

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

การจัดการกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักแปรงฟันตนเอง และเรียนรู้ว่าการแปรงฟันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน เมื่อเด็กแปรงฟันเป็นประจำ จะเคยชินกับการมีสภาพช่องปากสะอาด ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า การแปรงฟันเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำ วัน และจะพัฒนาเป็นสุขนิสัย เมื่อเติบโตใหญ่ ผลดีของการแปรงฟันหลังอาหารยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ และ เหงือกอักเสบ

การจัดสถานที่แปรงฟัน

โรงเรียนจัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันโดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม เว้นระยะห่างในการแปรงฟัน และเน้นการมีอุปกรณ์การแปรงฟันส่วนบุคคล ดังนี้

5.1 การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การแปรงฟัน

แปรงสีฟัน

- 1) ให้นักเรียนทุกคนมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง ห้ามใช้แปรงสีฟันร่วมกัน
- 2) ทำสัญลักษณ์หรือเขียนชื่อบนแปรงสีฟันของแต่ละคนเพื่อให้รู้ว่าเป็นแปรงสีฟันของใคร เพื่อป้องกันการหยิบของผู้อื่นไปใช้
- 3) ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันให้เด็กทุก 3 เดือน หรือเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมคุณภาพโดยสังเกตที่
 - บริเวณหัวแปรงสีฟันมีคราบสกปรกติดค้าง ล้างได้ยาก
 - ขนแปรงสีฟันบาน แสดงว่าขนแปรงเสื่อมคุณภาพ ใช้แปรงฟันได้ไม่สะอาดและอาจระแทกเหงือกให้เป็นแผลได้

ยาสีฟัน ให้นักเรียนทุกคนมียาสีฟันเป็นของตนเอง และเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สำหรับเด็ก ซึ่งมีปริมาณฟลูออไรด์ 1,000-1,500 ppm. (มิลลิกรัม/ลิตร) เพื่อป้องกันฟันผุ

แก้วน้ำ จัดให้นักเรียนทุกคนมีแก้วน้ำส่วนตัวเป็นของตนเอง จำนวน 2 ใบ

ผ้าเช็ดหน้าส่วนตัว เพื่อเช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหน้า และควรซักและเปลี่ยนใหม่ทุกวัน

5.2 การเก็บอุปกรณ์แปรงฟัน

- 1) เก็บแปรงสีฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น และปลอดภัยจากแมลง
- 2) จัดทำที่เก็บแปรงสีฟัน แก้วน้ำ โดยเก็บของนักเรียนแต่ละคนแยกจากกัน ไม่ปะปนกัน เว้นที่ให้มียาระยะห่างเพียงพอที่จะไม่ทำให้แปรงสีฟันสัมผัสกัน เพื่อป้องกันการติดต่อของโรค และควรวางหัวของแปรงสีฟันตั้งขึ้น เพื่อกันไม่ให้ น้ำที่ค้างตามด้ามแปรงสีฟันหยดลงใส่หัวแปรงสีฟัน

5.3 การจัดการกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

ครูประจำชั้นดูแลและจัดให้มีกิจกรรมการแปรงฟันในห้องเรียน ให้เด็กทุกคนในโรงเรียนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันอย่างสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการแปรงฟัน โดย

- 1) ให้เด็กนักเรียนแปรงฟันในห้องเรียนโดยนั่งที่โต๊ะเรียน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของน้ำลายละอองน้ำ หรือเชื้อโรคสู่ผู้อื่น กรณีห้องเรียนแออัด ให้เหลื่อมเวลาในการแปรงฟัน
- 2) ก่อนการแปรงฟันทุกครั้งให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่เสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70-74% หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะ 1-2 เมตร
- 3) ครูประจำชั้นแนะนำให้เด็กนักเรียนใส่แก้วน้ำใบที่ 1 ประมาณ ประมาณ 15 ml.

- 4) นักเรียนนั่งที่โต๊ะเรียนแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ครอบคลุมทุกซี่ทุกด้าน นานอย่างน้อย 2 นาที เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้ว ให้นำยาสีฟันและน้ำสะอาดลงในแก้วน้ำ ใบที่ 2 เช็ดปากให้เรียบร้อย
- 5) นักเรียนทุกคนนำน้ำที่ใช้แล้วจากแก้วใบที่ 2 เทรวมใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ และให้ครูประจำชั้น นำไปเททิ้งในที่ระบายน้ำของโรงเรียน ห้ามเทลงพื้นดิน
- 6) นักเรียนนำแปรงสีฟันและแก้วน้ำไปล้างทำความสะอาด และนำกลับมาเก็บให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
- 7) มีการตรวจทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันด้วยตนเองทุกวัน โดยอาจมีกระจกของตัวเอง ในการตรวจดูความสะอาด เสริมด้วยกิจกรรมการย้อมสีฟันอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง

นักเรียนรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่มหลังการแปรงฟัน นาน 2 ชั่วโมง

แหล่งอ้างอิง :

1. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. แนวทางการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากเด็ก ในศูนย์เด็กเล็ก. 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
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>