

**(ร่าง) แนวทางการจัดการกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในโรงเรียน  
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

การจัดการกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักแปรงฟันตนเอง และเรียนรู้ว่าการแปรงฟันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน เมื่อเด็กแปรงฟันเป็นประจำ จะเคยชินกับการมีสภาพช่องปากสะอาด ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า การแปรงฟันเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน และจะพัฒนาเป็นสุขนิสัย เมื่อเติบโตใหญ่ ผลดีของการแปรงฟันหลังอาหารยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ และ เหงือกอักเสบ

**การจัดเตรียมสถานที่และน้ำสำหรับใช้แปรงฟัน**

ในสถานการณ์ช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โรงเรียนควรจัดการกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันโดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม เว้นระยะห่างในการแปรงฟัน และเน้นการมีอุปกรณ์การแปรงฟันส่วนบุคคล

**การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การแปรงฟัน**

**แปรงสีฟัน**

1. ให้เด็กทุกคนมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง ไม่ให้เด็กใช้แปรงสีฟันร่วมกัน
2. ทำสัญลักษณ์หรือเขียนชื่อเด็กบนแปรงสีฟันของแต่ละคนเพื่อให้รู้ว่าเป็นแปรงสีฟันของใคร เพื่อป้องกันการหยิบของผู้อื่นไปใช้
3. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กทุก 3 เดือน หรือเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมคุณภาพโดยสังเกตที่
  - บริเวณหัวแปรงสีฟันมีคราบสกปรกติดค้าง ล้างได้ยาก
  - ขนแปรงสีฟันบาน แสดงว่าขนแปรงเสื่อมคุณภาพ ใช้แปรงฟันได้ไม่สะอาดและอาจระคายเคืองให้เจ็บแผลได้

**ยาสีฟัน** เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สำหรับเด็ก ซึ่งมีปริมาณฟลูออไรด์ 1,000 ppm. เพื่อป้องกันฟันผุและควรมียาสีฟันเป็นของตนเอง

**แก้วน้ำ** จัดให้เด็กทุกคนมีแก้วน้ำส่วนตัวเป็นของตนเอง จำนวน 2 ใบ

**ผ้าเช็ดหน้าส่วนตัว** เพื่อเช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหน้า

เพื่อความสะอาดควรมีระบบจัดเตรียมแปรงสีฟันให้เด็กทุกคน เทอมละ 2 ด้าม โดยประสานกับผู้ปกครองให้จัดเตรียมแปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ และ ผ้าเช็ดหน้า ให้เด็ก หรือใช้งบสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือค่าวัสดุรายหัวของโรงเรียน

### การเก็บอุปกรณ์แปรงฟัน

1. เก็บแปรงสีฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น และปลอดภัยจากแมลง
2. จัดทำที่เก็บแปรงสีฟัน แก้วน้ำ โดยเก็บของเด็กแต่ละคนแยกจากกัน ไม่ปะปนกัน เว้นที่ให้มีระยะห่างเพียงพอที่จะไม่ให้แปรงสีฟันสัมผัสกัน เพื่อป้องกันการติดต่อของโรค และควรวางหัวของแปรงสีฟันตั้งขึ้น เพื่อกันไม่ให้น้ำที่ค้างตามด้ามแปรงสีฟันหยดลงใส่หัวแปรงสีฟัน

**การปฏิบัติ** ครูประจำชั้นดูแล และจัดให้มีกิจกรรมการแปรงฟันในห้องเรียนให้เด็กทุกคนในโรงเรียน แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันอย่างสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการแปรงฟัน โดย

1. ให้เด็กนักเรียนแปรงฟันในห้องเรียน โดยนั่งที่โต๊ะเรียน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของน้ำลาย ละอองน้ำ หรือเชื้อโรคสู่ผู้อื่น กรณีห้องเรียนแออัด ให้เลื่อนเวลาในการแปรงฟัน
2. ก่อนการแปรงฟันทุกครั้งให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่เสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการใช้แหล่งน้ำ นักเรียนทุกคนควรมียาสีฟันเป็นของตัวเอง เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนและแพร่เชื้อโรคจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง
3. หลังจากล้างมือให้ เด็กนำแก้วน้ำใบที่ 1 ของตัวเอง ตวงน้ำ มา 1/3 แก้ว ( ประมาณ 15 ml.) แล้วกลับเข้ามาแปรงฟันที่โต๊ะในห้องเรียน
4. นักเรียนนั่งที่โต๊ะเรียน แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ครอบคลุมทุกซี่ทุกด้านนานอย่างน้อย 2 นาที โดยบ้วนยาสีฟันในปากลงในแก้วน้ำ ใบที่ 2 เมื่อแปรงครอบคลุมทุกซี่ทุกด้าน ครบ 2 นาที แล้ว ให้บ้วนน้ำสะอาดจากแก้วใบที่ 1 ลงในแก้วใบที่ 2 เช็ดปากให้เรียบร้อย และงดรับประทานอาหาร เครื่องดื่มและอาหารนาน 2 ชั่วโมง
5. มีการตรวจความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันด้วยตนเองทุกวัน โดยอาจมีกระจกของตัวเองในการตรวจดูความสะอาด เสริมด้วยกิจกรรมย้อมสีฟันอย่างน้อยเทอมละ 2 ครั้ง



**แหล่งอ้างอิง :**

1. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. แนวทางการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากเด็กในศูนย์เด็กเล็ก. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2556.
2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข . คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับสถานศึกษา สถานการณ์การระบาดในวงกว้าง ระยะเริ่มต้น [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 16 เมษายน 2563]. เข้าถึงได้จาก : [https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction07\\_1.pdf](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction07_1.pdf)
3. Unicef. Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 16]. Available from: <https://www.unicef.org/romania/media/1551/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19.pdf>