

(ร่าง) คู่มือพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำ
“เด็กไทยทำได้ อสม.น้อย”
(ประเด็นด้านทันตสุขภาพ)
สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

นางอังศณา ฤทธิ์อยู่ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวชนิกา โรจน์สกุลพานิช นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

กรอบแนวคิด

3. ประเด็นด้านทันตสุขภาพ

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล	ระยะเวลา
1. กิจกรรมการแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องด้วยสูตร ๒-๒-๒	เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความรู้และทักษะในการแปรงฟันที่ถูกต้อง	<p>การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องด้วยสูตร ๒ ๒ ๒ คือ</p> <p>๒ - แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้า และ ก่อนนอน</p> <p>๒ - แปรงฟันนาน ๒ นาที เพื่อให้แน่ใจว่าฟันสะอาดและทั่วถึงครบทุกซี่ ทุกด้าน ด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์</p> <p>๒ - งดกินอาหารหลังแปรงฟัน ๒ ชั่วโมง เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุด</p>	<p>1. นักเรียนทุกคนเตรียมแปรงสีฟัน - ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์</p> <p>2. นักเรียนแปรงฟันโดยวิธีวิธีขยับ-ปิด ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> วางแปรงบริเวณรอยต่อของฟันกับเหงือก โดยให้ขนแปรงทำมุม 45 องศา ขยับขนแปรงไป-มา สั้นๆ 10 ครั้ง แล้วปิด โดยฟันบนให้ปิดลงล่าง ฟันล่างให้ปิดขึ้นบน ทำซ้ำซี่เดิม 3-4 ครั้ง แล้วเปลี่ยนตำแหน่งที่แปรงฟันจนทั่วทุกซี่ ทุกด้าน แปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยขยับแปรงไป-มา สั้นๆ 10 ครั้ง แปรงลิ้นเบาๆเมื่อมีคราบสกปรก 	<p>1.แปรงสีฟัน</p> <p>ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์</p> <p>2. ใบความรู้ “การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องด้วยสูตร ๒-๒-๒” และ “วิธีการแปรงฟันแบบขยับปิด”</p> <p>3. ใบงาน 1 “จับคู่ดูฟันหน่อย”</p> <p>4.สื่อความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพช่องปาก</p>	<p>การสังเกตพฤติกรรมและซักถามของผู้เข้าร่วมอบรม</p>	<p>ตามความเหมาะสม</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล	ระยะเวลา
			<p>6. ถูยฟองทิ้ง หรือ บ้วนน้ำน้อยๆหลังแปรง ฟันเพียง 1 ครั้ง จะทำให้มีฟลูออไรด์คงเหลืออยู่ในช่องปาก สามารถป้องกันฟันผุได้</p> <p>3. นักเรียนจับคู่ตรวจความสะอาดของฟันตามใบงานที่ 1 “จับคู่ดูฟันหน่อย”</p>			
2. กิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการสร้างเสริมทันตสุขภาพ						
2.1 กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก “เด็กไทยฟันดี”	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี</p> <p>2. สามารถแปรงฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>3. มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การตรวจความสะอาดฟันด้วยการย้อมสีฟัน</p>	<p>การแปรงฟันอย่างถูกต้องจะช่วยให้ฟันสะอาด ปราศจากคราบจุลินทรีย์ คราบจุลินทรีย์บนตัวฟันมองเห็นไม่ชัดด้วยตาเปล่าต้องย้อมสีฟัน การย้อมสีฟัน หลังการแปรงฟัน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยตรวจสอบว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่</p>	<p>1. ให้นักเรียนทุกคนไปแปรงฟัน (ตามวิธีของตัวเอง)</p> <p>2. วิทยากรแจกลีโอมสีฟัน สอนวิธีการย้อมสีฟัน และให้นักเรียนทุกคนฝึกลีโอมสีฟัน โดยจับคู่ผลัดกันย้อมสีฟันให้เพื่อน</p> <p>3. วิทยากรสรุปว่า “การย้อมสีฟันจะช่วยให้เราเห็นคราบจุลินทรีย์บนฟันได้ชัดเจน และทำให้เรารู้ว่าแปรงฟันสะอาดได้มากน้อยเพียงใด” และ “การแปรงฟัน อย่างถูกต้องเท่านั้นที่จะช่วยให้ฟันสะอาด (ใบความรู้วิทยากร 1)</p>	<p>1. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน</p> <p>2. ลีโอมสีฟัน</p> <p>3. ใบความรู้ วิทยากร</p> <p>1 “การย้อมสีฟัน”</p> <p>4. ใบความรู้ วิทยากร</p> <p>2 “การแปรงฟัน ทุกวันอย่างถูกต้อง” และ “วิธีการแปรงฟันแบบขยับปิด”</p> <p>5. ใบงาน 1 “จับคู่ดูฟันหน่อย”</p>	<p>การสังเกต พฤติกรรมและ ซักถามของ ผู้เข้าร่วมอบรม</p>	<p>ตามความเหมาะสม</p>

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล	ระยะเวลา
			<p>4. วิทยากรบรรยาย “การแปรงฟันอย่างถูกวิธีแบบขยับปิด” และ “การตรวจความสะอาดฟัน” (ใบความรู้วิทยากร 2)</p> <p>5. นักเรียนจับคู่ผลัดกันตรวจดูในช่องปาก (ตามใบงาน 1) บริเวณที่มีการติดสีเข้ม อธิบายเพื่อนให้รู้ว่าติดสีบริเวณไหนบ้างเพื่อปรับปรุงการแปรงฟัน</p> <p>6. กลับไปแปรงฟันให้สะอาด</p>			
2.2 กิจกรรมช่างเลือก	<p>1. มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การเลือก รับประทาน อาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน</p> <p>2. สามารถ วิเคราะห์ฉลาก อาหารหรือขนม ก่อนตัดสินใจ เลือกบริโภค ขนมต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อ ฟัน</p>	<p>อาหารและขนมหลายอย่าง เป็นผลเสียต่อสุขภาพฟัน โดยเฉพาะอาหารที่มี ปริมาณน้ำตาลสูงเพื่อ ป้องกันฟันผุและปัญหาโรค ในช่องปาก นักเรียนควรมี ความสามารถ ในการ วิเคราะห์ฉลากและเลือกซื้อ อาหารที่ไม่เกิดผลเสียต่อ สุขภาพฟัน</p>	<p>1. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน เลือกขนม คนละ 1 ชนิด จากโต๊ะ (ที่วางขนมเตรียมไว้ ล่วงหน้าแล้ว)</p> <p>2. วิทยากรอธิบายเรื่อง “อาหารที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน” (ใบความรู้ วิทยากร 1.1)</p> <p>3. วิทยากรถามว่า “เรา ควรเลือกรับประทาน อาหารอย่างไรจึงจะมี ประโยชน์ ต่อร่างกายและ สุขภาพฟัน” วิทยากร รวบรวมคำตอบ และ อธิบายเพิ่มเติมเรื่อง “การ</p>	<p>1. ใบความรู้ วิทยากร</p> <p>1.1 “อาหารที่มี ผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน”</p> <p>1.2 “การเลือก รับประทานอาหารที่ ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน”</p> <p>1.3 “กินผลไม้ดีกว่า กินขนมหวาน”</p> <p>1.4 นิทาน “ทำไม แร้งจึงไม่กินศพ เด็ก”</p>	<p>การสังเกต พฤติกรรมและ ซักถามของ ผู้เข้าร่วมอบรม</p>	ตามความเหมาะสม

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล	ระยะเวลา
	สาระสำคัญ		<p>เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟัน”</p> <p>(ใบความรู้วิทยากร 1.2) และ “กินผลไม้ดีกว่าขนมหวาน” (ใบความรู้วิทยากร 1.3)</p> <p>4. วิทยากรรวบรวมคำตอบ และอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง “การเลือกรับประทาน อาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟัน” (ใบความรู้วิทยากร 1.2) และ “กินผลไม้ดีกว่าขนมหวาน” (ใบความรู้วิทยากร 1.3)</p> <p>5. วิทยากรอธิบาย “วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลจากขนม” (ใบความรู้วิทยากร 1.5) แล้วให้ทุกคนคำนวณน้ำตาลจากขนมที่แต่ละคนเลือก โดยการวิเคราะห์จากฉลาก แล้วคิดคะแนนของกลุ่ม</p> <p>6. ให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาลจากขนมที่นักเรียนเลือกไว้ (ใบงาน 1)</p>	<p>1.5 “น้ำตาลมาจากไหน”</p> <p>1.6 “คาถาดี 4 คู่”</p> <p>1.7 “การคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนม”</p> <p>2. ขนมถุงหลายชนิด</p> <p>3. กระดาษ ดินสอ เครื่องคิดเลข</p> <p>4. ใบงาน 1 “วันนี้เรากินน้ำตาลได้อีกเท่าไร”</p>		

ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล	ระยะเวลา
			7. วิทยากรเล่านิทานเรื่อง “ทำไมแรงจึงไม่กินศพเด็ก” (ใบความรู้วิทยากร 1.6) 8. ปิดกิจกรรมด้วย “คาถา ดี 4 คும்” (ใบความรู้วิทยากร 1.6)			

แผนการดำเนินกิจกรรมเด็กไทยฟันดี

นักเรียนแกนนำ “ เด็กไทยฟันดี ”

นอกจากคุณหมอ และ คุณครูแล้ว ยังมีคนสำคัญที่สุด ที่จะช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียนประสบความสำเร็จ เพื่อก้าวไปสู่การมีทันตสุขภาพที่ดีก็คือ **นักเรียนแกนนำด้านทันตสุขภาพ “ เด็กไทยฟันดี ”**

การพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำเด็กไทยฟันดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนแกนนำมีความรู้ ทักษะ และทักษะที่จำเป็นสำหรับทำกิจกรรม “เด็กไทยฟันดี”
2. เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงเรียน เช่น การรณรงค์ เผยแพร่ความรู้ ด้วยวิธีการชักชวนเพื่อนๆ น้องๆ ในโรงเรียนให้มี ส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การช่วยเหลือแนะนำเพื่อนๆ น้องๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพฟัน

กิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำเด็กไทยฟันดี พัฒนา ๒ ด้าน คือ

1. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ
2. กิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก

ขอบเขตเนื้อหาในการพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำด้านทันตสุขภาพ

1. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนแกนนำ มีความสามารถในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงเรียนได้แก่ การรณรงค์เผยแพร่ความรู้ ด้วยวิธีการชักชวนเพื่อนๆ น้องๆ ในโรงเรียนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การช่วยเหลือ แนะนำเพื่อนๆ น้องๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพ (รวมทุกประเด็นด้านสุขภาพ)
2. กิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการสร้างเสริมทันตสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้ นักเรียนแกนนำมีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับทำกิจกรรม “เด็กไทยฟันดี”

ตัวอย่าง

หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำด้านทัศนศึกษา “เด็กไทยฟันดี” (หลักสูตร ๑ วัน) โดยการใช้ฐานการเรียนรู้

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนแกนนำระดับประถมศึกษา

กำหนดการ

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น	ลงทะเบียน / พิธีเปิด
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	นันทนาการและพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ ๑
๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น	นันทนาการและพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ ๒
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น	กิจกรรมช่วงเลือก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมแปร่งฟันและย้อมสีฟัน
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมช่วงเลือก (ต่อ)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น	มอบเกียรติบัตร

บทบาทที่คาดหวังของนักเรียนแกนนำ เมื่อจบการเรียนรู้

นักเรียนแกนนำ “เด็กไทยฟันดี” ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพมีบทบาท ในการส่งเสริมทัศนศึกษา ในโรงเรียนดังต่อไปนี้

๑. สามารถเผยแพร่ความรู้เรื่องอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพฟัน
๒. สามารถช่วยครูจัดระเบียบ ดูแลเพื่อน และน้องๆ ที่โรงเรียนนำกิจกรรม แปร่งฟันหลังอาหารกลางวัน
๓. มีทักษะการแปร่งฟันอย่างถูกต้อง และสามารถแนะนำเพื่อนและน้องๆ ที่โรงเรียน

๑. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ

๑.๑ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ ๑

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนแกนนำ

๑. รู้เข้าใจ และได้ฝึกการแบ่งหน้าที่ในกลุ่ม การปรึกษาหารือ และการทำ งานเป็นทีม
๒. ได้ฝึกการคิด และการแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
๓. ได้ฝึกความกล้า และการเป็นผู้นำ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความคุ้นเคยในช่วงแรก เช่น การร้องเพลง “วันนี้เรามีความสุข” หรือ เพลงอื่นๆ ที่เหมาะสม
2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม
3. มอบหน้าที่ให้แต่ละกลุ่ม ประชุมกันเพื่อหาหัวหน้า รองหัวหน้า แล้วให้คิดชื่อกลุ่ม สัญลักษณ์กลุ่ม ทำบวมประจำ กลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำ เสนอชื่อกลุ่ม สัญลักษณ์กลุ่ม และแสดงท่าบวม ประจำ กลุ่ม
5. แต่ละกลุ่มใช้ท่าบวมประจำ กลุ่มตลอด การอบรม เพื่อผ่อนคลายและสร้าง ความสามัคคี

๑.๒ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำ ๒ (การรณรงค์เผยแพร่กิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพเด็กไทยฟันดี)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแกนนำ

1. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเผยแพร่ข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาพช่องปาก
2. ประยุกต์วิธีการต่างๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน
3. รู้เข้าใจวิธีการผลิตสื่อต่างๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพช่องปากในโรงเรียน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม
2. มอบหมายให้กลุ่มผลิตสื่อ และคิดการแสดงเพื่อเผยแพร่ความรู้ ด้านทันตสุขภาพในโรงเรียนเช่น เสียงตามสายแผ่นปลิว แผ่นพับ และเอกสารเล่มเล็ก (ตามใบความรู้ ๑ และ ๒)
3. นำ เสนอผลงานกลุ่ม
4. ครูให้ข้อเสนอแนะ

สื่อและอุปกรณ์จัดเตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับกิจกรรม เช่น กระดาษ สี กรรไกร (กิจกรรมที่เสนอมีหลายอย่าง สามารถเลือกใช้กิจกรรมเผยแพร่ให้เหมาะสมกับผู้เรียนในการฝึกอบรม)

ใบความรู้ ๑ “จัดเสียงตามสายให้น่าสนใจ”

เราสามารถเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพแก่เพื่อนๆ ในโรงเรียนได้หลายวิธีแต่วิธี ที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับนักเรียน ได้แก่ เสียงตามสาย

เสียงตามสาย

“เสียงตามสายเหมือนกับจัดรายการวิทยุกระจายเสียง แต่มีช่วงเวลากระจายเสียง เป็นช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น เวลาเข้าก่อนเข้าแถว ตอนพักเที่ยง และตอนเย็น เสียง ตามสาย เป็นการพูดให้ฟังฝ่ายเดียว ถ้าจัดรายการไม่น่าสนใจ คนฟังจะเบื่อ ไม่อยากฟัง

จัดเสียงตามสายให้น่าสนใจ โดยใช้วิธีการจัดรายการให้หลากหลาย เช่น

- พูดคุยหรือสนทนากับผู้ฟัง พิธีกรพูดคนเดียว เช่น อ่านบทความเพื่อสุขภาพ อ่านข้อความเรื่องสุขภาพ อ่านข้อความสั้นๆ คำขวัญสลับเพลง เล่าเรื่อง พูดคุย เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ หรือกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน เป็นต้น
- เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับผู้ฟัง โดยมีผู้จัดรายการเป็นผู้ชวนคุย ชักถามเรื่อง ที่น่าสนใจ หรือเรื่องที่ทุกคนกำลังสนใจ
- สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เช่น เชิญแพทย์ ทันตแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาให้สัมภาษณ์การสัมภาษณ์จะเป็นทางการมากกว่าการพูดคุย
- อภิปราย คล้ายกับสนทนาแต่วิทยากรที่เชิญมามากกว่า ๑ คน เช่นเชิญเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูอนามัย มาพูดคุยเรื่อง จะทำอย่างไร ให้อาหารในโรงเรียนปลอดภัยสำหรับนักเรียน เป็นต้น

ใบความรู้ ๒ “แผ่นปลิว แผ่นพับ และเอกสารเล่มเล็ก”

แผ่นปลิว แผ่นพับ และเอกสารเล่มเล็ก

แผ่นปลิว (Leaflets) แผ่นพับ (Folders) และเอกสารเล่มเล็ก (Pamphlets) ใช้เมื่อต้องการเผยแพร่ความรู้เฉพาะเรื่อง มีเนื้อหารายละเอียดในเรื่องนั้นๆ ได้มาก พอสมควร มีภาพประกอบเพื่อความสวยงาม น่าสนใจ แผ่นปลิว แผ่นพับ เอกสารเล่มเล็ก ใช้แจกจ่ายในการประชุม นิทรรศการ กิจกรรมรณรงค์ต่างๆ

ลักษณะของแผ่นปลิว แผ่นพับ เอกสารเล่มเล็กที่ดี

- มีข้อความที่จำเป็น และคำอธิบายอีกเล็กน้อย ไม่ใส่รายละเอียดมากเกินไป
- ข้อความสั้น กระชับ ชัดเจน น่าสนใจ และง่ายต่อความเข้าใจ
- เนื้อหามีความต่อเนื่อง ไม่ใส่หลายเรื่องจนมากเกินไป
- มีรูปภาพประกอบสวยงาม หรือการตกแต่งที่ดึงดูดความสนใจ

๒. กิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการสร้างเสริมทัศนสุขภาพ

๒.๑ กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก “ เด็กไทยฟันดี”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน

๑. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแปรงฟันอย่างถูกวิธี
๒. สามารถแปรงฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการตรวจความสะอาดฟันด้วยการย้อมสีฟัน

สาระสำคัญ

การแปรงฟันอย่างถูกต้องจะช่วยให้ฟันสะอาด ปราศจากคราบจุลินทรีย์ คราบจุลินทรีย์บนตัวฟันมองเห็นไม่ชัดด้วยตาเปล่าต้องย้อมสีฟัน การย้อมสีฟัน หลังการแปรงฟัน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยตรวจสอบว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนทุกคนไปแปรงฟัน (ตามวิธีของตัวเอง)
๒. วิทยากรแจกสีย้อมฟัน สอนวิธีการย้อมสีฟัน และให้นักเรียนทุกคนฝึky้อมสีฟัน โดยจับคู่ผลัดกันย้อมสีฟันให้เพื่อน
๓. วิทยากรสรุปว่า “การย้อมสีฟันจะช่วยให้เราเห็นคราบจุลินทรีย์บนฟันได้ชัดเจน และทำให้เรารู้ว่าแปรงฟันสะอาดได้มากน้อยเพียงใด” และ “การแปรงฟัน อย่างถูกต้องเท่านั้นที่จะช่วยให้ฟันสะอาด (ใบบทความรู้วิทยากร ๑)
๔. วิทยากรบรรยาย “การแปรงฟันอย่างถูกวิธีแบบขยับปิด” และ “การตรวจ ความสะอาดฟัน” (ใบบทความรู้วิทยากร ๒)
๕. นักเรียนจับคู่ผลัดกันตรวจดูในช่องปาก (ตามใบงาน ๑) บริเวณที่มีการติดสีเข้ม อธิบายเพื่อนให้รู้ว่าติดสีบริเวณไหนบ้างเพื่อปรับปรุงการแปรงฟัน
๖. กลับไปแปรงฟันให้สะอาด

สื่อการเรียนรู้

๑. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
๒. สีย้อมฟัน
๓. ใบบทความรู้วิทยากร ๑ “การย้อมสีฟัน”
๔. ใบบทความรู้วิทยากร ๒ “การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง” และ “วิธีการแปรงฟันแบบขยับปิด”
๕. ใบงาน ๑ “จับคู่ดูฟันหน่อย”

ใบความรู้ วิทยากร ๑ “การย้อมสีฟีน” เราย้อมสีฟีนทำไม

การย้อมสีฟีน เป็นวิธีการตรวจสอบคราบจุลินทรีย์บนฟันที่มองด้วยตาไม่เห็น แต่เมื่อย้อมสีฟีนแล้วเราจะเห็นคราบจุลินทรีย์ติดสีแดงของสีย้อมฟีนตามจุดต่างๆ ได้ชัดเจน การย้อมสีฟีนสามารถย้อมในช่วงก่อนหรือหลังการแปรงฟัน ก็ได้

การย้อมสีฟีนหลังการแปรงฟัน จะช่วยตรวจสอบว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่ ถ้าแปรงฟันอย่างถูกต้อง ฟันจะสะอาดไม่มีคราบจุลินทรีย์เหลืออยู่

การย้อมสีฟีนก่อนแปรงฟัน จะช่วยให้เรามั่นใจว่าเราแปรงฟันให้สะอาดจริง ๆ เพราะหากแปรงไม่ถูกวิธี ยังคงมีสีแดงติดอยู่ให้เห็น

๑. ใช้สำลีก้อนเล็กหรือสำลีพันก้าน (Cotton bud) ชุบน้ำย้อมสีฟีนให้ชุ่มพอควร กดและทาผิวเคลือบฟัน เน้นรอบคอฟันทุกซี่ ทุกด้าน

๒. บ้วนน้ำ ๑ ครั้ง

๓. ตรวจสอบในช่องปาก จะเห็นบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์หิมน้ำลาย รวมทั้งบริเวณ ฟันผุเป็นสีชมพูเข้ม ต่างจากบริเวณผิวฟันที่เรียบ สะอาดอย่างชัดเจน

ข้อควรระวัง

สีย้อมฟีนนี้หากเประอะเปื้อนเสื้อผ้าจะซักไม่ออก ดังนั้น ในการย้อมสีฟีนทุกครั้ง ควรสวมผ้ากันเปื้อนด้วย

ใบความรู้ วิทยากร ๒ “การแปรงฟันทุกวัน อย่างถูกต้อง”

สิ่งที่ทุกๆ คนควรทำและคนอื่นช่วยไม่ได้ คือ การทำความสะอาดช่องปากของ ตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยการแปรงฟันให้สะอาด ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาด ซอกฟันด้วย

การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง เป็นการรักษานามัยช่องปาก และเป็นวิธีการ ป้องกันโรคในช่องปากที่ ได้ผลดีที่สุด ง่ายที่สุด

การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องด้วยสูตร ๒ ๒ ๒ คือ

๒ – แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้า และ ก่อนนอน

๒ – แปรงฟันนาน ๒ นาที เพื่อให้แน่ใจว่าฟันสะอาดและทั่วถึงครบทุกซี่ ทุกด้าน ด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์

๒ – ดกกินอาหารหลังแปรงฟัน ๒ ชั่วโมง เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุด

การแปรงฟันวิธีขยับ-ปิด การแปรงฟันมีหลายวิธีซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีข้อด้อย ที่แตกต่างกันไป ปัจจุบันไม่มี หลักฐานว่า วิธีใดสามารถทำความสะอาดได้อย่างหมดจด ทุกบริเวณ

วิธีการแปรงฟันที่แนะนำให้ใช้สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาขึ้นไป คือ วิธีขยับ-ปิด (Modified Bass Technique) ซึ่งเป็นวิธีที่ยอมรับกันว่า มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัด คราบจุลินทรีย์ออกจากตัวฟันและ ร่องเหงือกโดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

๑. วางแปรงบริเวณรอยต่อของฟันกับเหงือก โดยให้ขนแปรงทำมุม ๔๕ องศา
 ๒. ขยับขนแปรงไป-มา สั้นๆ ๑๐ ครั้ง แล้วปิด โดยฟันบนให้ปิดลงล่าง ฟันล่างให้ปิดขึ้นบน
 ๓. ทำซ้ำซี่เดิม ๓-๔ ครั้ง แล้วเปลี่ยนตำแหน่งที่แปรงฟันจนทั่วทุกซี่ ทุกด้าน
 ๔. แปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยขยับแปรง ไป-มา สั้นๆ ๑๐ ครั้ง
 ๕. แปรงลิ้นเบาๆเมื่อมีคราบสกปรก
 ๖. ถูฟองกึ่ง หรือ บ้วนน้ำน้อยๆหลังแปรงฟันเพียง ๑ ครั้ง จะทำให้มีฟลูออไรด์คงเหลืออยู่ในช่องปาก สามารถป้องกันฟันผุได้
- และอย่าลืมแปรงฟันให้ถึงฟันกรามด้านซี่ในสุดด้วย เพราะเป็นส่วนที่เกิดฟันผุได้ง่าย

ใบงาน ๑ “จับคู่ฟันหน้อย”

เมื่อนักเรียนแปรงฟันเสร็จแล้ว ให้ผลัดกันย้อมสีฟันให้เพื่อนตามที่คุณครูสอน จำไว้ว่า เราย้อมสีฟันเพื่อฝึกแปรงฟันให้สะอาด ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าพบว่ามีคราบติดสีเข้มบริเวณใด ดังนั้นหลังย้อมสีฟัน ควรปฏิบัติดังนี้ “จำ บริเวณที่มักติดสีเสมอๆ ไว้ เพื่อที่จะได้เพิ่ม ความเอาใจใส่บริเวณนั้นเป็นพิเศษ”

๒. ในช่วงที่เราฝึกแปรงฟันให้สะอาด ควรย้อมสีฟันเพื่อตรวจสอบความสะอาด สัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้ทราบบริเวณที่ยังแปรงไม่สะอาด เมื่อมั่นใจแล้วก็หยุด ย้อมสีฟันได้

ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันตรวจสอบความสะอาดหลังการแปรงฟัน ตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ตรวจสอบฟันหน้าด้านบนและล่างด้านติดริมฝีปาก ยิ้มยักฟัน ขยับริมฝีปากขึ้นให้เห็นตัวฟัน และขอบเหงือก
๒. ตรวจสอบฟันหลังบนและล่างด้านนอกหรือ ด้านติดแก้ม ใช้นิ้วชี้ขมุกปากขึ้นลงให้เห็นด้านตัวฟัน และขอบเหงือก และฟันกรามซี่ในสุด ตรวจสอบทั้งฟันบน และฟันล่าง ทั้งด้านซ้ายและขวา
๓. ตรวจสอบด้านในหรือด้านติดเพดาน และด้านบดเคี้ยวของฟันบน เงยหน้า อ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและขวา
๔. ตรวจสอบด้านในหรือด้านติดลิ้นและด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง ก้มหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและขวา ถ้าพบว่ามีบริเวณใดยังแปรงฟันไม่สะอาดให้กลับไปแปรงซ้ำ

ใบความรู้ วิทยาการ ๑ “อาหารที่ผลกระทบต่อสุขภาพฟัน”

แปรงและน้ำตาลทำให้ฟันผุได้อย่างไร

แปรงและน้ำตาลเป็นอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคฟันผุมากที่สุด เพราะ เชื้อจุลินทรีย์ในปากสามารถใช้ แปรงและน้ำตาลในการสร้างพลังงานแล้วขับของเสียที่เป็นกรด ทำให้เกิดการเสียดุลระหว่าง แร่ธาตุในน้ำลายและแร่ธาตุบนตัวฟันและ ถ้าการเสียดุลระหว่างแร่ธาตุแบบนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้ ฟันเป็นรูหรือเรียกว่าฟันผุ

สรุป

- น้ำตาลทำให้เกิดโรคฟันผุได้มากกว่าแปรง
- แปรงที่ผ่านการแปรรูปทำให้เกิดฟันผุได้มากกว่าแปรงที่ไม่ผ่านการแปรรูป
- การรับประทานแปรงเคลือบน้ำตาลมีผลทำให้เกิดโรคฟันผุได้เท่ากับ การรับประทานน้ำตาล

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานน้ำตาลกับโรคฟันผุ

น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปทำให้เกิด ฟันผุได้แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัย ต่างๆ ดังนี้

๑. ชนิดของน้ำตาล การรับประทานน้ำตาลที่มีตามธรรมชาติเช่น น้ำตาลที่มี อยู่ในผลไม้ ทำให้เกิดฟันผุ ได้น้อยกว่าการรับประทานอาหารที่ผสมน้ำตาล แปรรูป เช่น ลูกอม ขนมหวานต่างๆ

๒. ลักษณะของน้ำตาล น้ำตาลที่รับประทานกันทั่วไป มี ๓ ลักษณะ ได้แก่

- น้ำตาลในรูปของเหลว หมายถึง น้ำตาลที่ผสมในเครื่องดื่ม เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มใส่น้ำตาล

เป็นต้น

- น้ำตาลในรูปแบบแข็งหรือเหนียว หมายถึง น้ำตาลที่ผสมอยู่ในขนม ที่แข็งหรือเหนียวเช่น ในคุกกี้เค้ก ขนมถุงสำเร็จรูป หรือขนมที่มีรสหวาน ทุกชนิด

- น้ำตาลละลายช้า หมายถึง อาหาร ขนม หรือยาผสมน้ำตาลที่ต้อง ค่อยๆ อมให้ละลายในปากช้าๆ เช่น ลูกอม ยาเม็ดคอมแก๊โอ เป็นต้น

น้ำตาลทั้ง ๓ ลักษณะมีผลทำให้ฟันผุทั้งสิ้น แต่น้ำตาลที่ละลายช้า ทำให้ฟันผุ ได้มากกว่าน้ำตาลแข็งหรือเหนียว และน้ำตาลแข็งหรือเหนียวทำให้ฟันผุมากกว่าน้ำตาล ในรูปของเหลว สรุปว่า ยิ่งเรารับประทานขนมที่ น้ำตาลได้สัมผัสกับผิวฟันนานเท่าไร จะยิ่งทำให้ฟันผุได้มากเท่านั้น

๓. ปริมาณน้ำ ดาลที่รับประทาน อาหารที่มีน้ำตาลผสมอยู่เข้มข้นกว่ามีผลต่อการ เกิดฟันผุมากกว่า อาหาร ที่มีน้ำตาลเจือจาง ดังนั้น ยิ่งกินอาหารหวานมาก ๆ ก็จะทำให้ฟันผุได้มาก

๔. ความถี่บ่อยของการรับประทานน้ำตาล ปกติเมื่อรับประทานน้ำตาลจะเกิด กรดขึ้นในช่องปากภายใน เวลา ๒-๓ นาทีและจะใช้ เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ในการกำจัดออกโดยน้ำลาย ถ้ารับประทานน้ำตาลถี่ๆ จะเกิด กรดบ่อยขึ้น โอกาสที่จะเกิดโรคฟันผุมีมากขึ้นไปด้วย

สรุป

ปัจจัยทั้ง ๔ ข้อนี้ **ความถี่บ่อยของการบริโภค เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุได้ มากที่สุด** แต่ถ้าเรา หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานไม่ได้ก็มีวิธีกินที่ป้องกันฟันผุ ดังนี้ *

๑. ลดจำนวนครั้งของการกินน้ำตาล
๒. ลดความเข้มข้นของน้ำตาลที่ใช้ผสมในอาหาร
๓. จำกัดการกินอาหารหวานให้อยู่เฉพาะในมื้อหลัก

ใบความรู้ วิทยากร ๒ “การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟัน”

คนที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพจะเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ทุกวัน เป็นประจำ แต่ถ้าเราต้องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของเหงือกและฟัน เราควรคำนึงถึง ลักษณะของอาหารด้วย เช่น

๑. รูปแบบของอาหาร เลือกรับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติโดยตรง เช่น ผัก ผลไม้ซึ่งมีความหวานและติดฟันน้อยกว่าอาหารที่สังเคราะห์หรือสกัด เช่น ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำอัดลม น้ำหวาน เป็นต้น

๒. ความอ่อนนุ่มของอาหาร อาหารที่นุ่มๆ จะใช้แรงบดเคี้ยวเพียงเล็กน้อย เช่น ขนมปัง ขมเค็ก จะติดฟันได้ง่าย ทำให้เกิดฟันผุได้

๓. อาหารรสเปรี้ยวจัด อาหารรสเปรี้ยวมีกรดเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ทำให้กัดกร่อน เคลือบฟัน และเนื้อฟัน ทำให้ฟันสึกกร่อน เกิดอาการเสียวฟัน ควรงดอาหาร ประเภทนี้หรือรับประทานแต่น้อย

ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อไม่ให้เกิดฟันผุ

๑. พยายามหลีกเลี่ยงอาหารว่างระหว่างมื้อ

๒. ถ้าต้องการรับประทานอาหารว่าง ควรรับประทานอาหาร ประเภทโปรตีน เช่น กล้วย ไข่ต้ม แต่รับประทานผลไม้สดดีที่สุด

๓. ถ้าต้องการรับประทานขนมหวาน ควรจะรับประทานในมื้ออาหารเท่านั้น

๔. จำกัดจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารหวานให้น้อยที่สุด

๕. พยายามลดปริมาณอาหาร และเครื่องดื่มน้ำตาล เช่น น้ำหวาน เป็นต้น

๖. แปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหาร

ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวได้ นอกจากฟันจะไม่ผุแล้ว ยังไม่เป็นโรคอื่นอีกด้วย

ใบความรู้ วิทยากร ๓ “กินผลไม้ดีกว่า กินขนมหวาน”

ผลไม้มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายอย่าง ได้แก่ แป้ง น้ำตาล วิตามิน แร่ธาตุ และมีใยอาหารช่วยขับถ่าย ช่วยขับถ่าย ลดไขมันในเลือด และมีสารป้องกันมะเร็ง บางชนิดมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบบ้างแต่ไม่มากนัก การกินผลไม้จึงมีประโยชน์มากกว่า การกินขนมหวาน เช่น

กินมะม่วงแก้วดิบ ๒๐๐ กรัม จะให้พลังงาน ใยอาหาร โปตัสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซีโปรตีน และไขมันน้อยมาก

กินเยลลี่รูปหัวใจผลไม้ต่างๆ ๑ ห่อ ๓๐ กรัม มีน้ำตาลผสม ๘๕% (ประมาณ ๒๕.๕๐ กรัม) ให้แต่พลังงาน ๑๐๒ กิโลแคลอรี

น้ำตาลในผลไม้เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน การย่อยสลายต้องใช้เวลาานาน อีกทั้ง เส้นใยยังช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดมีความสม่ำเสมอ และเกิดพลังงานได้อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าผลไม้จะมีรสหวาน แต่ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำอยู่มาก จึงทำให้น้ำตาลที่มีอยู่เจือจาง

๒.๒ ชื่อกิจกรรมช่างเลือก

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน

๑. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน
๒. สามารถวิเคราะห์ผลจากอาหารหรือขนมก่อนตัดสินใจเลือกบริโภคขนมต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อฟัน

สาระสำคัญ

อาหารและขนมหลายอย่างเป็นผลเสียต่อสุขภาพฟัน โดยเฉพาะอาหารที่มี ปริมาณน้ำตาลสูงเพื่อป้องกันฟันผุ และปัญหาโรคในช่องปาก นักเรียนควรมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ผลจากและเลือกซื้ออาหารที่ไม่เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพฟัน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียน

๑. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเลือกขนม คนละ ๑ ชนิดจากโต๊ะ (ที่วางขนมเตรียมไว้ ล่วงหน้าแล้ว)
๒. วิทยากรอธิบายเรื่อง “อาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพฟัน” (ใบความรู้ วิทยากร ๑)
๓. วิทยากรถามว่า “เราควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีประโยชน์ ต่อร่างกายและสุขภาพ ฟัน” วิทยากรรวบรวมคำตอบ และอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง “การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน”(ใบความรู้วิทยากร๒) และ “กินผลไม้ดีกว่าขนมหวาน” (ใบความรู้วิทยากร ๓)
๔. วิทยากรรวบรวมคำตอบ และอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง “การเลือกรับประทาน อาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน” (ใบความรู้วิทยากร ๒) และ “กินผลไม้ดีกว่า ขนมหวาน” (ใบความรู้วิทยากร ๓)
๕. วิทยากรอธิบาย “วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลจากขนม” (ใบความรู้วิทยากร ๕) แล้วให้ทุกคนคำนวณ น้ำตาลจากขนมที่แต่ละคนเลือก โดยการวิเคราะห์จากฉลาก แล้วคิดคะแนนของกลุ่ม
๖. ให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาลจากขนมที่นักเรียนเลือกไว้(ใบงาน ๑)
๗. วิทยากรเล่านิทานเรื่อง “ทำไมแรงจึงไม่กินศพเด็ก” (ใบความรู้วิทยากร ๖) ๘. ปิดกิจกรรมด้วย “คาถาดี๔ คุ่ม” (ใบความรู้วิทยากร ๖)

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

เตรียมการก่อนสอน โดยการจัดเตรียมขนมที่เป็นขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล เป็นส่วนผสมหลัก ทั้งที่มี ประโยชน์และไม่มีประโยชน์ เช่น ทาโร่ มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวอบกรอบ ข้าวเกรียบ ลูกอม ช็อกโกแลต นมกล่อง น้ำหวาน ฯลฯ วางไว้บนโต๊ะเพื่อให้นักเรียนเลือก

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้วิทยากร ๑ “อาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพฟัน”
๒. ใบความรู้วิทยากร ๒ “การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพฟัน”
๓. ใบความรู้วิทยากร ๓ “กินผลไม้ดีกว่ากินขนมหวาน”
๔. นิทาน “ทำไมแรงจึงไม่กินศพเด็ก”
๕. ใบความรู้วิทยากร ๔ “น้ำตาลมาจากไหน”
๖. ใบความรู้วิทยากร ๖ “คาถาดี๔ คุ่ม”
๗. ขนมถุงหลายชนิด
๘. กระดาษ ดินสอ เครื่องคิดเลข
๙. ใบความรู้วิทยากร ๕ “การคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนม”
๑๐. ใบงาน ๑ “วันนี้เรากินน้ำตาลได้อีกเท่าไร”

ใบความรู้วิทยากร ๔ “น้ำ ตาลมาจากไหน”

น้ำตาลที่ใช้เติมในอาหารขนมและเครื่องดื่มต่างๆ เป็นสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต ซึ่งแปรรูปมาจากพืช เช่นน้ำตาลทรายทำมาจากอ้อย กระบวนการผลิต น้ำตาลมีหลายขั้นตอนทำให้สารอาหารที่มีคุณค่า ถูกสกัดออกหมด ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร กระบวนการผลิตน้ำตาลทรายที่ใช้ปรุงอาหารจะผ่าน การฟอกสี ให้ขาว เพื่อให้ได้มาตรฐานความหวานเดียวกันและไม่มีกลิ่นรบกวน

น้ำตาลที่นำไปผสมอาหารจึงให้พลังงาน แต่ไม่มีคุณค่าของสารอาหารใดๆ เราจึงเรียกพลังงานที่ได้จากน้ำตาลว่า “พลังงานว่างเปล่า” (Empty Calories) น้ำตาล ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี

เราควรบริโภคน้ำตาลมากแค่ไหน

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า วันหนึ่งๆ เราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๑๐% ของ พลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน เมื่อประมาณค่าสัดส่วนน้ำตาลจากกองโภชนาการ ปริมาณน้ำตาลที่รับประทานได้มีค่าประมาณ ๕% ของพลังงานที่ควรได้รับ ทั้งนี้เพราะ เรามีโอกาสที่จะรับน้ำตาลจากอาหารที่รับประทานเข้าไปอีกด้วย ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะว่า “เพื่อสุขภาพที่ดีควรกินน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม ต่อวัน

วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลจากฉลากขนม

มีข้อเสนอแนะว่า “เพื่อสุขภาพที่ดีควรกินน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม ต่อวัน”

จะรู้ได้อย่างไรว่าบริโภคน้ำตาลมากน้อยแค่ไหน

มีวิธีเดียวที่จะรู้ว่าเรารับประทานน้ำตาลเข้าไปมากน้อยแค่ไหน คือ การคำนวณ ปริมาณน้ำตาลจากฉลากขนมที่จะได้รับประทาน การคำนวณปริมาณน้ำตาล สามารถ คำนวณออกมาเป็นช้อนชา ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเพื่อจะได้นำไปเทียบกับปริมาณน้ำตาลที่เรา ควรบริโภคต่อวัน (คือ ๖ ช้อนชา)

ใบความรู้ วิทยากร ๕ “การคำนวณ ปริมาณน้ำ ตาลในขนม”

“การคำนวณปริมาณน้ำ ตาลในขนม”

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปริมาณน้ำ ตาลในฉลากอาหารหรือขนม ก่อนตัดสินใจเลือกบริโภค

สาระสำคัญ

อาหารและขนมหลายอย่างมีผลเสียต่อสุขภาพฟัน โดยเฉพาะอาหารที่มีปริมาณ น้ำ ตาลสูง เพื่อป้องกันโรคฟันผุ นักเรียนสามารถวิเคราะห์ฉลากและเลือกซื้ออาหารที่ไม่เกิด ผลเสียต่อสุขภาพฟัน

ตัวอย่างการคำนวณปริมาณน้ำ ตาลในขนม

สมมุติว่า “หลังอาหารเที่ยงเด็กหญิงอ้อยกินลูกอม ๓ เม็ด และไอศกรีมหวานเย็น กลิ่นโคล่า ๑ แห่ง อยากรับว่าเด็กหญิงน้ำ หวานกินน้ำ ตาลไปแล้วกี่ช้อนชา และในวันนี้ เด็กหญิงอ้อยจะกินน้ำ ตาลเพิ่มได้อีกกี่ช้อนชา

วิธีคำนวณปริมาณน้ำ ตาล

๑. อ่านปริมาณน้ำตาลจากฉลาก ตรง “ส่วนประกอบสำคัญ” ว่าขนมที่เลือกนั้น มีส่วนประกอบของน้ำ ตาลเท่าไร ซึ่งจะบอกส่วนประกอบเป็นร้อยละ เช่น

ลูกอม ๑ เม็ด น้ำ หนัก ๓.๖ กรัม มีน้ำตาล ๙๙%

๒. คำนวณน้ำตาลในขนม จากร้อยละให้เป็นกรัม

ลูกอม ๑๐๐ กรัม มีน้ำ ตาล = ๙๙ กรัม

ลูกอม ๓.๖ กรัม มีน้ำ ตาล = $(๙๙ \times ๓.๖) / ๑๐๐ = ๓.๕๖$ กรัม

รับประทานลูกอม ๓ เม็ด ปริมาณน้ำ ตาลที่รับประทาน = $๓ \times ๓.๕๖ = ๑๐.๖๘$

๓. การคำนวณน้ำ ตาลเป็นช้อนชา

น้ำ ตาล ๔ กรัม = ๑ ช้อนชา

น้ำตาล ๓.๕๖ กรัม = $(๑ \times ๓.๕๖) / ๔ = ๐.๘๙$ ประมาณ ๑ ช้อนชา

สรุป วันนี้เด็กหญิงอ้อยกินน้ำตาลไปแล้ว ๑ ช้อนชา และเพื่อสุขภาพที่ดีของ เด็กหญิงอ้อย ดังนั้นวันนี้จะกินน้ำ ตาลได้อีก ๖-๑ = ๕ ช้อนชา

*ข้อมูลทางวิชาการเสนอว่า เพื่อสุขภาพดี เราไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ ๖ ช้อนชา *

ใบงาน ๑ “วันนี้เรากินน้ำตาล ได้อีกเท่าไร”

ให้นักเรียนอ่านฉลากตรงส่วนประกอบสำคัญของขนมที่นักเรียนเลือก เลือกดูว่า มีส่วนประกอบของน้ำตาลผสมอยู่ร้อยละเท่าไร และขนมถุงนั้นมีน้ำหนักเท่าไรเติมข้อความ แล้วคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนมนี้

ขนมที่เลือก คือ.....

ขนมถุงนี้มีน้ำหนัก (A) กรัม

ขนมถุงนี้มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ (B) %

๑. วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนม จากร้อยละให้เป็นกรัม

ขนม ๑๐๐ กรัม มีน้ำตาล (B) กรัม

ขนม (A) กรัม มีน้ำตาล (B)..... X (A).....) / ๑๐๐ = (C) กรัม

๒. วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลในขนม จากกรัมเป็นช้อนชา

น้ำตาล ๔ กรัม = ๑ ช้อนชา

น้ำตาล (C)..... กรัม = (๑ x (C.....)) / ๑๐๐ = (D) ช้อนชา

เพื่อสุขภาพที่ดีใน ๑ วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน ๖ ช้อนชา

วันนี้เรากินน้ำตาลได้อีก ๖ - (D)..... = ช้อนชา

สรุป วันนี้เรากินน้ำตาลได้อีก ช้อนชา

ใบความรู้วิทยากร ๖ “คาถาดี ๔ คும்”

นิทานเรื่อง “ทำไมแรงจึงไม่กินศพเด็ก”

อีแรงผู้หนึ่งบินผ่านวัด พบศพเด็กคนหนึ่งในพงหญ้า พวกแรงตั้งใจจะกินศพนี้ ให้อร่อยแต่ทันใดนั้นก็ค้นพบว่าศพของเด็กอาจไม่อร่อยอย่างที่คิด

แรง ๑ : อวจะแตก ปากของเด็กคนนั้นเหม็นจิ้ง ฟันก็ผุ แสดงว่ากินทอफीแล้ว ไม่แปรงฟัน

แรง ๒ : โอ๊ยยา กระดูกก็พรุนไปทั้งร่าง ไม่กรูบกรอบ สงสัยคงจะกินน้ำอัดลมทุกวัน จนกระดูกผุ อย่างนี้

แรง ๓ : ฉันทจะแทบเป็นลม ดูที่ไตซีเด็กคนนี้ตายเพราะไตวาย นี่คงกินขนมกรูบกรอบที่มีแต่เกลือ ไตถึงได้ทำงานหนักขนาดนี้

แรงทั้ง ๓ ตัวจึงพูดขึ้นพร้อมกันว่า : “นี่แสดงว่าเด็กคนนี้กินแต่ทอफी น้ำอัดลม ขนมกรูบกรอบ ล้วนแต่ของไม่มีประโยชน์ กินซากหมาเน่ายังอร่อยเสียกว่า”

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

๑. กินทอफीแล้วต้องแปรงฟันทันที

๒. ดื่มน้ำอัดลมมากๆ ทำให้กระดูกผุ กินขนมกรูบกรอบ ร่างกายจะได้รับแป้ง น้ำตาล เกลือโซเดียมมากเกินไป อาจทำให้ไตวาย กินมากทำให้อ้วน ฟันผุ

เด็กๆ ควรดูแลเรื่องอาหารการกินเพื่อจะได้เติบโต เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ชนิตบ้านเมือง อย่ากินไม่เลือกตั้งนั้นก่อนจะซื้อขนมขอให้จำไว้ คาถาดี ๔ คும்

๑. คும்ค่า คือ ดูว่ามีคุณค่าอาหารดีต่อสุขภาพ

๒. คும்ราคา คือ มีราคาสมกับคุณภาพ

๓. คும்ชีวิต คือ สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษ