุคคล และช่วงเวลาแปรงฟัน นำไปใช้ 15 คราวเรือน พอใจเป็นอย่างยิ่งและขยายออกไปอย่างกว้างขวาง

**ผลงานที่ภูมิใจ** เข้าเวทีประชาคม คัดเลือก ฟอรัม แม่ นม ก่อนดูแล เราต้องอบรม จากทีมพี่เลี้ยงหมอฟัน โรงพยาบาลบางแพ อสม. ได้รับมอบหมายให้ดูแลน้องชะเอม น้องไตรตัน ก็จะเข้าไปพูดคุย สอนแปรงฟัน

## 12. จังหวัดสุพรรณบุรี

ชื่อ นาย ดาวเรือง ทองรอด

อายุ 63ปี อสม. หมู่ 4 บ้านบางคาง รพ.สต. บ้านดอนสนชัย ตำบลวังลึก อำเภอสสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี  
ระยะเวลาเป็นอสม. 23 ปี

การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 อาชีพ เกษตรกร สถานภาพ โสด

#### ผลงานเด่น

- มีส่วนร่วมในการทำแผนงานโครงการเสนอของงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพอบต. วังลึก
- ดึงทักษะความสามารถของคนในชุมชนมาร่วมกิจกรรม
- สอน อสม. ในพื้นที่เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากทุกกลุ่มวัย ผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ
- ออกเยี่ยมให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก แก่แม่หลังคลอด เด็กปฐมวัยใน ศพด. และเด็กนักเรียน ผู้ป่วยติดเตียง
- ผลิตสื่อ นวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เผยแพร่ในกลุ่มเป้าหมายต่าง

#### ความภาคภูมิใจ

- มีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพทำให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพฟันดี รอยยิ้มสดใส
  - ชนะเลิศ อสม. ดีเด่น ด้านการดำเนินงานทันตสาธารณสุข ระดับจังหวัด ปี 2556
  - ชนะเลิศ อสม. ดีเด่น สาขาเฝ้าระวังทันตสุขภาพในชุมชน ระดับจังหวัด ปี 2558
  - ชนะเลิศ อสม. ดีเด่น สาขาเฝ้าระวังและควบคุมป้องกันโรค ระดับจังหวัด ปี 2558
- คติในการทำงาน : ประสานประโยชน์เพื่อชุมชน อุทิศตนเพื่อเพื่อนมนุษย์

### การครองตน

- เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ ดูแลสุขภาพ ไม่มีฟันผุ ไม่มีเหงือกอักเสบ เดินออกกำลังสม่ำเสมอ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปี
- ทักษะคติ ความเสียสละในการปฏิบัติหน้าที่ของ อสม. พัฒนาความรู้ตนเองสม่ำเสมอ ยึดหลักคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ 9 “ปิดทองหลังพระ”
- การดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ 2 ส แปร่งฟัน 2-2-2 เน้นปลูกผักกินเอง ชอบปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์
- พัฒนาบ้านและชุมชนผ่านเกณฑ์ จปฐ. เชิญชวนรักษาความสะอาด กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรคในบ้าน

### การครองคน

- มีความรู้ทางวิชาการ เข้ารับการอบรม ใฝ่หาความรู้วิชาการ และถ่ายทอดให้ อสม.รับทราบ
- จัดทำโครงการ “ฟันดีมีสุข ที่บ้านดอนสนชัย”
- เป็นรองประธานชมรม อสม.ของ รพ.สต. จะใช้หลักประชาธิปไตย การมีส่วนร่วม ความเสียสละ และอุทิศประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม

### การครองงาน

รพ.สต.บ้านดอนสนชัย รับผิดชอบหมู่บ้าน 4 5 6 10 13 ตำบลวังลึก อสม.รับหมู่ 4 การทำงานที่ผ่านมา มีส่วนร่วมในการจัดทำแผน ของงบประมาณ จาก อบต. สอนอสม. ให้ความรู้ทุกกลุ่มวัย ผลิตสื่อนวัตกรรม

### การดำเนินงานด้านทันตสาธารณสุข

ปี 2558 ทำโครงการ “เด็กฟันดี มีสุข ที่ หมู่ 4 บ้านบางคาง” เป็นการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากในกลุ่ม 0-5 ปี เป้าหมายคือ เด็กในพื้นที่ได้รับการเยี่ยมบ้านและฝึกทักษะการแปรงฟัน และฝึกทักษะผู้ปกครองให้แปรงฟัน และมีกิจกรรมให้ความรู้ทุกกลุ่มวัย วัยเรียน ผู้สูงอายุ

จากการดำเนินงานมาต่อเนื่องจนถึงปี 2560 ผลิตสื่อนวัตกรรมการสอน ใช้ประกอบการให้ทันตสุขศึกษา แก่กลุ่มต่างๆ เรื่องการแปรงฟัน และการเลือกรับประทานอาหาร และขยายไปกลุ่มติดบ้านติดเตียง เพื่อดูแลสุขภาพคนอย่างทั่วถึง จึงทำ “โครงการ ฟันดี มีสุข ที่บ้าน ดอนสนชัย”

### โครงการ ฟันดี มีสุข ที่บ้าน ดอนสนชัย

ความเป็นมา จากการทำงานในพื้นที่ พบปัญหา ประชาชนในหมู่บ้าน มีปัญหาสุขภาพช่องปาก เช่นโรคปริทันต์ เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟัน ซึ่งโรคเหล่านี้ป้องกันได้ อสม. เป็นคนใกล้ชิดชุมชน จึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้เรื่องทันตสุขภาพและการดูแลสุขภาพช่องปาก
2. เพื่อเสริมสร้างเจตคติและสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพช่องปาก
3. เพื่อลดความรุนแรงของการเกิดโรคในช่องปาก
4. เพื่อเฝ้าระวังการเกิดโรคฟันผุ และโรคปริทันต์ ในชุมชน

## กิจกรรม

1. พัฒนาศักยภาพ อสม. โดยอบรม **อสม.เชี่ยวชาญงานทันตะ** ที่ รพ.สามชุก ปี 2555 : เป็นตัวแทน รพ.สต.บ้านดอนสนัญชัยเข้าอบรม เรื่องโรคฟันผุ โรบริทันต์ การป้องกัน การควบคุมการทานอาหาร การแปรงฟันถูกวิธี รวมถึงการย้อมสี การฝึกแปรงฟันจริง
2. เป็นวิทยากร อบรมในพื้นที่ นำความรู้มาถ่ายทอดให้เพื่อนอสม. และผลิตนวัตกรรม สอนแปรงฟัน
3. ส่งเสริมทันตสุขภาพในกลุ่มวัยต่างๆ
  - 3.1 **หญิงตั้งครรภ์** เยี่ยมบ้าน แนะนำให้ความรู้ สอนแปรงฟัน เน้นย้ำให้ไปรับบริการทันตกรรมตามนัด เพราะโรคปริทันต์ส่งผลให้คลอดก่อนกำหนดและลูกน้ำหนักตัวน้อย
  - 3.2 **เยี่ยมบ้านหญิงหลังคลอด** เน้นให้นมแม่อย่างเดียว 6เดือนแรก เช็ดปากโดยใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดเหงือก สอนแปรงฟันแม่
  - 3.3 **คลินิกเด็กดี** ช่วยงานในคลินิกทุกวันที่ 10 ของเดือน สัมภาษณ์พฤติกรรม บันทึกในแบบเฝ้าระวัง ให้คำแนะนำผู้ปกครองตามช่วงอายุ เลิกนมมือน้อย ฝึกดื่มนมจากแก้ว ดื่มนมรสจืด ฝึกผู้ปกครองแปรงฟันแบบลงมือปฏิบัติจริง ช่วยเจ้าหน้าที่ทาฟลูออไรด์ แจกแปรงและนัดหมาย
  - 3.4 **ศพด.วัดวังจิก** ผลิตสื่อ “ฟันสิงโต” เพื่อใช้สอนแปรงฟัน และตรวจฟันเด็ก
  - 3.5 **ประถมศึกษา** เยี่ยมเด็ก ให้ความรู้ เรื่องโรคในช่องปาก สื่อ “ทีวี ฟอฟัน” เพื่อให้ความรู้ เรื่องการเคลือบหลุมร่องฟัน การแปรงฟันถูกวิธี และการดูแลรักษา แนะนำการเลือกรับประทานอาหาร “กล่องหวานชวนคิด” เพื่อแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม
  - 3.6 **ผู้สูงอายุ** ให้ความรู้แก่สมาชิก กระตุ้นการแปรงฟันในชมรม เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และให้เล่นต่อจิกซอพ. ฟัน
  - 3.7 **ผู้ป่วยติดเตียง** ออกเยี่ยมบ้าน ร่วมหมอมือครบคร้ว และอบต. สอนผู้ดูแลให้แปรงฟัน ทำความสะอาดฟันและฟันปลอม ใช้ผ้ากอส ทำความสะอาดกระพุ้งแก้ม เหงือก ลิ้น แนะนำว่าทำทุกครั้งต้องถอดฟันปลอมมาทำความสะอาด
4. **นวัตกรรมทันตสุขภาพ**
  - 4.1 ภาพพลิกโรคเหงือก สื่อสอนเด็กประถม ผู้ใหญ่
  - 4.2 นวัตกรรม ฟันสิงโต ถอดได้ เอาไว้สอนศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
  - 4.3 กล่องหวานชวนคิด สอนเด็กประถมศึกษา
  - 4.4 ทีวี ฟอฟัน สอนเด็กประถมศึกษา
  - 4.5 เกมจับคู่คำดูแลฟันด้วยสมุนไพรใกล้ตัว ใช้เป็นสื่อสอนกลุ่มเด็กประถมศึกษา
  - 4.6 จิกซอพ. ฟัน สื่อสอนผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

## ผลการดำเนินงาน

- ออกเยี่ยมให้ความรู้ดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์ 7 ราย
- ออกเยี่ยมให้ความรู้ดูแลสุขภาพช่องปากหญิงหลังคลอด 4 ราย
- ออกเยี่ยมให้ความรู้ดูแลสุขภาพช่องปากศูนย์เด็กเล็ก จำนวน 4 ครั้ง
- ออกเยี่ยมให้ความรู้ดูแลสุขภาพช่องปากโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 4 ครั้ง
- ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากชมรมผู้สูงอายุ 6 ครั้ง และออกเยี่ยมบ้าน 58 ราย
- ออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยติดเตียง 8 ราย

### ผลงานความสำเร็จ

- ชนะเลิศการประกวด อสม.ดีเด่น การดำเนินงานทันตสาธารณสุข อ.สามชุก ปี 2556
- ชนะเลิศการประกวด อสม.ดีเด่น การดำเนินงานทันตสาธารณสุข ระดับจังหวัด ปี 2556
- ชนะเลิศการประกวด อสม.ดีเด่น สาขาเฝ้าระวังทันตสุขภาพในชุมชน ระดับจังหวัด ปี 2558
- ชนะเลิศการประกวด อสม.ดีเด่น สาขาเฝ้าระวังและควบคุมป้องกันโรค ระดับจังหวัด ปี 2558

### สิ่งที่ภาคภูมิใจ

- ได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนในพื้นที่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพฟันดี มีรอยยิ้มสดใส ด้วยความมั่นใจ

## 13.จังหวัดนครปฐม

ชื่อ นายสุนันท์ น่วมปฐม รพ.สต.กำแพงแสน ต.ห้วยหมอนทอง

อายุ 46 ปี เป็นอสม. 13 (ปี 2547) จบ ป.6

เป็นปราชญ์ชุมชน เรื่องพลังงานทดแทน เป็นคณะกรรมการ และรับหน้าที่ อบต. อสม. ทำงานเชื่อมโยงกัน เพื่อผลักดันงบประมาณเข้าที่ประชุม

### ผลงาน อสม.ดีเด่น

ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตร นักวางแผนพลังงานระดับท้องถิ่น ได้รับเลือกเป็น เกษตรกรหมู่บ้านของกรมส่งเสริมการเกษตร

ผ่านการอบรมทำแผนปฏิบัติการประชาสัมพันธ์ด้านพลังงาน

ผ่านการฝึกอบรมอสม.เรื่องการเจาะปลายนิ้ว คัดกรองโรคเบาหวาน

เข้าร่วมประชุมการพัฒนาศักยภาพทันตบุคลากร ภายใต้โครงการ ทันตสุขภาพผู้สูงอายุ

### คุณสมบัติของ อสม.

#### ครองตน

มีสุขภาพช่องปากที่ดี ไม่มีฟันผุ รับประทานผักต้ม น้ำพริก ปลาต้ม ไม่ชอบทาน หวาน มัน เค็ม และเป็น แบบอย่างที่ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง

#### ครองคน

เป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพช่องปาก ใช้รถส่วนตัวเป็นจิตอาสาออกชุมชน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว ชยันหมั่นเพียร ประกอบอาชีพสุจริต

#### ครองงาน

มีความตระหนักรู้เสมอว่า “เราต้องมีสุขภาพดีก่อน เพื่อเป็นตัวอย่งที่ดีแก่เพื่อนร่วมงานและประชาชน ตรวจสอบช่องปากด้วยตนเองทุกวัน ตรวจสอบฟันปีละ 2 ครั้ง แปรงฟันนาน 2 นาที ทุกครั้งที่ลงชุมชน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มีน้ำใจ ตลอดระยะเวลาที่เป็นอาสาสมัคร ได้ฝึกศึกษา ค้นคว้า หาความรู้ตลอดเวลา สนใจ และเอาใจใส่งานที่ทำ

**บทบาทหน้าที่** ลงชุมชนใส่ทรายอะเบท เจาะปลายนิ้ว เยี่ยมบ้าน ให้ความรู้เรื่องยาเสพติด ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากพร้อมกับหมอฟัน

**ความรู้ความสามารถเฉพาะสาขา** ศึกษาการให้ความรู้ การดูแลสุขภาพช่องปากแต่ละวัย คนในชุมชนก็เข้าถึงง่าย ทำให้การทำงานเกิดความไว้วางใจ มีโมเดลฟัน และแปรงสีฟัน ออกติดตัวไปด้วย เพื่อสาธิต การแปรงฟันที่ถูกต้อง ดูโรคในช่องปาก เหงือก หินปูน เปิดภาพในโทรศัพท์ อธิบาย

จึงเลือก ส่วนตัวขอช่วยเหลือสังคม มีพ่อแม่เป็นอสม. เห็นสิ่งที่พ่อแม่ทำ จึงเป็นแนวทางให้เดินตาม ผมจึงไปสมัครที่สถานีนามัย

### ทำไม ถึงเป็น อสม. ทันตสุขภาพ

ตัวเองเคยมีปัญหา มีโอกาสได้เข้าประชุมเรื่อง การดูแลช่องปากของผู้สูงอายุ ที่จังหวัดปทุมธานี เมื่อ 2 มีค. 60 จึงเกิดแรงบันดาลใจ หลังจากนั้น ลงพื้นที่ตรวจให้ความรู้ทุกกลุ่มวัย ตั้งแต่เด็ก หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ เหตุที่เลือก ผู้สูงอายุ เพราะ ได้ไปดูงานที่ปทุมธานี เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ ผมคิดว่าเหมือนยิงปืนนัดเดียวพ่ได้นก2ตัว ผู้สูงอายุเป็นที่เคารพ สมัยนี้ ผู้สูงอายุเป็นคนดูแลเด็ก รับลูกหลานดูแลเด็ก จึงไปทำในผู้สูงอายุด้วย

### การดำเนินงานสาขาทันตสุขภาพ

#### ให้ความรู้ทุกกลุ่มวัย

**ผู้ปกครองและเด็ก** สอนเช็ดเหงือก ลื่น กระพุ้งแก้ม เพดานบน เพื่อกำจัดคราบน้ำนม

**หญิงตั้งครรภ์** สอนการแปรงฟัน ย้อมสีฟัน เพื่อดูประสิทธิภาพการแปรงฟัน แนะนำให้ไปพูด

หินปูน อุดฟัน หรือถอนฟัน

**วัยเรียน** สอนแปรงฟัน เลือดยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงฟันสูตร 222

**ประชาชนทั่วไป** สอนตรวจฟัน แปรงฟันที่ถูกวิธี แปรงฟันสูตร 222

**ผลงานเด่นผู้สูงอายุ** กลุ่มติดสังคม สอนการแปรงฟันที่ถูกวิธี สาธิตโดยใช้โมเดลฟัน ย้อมสีฟัน ตรวจประสิทธิภาพการแปรงฟัน เพื่อดูการติดสี และอสม.ลงมาตรวจทุก 1 เดือน พร้อมเจ้าหน้าที่

### ปัญหาที่พบ

ผู้สูงอายุติดบ้าน จะกำแปรงไม่ถนัด และมีกลิ่นปาก ผมจึงคิดหาวิธีแก้ไขกับเจ้าหน้าที่จึงคิดค้นนวัตกรรมง่ายๆ

1) แปรงสีฟันฉันทันซี่ได้ ทำให้ ผู้สูงอายุ กำถนัดขึ้น ใช้ลูกบอลเด็กเจาะใส่แปรง การให้ความรู้ ผู้สูงอายุ ติดบ้าน สอนแปรงฟัน และย้อมสี เริ่มจากสอนพ่อตนเองก่อน และเปรียบเทียบประสิทธิภาพการแปรงฟัน ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง ทดลองใช้ 6 เดือน

2) น้ำยาบ้วนปาก “ดอกกานพลูอบ” ใช้น้ำร้อน ชง แล้ว บ้วนปากมีฤทธิ์ เย็น อยู่ได้ 7 วัน สอนวิธีทำน้ำยาบ้วนปากกานพลู ใช้เช้า เย็น ก่อนนอน มีผลการใช้น้ำยา 29 คน มีการลดลงของกลิ่นปาก วัตจาก การพูดคุย ห่าง1เมตร ทดลองใช้ 1 เดือน

ขั้นตอนการดำเนินงาน ให้ความรู้ วิธีการแปรงฟันกับภาคี ที่มาอบรมทุกเดือน ที่รพ.สต. กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมไม่มาประชุมก็ออกสอนที่บ้านทุกเดือน จะต่อยอดโดยการ ตั้งกลุ่มน้ำยาบ้วนปาก

**ผลที่ได้รับ** ได้รับการตอบรับ จากผู้สูงอายุและบุตรเป็นอย่างดี จะทำต่อไป ฟ.ฟันนั้น รักษายาก ต้อง รักษาให้สะอาด

## เขตสุขภาพที่ 6

### 14.จังหวัดจันทบุรี

นางกุลลาบ ถนอมวัฒน์ เป็น อสม. 26 ปี อายุ 58 ปี

**การศึกษา** มัธยมศึกษาตอนปลาย(กศน.) อาชีพ รับจ้าง **สถานภาพ** ไม่ระบุ

อาศัยอยู่ หมู่ที่ 6 บ้านเนินโพธิ์ ต.คลองน้ำเค็ม อ.แหลมสิงห์ จ.จันทบุรี

#### ข้อมูลทั่วไป

**หลักในการปฏิบัติงาน** ร่วมกิจกรรมชุมชนและเป็นผู้นำในด้านสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ นักเรียน การดูแลตนเองเรื่อง การรับประทานและการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย สาระปนเปื้อน ร่วมออกตรวจคัดกรองโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง สาธิตวิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง และประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนในหมู่บ้านมาตรวจมะเร็งปากมดลูก เป็นแกนนำประชาสัมพันธ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำรองและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ร่วมควบคุมโรคหลังพบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก ร่วมกับ เจ้าหน้าที่ติดตามเยี่ยมและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและผู้พิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และผู้ป่วยโรคจิต

**การสร้างความสุขในครอบครัว** สร้างความเข้าใจและผูกพันต่อกันรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ใช้เวลาว่างร่วมกันภายในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารเย็นทำให้เกิดความใกล้ชิดกันภายในครอบครัว เมื่อยามที่มีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็จะพูดคุยปรึกษาหารือกับสามี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ชักชวนให้คนในครอบครัวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหาร ที่สะอาดและปลอดภัยจากสารพิษ โดยการปลูกผักไว้รับประทานเองและแบ่งปันเพื่อนบ้านสมาชิกในครอบครัว มีความรัก ความเข้าใจและมีกิจกรรมทำร่วมกันอยู่เสมอ

**การประกอบอาชีพและรู้จักใช้เงิน** การดำเนินชีวิตของครอบครัว ยึดหลักการพึ่งตนเองตามทฤษฎีของในหลวง แบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยปลูกผักสวนครัวไว้รอบๆ บ้านโดยไม่ใช้สารเคมี ทำให้สามารถลดรายจ่าย และมีผักปลอดสารพิษไว้รับประทาน เพื่อสุขภาพที่ดี จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายประจำวัน

**การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมวัฒนธรรมท้องถิ่น** ทำบุญตักบาตรในวันพระและเข้าร่วมพิธีในวันสำคัญที่เกี่ยวกับชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

**ความปรารถนาของตนเอง** ถ้าคนในสังคมที่ตนเองอยู่อาศัยมีความสุข และอยู่อาศัยแบบพึ่งพาอาศัยกันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สมัครงานสามัคคี รวมถึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว ตลอดจนประชาชนในหมู่บ้านก็จะดีขึ้น

#### การดำรงตำแหน่งอื่นๆ

- ประธานอสม.หมู่ 6 บ้านเนินโพธิ์ ต.คลองน้ำเค็ม
- รองประธานอสม.ต.คลองน้ำเค็ม
- กรรมการบริหารชมรม อสม.อำเภอแหลมสิงห์(ปฏิคม)
- กรรมการหมู่บ้าน หมู่ 6 บ้านเนินโพธิ์
- กรรมการสตรีอาสาพัฒนาชุมชน หมู่ 6
- อาสาปศุสัตว์

**ผลงานเด่น** การส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุตำบลคลองน้ำเค็มให้ความรู้สอนการแปรงฟันผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมในชมรม ร่วมกิจกรรมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองน้ำเค็มและโรงพยาบาลแหลมสิงห์ ตรวจสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ จากรายงานผลการสำรวจสุขภาพช่องปากและปัจจัยเสี่ยง เพื่อการเฝ้าระวังทันตสุขภาพปี ๒560 ของตำบลคลองน้ำเค็มจำนวน

ผู้สูงอายุ 102 คน ผู้สูงอายุที่มีฟันแท้ใช้งานได้ ๒๐ ซี่ 4 คู่สบ 20 คน ผู้สูงอายุที่ไม่ใส่ฟันเทียมถอดได้ร้อยละ 57.84 ผู้สูงอายุที่ใส่ฟันเทียมถอดได้น้อยกว่า 16 ซี่ ร้อยละ 11.76 ผู้สูงอายุที่ใส่ฟันเทียมเกือบทั้งปาก (16 ซี่ขึ้นไป) ร้อยละ 8.82 ผู้สูงอายุได้รับการป้องกัน/รักษาเพื่อเก็บรักษาฟันแท้ ร้อยละ 17.65 ซี่ แสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของประชาชน โดยเฉพาะสุขภาพช่องปากค่อนข้างน้อย อันจะส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ ในระบบย่อยอาหารตามมา และต่อเนื่องไปถึงสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตประจำวัน การลดอัตราการเกิดโรคในช่องปากของผู้สูงอายุ และส่งต่อผู้สูงอายุในรายที่ไม่มีฟันเคี้ยวอาหารได้รับฟันเทียมพระราชทานจากโรงพยาบาลแหลมสิงห์โดยการดำเนินงานส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในตำบลคลองน้ำเค็ม ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่จะต้องให้ประชาชนในตำบลคลองน้ำเค็มมีความตระหนักถึงการ ดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณภาพที่ดี

### กลวิธีในการดำเนินงาน

1. ประชุมปรับมาตรฐานแก่อสม. เพื่อสำรวจสภาวะช่องปากในชุมชน 2. ลงพื้นที่สำรวจสภาวะช่องปากในชุมชน 3. จัดทำข้อมูลพื้นฐานด้านทันตสาธารณสุขในชุมชน 4. รณรงค์และจัดนิทรรศการส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในชุมชน 5. นัดกลุ่มเป้าหมายมารับบริการรักษาทางทันตกรรม

### ผลการดำเนินงาน

มีข้อมูลพื้นฐานด้านทันตสาธารณสุขที่ถูกต้อง เพื่อใช้ในการวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพ ประชาชนในชุมชนนาร่องได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลทันตสุขภาพและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี เกิดเครือข่ายการดำเนินงานด้านทันตสาธารณสุขในตำบลคลองน้ำเค็ม

### ผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการดำเนินงาน

1. อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 - 6 ตำบลคลองน้ำเค็ม
2. สมาชิกเทศบาลตำบลคลองน้ำเค็ม
3. ผู้นำชุมชนตำบลคลองน้ำเค็ม
4. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองน้ำเค็ม
5. ประธานชมรมผู้สูงอายุ
6. ประชาชนในเขตความรับผิดชอบ

**ประโยชน์ที่ได้รับ/เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง** การเฝ้าระวัง หมายถึง การติดตาม สังเกตการเกิดและการกระจายของโรค มีขั้นตอนประกอบด้วย การรวบรวม ข้อมูล การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลรวมทั้งการรายงานหรือแจ้งข่าวเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคจากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ และประเมินผลดังกล่าวเพื่อดำเนินการต่อไปในการป้องกันและควบคุมโรคอย่างมีประสิทธิภาพ การเฝ้าระวังทันตสุขภาพ เป็นการติดตามการเกิดโรคในช่องปาก เพื่อให้สามารถตรวจพบโรคหรือความผิดปกติตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกสามารถป้องกันหรือ ควบคุมได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ก่อนที่โรคจะลุกลามจนยากที่จะแก้ไขได้

การเฝ้าระวังทันตสุขภาพ มีประโยชน์ คือ

1. ทำให้ตรวจพบปัญหาทันตสุขภาพได้ทันที่อันจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประชาชนในตำบลคลองน้ำเค็ม
2. ทำให้มีกระบวนการแก้ไขปัญหาทันตสาธารณสุขอย่างจริงจังและเป็นระบบ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถใช้ข้อมูลที่ได้จากการเฝ้าระวังทันตสุขภาพ ในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะลงมือปฏิบัติงานรวมทั้งใช้ในการประเมินผลงานได้

3. ทำให้ทราบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสภาวะทันตสุขภาพของประชาชน มีข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนการส่งเสริม ป้องกันและรักษาโรคในชุมชน รวมทั้งการวางแผนทางการพัฒนาบุคลากร
4. ช่วยกระตุ้นให้ชุมชนตื่นตัว ทราบถึงความจำเป็นในการดูแลทันตสุขภาพของตนทั้งในด้านการป้องกันและรักษา ทำให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาทันตสาธารณสุข

**ระบบการเฝ้าระวังทันตสุขภาพ** ขั้นตอนของการเฝ้าระวังโรคโดยทั่วไป มีองค์ประกอบดังนี้

1. การรวบรวมข้อมูล โดยการสังเกต ซักถาม ตรวจสอบและบันทึก
  2. การเรียบเรียง เป็นการนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาจัดให้เป็นหมวดหมู่ให้เห็นลักษณะของตัวแปรต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
  3. การแปลผลเป็นการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลตามประเด็นต่างๆ เพื่อแสดงลักษณะของประชากรและลักษณะการกระจายของโรคตามตัวแปรต่างๆ
  4. การกระจายข่าวสาร เป็นการรายงานผลไปให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ต่อไปการเฝ้าระวังทันตสุขภาพ อาศัยหลักการเดียวกับการเฝ้าระวังโรคอื่นๆ แต่การดำเนินงานมิได้สิ้นสุดที่การกระจายข่าวสาร แต่ยังรวมถึงการแก้ไขปัญหาที่วิเคราะห์แล้วอีกด้วย โดยมีการจัดลำดับการแก้ไขปัญหา ก่อนหลังตามความรุนแรงและเร่งด่วนของปัญหา และมีการกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาออกเป็นระดับต่างๆ ตั้งแต่ น้อยไปหามาก คือระดับที่ครอบครัวทำได้ ระดับที่ชุมชนทำได้ และ ระดับที่ต้องส่งต่อไปยังทันตบุคลากร
- ระบบการเฝ้าระวังทันตสุขภาพ ควรเป็นระบบง่ายๆ ที่จะให้ชุมชนค้นหาปัญหาและ แก้ไขได้เองใน ขั้นตอน แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. ระดับบุคคล เป็นการเฝ้าระวังทันตสุขภาพของแต่ละบุคคลด้วยตนเอง ได้แก่ การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร การใช้ฟลูออไรด์ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และการตรวจฟันตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รู้สภาพในช่องปาก ซึ่งถ้ามีความผิดปกติเล็กน้อยจะได้ทำการแก้ไขด้วยตนเอง กรณีไม่สามารถแก้ไขได้เองก็จะไปรับการรักษาจาก ทันตบุคลากร

2. ระดับชุมชน การเฝ้าระวังทันตสุขภาพในระดับชุมชน เริ่มตั้งแต่การสำรวจทันตสุขภาพ เพื่อจะได้ข้อมูลของชุมชนมาจัดหมวดหมู่ตามลักษณะของตัวแปร เช่น อายุ เพศ เป็นต้น แล้วนำมาวิเคราะห์แปลผลให้เห็นลักษณะของชุมชน ลักษณะการกระจายของโรค แล้วแจ้งข้อมูลให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองน้ำเค็ม ให้วางแผนแก้ไขปัญหาตาม สาเหตุที่พบและความยากง่ายของปัญหา สุดท้ายควรมีการประเมินผลโดยการตรวจทันตสุขภาพซ้ำ เพื่อดูว่าทันตสุขภาพของ ชุมชนดีขึ้นหรือไม่

**แผนการดำเนินงานต่อไปในอนาคต** นวัตกรรมเพื่อการแก้ปัญหสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีสุขภาพช่องปากดี และมีฟันใช้งานได้อย่างเหมาะสม

## 15. จังหวัดตราด

ชื่อ นางสาว บุญตา อายุ 43 ปี สถานภาพ โสด.

เป็นจิตอาสา เป็นแกนนำ สุขภาพ ปลูกผักไว้กินเอง

มีความรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพ เข้าไปให้ความรู้ประชาชน

ปัญหาที่พบ ประชาชน มีปัญหาช่องปาก ร้อยละ 89.98 มีในทุกพื้นที่ จึงอยากให้ชุมชน มีช่องปากที่ดี ดิฉันมีแกนนำในหมู่บ้าน 12 คน แต่ละเดือนมีประชาคม ในหมู่บ้าน จะเข้าไปสอนแปรงฟัน ทุกกลุ่มวัย

เข้าไปส่งเสริม การดูแลสุขภาพช่องปากในชุมชน

**กลุ่มหญิงตั้งครรภ์** แนะนำว่า ถ้ามีฟันผุ ต้องรีบไปหาหมอนะ ให้กินอาหารแคลเซียม พอคอดot ทำความสะอาด เหงือก ลื่น เช็ดช่องปากโดยใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่น



**ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก** เข้าเยี่ยมศพด. ให้ความรู้ ขนบ กินแล้วฟันผุ ถ้าอยากฟันสวยต้องแปรงฟัน สอนวิธีการแปรงฟัน

เด็กอายุ 0-3 ปี ป้ายยาสีฟันพอเปียกแปรงให้หน่อย

เด็กอายุ 6 ปี ให้ใส่ยาสีฟันเมล็ดข้าวโพด เต็มแปรงหน้าตัด

เด็กอายุ 12 ปี ใส่เต็มแปรง ให้ตรวจฟันเอง ยิงฟันกับกระจก อ้าปากดู ส่องกระจกเล็กๆ

ถ้ามีปัญหา แจ้งอสม. จะส่งต่อให้

**ผู้สูงอายุ** เหลือแต่ฟันปลอม จะแนะนำทำความสะอาด สอนใช้ไหมขัดฟัน ฎุทีละซี่ สอนแปรงฟัน

ส่วนมากทุกคนแปรงฟันเป็น ผู้สูงอายุจะดูแลฟัน

**ผู้ป่วยติดเตียง** สอน ผู้ดูแลเด็ก ให้แปรงฟัน โดยเข้าข้างหลังใช้แปรงจางปาก แล้วเราแปรงให้เขา แปรงลิ้นด้วย

**สรุปการทำงาน** ประชาชน 537 คน มีฟันผุ 35.94% อยากให้หมู่บ้านอยากฟันสวย เหมือน อสม. จึงบอกให้เขาแปรงฟัน เจอใครสอนเขา

**นวัตกรรม** นามบัตรแนะนำ ใครอยากตรวจโทรหา

**แนวทางแก้ไข** อบรมโดย ทันตแพทย์ หมอเชี่ยวชาญ มีการแจกแปรงยา

**ผล** ฟันผุเริ่มลดลง

**ความคาดหวัง** ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดี และสวย

## 16.จังหวัดฉะเชิงเทรา

**นายทรัพย์ จำปา**

อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน 11 ตำบลดอนเกาะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

**ข้อมูลทั่วไป**

จำนวนหลังคาเรือน 2,070 หลังคาเรือน ประชากร 8,433 คน ชาย 4,284 คน หญิง 4,149คน

**ประวัติส่วนตัว**

อายุ 46 ปี ระยะเวลาเป็นอสม. 11ปี

**คติประจำใจ** ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

**หลักในการปฏิบัติงาน** สามัคคี มีน้ำใจ เพื่อจุดมุ่งหมายประชาชนมีสุขภาพที่ดี

**การพัฒนาตนเอง**

1. กรรมการกองทุนหมู่บ้าน
2. อบรมอสม.เพื่องานบริการโลหิตประจำหมู่บ้าน
3. หลักสูตรการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันทุจริต
4. อบรมหลักสูตรอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
5. อบรมหลักสูตรฟื้นฟูอสม.
6. ผ่านเกณฑ์ครอบครัวอบอุ่น ระดับดีมาก
7. อบรม อสป,
8. อบรม อสม.วิกฤต

9. อบรม หลักสูตรมาตรฐาน อสม. เรื่องการเจ็บป่วยนี้ไว้เพื่อคัดกรองเยาหวาน
10. อบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ

### ปัญหาในพื้นที่

1. กลุ่มแม่และเด็ก การฝากครรภ์ช้า การกินนมแม่
  2. กลุ่ม 0-5 ปี ภาวะอ้วน ผอม ฟันน้ำนมผุ โรคอุจจาระร่วง
  3. กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ภาวะอ้วน ผอม ยาเสพติด การตั้งครรภ์ในวัยเรียน อุบัติเหตุ
  4. กลุ่มวัยทำงาน ภาวะอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
  5. กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้พิการ เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- เด็กกลุ่ม 0-5 ปี จำนวน 576 คน มีปัญหาฟันน้ำนมผุ 314 คน จึงได้กำหนดพันธะสัญญาร่วมกัน ดูแลสุขภาพช่องปากระหว่างผู้นำชุมชน อสม. และผู้ปกครองเด็ก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข กำหนดร่วมกันว่า
1. ผู้ปกครองต้องช่วยเหลือเด็กในการแปรงฟันให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
  2. ผู้ปกครองต้องไม่ให้เด็กใช้ขวดนมเมื่ออายุเกิน 2 ปี
  3. ผู้ปกครองต้องพาเด็กมาเคลือบฟลูออไรด์เมื่อถึงเวลานัดหมาย

จำนวนผู้ปกครอง 29 คน ได้ลงนามพันธะสัญญาทั้ง 29 คน

- ดำเนินโครงการหนุนน้อยฟันสวย
- แนวคิดนวัตกรรม ร้านค้าติดดาว เพื่อจัดโซนขนมหวาน
- อสม. ฟัน ออนไลน์ เพื่อกระตุ้นผู้ปกครองเห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือเด็กในการแปรงฟัน

### ปัจจุบันมีการขยายนวัตกรรมไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง 3 หมู่บ้าน

- วัยเรียนและเยาวชน มีนวัตกรรม “มิสเตอร์ฟันผุ” เป็นสื่อการสอนให้เด็กเข้าใจการเกิดโรคฟันผุได้ง่ายขึ้น
- วัยทำงาน มีการประชาสัมพันธ์การให้บริการทันตสุขภาพต่างๆ
- ผู้สูงอายุ ประสานเจ้าหน้าที่เพื่อรับฟันเทียมในผู้สูงอายุที่มีฟันคู่สบน้อยกว่า 5 คู่ จำนวน 24 ราย การให้ความรู้การดูแลทำความสะอาดฟันเทียม แนะนำการตรวจฟัน แนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชาหญ้าดอกขาวเพื่อเลิกบุหรี่
- ผู้พิการ ที่ไม่สะดวกในการเดินทางประสานเจ้าหน้าที่ทันตลงให้บริการในพื้นที่
- ผู้ป่วยเรื้อรัง ให้ความรู้เรื่องโคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โภชนาการ พฤติกรรมแปรงฟันที่ถูกวิธี

### แนวทางการพัฒนา

คิดค้นนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ สร้างบุคคลต้นแบบ เป็นตัวอย่างให้คนในชุมชนได้ปฏิบัติตาม

### ผลงานแห่งความภาคภูมิใจ

เด็กตำบลดอนเกาะกา มีแนวโน้มฟันน้ำนมผุ ลดลงทุกปี

## 17. จังหวัดสมุทรปราการ

ชื่อ น.ส.สุปราณี แก้วสมบุญ อสม.ตำบลบ้านท้ายใหม่

อายุ 53 ปี การศึกษา ปวส. อาชีพ แม่บ้าน

ระยะเวลา เป็น อสม. 14 ปี

บทบาทหน้าที่และตำแหน่ง

บทบาทหน้าที่	ระดับหมู่บ้าน	ระดับตำบล
	เป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน	อาสาสมัครความมั่นคงของมนุษย์ สามชิกช่วยเหลือคนในชุมชน
	จัดกิจกรรมทุกวันสำคัญ วันพ่อ วันแม่ มีการนัดทำความสะอาดหน้าบ้านหน้ามอ	อาสาสมัครป้องกันและปราบปราม
	ทำบุญใส่บาตร ฟังธรรม	อาสาสมัครช่วยงาน อำเภอ เทศบาล และตำรวจ
	จัดกิจกรรมเทศกาลต่างๆ วันเด็ก วันสำคัญอื่นๆ	ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค
		ประธานชมรมสุขภาพจิตชุมชน

### รางวัลที่เคยได้รับ

- ชนะเลิศการประกวดหมู่บ้านจัดการสุขภาพระดับจังหวัด เดือนกรกฎาคม 2555
- ชนะเลิศระดับจังหวัด ชุมชนดีเด่น ทางสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม
- รางวัลชนะเลิศหมู่บ้านชุมชน
- อสม.ดีเด่น ระดับจังหวัด สาขาการจัดการสุขภาพในชุมชน
- อสม.ดีเด่น ระดับจังหวัด สาขาการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ในชุมชน
- อสม.ดีเด่น ระดับเขต สาขาการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ในชุมชน

### ทัศนคติในการเป็น อสม.

ร่างกายและจิตใจพร้อมจะทำงานให้ชุมชนด้วยจิตอาสา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ชุมชน สังคม ให้มีความรู้ที่จะดูแลสุขภาพช่องปาก

### ข้อมูลทั่วไปของ อสม.

#### การครองตน

- การเป็นผู้มีสุขภาพดี
- ดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ
- สุขภาพแข็งแรงทั้ง กาย และจิต โดยใช้หลัก 3 อ 2 ส 1 พ

#### การเป็นแบบอย่างที่ดี

- จัดการสภาพแวดล้อมของบ้านเรือนให้สะอาด
- ปลุกผักสวนครัว ปลอดภัยไร้พิษ ทำน้ำจุลินทรีย์
- ส่งเสริมให้คนในชุมชน ครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ

#### การพัฒนาตนเอง

- เรียนรู้ตลอดเวลา หาความรู้จากเอกสาร แผ่นพับ ตำรา อินเทอร์เน็ต

- มีการบันทึก รวบรวมเผยแพร่
- สร้างความรู้หรือนวัตกรรมในการดำเนินงาน

#### มนุษยสัมพันธ์ที่ดี

- เต็มใจในการบริการและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในการทำงานและดำรงชีพ
- มีสัจจะเชื่อถือได้ทั้งการทำงานและดำรงชีพ
- เป็นผู้ที่ได้รับการไว้วางใจจากบุคคลอื่น

ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็น อสม. และเสียสละเพื่อส่วนรวม

#### การครองคน

เป็นแกนนำจัดกิจกรรมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชน

- แกนนำจัดกิจกรรมสุขภาพ
- ผู้นำด้านแก้ไขโรคช่องปากและการแปรงฟันถูกวิธี
- มีความคิดริเริ่มในการทำงาน

#### กระบวนการในการสร้างความเป็นประชาธิปไตย

- ลงมือปฏิบัติ ร่วมพัฒนาทุกกิจกรรม
- ไปใช้สิทธิเลือกตั้งทุกครั้ง
- รับฟังความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน

#### การประสานงาน

มีมนุษยสัมพันธ์ ประสานงานทั้งในและนอกองค์กร ประสานขอทุนจากแหล่งต่างๆ

#### การครองงาน

ทักษะในการบริหารจัดการงานสาธารณสุขในชุมชน จัดวางแผนการทำงานเป็นทีม มีสื่อเทคโนโลยีไลน์ มีผลงานเป็นที่ยอมรับของชุมชน มีส่วนร่วมในการจัดการระบบสุขภาพชุมชน ตั้งใจในการทำงาน

#### ความรู้ความสามารถเฉพาะ

ประชากรทั้งหมด 19,943 คน จากข้อมูลการสำรวจสถานะทันตสุขภาพของจังหวัดสมุทรปราการ ปี 2559 พบเด็ก 3 ปี มีฟันน้ำนมผุ ร้อยละ 51.23 ดังนั้นผู้ปกครองควรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก เลี่ยงบริโภคอาหารหวานรสจัด ขนมขบเคี้ยว เพราะจะทำให้ฟันผุได้ง่าย จากการดำเนินงานทันตสุขภาพของ รพ.สต.บ้านท้ายใหม่ พบเด็ก 0-5 ปี ฟันน้ำนมผุ ร้อยละ 52.5 ดังนั้น รพ.สต.จึงเล็งเห็นว่าควรดูแลตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรก

ความรู้ที่จำเป็นในการถ่ายทอด

#### การอบรม จัดฟันฟูความรู้

#### แรงจูงใจ

แรงจูงใจจากครอบครัวและการลงพื้นที่ และอบรมที่ผ่านมาทำให้เกิดการคิดตั้งกลุ่มเพื่อสานต่อ อาศัยความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน เริ่มจากคนในครอบครัว ตระหนัก เข้าใจ และมีส่วนร่วม ในการป้องกันแล แก้ไขปัญหาช่องปากแบบบูรณาการ ในพื้นที่ชุมชนเคหะสมุทรปราการ หมู่ 6 นำร่อง 1500 หลังคาเรือน ประชากร 5856 คน

จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยง พบผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงปัญหาช่องปาก 245 ราย เด็ก 74 ราย กินขนม ลูกอม แปรงฟันไม่ถูกวิธี ผู้ปกครองขาดความรู้ ผู้สูงอายุ 71 ราย รากฟันผุ สูญเสียฟันก่อนวัย จึงได้วางแผนในกลุ่มแกนนำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ ทำให้เกิดแนวคิดเยี่ยมบ้าน และให้ความรู้นวัตกรรม การแปรงฟันถูกวิธี

### กระบวนการการวางแผนทำงาน

1. ประชุมวางแผน
2. ติดตามเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง ประกอบด้วย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ
3. นัดกลุ่มที่สนใจทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีสื่อการสอน
4. ติดตามให้ความรู้กลุ่มประชาชนที่บ้าน ทุก 1 เดือน
5. ประเมินการทำงาน ทมก 6 เดือน

### ผลการจัดกิจกรรม

1. ได้รับทราบข้อมูลและนัดหมายให้สุศึกษาทุกเดือน
2. เป็นผู้ให้คำปรึกษา และแนะนำการดูแลสุขภาพชุมชน
3. สร้างนวัตกรรมสื่อการสอน
4. เกิดสื่อ “อาหารที่มีผลทำให้ฟันผุ”

### จุดเด่นระบบสุขภาพภาคประชาชน ตำบลท้ายใหม่

1. อสม.ทำงานเข้มแข็ง และอบรมต่อเนื่อง
2. มีระบบเฝ้าระวังโรคในชุมชน
3. มีการสนับสนุนจากภาครัฐ
4. การมีส่วนร่วมของภาคประชาชน จากทุกภาคีเครือข่าย ทั้งภายในและภายนอกชุมชน

### ผลการดำเนินงาน

#### การฝึกปฏิบัติแปรงฟันถูกวิธีถูกต้อง

กลุ่มวัย	ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันถูกวิธีก่อนการเรียนรู้		ฝึกปฏิบัติหลังการเรียนรู้	
	แปรงฟันถูกวิธีและถูกต้อง (ร้อยละ)	แปรงฟันไม่ถูกวิธี และถูกต้อง (ร้อยละ)	แปรงฟันถูกวิธีและถูกต้อง(ร้อยละ)	ขาดทักษะการปฏิบัติการแปรงฟัน (ร้อยละ)
เด็ก	20.27	79.73	97.30	2.70
วัยรุ่น	27.12	72.88	93.22	6.78
ทำงาน	26.83	73.17	90.24	9.76
ผู้สูงอายุ	19.72	80.28	94.37	5.63
รวม	กลุ่มก่อนฝึกปฏิบัติขาดทักษะ 189ราย(77.14)		231ราย(94.28)	14ราย(5.71)

### ผลงานความสำเร็จและสิ่งที่น่าสนใจ ในสาขาโดยมีผลงานเชิงประจักษ์ เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และ แนวโน้มในอนาคต

1. จากการเยี่ยมบ้าน การให้สุขศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติในกลุ่มเฝ้าระวัง ทั้ง 4 กลุ่ม โดยให้ผู้เรียน เพิ่มทักษะการเรียนรู้เหมือนโมเดลของจริง และได้คิดค้นอุปกรณ์สาธิต ทำเป็นนวัตกรรมถ่ายทอดสู่การปฏิบัติ ทำให้ ผู้รับเกิดความเข้าใจ ความตระหนักในการป้องกันดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้อง
2. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และครอบครัวสามารถสื่อสารกันได้

3. ขยายเครือข่ายสุขภาพและการถ่ายทอดความรู้ไปยังชุมชน โครงการ 3 บางปูวิลล่า และชุมชนวัดพุทธาวนาราม เริ่มจากอ.อสม.เป็นแกนนำ และทีมเยาวชน  
**แผนงานครั้งต่อไป**
  - สร้างนวัตกรรมเพิ่มขึ้นเพื่อแจกจ่ายศพด.ในการจัดการเรียนการสอน
  - สร้างนวัตกรรมเพื่อแจกจ่ายโรงงาน
  - จัดตั้งศูนย์เรียนรู้ เพื่อขยายเครือข่าย จากชุมชนสู่ชุมชน

## 18.จังหวัดปราจีนบุรี

ชื่อ นางปรานพระดับ สาโรจน์ หมู่ 1 ตำบลดงบัง อ.ประจันตคาม อายุ 48ปี จบการศึกษาม.6 เป็นอสม. 17ปี

**คติประจำใจ** “เสียสละ ขยัน อดทน”

**สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข** เห็นประชาชนมีความสุขอย่างยั่งยืน

**ตำแหน่งอื่นในหมู่บ้าน**

- คณะกรรมการ อสม.ม.1 ตำบลดงบัง
- คณะกรรมการกลั่นจักษุภัณฑ์พลาสติก ม.1 ตำบลดงบัง

**ผลงานเด่น**

- อสม.ดีเด่น ระดับหมู่บ้าน 1 ปี
- วิทยากรโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนบ้านโนน

### 1.การครองตน

1.1 เป็นผู้มีสุขภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี การตรวจสุขภาพ การป้องกันโรค การออกกำลังกาย ทานอาหารปลอดภัย ออกกำลังกายประจำ ปั่นจักรยาน เดิน นำเพื่อนบ้านปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ และขยายการดำเนินงาน อสม.จิตอาสา เยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ทั้งส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

1.2 การพัฒนาตนเองของ อสม. นำวิทยากรใหม่ๆเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน แสวงหาความรู้ประจำ เช่น การประชุมกลุ่ม วารสาร หาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต และนำความรู้ที่ได้เรียนรู้มา ถ่ายทอดให้คนในครอบครัว ประชาชนในหมู่บ้าน ผ่านการประชุม และถ่ายทอดให้คนใกล้เคียง เรื่องการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก การรับประทานอาหารปลอดสาร

1.3 การเอาใจใส่สุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวอบอุ่น

สมาชิกในครอบครัว 5 คน เอาใจใส่สุขภาพทุกคน อาหาร ดูแล ใฝ่ระวังโรคต่างๆ ทำงานบ้าน ร่วมกัน ปลูกผักกินเอง คนในครอบครัวเป็นกำลังในการทำงานเป็นอย่างดี สนับสนุนและส่งเสริมการทำงาน เป็นอย่างดี

### 2.ครองคน

2.1 เป็นแกนนำออกกำลังกาย เป็นกรรมการ อสม. บ้านดงบัง

2.2 สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในชุมชน มีพฤติกรรมชอบช่วยเหลือคนอื่นเสมอมา มีสัจจะยึดมั่นในหลักทำงาน จนได้รับการไว้วางใจจากบุคคลอื่น ทั้งครอบครัว เพื่อนบ้าน อสม. การพูดจริงทำจริงพร้อมจะเป็นผู้นำทำทุกอย่างให้เกิดกิจกรรมต่างๆ อย่างเข้มแข็ง ทำให้เกิดกลวิธีใหม่ๆ เช่น ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ปลอดสารพิษ มีมากก็แบ่งปันเพื่อนบ้าน

### 3. ครงงาน

ทักษะในการบริหารจัดการงานสาธารณสุขในชุมชน

- เป็นผู้นำ เมื่อมีกิจกรรมใดๆในหมู่บ้าน จะร่วมเป็นผู้ดำเนินการบริหารจัดการเสมอ
- การทำงานเป็นทีม เป็นผู้มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือ สนับสนุนการทำงานของคนในชุมชน และคณะ อสม.
- การค้นหาปัญหา ร่วมจัดทำแผนชุมชน
- มีส่วนร่วมในการลดปัญหาสุขภาพชุมชน ได้แก่ ข้อตกลงร่วมกันในชุมชน ด้านการลดและกำจัดขยะในชุมชน
- พัฒนาศักยภาพคนในชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนา ได้แก่ สนับสนุนผู้ป่วยติดบ้านให้สานเส้นพลาสติก สนับสนุนกลุ่มแม่บ้านทอมีอ กลุ่มสาน เพื่อหารายได้เสริม

ทักษะในการบริหารจัดการสาธารณสุขในชุมชน

มีแนวทางการดำเนินงานบริการสาธารณสุขในชุมชน งานเชิงรุก เชิงรับ คัดกรอง ให้ความรู้

#### ส่วนที่ 2 ความรู้ความสามารถเฉพาะสาขา

##### 2.1 ความรู้

การกระทำ หรือ การดำเนินงานของอสม.ในด้านทันตสุขภาพ โดยสามารถบอกถึงสาเหตุของโรคความผิดปกติที่เกิดขึ้นในช่องปาก กระจกถึงการส่งเสริมการป้องกัน ควบคุมดูแล ทันตสุขภาพ โดยมีพฤติกรรมการบริโภคและใช้ผลิตภัณฑ์ทันตสุขภาพที่เหมาะสม ถูกต้อง ตามหลักวิชาการ เป็นตัวอย่างที่ดีกับประชาชน สร้างความรู้ความเข้าใจ การมีส่วนร่วม สามารถจัดการสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหาและทำให้เกิดปัญหาในช่องปาก เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคหวาน ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก

2.2 ประวัติชุมชน ตำบลดงบังมีพื้นที่ 15,370 ไร่ เป็นที่ราบลุ่ม และป่า มี 10 หมู่บ้าน อาชีพส่วนใหญ่ทำนา ประชากรที่รับผิดชอบ หมู่1-5 1,657 คน

##### 2.3 การดำเนินงานทันตสุขภาพในชุมชน

แรงจูงใจในการทำงานทันตสุขภาพในชุมชน

ครอบครัวมีบุตรหลายคน ส่วนใหญ่มีฟันผุ ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ เพราะเมื่อเด็กปวดฟัน เนื่องจากฟันผุนแรงทำให้กินอาหารไม่ได้ น้ำหนักลด ส่งผลต่อพัฒนาการ หลายคนไม่ได้ไปโรงเรียน ทำให้ไม่กล้าพูด กล้ายิ้ม ส่งผลให้เสียความมั่นใจในตนเอง บางคนมีปัญหาการออกเสียง จึงทำให้ตนเองหาแนวทางแก้ไขปัญหา จากการปรึกษากับเพื่อน อสม.พบปัญหาโรคฟันผุในชุมชนไม่ได้มีปัญหายิ่งในเด็กเท่านั้น แต่พบมีปัญหายากทุกกลุ่มวัย ดังนั้น เราจึงควรป้องกันตั้งแต่ ในครรภ์มารดา จนกระทั่งผู้สูงอายุ

เป้าหมาย ประชากร 5 กลุ่มวัย หญิงตั้งครรภ์ เด็ก 0-2 ปี 3-5 ปี 6-12 ปี 19-59 ปี และผู้สูงอายุ การดำเนินงานทันตสุขภาพในชุมชน

##### 1.หญิงตั้งครรภ์

- ติดตามและเยี่ยมหลังคลอด ให้มารับบริการทันตกรรม
- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม ทานอาหาร 5 หมู่
- ติดตามการคัดกรองสุขภาพช่องปาก รายที่ไม่สะดวกมารับบริการ

หญิงตั้งครรภ์ 10 ราย ได้รับการคัดกรอง 9 ราย คิดเป็น 90%

แนวทางการพัฒนา สนับสนุนส่งเสริมหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดบุตรที่มีสุขภาพช่องปากที่ดี เด็ก 0-2 ปี

- ติดตามเด็กที่ไม่มาตามนัด
- ให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพช่องปากแก่ผู้ปกครองเด็ก เลี่ยงอาหารหวานเหนียว
- ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก ทุก 3 เดือน โดยบูรณาการกับโภชนาการ
- ฝึกทักษะการแปรงฟันที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครอง
- ติดตามประเมินสภาพช่องปาก ที่บ้านเด็กที่ไม่สะดวกมาตามนัด

ผลการดำเนินงาน พบว่า ปี 2560 มีเด็ก 0-2 ปี จำนวน 59 คน ได้รับการตรวจ 54 คน คิดเป็นร้อยละ 91.52

### แนวทางการพัฒนา

สนับสนุนส่งเสริมเด็กฟันดี ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากอย่างต่อเนื่องแก่ผู้ปกครองเด็ก และในเด็กที่พบปัญหาสุขภาพช่องปาก แนะนำให้มารับบริการที่สถานบริการใกล้บ้าน และตรวจฟันกับทันตบุคลากรอย่างน้อยปี ละ 2 ครั้ง

### 2.เด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี

- 2.1 ตรวจสอบคัดกรองสุขภาพช่องปากเด็ก ทุก 3 เดือน บูรณาการกับการคัดกรองโภชนาการ
- 2.2 ให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพช่องปากแก่ผู้ปกครอง
- 2.3 สนับสนุน ศพด.ปลอดขวดนม ขนมหูบกรอบ น้ำอัดลม
- 2.4 สนับสนุนแปรงฟันหลังอาหาร ในศพด.
- 2.5 สนับสนุนการทานอาหารว่างไม่เกิน วันละ 2 ครั้ง หลังทานทุกครั้งต้องทำความสะอาด

ผลการดำเนินงาน ปี 2560 มีเด็กอายุ 3-5 ปี จำนวน 67 คน ได้รับการตรวจคัดกรองและเคลือบฟลูออไรด์ 58 คน คิดเป็น 86.56%

**แนวทางการพัฒนา** สนับสนุนส่งเสริมเด็กฟันดี ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากและพฤติกรรมกรกิน เน้นกินครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารเหนียวติดฟัน น้ำอัดลม อย่างต่อเนื่อง และในเด็กที่มีปัญหา แนะนำมารับบริการที่สถานบริการใกล้บ้าน สนับสนุน ศพด.ปลอดขวดนม ขนมหูบ และน้ำอัดลม อย่างต่อเนื่อง และสนับสนุนให้ผู้ปกครองตรวจฟันเด็กของตนเองเป็นประจำ

### 3.กลุ่มเด็กวัยเรียน 6-12 ปี

- 3.1 ให้คำแนะนำเบื้องต้น การดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม
- 3.2 สนับสนุนแปรงฟันหลังอาหาร ในรร.
- 3.3 สนับสนุนโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ขนมหูบกรอบ
- 3.4 ส่งเสริมทานอาหารครบ 5 หมู่
- 3.4 ฝึกทักษะแปรงฟัน อย่างถูกต้อง ตาม 2\*2\*2

**แนวทางการพัฒนา** สนับสนุนส่งเสริมเด็กฟันดี ดูแลรักษาสุขภาพช่องปากและพฤติกรรมกรกินอย่างต่อเนื่อง สนับสนุน รร.ปลอดน้ำอัดลมและขนมหูบ ให้ความรู้รายบุคคลเพื่อทราบถึงโทษฟันผุ และปัญหาสุขภาพช่องปาก โยบูรณาการกับการเฝ้าระวังโภชนาการ สนับสนุนให้ผู้ปกครองหมั่นตรวจฟันเด็กของตนเองเป็นประจำ และในเด็กที่มีปัญหา แนะนำมารับบริการที่สถานบริการใกล้บ้าน



#### 4.วัยรุ่น 13-18 ปี

- 4.1 ให้คำแนะนำเบื้องต้นการดูแลสุขภาพช่องปากที่ถูกต้องเหมาะสม รายบุคคล
- 4.2 สนับสนุนแปรงฟันหลังอาหาร ในรร.
- 4.3 ส่งเสริมทานอาหารครบ 5 หมู่
- 4.4 ฝึกแปรงฟันอย่างถูกวิธี ตามหลัก 2\*2\*2

แนวทางการพัฒนา สนับสนุนเด็กที่มีสุขภาพช่องปากดีให้ดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพร่วมกับผู้ปกครอง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ส่งเสริมทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลระหว่างมื้ออาหาร

#### 5.กลุ่มวัยทำงาน

- 5.1ตรวจคัดกรองและเฝ้าระวังโรคฟันผุ โรคปริทันต์ และโรคในช่องปากในกลุ่มวัยทำงาน
- 5.2ฝึกแปรงฟันอย่างถูกวิธี ตามหลัก 2\*2\*2

- 5.3ส่งเสริมทานอาหาร ครบ 5 หมู่
- 5.4แนะนำลดปัจจัยเสี่ยง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา กินหมาก

แนวทางการพัฒนา ส่งเสริมวัยทำงานที่มีสุขภาพดีให้ดูแลรักษาต่อเนื่อง และจัดทำโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากวัยทำงานให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง พร้อมให้ความรู้ในช่องปาก

#### 6.ผู้สูงอายุ

- 5.1ตรวจคัดกรองโรคในช่องปากโดยบูรณาการกับการคัดกรองผู้สูงอายุ
- 5.2สนับสนุนแปรงฟันอย่างถูกวิธี ตามหลัก 2\*2\*2
- 5.3ส่งเสริมทานอาหาร ครบ 5 หมู่
- 5.4สนับสนุนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในรายที่อยู่บ้าน และช่วยเหลือตนเองได้

ผลการดำเนินงาน ปี 2560 ผู้สูงอายุ 354 ได้รับการตรวจสุขภาพ 348 คิดเป็น 98.30%

#### แนวทางการพัฒนา

- 1.สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีสุขภาพช่องปากที่ดีให้รักษาอย่างต่อเนื่อง
- 2.ส่งเสริมสนับสนุนให้แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน
- 3.ส่งเสริมแผนงาน “คืนรอยยิ้มสดใสให้ผู้สูงวัย” โดย อสม.เคลือบฟลูออไรด์ที่บ้านให้ผู้สูงอายุ เพื่อลดรากฟันผุในผู้สูงอายุ
- 4.ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในช่องปาก
- 5.สนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ให้แปรงฟันเองได้
- 6.ส่งเสริมผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง ให้แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง เช้า-เย็น

#### ผลงานที่ภาคภูมิใจ

##### แรงบันดาลใจ

เด็ก 3 ปี ฟันผุ ร้อยละ 40 มีผลกระทบมาก ผู้ปกครองขาดความรู้ ขาดการเคลือบฟลูออไรด์ ดังนั้นจึงควรเน้นดูแลช่องปาก ก่อน 3 ปี ซึ่งฟลูออไรด์วาร์นิช เหมาะกับเด็ก ต่ำกว่า 6 ปี และเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ \*ฟลูออไรด์วาร์นิช ป้องกันฟันผุในฟันน้ำนม ร้อยละ 33

**วัตถุประสงค์** เพื่อนัดหมายและติดตามการดูแลสุขภาพช่องปาก 0-2 ปี มารับบริการเคลือบฟลูออไรด์อย่างต่อเนื่อง และผู้ดูแลซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เห็นวันนัดชัดเจน

การดำเนินงาน ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก เด็ก อายุ 2 เดือน ให้คำแนะนำ และแจก 4 สี สู่ฟันสวย เพื่อติดตามผลการดำเนินกิจกรรมโดย อสม.

**ดำเนินงาน** ต.ค.2559 – ก.ย.2560

**งบประมาณ** สนับสนุนจาก กองทุนสัจจะ ออมทรัพย์ กลุ่ม อสม.รพ.สต.บ้านโนน ต.ดงบัง 2000 บาท

**ผลการดำเนินงาน**

**เชิงคุณภาพ** ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเห็นความสำคัญ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก บุคคลตนเอง และพามาเคลือบฟลูออไรด์ต่อเนื่องทุก 3 เดือน

**เชิงคุณภาพ** สภาวะฟันผุลดลง 10.04 % ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล พึงพอใจ ต่อการใช้ 4สีสู่ฟันสวย 72.72%

**ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

1. การร่วมมือจากกลุ่มอสม. ในการดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง เข้าถึงกลุ่ม 0-2 ปี โดยเคาะประตูบ้าน ทุกหลังคาเรือน
2. ความร่วมมือของผู้ปกครองที่ยินยอมรับฟังคำแนะนำ การฝึกทักษะแปรงฟัน
3. คนในชุมชนเห็นความสำคัญของฟันน้ำนมมากขึ้น

**ข้อเสนอแนะ** เสนอแผนงานแก่ อบต.เพื่อของบประมาณดำเนินการทั้งหมด ทั้งตำบล

สนับสนุนส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็ก และสร้างเครือข่ายการดำเนินงานในตำบล

## 19. จังหวัดสระแก้ว

**ชื่อ นางสาวนา พันพลวงษ์** อายุ 46 ปี

**การศึกษา** มัธยมศึกษาปีที่ 6 **สถานภาพสมรส** มีบุตร 2 คน

**อาชีพ** เกษตรกรรม และค้าขาย

**เส้นทางสู่บทบาท อสม.** เริ่มมาเป็นอสม.ปี 2533 สถานีนามัยบ้านนาดีต้องการ อสม.จึงตัดสินใจเข้าสมัคร คนในครอบครัวให้การสนับสนุน จนเป็นอสม.บ้านตากฟ้า ตั้งแต่ปี 2541 และมีเพื่อน อสม. 8 คน รวมระยะเวลาเป็น อสม. 18 ปี

**ความสามารถพิเศษ** ร้องเพลงหมอลำ **เข้ารับรางวัล** รัชฎาภิเษก

**การดำรงตำแหน่งภายในหมู่บ้าน**

ประธาน อสม.หมู่ 10

ประธานกลุ่มพัฒนาสตรี

คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ตำบลซันมะกรูด

**หลักในการปฏิบัติงาน**

**การครองตน ยึดหลัก 6 อ.**

- 1) **ออกกำลังกาย** เป็นแกนนำชมรมสร้างเสริมสุขภาพ
  - 2) **อาหาร** รับประทานอาหาร 5 หมู่ ปรุงเอง เน้นผักผลไม้
  - 3) **โรคภัย** การป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรม
  - 4) **อารมณ์** ดูแลกันแบบเอาใจใส่คนในครอบครัว มีความรักความเข้าใจ
- การเป็นแบบอย่างที่ดี**

ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทุกชนิด มีพฤติกรรมสุขภาพดี และเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในชุมชน เป็นแกนนำออกกำลังกาย ดำเนินชีวิตตามเศรษฐกิจพอเพียง

## การพัฒนาตนเอง

เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ อบรมหลักสูตรอสม.เชี่ยวชาญ การประสานงานหน่วยงานอื่นๆ ได้รับความไว้วางใจ ต่อเนื่อง

### การครองคน

การทำงานเป็นทีม พร้อมกับเพื่อน พร้อมช่วยเหลือกันในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น การรณรงค์ตรวจคัดกรองในหมู่บ้าน การประสานงานกลุ่มแม่บ้านมหาดไทย อพป. ช่วยเหลือผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส

### การครองงาน

ทักษะในการบริหารงานสาธารณสุข ได้รับการสนับสนุนข้อมูลพื้นฐานของหมู่บ้าน ข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ เผยแพร่ให้กับคนในหมู่บ้านได้ทราบ ทำทะเบียนให้บริการ เสียตามสาย และมีอุปการณ์ชุดปฐมพยาบาล เครื่องชั่ง เครื่องวัดความดันโลหิต ด้านบทบาทการเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างในการพัฒนาตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกช่วยกันพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่

## ส่วนที่ 2 ผลงานเด่นด้านทันตสุขภาพ

### แรงจูงใจในการทำงานทันตสุขภาพ

บุตรสาวเรียนจบทันตสาธารณสุข ตนเองได้มีโอกาสช่วยงานลูกสาวในการทำงาน ในชุมชนบ่อยๆ ทำให้ทราบถึงปัญหาของช่องปากประชาชน ปี 2558 ได้อบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.ด้านทันตสุขภาพ และสำรวจช่องปากร่วมกับเจ้าหน้าที่ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ในตำบลชะบะมะกรุดมีปัญหาสุขภาพช่องปาก ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นปัญหา และนำเข้าสู่แผนพัฒนาสุขภาพชุมชน 2 แผนงาน 2 กิจกรรมหลัก คือตรวจฟัน 0-10 ปี และให้คำแนะนำ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม แต่การดำเนินงานยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เด็กยังฟันผุสูงอยู่

ปี 2559 มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ยังพบปัญหาสุขภาพ ฟันผุ หินน้ำลาย และเหงือกอักเสบ จึงปรึกษากับเพื่อนอสม. เจ้าหน้าที่ เพื่อ แก้ปัญหาและคืนข้อมูลให้ชุมชน และเสนอแผนงานเป็น 4 แผนงาน 8 กิจกรรม ปี 2560 มีกิจกรรมถอดบทเรียน ทำให้เกิดเป็นกลยุทธ์ 4 แผนงาน 11 กิจกรรมหลัก จึงปรับเพื่อให้ง่ายและน่าสนใจ เป็น “กลยุทธ์ 11 ดี 4 ฟันเฟื่อง”

### กลยุทธ์ 11 ดี 4 ฟันเฟื่อง (11D 4Drive)

ฟันเฟื่องครอบครัว → ตระหนักดี ทักษะดี อาหารดี  
 ฟันเฟื่อง รพ.สต. → บริการดี พี่เลี้ยงดี โรงเรียนดี ส่งต่อดี  
 ฟันเฟื่องชุมชน → ผู้นำดี นโยบายดี โรงเรียนดี สิ่งแวดล้อมดี  
 ฟันเฟื่องภูมิปัญญา → นวัตกรรมดี

### กลยุทธ์ 11 ดี 4 ฟันเฟื่อง

#### ฟันเฟื่องครอบครัว

	ตระหนักดี	ทักษะดี	อาหารดี
หญิงตั้งครรภ์	ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในช่องปาก ฟันผุ เหงือกอักเสบ	ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูกวิธี	เน้นอาหารมีประโยชน์ต่อช่วงวัย
วัยเด็ก	เน้นให้ความรู้กับผู้ปกครอง	ให้ผ.ค.สาธิตการแปรงฟัน น้ำนม การเลือกซื้อแปรง	ให้คำแนะนำ ในการเลือกซื้อ/ทำอาหาร เน้นครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีน

วัยเรียน	ออกตรวจฟันเทอมละ 1 ครั้ง และให้ความรู้	เน้นการแปรงฟัน การย้อมฟัน	ฝึกสอนทำอาหาร/ขนม อ่อนหวาน แนะนำการซื้อขนมที่มีประโยชน์ /ขนมที่ทำให้ฟันผุ
วัยทำงาน	ให้ความรู้ใช้ไหมขัดฟัน	ฝึกลงมือการปฏิบัติงานใช้ไหมขัดฟัน	หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเค็มจัดและรสจัด เน้นเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ผู้สูงอายุ	ให้ความรู้การแปรงฟัน เน้นสาเหตุการเกิดโรคเหงือกอักเสบ	ฝึกลงมือใช้แปรงซอกฟัน แปรงลิ้น แปรงเหงือก การรักษาฟันปลอม	ออกเยี่ยมบ้านทุก 3 เดือน ให้คำแนะนำการทานอาหารที่เคี้ยวง่าย มีกากใยสูง
ผู้พิการ/ติดเตียง	ให้ความรู้กับผู้ดูแลและผู้พิการเกี่ยวกับรอยโรคในช่องปาก สาเหตุการเกิดแผลในช่องปาก	ฝึกใช้แปรงซอกฟัน ดูแลเหงือก	ออกเยี่ยมบ้านทุก 3 เดือน ให้คำแนะนำการทานอาหารที่ย่อยง่าย อ่อนนิ่ม กลืนง่าย

### ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร/เครื่องดื่ม

งานโรงเรียนได้ออกร่วมกับเจ้าหน้าที่ทันตสาธารณสุข ของ รพ.สต.ได้แนะนำเรื่องการแปรงฟัน การทำความสะอาด การบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อช่องปากและทำให้ฟันผุ และสอนทักษะการแปรงฟันถูกวิธี ทั้งรายกลุ่ม รายบุคคล

### การบริโภคในชุมชน

ออกสำรวจน้ำบริโภคในชุมชน / โรงเรียน เพื่อหาค่าฟลูออไรด์ในน้ำ

### ตรวจร้านค้าในโรงเรียน

ร่วมกับเจ้าหน้าที่ออกตรวจร้านค้าในโรงเรียน ไม่จำหน่ายขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม รมรงค์ขายผลไม้/ขนมไทย มีผอ.และคณะครูให้ความสนใจเป็นอย่างดี

### ฟันเฟือง รพ.สต.

บริการดี พี่เลี้ยงดี ส่งต่อดี ผู้นำหมู่บ้านร่วมดำเนินงาน

- ทำฟัน ทุก จันทร์-ศุกร์ 8.30-11.30น. บ่ายเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ หญิงตั้งครรภ์
- พี่เลี้ยงถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะอยู่เสมอ
- รพ.สต.ส่งต่ออย่างเป็นระบบ ใช้ไลน์

หญิงตั้งครรภ์ เยี่ยมบ้านให้ความรู้

ก่อนวัยเรียน ร่วมกับเจ้าหน้าที่ฯ ตรวจสุขภาพช่องปาก นับชี้ฟัน เคลือบฟลูออไรด์ สอนแปรงฟัน

วัยเรียน ร่วมกับเจ้าหน้าที่ฯ ออกตรวจสุขภาพช่องปาก เทอมละ 1 ครั้ง สอนทักษะการแปรงฟันที่ถูกวิธี

วัยทำงาน ตรวจสุขภาพช่องปาก คัดกรองมะเร็งช่องปาก

ผู้สูงอายุ ตรวจสุขภาพช่องปาก ในวันคลินิกเบาหวาน ความดัน ของทุกเดือน และออกเยี่ยมบ้าน

ผู้พิการ ออกเยี่ยมบ้าน ให้ความรู้และทักษะการแปรงฟันทั้งที่ช่วยเหลือตนเองได้ และไม่ได้

### ฟันเฟืองชุมชน

### ผู้นำดี นโยบายดี โรงเรียนดี สิ่งแวดล้อมดี

- ผู้ใหญ่บ้านและผู้นำให้ความสนใจงานทันตามสุขภาพเป็นอย่างดี
- มีการรับส่งคนในชุมชนเรา ไปรับบริการทันตกรรม
- ร่วมมืองดขายขนมขบเคี้ยว ขายน้ำเปล่า หรือน้ำสมุนไพร ไม่ใส่น้ำตาล
- ปลุกผักสมุนไพรท้องถิ่นไว้ใช้เอง

### ฟันเพื่องูมีปัญญา

นวัตกรรมดี กลิ่นปากทำให้เสียความมั่นใจ กับเป็นสัญญาณเตือนโรคต่างๆ เช่น โรคเหงือก โรคทางเดินหายใจ การติดเชื้อในช่องปาก ซึ่งน้ำยาบ้วนปากจะช่วยลดกลิ่น และแบคทีเรียในช่องปาก แต่ตามท้องตลาดมีราคาสูง จึงคิดสมุนไพรพื้นบ้าน มาประยุกต์

### ความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

#### ตัวชี้วัดผลสำเร็จ

ด้านการส่งเสริม พบว่า 80% คนในชุมชน มีสุขภาพช่องปาก ใสใจดูแลดีขึ้น และอัตราการเกิดโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ ลดลง

### นวัตกรรมเด่น

#### แนวคิด

กลิ่นปากทำให้เสียความมั่นใจและเป็นสัญญาณเตือนโรค ในช่องปาก เหงือก ฟัน การไม่รักษาอนามัยช่องปากหากติดเชื้อ น้ำยาบ้วนปากจะช่วยลดกลิ่น และแบคทีเรีย จึงคิดนำสมุนไพรพื้นบ้าน มาแก้ปัญหาดังกล่าว

สมุนไพร ที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ทดลองใช้สารสกัด ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ ใบฝรั่งขึ้นก และโหระพา มาผลิต มีอาสาเป็นผู้สูงอายุ และผู้ป่วยติดบ้าน จำนวน 50 คน ผล พบว่า น้ำยาบ้วนปากยับยั้งกลิ่นปากได้ และผลการศึกษาที่เกี่ยวข้อง พบว่า สามารถยับยั้ง เชื้อราและแบคทีเรีย และลดอาการเจ็บคอได้

โดยรวม น้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร สามารถลดกลิ่นปากลงได้ และมีความปลอดภัย แม้ยังคงต้องปรับปรุงกลิ่น และรสชาติเพิ่มเติมต่อไป

วิธีทำ ต้มน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสม ใบฝรั่ง ใบผักชีฝรั่ง ใบสาระแหน่ ตะไคร้หอม กานพลู เกลือเคี้ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนน้ำเหลือ 3 ใน 4 ส่วน ใส่มันทอลลงไป เคี่ยวต่อ 5 นาที พักให้เย็น ใส่วัตถุบรรจุภัณฑ์

### สรรพคุณทางยา

- 1) ใบฝรั่ง ดับกลิ่นปาก ลดเหงือกอักเสบ
- 2) ผักชีฝรั่ง ดับกลิ่น รักษาสมานแผล
- 3) สาระแหน่ แก้แผลร้อนใน
- 4) ตะไคร้ ลดอักเสบ ทำให้สมองโล่ง
- 5) เมณฑอล ลดการปวดฟัน บรรเทาเจ็บคอ
- 6) เกลือ กำจัดเชื้อโรค เชื้อรา

### ผลลัพธ์

ส่งเสริมการรักษาสุขอนามัยในช่องปาก สนับสนุนการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และเกิดการสื่อสารสุขภาพ

### สิ่งที่อยากทำในอนาคต

จะร่วมสร้างความเข้มแข็งและขยายเครือข่ายด้านทันตสุขภาพให้ครอบคลุมทั้งตำบล และพัฒนา  
นวัตกรรม ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดกับประชาชน