



การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา

DENTAL HEALTH PROMOTION ACTIVITY MANAGEMENT FOR PREVENTING  
TOOTH DECAY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CHACHOENSAO PRIMARY  
EDUCATION SERVICE AREA

วิศรา คงน้อม

มหาวิทยาลัยบูรพา

2563

3794542845  
BUU\_1Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

60920298\_3794542845

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ วริศรา คงน้อม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

Emma Wong ..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์)

Ms. Wong ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ศาสตราจารย์ คลินิก เกียรติคุณ ทพญ. ัญญา อัสวรรฤทธิ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

Wong Wong ..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา)

Emma Wong ..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์ เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์)

Ms. Wong ..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์ คลินิก เกียรติคุณ ทพญ. ัญญา อัสวรรฤทธิ์)

Wong Wong ..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. วัลลภ ใจดี)

คณะสาธารณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพา

Wong Wong ..... คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. ยูวดี รอดจากภัย)

วันที่ 24 เดือน 12/78/76 พ.ศ. 2563

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา

วิศรา คงน้อม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

DENTAL HEALTH PROMOTION ACTIVITY MANAGEMENT FOR PREVENTING  
TOOTH DECAY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CHACHOENGSAO PRIMARY  
EDUCATION SERVICE AREA

VARISARA KHONGNIM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF PUBLIC HEALTH  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
BURAPHA UNIVERSITY

2020

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY



3794542845

BUU iThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

60920298: สาขาวิชา: -; ศ.ม. (-)

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ/ การปฏิบัติ/ ความรู้/ แนวคิดการกำกับตนเอง/ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

วริศรา คงน้อม : การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา. (DENTAL HEALTH PROMOTION ACTIVITY MANAGEMENT FOR PREVENTING TOOTH DECAY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CHACHOENSAO PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, Ed.D., ญญา อัสววรรุทธิ์, ท.บ. ปี พ.ศ. 2563.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เลือกแบบเจาะจง 50 คน กลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือวิจัย คือ แผนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์แนวความคิดกำกับตนเอง จำนวน 9 แผนและแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ วิเคราะห์ข้อมูลโดย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test Repeated one-way ANOVA และ LSD ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย: 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ กลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

60920298: MAJOR: -, M.P.H. (-)

KEYWORDS: PROMOTING DENTAL HEALTH FOR DENTAL CARIES PREVENTION/  
PRACTICE/ KNOWLEDGE/ APPLICATION OF SELF-REGULATIONS/ GRADE 1

VARISARA KHONGNIM : DENTAL HEALTH

PROMOTION ACTIVITY MANAGEMENT FOR PREVENTING TOOTH DECAY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN CHACHOENGSAO PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA . ADVISORY COMMITTEE: AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed.D., NATTAYA ASAWAWORARIT, D.D.S. 2020.

This research aimed to 1) compare the mean scores of the practice and knowledge about promoting dental health for dental caries prevention before and after treatment between the experimental group and the control group 2) compare the mean scores of practice and knowledge about promoting dental health for dental caries prevention before and after treatment and follow-up phase of the experimental group and the control group. The sample was selected by purposive selecting students from grade 1: an experimental group of 25 students and a control group of 25 students. The research instruments were activity plans comprising knowledge about promoting dental health for dental caries prevention with application of self-regulation and the evaluation form of the practice test and knowledge about promoting dental health for protecting dental caries. The data obtained were analyzed by using percentage, frequency, standard deviation, t-test, Repeated one - way ANOVA and LSD which determined the statistically significant differences at the .05 level.

The findings were as follows: 1) The mean scores of practice and knowledge about promoting dental health for dental caries prevention before treatment of the experimental group and the control group were found no differences. After treatment, the mean scores of practice and knowledge about promoting dental health for dental caries prevention of the experimental group were found significantly higher than the control group at the .05 level 2) The mean scores of practice and knowledge about promoting dental health for dental caries prevention of the experimental group after treatment were found significantly higher than before treatment at the .05 level. For the follow-up phase and after treatment, the mean scores of knowledge were found no significant differences while the mean scores of practice test were found significantly better than after treatment at the .05 level.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวก ความกรุณา และความช่วยเหลือจาก ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ท่านได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิชาการศึกษา ให้คำปรึกษา รวมทั้งชี้แนะแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ ทพญ.ณัฐยา อัสวารฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา รวมทั้งชี้แนะแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลย์ อิศรางกูร ณ อยุธยา ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วัลลภ ใจดี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาตรวจสอบ แนะนำและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลย์ อิศรางกูร ณ อยุธยา อาจารย์ ดร.วัลลภ ใจดี อาจารย์ พิทยา ศรีพิมพ์ ทันตแพทย์หญิง สุณิสา อินทนนท์วิไล และคุณอรุณี ส่งประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีคุณภาพมากขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านห้วยตะปอกและคุณครูที่ อำนวยความสะดวก สนับสนุน ในการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านหนองคอกและคุณครูที่ อำนวยความสะดวก สนับสนุน ในการเก็บข้อมูลและการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้อย่างสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอขอบคุณนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

วิศรา คงน่ม



3794542845

BUU\_1Thesis 60920298 thesis / rev: 24042563 16:33:12 / seq: 18

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
ตัวแปร .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self Regulation).....	7
การส่งเสริมสุขภาพฟัน .....	8
ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ .....	11
สาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 .....	14



สุขภาพบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines).....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	17
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
รูปแบบของการวิจัย .....	22
แผนภูมิการทดลอง .....	22
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	23
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
การดำเนินการวิจัย/ การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	28
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์.....	32
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	32
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม.....	33
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือนในกลุ่ม ทดลอง.....	37
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	44
สรุปผลการวิจัย .....	45
อภิปรายผลการวิจัย.....	45
ข้อเสนอแนะ.....	47
บรรณานุกรม .....	49
ภาคผนวก .....	52



3794542845

BUU-1Thesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

ภาคผนวก ก .....	53
ภาคผนวก ข .....	55
ภาคผนวก ค .....	73
ภาคผนวก ง .....	78
ภาคผนวก จ .....	87
ภาคผนวก ฉ .....	97
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	104



3794542845

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	เปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) กับการจัดการเรียนรู้ปกติ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	29
ตารางที่ 2	จำนวนร้อยละของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม จำแนกตาม เพศ และอายุ และการได้รับการตรวจฟันโดยทันตแพทย์ .....	32
ตารางที่ 3	สรุประดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่ม .....	34
ตารางที่ 4	สรุประดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่ม .....	35
ตารางที่ 5	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้กับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	36
ตารางที่ 6	สรุประดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง .....	37
ตารางที่ 7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนจัดกิจกรรม หลังจัดกิจกรรมและระยะติดตามผล .....	38
ตารางที่ 8	ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง .....	38
ตารางที่ 9	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	39
ตารางที่ 10	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล .....	39
ตารางที่ 11	ผลการเปรียบเทียบความรู้รายคู่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล .....	40

ตารางที่ 12 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสภาพช่อง  
 ฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำแนกรายชื่อ ในกลุ่มทดลอง.....40

ตารางที่ 13 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการดูแลสภาพฟันเพื่อ  
 ป้องกันฟันผุ จำแนกรายชื่อ ในกลุ่มทดลอง.....42

# สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....21



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคฟันผุ ยังเป็นภาระทางการสาธารณสุขที่สำคัญของโลก ในประเทศไทย โรคฟันผุพบได้ทุกเพศทุกวัย สาเหตุสำคัญมาจากความถี่ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการกินขนมอาหารหวานและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล แต่ยังไม่สามารถแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง และขาดความสม่ำเสมอในการแปรงฟัน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย (2560) ได้ดำเนินการสำรวจสถานะสุขภาพช่องปากระดับประเทศทุก 5 ปี ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 8 ดำเนินการเก็บข้อมูลในปี 2560 โดยสุ่มจังหวัดในเขตสุขภาพ 12 เขต เขตละ 2 จังหวัด รวม 24 จังหวัดและพื้นที่กรุงเทพมหานคร การสำรวจในครั้งนี้ได้ใช้แนวทางตามองค์การอนามัยโลกแนะนำ ผลการสำรวจด้านสถานะสุขภาพช่องปากพบว่า ความชุกของโรคฟันผุในเด็ก อายุ 3 ปี ค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน อุด 2.8 ซี่/คน อายุ 5 ปี ค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน อุด 4.5 ซี่/คน อายุ 12 ปี มีค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน อุด 1.4 ซี่/คน สถานะการเกิดโรคฟันผุค่อนข้างคงที่ และพบว่า ในการสำรวจครั้งนี้เด็กอายุ 12 ปี มีสถานะเหงือกอักเสบสูงกว่าการสำรวจในครั้งที่ 7 พ.ศ. 2555 จากร้อยละ 50.3 เป็นร้อยละ 66.3 ด้านพฤติกรรมสุขภาพช่องปากและการรับบริการสุขภาพช่องปากของนักเรียน ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อสถานะเหงือกอักเสบคือพฤติกรรมการแปรงฟันซึ่งพบว่า ร้อยละของการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันของเด็กอายุ 12 ปี ลดลงจากร้อยละ 53.9 เป็นร้อยละ 44.7 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ผ่านๆ มา ส่วนประเด็นพฤติกรรมบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุในเด็กกลุ่มนี้คือ พฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน การกินลูกอม และการกินขนมกรุบกรอบ พบว่า เด็กดื่มน้ำอัดลมและกินขนมกรุบกรอบทุกวันเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ผ่านๆ มา

ผลการสำรวจสุขภาพสถานะของทันตสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา ปี 2560 พบว่า เด็กอายุ 3 ปี มีฟันน้ำนมผุ ร้อยละ 27.23 อายุ 6 ปี มีฟันแท้ผุร้อยละ 6.09 อายุ 9 ปี มีฟันแท้ผุร้อยละ 18.47 อายุ 12 ปี มีฟันผุแท้ร้อยละ 27.27 ค่าเฉลี่ยผุ อุด ถอน 0.79 ต่อซี่ต่อคน โดยพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดฟันผุส่วนใหญ่มาจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ลูกอม น้ำหวาน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา, 2560) สำหรับปี 2561 เด็กอายุ 3 ปี มีฟันน้ำนมผุ ร้อยละ 31.78 อายุ 6 ปี มีฟันแท้ผุร้อยละ 5.61 อายุ 9 ปี มีฟันแท้ผุร้อยละ 18.34 อายุ 12 ปี มีฟันผุแท้ร้อยละ 23.39 ค่าเฉลี่ยผุ อุด ถอน 0.74 ต่อซี่ต่อคน (ฐานข้อมูล HDC จังหวัดฉะเชิงเทรา, 2561)

จากสถิติดังกล่าวพบว่า ในกลุ่มเด็กอายุ 3 ปี มีฟันน้ำนมผุเพิ่มขึ้น ในกลุ่มอายุ 6 ปี 9 ปี และ 12 ปี มีฟันแท้ผุลดลง หากมีความเป็นไปได้การไม่มีฟันผุนั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะโรคฟันผุ ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมานและการสูญเสียฟันก่อนวัย สำหรับในวัยเด็กนั้นการสูญเสียฟันจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการทำให้การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย นอกจากนี้หากมีการสูญเสียฟันน้ำนมก่อนวัยในเด็กทำช่องว่างของเหงือกไม่เจริญเติบโตเต็มที่ส่งผลช่องเหงือกมีขนาดเล็กเมื่อฟันแท้เกิดขึ้นมาทำให้ฟันเจริญเติบโตเบียดกันเกิดปัญหาฟันเก ทำให้เศษอาหารติดฟันทำความสะอาดยาก (กรมอนามัย, 2560) ปัญหาเรื่องฟันผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรนำมาแก้ไขเร่งด่วนเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นรวมถึงการติดเชื้อในช่องปากตามมา อาจส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและยังทำให้เกิดปัญหาเรื่องการขาดเรียนของนักเรียน จะเห็นได้ว่าโรคฟันผุเป็นปัญหาหลักที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตของเด็ก อาการปวดฟันจากการเป็นโรคฟันผุเป็นสาเหตุนำไปสู่การขาดเรียนเด็กอายุ 12 ปี ร้อยละ 61.2 รายงานว่าเคยปวดฟัน และร้อยละ 7.1 ของเด็กอายุ 12 ปี เคยขาดเรียนเพราะปวดฟัน (พนิต ทัพพะรังสีและเอื้ออารีย์ วัฒนธงชัย, 2557)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ.1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ได้กำหนดตัวชี้วัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ไว้ว่าสามารถอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ประกอบด้วย ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ฯลฯ อวัยวะภายในช่องปาก ได้แก่ ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่าให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีสมรรถนะและพัฒนาการในเรื่องความสนใจกิจกรรมและงานของตนเองนานขึ้น มีความกระตือรือร้น สนใจของแปลกใหม่ (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2557) จากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลเป็นไปตามวัยต่าง ๆ เป็น 6 ลำดับขั้นขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (Concrete Operation Stage) ขั้นนี้จะเริ่มจากอายุ 7-11 ปี พัฒนาการทางด้านสติปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้สามารถสร้างกฎเกณฑ์และตั้งเกณฑ์ในการแบ่งสิ่งแวดล้อมออกเป็นหมวดหมู่ได้ เด็กวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ความสามารถในการคิดย้อนกลับ นอกจากนั้นความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น สามารถจัดกลุ่มหรือจัดการได้อย่างสมบูรณ์ สามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดี (Piaget, 1983) หากมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันในเด็กวัยนี้ช่วงประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงอายุ 6 ปี ซึ่งซึ่งจะเริ่มมีฟันแท้เกิดขึ้น (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, 2526) จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

เป็นการปลูกฝังการปฏิบัติแปร่งพินอย่างถูกวิธี พัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องสู่วัยผู้ใหญ่

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้นำแนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation) (Bandura, 1986) มาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพินซึ่ง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการที่ 1 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) คือบุคคลใดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น บุคคลนั้นจำเป็นต้องรู้ว่าตนเองทำอะไร และก่อให้เกิดผลต่อตนเองอย่างไร กระบวนการที่ 2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกต ตนเอง ซึ่งการตัดสินใจนั้นต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคล และการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทาง สังคม ที่ประกอบด้วยการเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานทางสังคม โดยพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นควรมีคุณค่าเพียงพอต่อความสนใจของ บุคคลด้วยและกระบวนการที่3 กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self Reaction)การพัฒนามาตรฐานการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขึ้นกับสิ่งล่อใจที่นำไปสู่ผลบวก ส่วนมาตรฐานภายในใจตนเองจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลวางระดับการแสดงออกหรืออาจจะสูงขึ้นก็ได้

การนำแนวคิดการกำกับตนเองมาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพินจะช่วยให้เด็กนักเรียนรู้จักการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การเห็นสีย้อมพินที่ติดคราบจุลินทรีย์บนตัวพินจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งที่ตนสังเกตเห็นนั้นเกิดจากการแปร่งพินที่ตนเองนั้นปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักการแปร่งพินที่ถูกวิธี ต่อจากนั้นจะเข้าสู่การเกิดกระบวนการตัดสินใจโดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลและการเปรียบเทียบทางสังคม เกิดเปรียบเทียบสีย้อมพินที่ติดคราบจุลินทรีย์บนตัวพินของเพื่อนซึ่งอาจจะมีน้อยหรือมากกว่าตนเอง นำไปสู่กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองซึ่งมาจากการพัฒนาจากขั้นการตัดสินใจที่จะกระทำ เด็กจะเรียนรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เกิดการกระทำที่อาจมีสิ่งล่อใจในทางบวก คำชม การให้รางวัล ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติการแปร่งพินที่ถูกวิธี การนำแนวคิดการกำกับตนเองมาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพินนั้นทำให้ลดปัญหาการเกิด โรคพินผุในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา และการสูญเสียพินก่อนวัย นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพินเพื่อป้องกันพินผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อน และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง

## คำถามการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุมิมีการปฏิบัติ และความรู้แตกต่างจากก่อนการทดลองหรือไม่
2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันหรือไม่

## สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จะเชิงเทรา

## ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ตัวแปรตาม คือ การปฏิบัติ และความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

### นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนสังกัด  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา

กาปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หมายถึง การแปรงฟันที่ถูกต้อง  
ด้วยวิธี Scrub Technique เป็นการแปรงแบบแนวนอน และขยับสั้น ๆ โดยถูไปมา ประมาณสิบครั้ง  
ต่อตำแหน่งถึงจะขยับเลื่อนเพื่อไปแปรงฟันซี่ต่อไป โดยทำเป็นลำดับจากซ้ายไปขวา และต้องแปรง  
ทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนบริเวณฟันกรามนั้น จะต้องแปรงด้านบดเคี้ยวด้วยการวางแปรงลงตรง  
ๆ ให้ปลายขนแปรงวางอยู่บนด้านบดเคี้ยวของฟัน และขยับแปรงสั้น ๆ ไปมา 20 ครั้ง (กรมอนามัย,  
2562)

ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการ  
แปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมตาม  
หลักโภชนาการ อาหารที่มีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงอาหารหวานเหนียวติดฟัน การพบทันตแพทย์  
ทุก 6 เดือนและการตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเองเป็นประจำ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน หมายถึง กิจกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพฟันที่  
ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 9 กิจกรรม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับ  
ตนเอง 3 ขั้นตอน ได้แก่ การสังเกต การตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ประกอบด้วยการ  
ให้ความรู้และการปฏิบัติเพื่อป้องกันฟันผุ

โรคฟันผุ หมายถึง โรคของฟันที่มีเนื้อฟันถูกทำลายไป โดยมีการทำลายแร่ธาตุที่เป็น  
องค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อเหล่านี้ จนทำให้เกิดเป็นรูหรือโพรงที่ตัวฟัน ถ้าไม่ได้รับการรักษา  
จะลุกลาม ขยายใหญ่และลึกขึ้น เกิดการเจ็บปวดทุกข์ทรมาน และสุดท้ายอาจต้องสูญเสียฟัน โดย  
ต้องถอนออกไป

การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หมายถึง การปฏิบัติการแปรง  
ฟันวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหลัก  
โภชนาการ อาหารที่มีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงอาหารหวานเหนียวติดฟัน การพบทันตแพทย์ทุก 6  
เดือนและการตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเองเป็นประจำ

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 มีการปฏิบัติและมีความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟัน เพื่อป้องกันฟันผุภายหลังการทดลอง
2. ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อให้โรงเรียนหรือสถานศึกษานำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนได้



3794542845

BUU-IThesis 60920298-thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จะเชิงเทรา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง ที่มีต่อการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผู้ศึกษาได้ศึกษา รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำ มาเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง การกำกับตนเอง (Self Regulation)
2. การส่งเสริมสุขภาพฟัน
3. ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์
4. สาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self Regulation)

Bandura (1986) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้น ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเอง เพื่อตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ Bandura เรียกว่าเป็นการกำกับตนเอง (Self Regulation) ซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ

1. กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self observation) บุคคลไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อการกระทำของตัวเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง คือ บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จจากการกำกับตนเองนั้นส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนสม่ำเสมอและแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง การสังเกตควรพิจารณา 4 ด้านคือ 1. การกระทำในด้านคุณภาพ ความเร็ว ปริมาณ ฯ 2. ความสม่ำเสมอ 3. ความใกล้เคียง 4. ความถูกต้อง



3794542845

BUU -Thesiss 60920298 thesiss / revc : 24042563 16:33:12 / seq: 18

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมิน ปฏิกริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และจากการสังเกตตัวแบบ การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยการตัดสินใจ

3. การแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง (Self-reaction) การพัฒนามาตรฐานการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง ขึ้นกับสิ่งล่อใจที่นำไปสู่ผลบวก ส่วนมาตรฐานภายในตนเอง จะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลวางระดับการแสดงออกหรืออาจจะสูงขึ้นก็ได้

โดยสรุป แนวคิดการกำกับตนเองผู้วิจัยได้นำแนวคิดนี้มาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน โดยให้นักเรียนได้รู้จักการสังเกตตนเอง จากการเรียนรู้ตามแผนการจัดกิจกรรมเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วนักเรียนจะมีการตัดสินใจที่จะลงมือทำในบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง ซึ่งนั่นคือการนำไปสู่กระบวนการ แสดงปฏิกริยาต่อตนเอง ทำให้เกิดการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพฟันที่ถูกต้องเพื่อช่วยป้องกันการเกิดโรคฟันผุ

### การส่งเสริมสุขภาพฟัน

สุขภาพช่องปากที่ดีต้องประกอบด้วย อาหารที่มีประโยชน์ การดูแลฟัน การตรวจสุขภาพช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกวิธี

#### การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก

ชนิดของอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก คืออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทุกระบบ ส่วนอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพช่องปากคือ อาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั่วไปด้วย การบริโภคแป้งและน้ำตาลจำนวนมากเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ น้ำตาลเป็นสารที่เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากใช้สร้างกรด และสร้างสารที่ช่วยให้เชื้อจุลินทรีย์ยึดติดกับผิวฟัน น้ำตาลที่ทำให้เกิดโรคฟันผุได้มากที่สุดคือน้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย ส่วนน้ำตาลกลูโคส มอลโตส ฟรุกโตสทำให้เกิดฟันผุรองลงมา และน้ำตาลแลคโตสทำให้เกิดฟันผุน้อยที่สุด สำหรับอาหารจำพวกแป้งจะถูกเอนไซม์อะไมเลส (Enzyme amylase) ในน้ำลายย่อยสลายให้เป็นน้ำตาลซึ่งเชื้อจุลินทรีย์นำมาสร้างกรดได้ ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดโรคฟันผุไม่ใช่มีแต่เพียงชนิดของอาหาร ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย ได้แก่

ความถี่ในการบริโภค ลักษณะของอาหาร และระยะเวลาที่อาหารตกค้างในช่องปากเมื่ออาหารเข้าสู่ช่องปาก อาหารบางส่วนจะถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ บางส่วนถูกดูดซึมผ่านเยื่อช่อง

ปากบางส่วนถูกย่อยสลายโดยเอนไซม์ในน้ำลาย และส่วนใหญ่จะถูกเคล้าไปกับน้ำลายและถูกกลืนลงไป อาหารในรูปแบบของแข็ง ของเหนียวข้น จะคงอยู่ในปากนานกว่าอาหารที่อยู่ในรูปแบบของเหลว การรับประทานจุกจิก รับประทานอาหารเหนียวติดฟันเช่น ตังเม ทอฟฟี่ ผลไม้กวน มะขามหวาน รวมทั้งขนมถุง อาหารเหล่านี้จะอยู่ในช่องปากเป็นเวลานาน จุลินทรีย์จึงสร้างกรดได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผิวฟันสูญเสียแร่ธาตุไปมากกว่าที่คืนกลับสู่ผิวฟันอาหารจำพวกแป้งที่ผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ เช่น เบเกอรี่ต่าง ที่รวมตัวกับน้ำลายเป็นก้อนและ ๆ ขจัดออกได้ยาก อาจก่อให้เกิดโรคฟันผุได้มากกว่า น้ำตาล เพราะตกค้างในปากได้นานกว่า ดังนั้นขนมที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น ขนมปัง เบเกอรี่ ลูกก๊ี้ ขนมหวานจะทำให้เกิดฟันผุได้มาก

ความสามารถของอาหารที่จะกระตุ้นการไหลของน้ำลาย อาหารจำพวกเนยแข็ง และอาหารที่มีเส้นใยเช่น ผัก ผลไม้ที่ต้องเคี้ยว สามารถกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายได้มาก น้ำลายจะช่วยชะล้าง ลดการตกค้างของเศษแป้งและน้ำตาลในช่องปาก เจือจางและสะเทินฤทธิ์กรดที่เกิดขึ้น แร่ธาตุในน้ำลาย สามารถช่วยป้องกันการละลายเกลือแร่ออกจากฟัน (Demineralization) และช่วยในกระบวนการคืนกลับเกลือแร่สู่ฟัน (Remineralization)

องค์ประกอบโดยรวมของอาหาร คุณทั้งมีว่ากินอะไร ไปบ้าง ลำดับอาหารที่กิน คุณผลรวมที่เกิดจากอาหารทั้งมี อาหารจำพวกโปรตีนและไขมันจะขัดขวางการนำน้ำตาลเข้าเซลล์ของจุลินทรีย์จึงไม่เกิดการกรด หรือทำให้เกิดกรดได้น้อยลง นม และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนยแข็งมีแคลเซียมฟอสเฟตและเคซีน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่าง จะช่วยส่งเสริมการคืนกลับของแร่ธาตุสู่ผิวฟัน

ปัจจัยเฉพาะบุคคล เช่น ปริมาณ การไหล และระดับความเป็นกรดต่างของน้ำลายการดูแลอนามัยช่องปาก การมีประวัติฟันผุ การกินยาบางอย่าง หรือมีโรคประจำตัวบางอย่างโดยทั่วไป อาจกล่าวได้ว่า การพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดโรคฟันผุ สิ่งนี้อาจมีผลมากกว่าชนิดของอาหารคือ ความถี่ในการบริโภค ลักษณะอาหาร และวิธีการกิน

ข้อเสนอแนะการกินอาหารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

1. กินอาหารที่สมดุล อุดมไปด้วยธัญพืช ผัก ผลไม้
2. กินอาหารที่มีองค์ประกอบหลากหลาย เช่น เพิ่มผัก ผลไม้สดในมื้ออาหาร ผลิตภัณฑ์จากนมอาจกินในมื้ออาหารหรือระหว่างมื้ออาหารก็ได้ ส่วนอาหารที่ทำให้ฟันผุและเครื่องดื่มรสหวานเปรี้ยว ให้กินในมื้ออาหาร
3. แปรงฟัน หรือบ้วนปาก หรือเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล หลังรับประทานอาหาร เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำลาย
4. การดื่มนมหลังกินอาหาร จะช่วยสนับสนุนการคืนกลับของแร่ธาตุสู่ผิวฟัน เพราะนมอุดมไปด้วยแคลเซียม

5. เครื่องดื่มรสหวานควรดื่มรวดเดี๋ยวมมากกว่าจิบอมในปาก
6. ลำดับการกินก็มีผล เช่น กินน้ำหวานก่อนเนยแข็งดีกว่ากินเนยแข็งก่อนกินน้ำหวาน
7. ลดการกินจุบจิบ และไม่ดื่มน้ำหวาน หรือรับประทานอาหารก่อนเข้านอน
8. ไม่พาเด็กเข้านอนพร้อมให้ดูดขวดใส่นมหรือน้ำผลไม้

#### การตรวจ เฝ้าระวังสุขภาพช่องปากและการดูแลฟัน

โรคในช่องปากมีธรรมชาติเช่นเดียวกับโรคทางร่างกายอื่น ๆ คือ ถ้าค้นพบและทำการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกผลการรักษาจะดี ไม่เสียเวลา ไม่ทรมาน และใช้งบประมาณการรักษาน้อยกว่า การตรวจฟันด้วยตนเองเป็นวิธีการเบื้องต้นที่จะทำให้ทราบว่าเราแปรงฟันสะอาดดีหรือยัง มีฟันผุหรือเหงือกอักเสบที่ใด มีสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปาก เมื่อตรวจพบว่า มีปัญหาจะ ได้รับแก้ไข และ ถ้าพบว่า สุขภาพช่องปากของเราดีก็จะได้รับการรักษาฟันนี้ไว้ต่อไปการตรวจฟันด้วยตนเองเป็นทักษะที่ควรฝึกปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้คุ้นเคยและปฏิบัติได้เป็น อย่างไรก็ตามเป็นการยากที่จะตรวจฟันด้วยตนเองได้ทั่วทุกซี่ ทุกด้าน ดังนั้นจึงควรไปรับการตรวจจากทันตบุคลากรด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเริ่มมีอาการบางอย่าง เช่น เลียวฟัน เศษอาหารติดตามซอกฟัน เหงือกเป็นแผล โดยการไปพบทันตแพทย์เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง นอกจากการตรวจสุขภาพช่องปาก การดูแลรักษาฟันก็มีความจำเป็นที่จะช่วยรักษาฟันให้คงอยู่มีอายุการใช้งานทำหน้าที่ได้ยาวนาน เป็นปกติ นั่นก็ควรที่จะใช้ฟันให้ถูกหลัก ถูกวิธี เช่น การไม่ใช้ฟันกัด ขบ ของแข็ง เป็นต้น

#### การแปรงฟันที่ถูกต้อง

เป็นการทำความสะอาดฟันรูปแบบหนึ่ง ปัจจุบันคนส่วนใหญ่โดยใช้ แปรงสีฟัน โดยมี ยาสีฟัน เป็นตัวช่วยในการขัดฟัน เพื่อชำระคราบสกปรกบนผิวฟัน และนิยมแปรงฟันวันละสองครั้ง เช้า และ ก่อนนอน บางคนที่เน้นความสะอาดก็อาจแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร การแปรงฟัน ช่วยกำจัดเศษอาหารและคราบสิ่งสกปรกตามฟัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของเชื้อแบคทีเรียภายในช่องปาก โดยน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานเข้าไปจะกลายเป็นอาหารให้กับเชื้อแบคทีเรียดังกล่าว หากไม่ทำความสะอาด เชื้อแบคทีเรียเหล่านี้จะปล่อยกรดออกมาทำลายเคลือบฟัน เมื่อนานเข้าก็ส่งผลให้เคลือบฟันเสียหายจนเกิดปัญหาฟันผุตามมา หรือหากแปรงฟันไม่สะอาด คราบแบคทีเรียที่หลงเหลืออยู่อาจเกาะแน่นจนกลายเป็นคราบหินปูนในที่สุด การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพปากและฟันควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ หลังอาหารเช้า และก่อนเข้านอน แต่หากสะดวกอาจแปรงฟันหลังมือกลางวันหรือหลังรับประทานอาหารของหวานด้วย เพื่อช่วยลดการก่อตัวของคราบแบคทีเรีย นอกจากนี้ ในการแปรงฟันแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาทีขึ้นไป เพื่อทำความสะอาดอย่างทั่วถึงทั้งช่องปาก

การแปรงฟันที่ถูกต้องควรแปรงให้ทั่วครบทุกซี่ ใช้วิธีขยับ-ปิด โดยเอียงแปรง 45 องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกเล็กน้อย ออกแรงถูแปรงไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง แล้ว ปิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟันไปด้านสบฟันทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง สำหรับฟันหน้าบนด้านเพดาน และฟัน หน้าล่างด้านลิ้น ใช้วิธีกด ดึง ปิด การแปรงด้านบดเคี้ยว วางขนแปรงตั้งฉากกับด้านบดเคี้ยว ออก แรงถูไปมา 4-5 ครั้ง บริเวณลิ้นอาจมีคราบเศษอาหาร หรือมีลักษณะเป็นฝ้าขาว ควรทำความสะอาด โดยใช้ขนแปรงสีฟันถูเบา ๆ บนด้านลิ้น ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการแปรงฟันที่เหมาะสมกับ กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็กช่วงอายุ 6 ปี โดยวิธี (Scrub Technique) เป็นการแปรงแบบแนวนอน และ ขยับสั้น ๆ โดยถูไปมาประมาณสิบครั้งต่อตำแหน่งถึงจะขยับเลื่อนเพื่อไปแปรงฟันซี่ต่อไป โดยทำ เป็นลำดับจากซ้ายไปขวา และต้องแปรงทั้งด้านนอกและด้านใน ส่วนบริเวณฟันกรามนั้น จะต้อง แปรงด้านบดเคี้ยวด้วยการวางแปรงลงตรง ๆ ให้ปลายขนแปรงวางอยู่บนด้านบดเคี้ยวของฟัน และ ขยับแปรงสั้น ๆ ไปมา 20 ครั้ง (กรมอนามัย, 2562)

การดูแลสุขภาพช่องปากหลังอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหารที่เหนียว หนึบควรแปรงฟันและบางครั้งควรใช้ไหมขัดฟันควรใช้ยาสีฟันในปริมาณที่เหมาะสมควรแปรง ฟันให้ถูกวิธี แปรงเหงือกและลิ้นด้วยควรเก็บแปรงสีฟันในที่แห้ง โลง โคนแคดได้ยิ่งดีเมื่อแปรงสี ฟันเปลี่ยนรูปแล้วควรเปลี่ยนใหม่ จะได้ไม่ต้องเสี่ยงเป็นแผลในปากหรือเจ็บคอบ่อย

โดยสรุปสุขภาพช่องปากที่ดีต้องประกอบด้วย อาหารที่มีประโยชน์ การดูแลฟัน การ ตรวจสุขภาพช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกต้อง ผู้วิจัยได้นำหลักทฤษฎีดังกล่าวมาจัดเป็นกิจกรรมการ เรียนรู้แก่นักเรียนเพื่อให้เกิดความรู้ในการดูแลสุขภาพฟัน เมื่อมีความรู้อย่างถูกต้องจะทำให้มีการ ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ

### ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์

ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Lall & Lall, 1983) พัฒนาการทางสติปัญญา ของบุคคลเป็นไปตามวัยต่าง ๆ เป็นลำดับขั้น ดังนี้

1. ขั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (Sensori-Motor Stage) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิด จนถึง 2 ปี พฤติกรรมของเด็กในวัยนี้ขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การไขว่คว้า การ เคลื่อนไหว การมอง การดู ในวัยนี้เด็กแสดงออกทางด้านร่างกายให้เห็นว่ามีสติปัญญาด้วยการ กระทำ เด็กสามารถแก้ปัญหาได้ แม้ว่าจะไม่สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูด เด็กจะต้องมีโอกาสที่จะ ปะทะกับสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพัฒนาการด้านสติปัญญาและ ความคิดในขั้นนี้ มีความคิดความเข้าใจของเด็กจะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เช่น สามารถประสานงาน ระหว่างกล้ามเนื้อมือ และสายตา เด็กในวัยนี้มักจะทำอะไรซ้ำบ่อย ๆ เป็นการเลียนแบบ พยายาม



แก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูก เมื่อสิ้นสุดระยะนี้เด็กจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมอย่างมี  
จุดมุ่งหมายและสามารถแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการแต่กิจกรรม  
การคิดของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ยังคงอยู่เฉพาะสิ่งที่สามารถสัมผัสได้เท่านั้น

2. ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational Stage) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่อายุ 2-7 ปี แบ่งออกเป็น  
ขั้นย่อยอีก 2 ขั้น คือ

2.1 ขั้นก่อนเกิดสัจกัป (Preconceptual Thought) เป็นขั้นพัฒนาการของเด็กอายุ 2-4 ปี  
เป็นช่วงที่เด็กเริ่มมีเหตุผลเบื้องต้น สามารถโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์ หรือ  
มากกว่ามาเป็นเหตุผลเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน แต่เหตุผลของเด็กวัยนี้ยังมีขอบเขตจำกัดอยู่ เพราะเด็ก  
ยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง คือถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ และมองไม่เห็นเหตุผลของผู้อื่น  
ความคิดและเหตุผลของเด็กวัยนี้ จึงไม่ค่อยถูกต้องตามความเป็นจริงนัก นอกจากนี้ความเข้าใจต่อ  
สิ่งต่าง ๆ ยังคงอยู่ในระดับเบื้องต้น เช่น เข้าใจว่าเด็กหญิง 2 คน ชื่อเหมือนกัน จะมีทุกอย่าง  
เหมือนกันหมด แสดงว่าความคิดรวบยอดของเด็กวัยนี้ยังไม่พัฒนาเต็มที่ แต่พัฒนาการทางภาษา  
ของเด็กเจริญรวดเร็วมาก

2.2 ขั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้ นึกออกเองโดยไม่ใช้เหตุผล (Intuitive Thought) เป็น  
ขั้นพัฒนาการของเด็ก อายุ 4-7 ปี ขั้นนี้เด็กจะเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รวมตัวดีขึ้น  
รู้จักแยกประเภทและแยกชิ้นส่วนของวัตถุ เข้าใจความหมายของจำนวนเลข เริ่มมีพัฒนาการ  
เกี่ยวกับการอนุรักษ์ แต่ไม่แจ่มชัดนัก สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้โดยไม่คิดเตรียมล่วงหน้าไว้  
ก่อน รู้จักนำความรู้ในสิ่งหนึ่งไปอธิบายหรือแก้ปัญหาอื่นและสามารถนำเหตุผลทั่ว ๆ ไปมาสรุป  
แก้ปัญหา โดยไม่วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนเสียก่อนการคิดหาเหตุผลของเด็กยังขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตนรับรู้  
หรือสัมผัสจากภายนอก

3. ขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (Concrete Operation Stage) ขั้นนี้จะเริ่มจากอายุ 7-11  
ปี พัฒนาการทางด้านสติปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้สามารถสร้างกฎเกณฑ์และตั้งเกณฑ์ใน  
การแบ่งสิ่งแวดล้อมออกเป็นหมวดหมู่ได้ เด็กวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่ง  
ต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ สามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคงตัวของสิ่งต่าง ๆ โดยที่เด็กเข้าใจว่า  
ของแข็งหรือของเหลวจำนวนหนึ่งแม้ว่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปก็ยังมีน้ำหนัก หรือปริมาตรเท่าเดิม  
สามารถที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ของส่วนย่อย ส่วนรวม ลักษณะเด่นของเด็กวัยนี้คือ ความสามารถ  
ในการคิดย้อนกลับ นอกจากนั้นความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น  
สามารถจัดกลุ่มหรือจัดการได้อย่างสมบูรณ์ สามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของ  
ผู้อื่นได้ดี

4. ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Stage) นี้จะเริ่มจากอายุ 11-15 ปี ในขั้นนี้พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้เป็นขั้นสูงสุด คือเด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ ความคิดแบบเด็กจะสิ้นสุดลง เด็กจะสามารถที่จะคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ สามารถที่จะคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ สามารถที่จะตั้งสมมุติฐานและทฤษฎี และเห็นว่าความเป็นจริงที่เห็นด้วยการรับรู้ที่สำคัญเท่ากับความคิดกับสิ่งที่จะเป็นไปได้ เด็กวัยนี้มีความคิดนอกเหนือไปกว่าสิ่งปัจจุบัน สนใจที่จะสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างและมีความพอใจที่จะคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความจริง หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมพัฒนาการทางการรู้คิดของเด็กในช่วงอายุ 6 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเพียเจต์ ได้ศึกษาไว้เป็นประสบการณ์ สำคัญที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม มี 6 ขั้น ได้แก่

1. ขั้นความรู้แตกต่าง (Absolute Differences) เด็กเริ่มรับรู้ในความแตกต่างของสิ่งของที่มองเห็น
2. ขั้นรู้สิ่งตรงกันข้าม (Opposition) ขั้นนี้เด็กรู้ว่าของต่าง ๆ มีลักษณะตรงกันข้ามเป็น 2 ด้าน เช่น มี-ไม่มี หรือ เล็ก-ใหญ่
3. ขั้นรู้หลายระดับ (Discrete Degree) เด็กเริ่มรู้จักคิดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่อยู่ตรงกลางระหว่างปลายสุดสองปลาย เช่น ปานกลาง น้อย
4. ขั้นความเปลี่ยนแปลงต่อเนื่อง (Variation) เด็กสามารถเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ เช่น บอกถึงความเจริญเติบโตของต้นไม้
5. ขั้นรู้ผลของการกระทำ (Function) ในขั้นนี้เด็กจะเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลง
6. ขั้นการทดแทนอย่างลงตัว (Exact Compensation) เด็กจะรู้ว่าการกระทำหนึ่งของสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลงย่อมมีผลต่ออีกสิ่งหนึ่งอย่างหักเหกัน  
กระบวนการทางสติปัญญามีลักษณะดังนี้
  - 6.1 การซึมซับหรือการดูดซึม (Assimilation) เป็นกระบวนการทางสมองในการรับประสบการณ์ เรื่องราว และข้อมูลต่าง ๆ เข้ามาสะสมเก็บไว้เพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป
  - 6.2 การปรับและจัดระบบ (Accommodation) คือ กระบวนการทางสมองในการปรับประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบหรือเครือข่ายทางปัญญาที่ตนสามารถเข้าใจได้ เกิดเป็นโครงสร้างทางปัญญาใหม่ขึ้น
  - 6.3 การเกิดความสมดุล (Equilibration) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากขั้นของการปรับ หากการปรับเป็นไปอย่างผสมผสานกลมกลืนก็จะก่อให้เกิดสภาพที่มีความสมดุลขึ้น หาก

บุคคลไม่สามารถปรับประสบการณ์ใหม่และประสบการณ์เดิมให้เข้ากันได้ ก็จะเกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งทางปัญญาขึ้นในตัวบุคคล

โดยสรุปทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในการเลือกกลุ่มประชากรที่จะการศึกษาทำให้ทราบถึงพัฒนาการทางสติปัญญา และความสามารถในการเรียนรู้แต่ละช่วงอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ช่วงอายุ 6-7 ปี ในช่วงวัยนี้พัฒนาการทางสติปัญญาสามารถที่จะอธิบายเหตุผลที่เป็นรูปธรรมได้ ลักษณะเด่นของช่วงวัยนี้คือ มีความสามารถในการคิดย้อนกลับและมีความสามารถในการจำอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสนทนากับผู้อื่นได้เข้าใจได้ดี ดังนั้นการเลือกกลุ่มประชากรกลุ่มนี้มาศึกษาในครั้งนี้จะช่วยให้เกิดการปลูกฝังการปฏิบัติที่ถูกต้องนำไปสู่การป้องกันการเกิดโรคได้ดี

### สาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2555)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค  
 มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ  
 ป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตามเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

- ตามมาตรฐานกำหนดคุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ต้องมีคุณสมบัติดังนี้
1. มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
  2. มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
  3. ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
  4. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
  5. มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลียงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

6. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
7. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
8. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

### สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ขวัญฤดี, 2554) คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำต่อทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

โดยสรุปจากการศึกษาสาระการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่า ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) ในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 และ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ ในสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จึงได้พิจารณาตัวชี้วัดตามหลักสูตรสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อนำมาจัดแนวทางการเรียนรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### การพิจารณาด้านหลักสูตรสุขภาพ

ในการจัดหลักสูตรสุขภาพนั้น (เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2556) ต้องพิจารณาจุดมุ่งหมายของหลักสูตรซึ่งควรสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ ลักษณะธรรมชาติหรือพัฒนาการของผู้เรียนทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ควรเน้นพฤติกรรม สุขภาพด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติไปพร้อมกัน โดยให้สอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของเด็กในระดับต่าง ๆ ดังนี้

ระดับชั้น	อันดับที่ 1	อันดับที่ 2	อันดับที่ 3
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3	การปฏิบัติ	ทัศนคติ	ความรู้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	ทัศนคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	ทัศนคติ	ความรู้	การปฏิบัติ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6	ความรู้	ทัศนคติ	การปฏิบัติ

โดยสรุปการจัดกิจกรรมทางสุขภาพจะประสบผลสำเร็จนั้นต้องพิจารณาถึงพัฒนาการของผู้เรียนเพื่อจะได้สอดคล้องกับการจัดทำแผนกิจกรรมนั้น ๆ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จึงเน้นการปฏิบัติเป็นหลัก

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นภา ชวนชัยสิทธิ์ (2555) ได้ศึกษาผลของการมองเห็นสารย้อมจุลินทรีย์ต่อความสามารถในการแปร่งฟันของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มหนึ่งที่ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ โดยแบ่ง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 แปร่งฟันโดยไม่เห็นการติดสีของการย้อมสีฟัน กลุ่มที่ 2 แปร่งฟันโดยใช้กระจกส่องให้เห็นคราบสีย้อมฟัน โดยทั้งสองกลุ่มไม่ได้รับการสอบเรื่องการปร่งฟัน หลังจากนั้น 1 เดือนทำการทดลองด้วยวิธีเดิมแต่สลับกลุ่มกัน ผลที่ได้คือ การมองเห็นสีย้อมฟันมีผลต่อค่าเฉลี่ยคะแนนคราบจุลินทรีย์ลดลง สรุปได้ว่า การมองเห็นการติดสีย้อมคราบจุลินทรีย์โดยไม่สอนการแปร่งฟันทำให้เด็กนักเรียนสามารถแปร่งฟันลดคราบจุลินทรีย์ได้มากขึ้น

ทวีทรัพย์ มาละอินทร์, สำราญ กำจัดภัย และภูมิพงศ์ จอมหงส์พิพัฒน์ (2556) ได้ศึกษาการเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง โรงเรียนบ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 3 นำนักเรียนที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่าน จำนวน 5 คน มาใช้การส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพการออกกำลังกาย กระตุ้นความรู้ ความสามารถ กำกับตนเองในการออกกำลังกาย ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ผลการศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายของ

นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลังการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองตามแผนวิจัยเชิงปฏิบัติการผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ร้อยละ 80 ทุกคน

นิลนุบล เบ็ญจกุล (2558) ได้ศึกษา การส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟันของเด็กก่อนวัยเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลเชิงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟันของเด็กก่อนวัยเรียน แบ่งเป็น 2กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพฟันจากการประยุกต์ใช้ PRECEDE-FREMEWORK กลุ่มเปรียบเทียบ ไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ เก็บข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มโดยแบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพฟัน แบบสังเกตพฤติกรรมการแปรงฟันและการดูแลสุขภาพฟัน แบบบันทึกการตรวจปริมาณคราบจุลินทรีย์บนตัวฟัน ดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟัน 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ทัศนคติ การปฏิบัติตน ในการแปรงฟันและดูแลฟันดีขึ้น ปริมาณคราบจุลินทรีย์ไม่เพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมการแปรงฟันและการดูแลฟันดีกว่าเดิม มีคะแนนความรู้ ทัศนคติ ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ไพบุลย์ กุลพิมาย, วิโรติ ปานสิลา และบัณฑิต วรรณประพันธ์ (2558) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทันตสุขภาพโดยบุคลากรต้นแบบต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา แบ่งกลุ่ม 2กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมทันตสุขภาพประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มเปรียบเทียบได้รับทันตสุขภาพตามแผนการเรียนปกติ ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การป้องกันฟันผุ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันฟันผุ ความคาดหวังในผลดีของการป้องกันฟันผุ การปฏิบัติตนในการป้องกันฟันผุสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

นันท์พัสพร สุขसानต์ (2559) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรม การบริโภคและขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน แบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมบริโภคและขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน เป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับบริการตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมบริโภคของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนภายหลังได้รับโปรแกรมดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มที่ได้รับบริการตามปกติ ค่าเฉลี่ยรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนภายหลังได้รับ โปรแกรมน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

สุขนันท์สินี เพชรสุวรรณ (2559) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการแปรงฟันแบบฝึกปฏิบัติจริงสำหรับผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 2-3 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านคง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง ศึกษาทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมการแปรงฟันแบบฝึกปฏิบัติจริงและการเยี่ยมบ้านเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวัดความรู้ทันตสุขศึกษา ทักษะคิด การรับรู้ผลกระทบความรุนแรงปัญหาสุขภาพช่องปาก การตรวจคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันเด็ก เก็บข้อมูลจำนวน 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองที่ได้รับ โปรแกรมการแปรงฟันแบบฝึกปฏิบัติจริงมีผลคะแนนความรู้ทันตสุขศึกษา ทักษะคิด การรับรู้ผลกระทบความรุนแรง ปัญหาสุขภาพช่องปากเด็กหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันต่ำกว่าก่อนการทดลอง

อรธฤดี เกียรติสุข (2560) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่ง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความปลอดภัยประยุกต์ทักษะชีวิตและแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

ณัฐนันท์ โกวิทวัฒนา และศิริพร ส่งศิริระดับบุญ (2561) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายเขตหนองจอก จังหวัดกรุงเทพมหานคร ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษาของนักเรียนชั้นป.4-6 จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 สอนทันตสุขศึกษาโดยครูอนามัย โรงเรียนตามแบบคู่มือ กลุ่มที่ 2 สอนทันตสุขศึกษาโดยครูอนามัย โรงเรียนและเจ้าหน้าที่ร่วมกับการจัดกิจกรรมผ่านตัวแบบแกนนำ (แบบในการแปรงฟัน) และมีการรณรงค์เพิ่ม กลุ่มที่ 3 (กลุ่มควบคุม) ไม่ได้รับการสอนทันตสุขศึกษาใด ๆ ทั้ง 3 กลุ่มวัดระดับความรู้จากแบบทดสอบปรนัย และคราบจุลินทรีย์ด้วยลิซียมก่อนและหลังเริ่มโปรแกรมระยะเวลา 3 เดือน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้หลังเริ่ม โปรแกรมเป็นเวลา 3 เดือนระหว่างกลุ่มที่ 1 และ 2 ไม่พบความแตกต่าง ผลการวัดระดับคราบจุลินทรีย์หลังจากเริ่ม โปรแกรมเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเริ่ม โปรแกรมพบว่า มีเพียงกลุ่มที่ 2 ที่มีระดับคราบจุลินทรีย์ลดลง ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



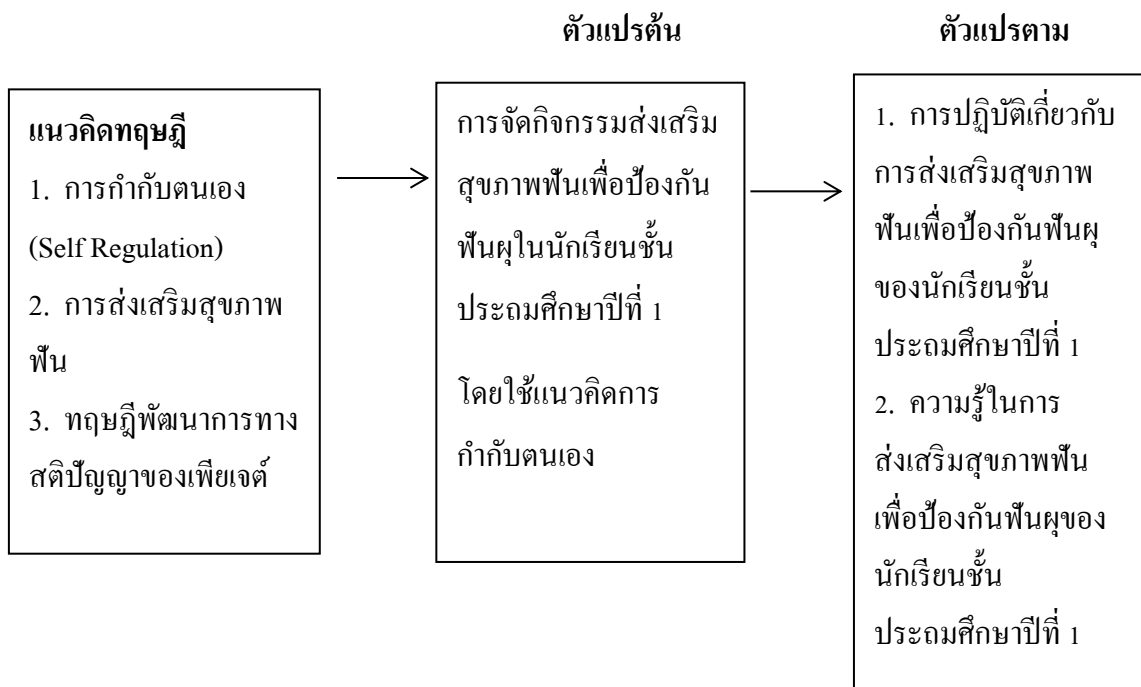
และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ 2 มีระดับความจุลินทรีย์ต่ำกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเองพบว่า ในประเทศไทยมีการศึกษาเพื่อ จัด โปรแกรมในการส่งเสริมทักษะชีวิต ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การจัด โปรแกรมโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองนั้นส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมที่ดีขึ้น (ทวิทรัพย์ มาละอินทร์, สำราญ กำจัดภัย และภูมิพงษ์ จอมหงส์พิพัฒน์, 2556) (นทีพัศพร สุขสานต์, 2559) (อรรณวุฒิ เกียรติสุข, 2560)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับทัศนศึกษาพบว่า ในประเทศไทยมีการศึกษาเพื่อ จัด โปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาพด้านทัศนศึกษา ได้แก่การให้ความรู้และการปฏิบัติในการแปร่งพื้น ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การจัด โปรแกรมส่งเสริมด้านทัศนศึกษาทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และการปฏิบัติที่ดีขึ้น (นภา ชวนชัยสิทธิ์, 2555; ไพบุลย์ กุลพิมาย, วิรติ ปานสิลา และบัณฑิตวรรณประพันธ์, 2558; สุขนันท์สินี เพชรสุวรรณ, 2559; ฉัฐนันท์ โกวิทวัฒนา และศิริพร ส่งศิริประดับบุญ, 2561)

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ผู้วิจัยได้พัฒนาแผนการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ตามแนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) (Bandura, 1986) โดย Bandura มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเอง เพื่อตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ 1. กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self observation) 2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process) 3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

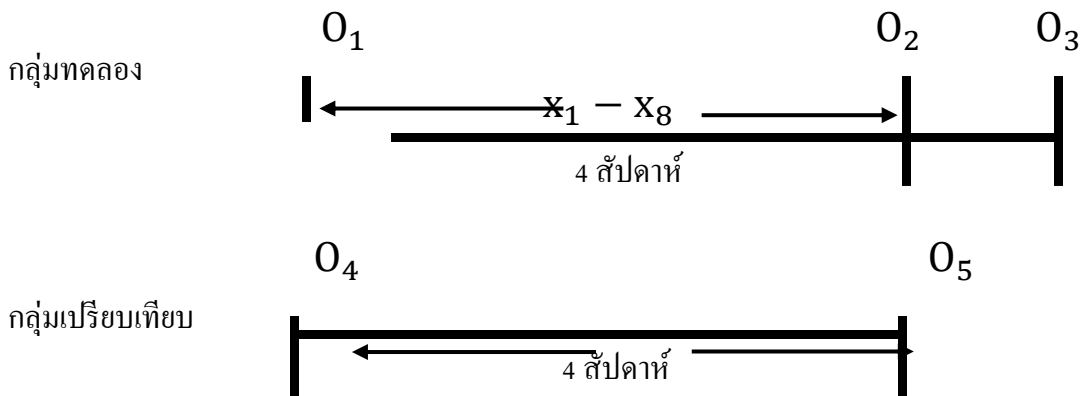
### บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีรูปแบบการทดลองแบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และ กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 9 ครั้ง มีการประเมินผลการจัดกิจกรรมหลังสิ้นสุด 9 ครั้ง เปรียบเทียบระหว่าง 2 กลุ่มในประสิทธิภาพด้านการปฏิบัติและความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ และติดตามผลในกลุ่มทดลองภายหลังการจัดกิจกรรม 1 เดือน

#### แผนภูมิการทดลอง



โดยกำหนดให้

$O_1, O_4$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความรู้โดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

$O_2, O_5$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการจัดกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลอง คือ แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันป้องกันฟันผุ

$O_3$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ชุดเดียวกับก่อนการและหลังการจัดกิจกรรม

$X_1-X_8$  หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 คาบเรียน (50 นาที) ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 14.30-15.20 น.

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2562

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านหนองคอก อำเภอท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน

#### การสุ่มตัวอย่าง

เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non-probability sampling หรือ Non-probability selection) ในการวิจัยครั้งนี้เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดลักษณะคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการและเป็นผู้ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล (สุวิมล ติรกานันท์, 2557; เพียงใจ สุขโรจน์, 2550)

1. เกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีดังนี้

1.1 เป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา

1.2 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และครูยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

2. การสุ่มกลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อ

กำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่ม ทดลอง จำนวน 25 คน ที่ได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

2.2 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

2.3 นักเรียนมีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย จากผู้ปกครองและครูประจำชั้น

2.4 นักเรียนสามารถออกจากการศึกษาได้ตามความสมัครใจ

2.5 การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ นี้เป็นการจัดกิจกรรมในโรงเรียนเดียวกันจึงอาจเกิดการปะปนกัน (Contamination) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อเป็นการป้องกันผู้วิจัยจึงเข้าไปให้ความรู้ด้วยตนเองทั้ง 2 กลุ่ม โดยไม่บอกคณะครูและนักเรียนว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มใดเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและให้การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ ไม่เปิดเผยชื่อ และจะนำผลประเมินที่ได้เป็นข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองและยินดีเข้าร่วมวิจัยซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยขณะดำเนินการวิจัยอยู่ได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ทั้งสิ้น คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมระดับบัณฑิตศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย รหัส IRB021/2562 ลงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ประกอบด้วย

1.1 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งละ 50 นาทีประกอบด้วย 9 แผนกิจกรรม ดังนี้

1.1.1 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 1 “Pre test” โดยการทำแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันใน

กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟัน เพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่มกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.1.2 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 2 “ฟันเอ๋ยทำไมจึงผุ” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ บอกสาเหตุ อาการและวิธีการป้องกันของโรคฟันผุได้ โดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากคลิปวิดีโอ ภาพโปสเตอร์เรื่อง โรคฟันผุและ รูปภาพจากอินเทอร์เน็ต

1.1.3 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 3 “อาหารดีฟันดี” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สามารถบอกและเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟันและอาหารทำลายฟันได้ โดยผู้วิจัยบรรยายร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากโมเดลอาหาร

1.1.4 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 4 “ใช้ฟันถูกหรือเปล่า” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการใช้ฟันอย่างถูกวิธีสามารถบอกการดูแลสุขภาพฟันได้ โดยผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเรียนรู้จากคลิปวิดีโอ

1.1.5 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 5 “แปรงฟันกันเถอะ” เพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยผู้วิจัยสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องด้วยโมเดลฟัน ให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและทดลองจับคู่กันฝึกปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

1.1.6 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 6 “ฟันสะอาดรียัง” เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติในการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี โดยการปฏิบัติจริงและการข้อมลิฟัน

1.1.7 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 7 “ไปหาหมอฟันเมื่อไรดี” เพื่อให้นักเรียนสามารถตรวจฟันได้ด้วยตนเอง สามารถบอกอาการผิดปกติของฟันที่ควรไปพบทันตแพทย์ได้ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากภาพ โปรสเตอร์ของฟันที่ปกติและฟันที่ผุ คลิปวิดีโอการตรวจฟันด้วยตนเอง

1.1.8 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 8 “ฟันดีเพราะตัวฉัน” เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุจากกิจกรรมที่เรียนรู้ที่ผ่านมาโดยให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกับผู้วิจัย

1.1.9 แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 9 “Post test” โดยการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ หลังการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ประกอบด้วย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ประกอบด้วย ข้อมูลเพศ อายุ การได้รับการตรวจฟัน โดยทันตแพทย์

### ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 15 ข้อ 3 ตัวเลือก ประกอบด้วยคำถามเชิงบวก จำนวน 9 ข้อ และคำถามเชิงลบ จำนวน 6 ข้อ ลักษณะของแบบประเมินเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ มีการแบ่งระดับการปฏิบัติตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968 อ้างใน บุญธรรม กิจปริดาภิวัตน์, 2553) ดังนี้

คำถามเชิงบวก	คะแนน
ทำเป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์)	3
ทำบางครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)	2
ไม่เคยทำเลย	1
คำถามเชิงลบ	คะแนน
ทำเป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์)	1
ทำบางครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)	2
ไม่เคยทำเลย	3

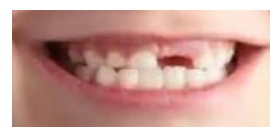
คะแนน	ร้อยละ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ
$\geq 36$	$\geq 80$	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุระดับดี
27-35	60-79	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุระดับปานกลาง
$\leq 26$	$< 60$	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุระดับน้อย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 15 คะแนน เป็นคำถามให้เลือกตอบจำนวน 3 ตัวเลือก โดยผู้วิจัยอ่านให้ผู้ตอบแบบสอบถามฟังและตัดสินใจเลือกคำตอบ หากตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ตัวอย่างเช่น

ภาพใดเป็นฟันที่แข็งแรง



2.



3.

เกณฑ์การให้คะแนนโดยการแบ่งระดับความรู้แบบอิงเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธ์ , 2553) โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนน	ร้อยละ	ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ
$\geq 12$	$\geq 80$	มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระดับดี
9-12	60-79	มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระดับปานกลาง
$\leq 8$	$< 60$	มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระดับน้อย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและแผนกิจกรรมการเรียนรู้ มีดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนเอกสารวิชาการ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและเครื่องมือที่ใช้
3. สร้างแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกัน

ฟันผุจำนวนอย่างละ 15 ข้อ/ แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) โดยพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี กลวิธีทางสุขศึกษาที่สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาและกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 9 แผนกิจกรรม

4. นำแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ/ แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



5. นำแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ / แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์นำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และ พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

6. แก้ไขแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ / แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ให้ความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรม และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อนำไปใช้จริง

8. การตรวจสอบเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

8.1 นำผลการทดสอบแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุมารวบรวมให้คะแนนและหาค่าความเที่ยง โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach ได้ค่า  $\alpha$  เท่ากับ 0.77 (เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2559)

8.2 นำผลการทดสอบแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลสภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุมารวบรวมให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร KR20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์, 2559) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 มีระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.47-0.67 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป

### การดำเนินการวิจัย/ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาการดำเนินการ จำนวน 9 ครั้ง

1. แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และ กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

2. ประเมินการปฏิบัติและความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

3. กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่ การสังเกต การตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

4. ประเมินผลด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรม 9 ครั้ง เปรียบเทียบระหว่าง 2 กลุ่ม เพื่อประเมินประสิทธิภาพของด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

5. ติดตามประเมินผลด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรม 1 เดือน โดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

**สำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) กับการจัดการเรียนรู้ปกติ นั้นสามารถแสดงตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้**

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) กับการจัดการเรียนรู้ปกติ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation)	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปกติ
<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน</b></p> <p>เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อดึงดูความสนใจและตั้งใจเรียนของนักเรียน โดยอาจใช้การสนทนา การตั้งคำถาม ภาพ โปสเตอร์ การใช้สื่อวีดิทัศน์</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน</b></p> <p>ครูทบทวนความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว หรือใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การสอนของนักเรียน กล่าวนำเข้าสู่บทเรียนที่ต้องการสอน</p>

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อ ป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับ ตนเอง (Self Regulation)	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปกติ
<p><b>ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</b></p> <p>เป็นการจัดการเรียนรู้โดยแผนการจัดกิจกรรม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้</p> <p><b>ขั้นที่ 1</b> กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self observation) ใช้กิจกรรม ดังนี้ การตั้งคำถาม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการ อภิปราย</p> <p><b>ขั้นที่ 2</b> กระบวนการตัดสิน (Judgment process) ใช้กิจกรรม ดังนี้ การแสดงความคิด ความเห็น การแลกเปลี่ยนความคิด</p> <p><b>ขั้นที่ 3</b> การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self- reaction) ใช้กิจกรรม ดังนี้ การปฏิบัติ และ แสดงความคิดเห็น</p>	<p><b>ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</b></p> <p>ดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอธิบาย การบรรยาย การ อภิปราย และทำใบงาน</p>
<p><b>ขั้นสรุป</b> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งเรื่องการแปรงฟัน อย่างถูกวิธี (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การ แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง) ได้แก่ สาเหตุและ อาการของโรคฟันผุ อาหารบำรุงฟัน หน้าที่ ของฟัน การตรวจฟันด้วยตนเอง การแปรงฟัน อย่างถูกวิธี และ การย้อมสีฟัน</p>	<p><b>ขั้นสรุป</b> ครูและนักเรียนสรุปบทเรียนที่เรียนรู้ ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>
<p><b>ขั้นประเมินผล</b> ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้จาก การจัดกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วมของ นักเรียน และการร่วมแสดงความคิดเห็น</p>	<p><b>ขั้นประเมินผล</b> ครูให้คะแนนการทำใบงาน</p>

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน
  - 2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย สถิติ Paired samples t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับ ส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Repeated one-way ANOVAการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์

การวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีรูปแบบ การทดลองแบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 9 ครั้ง มีการประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมทั้ง 2 กลุ่ม และติดตามผลในกลุ่มทดลองภายหลังการจัดกิจกรรม 1 เดือน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย และแปลความหมายตามลำดับดังนี้

**ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ส่วนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระยะเวลาติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือนในกลุ่มทดลอง

**ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม จำแนกตาม เพศ และอายุ และการได้รับการตรวจฟันโดยทันตแพทย์

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	14	56.0	15	60.0
หญิง	11	44.0	10	40.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
6 ปี	8	32.0	6	24.0
7 ปี	17	68.0	19	76.0
การตรวจฟัน				
เคย	25	100.0	25	100.0
ไม่เคย	0	0.0	0	0.0

จากตารางที่ 2 แสดงกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56 มีอายุ 7 ปี ร้อยละ 68 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 60 มีอายุ 7 ปี ร้อยละ 76 โดยทั้งสองกลุ่มเคยได้รับการตรวจฟันโดยทันแพทย์ ร้อยละ 100

**ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ตารางที่ 3 สรุประดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	กลุ่มทดลอง (n = 25)				กลุ่มควบคุม (n = 25)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ								
ระดับดี	1	4.0	25	100.0	0	0.0	0	0.0
ระดับปานกลาง	22	88.0	0	0.0	2	8.0	13	52.0
ระดับน้อย	2	8.0	0	0.0	23	92.0	12	48.0
	Min = 25		Min = 36		Min = 17		Min = 20	
	Max = 36		Max = 44		Max = 29		Max = 32	
	Mean = 29.76		Mean = 40.28		Mean = 23.20		Mean = 26.00	
	SD = 2.603		SD = 2.930		SD = 2.784		SD = 2.930	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 88 หลังการทดลอง มีระดับคะแนนการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 100 ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนการปฏิบัติ อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 92 และหลังการทดลอง มีระดับคะแนนการปฏิบัติ อยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 52

ตารางที่ 4 สรุประดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่ม  
ทดลองและกลุ่มควบคุม

	กลุ่มทดลอง (n = 25)				กลุ่มควบคุม (n = 25)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพฟัน								
ระดับดี	1	4.0	21	84.0	1	4.0	3	12.0
ระดับปานกลาง	22	88.0	4	16.0	22	88.0	20	80.0
ระดับน้อย	2	8.0	0	0.0	2	8.0	2	8.0
	Min = 8		Min = 12		Min = 7		Min = 8	
	Max = 13		Max = 15		Max = 13		Max = 14	
	Mean = 9.88		Mean = 13.52		Mean = 10.52		Mean = 10.80	
	SD = 1.236		SD = 1.046		SD = 1.295		SD = 1.607	

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 88 หลังการทดลอง มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุอยู่ในระดับ ดี ร้อยละ 84 และกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนการทดลองและหลัง อยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 88 และ 80 ตามลำดับ



ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้กับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	Mean	SD	t	df	p-value
<b>1.คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ</b>						
ก่อนทดลอง						
กลุ่มทดลอง	25	29.76	2.602			
กลุ่มควบคุม	25	29.08	2.691	-0.908	48	0.368
หลังทดลอง						
กลุ่มทดลอง	25	42.16	2.134			
กลุ่มควบคุม	25	26.00	2.930	-22.290	48	<0.001*
<b>2.คะแนนเฉลี่ยความรู้</b>						
ก่อนทดลอง						
กลุ่มทดลอง	25	9.88	1.235			
กลุ่มควบคุม	25	10.52	1.295	1.788	48	0.080
หลังทดลอง						
กลุ่มทดลอง	25	13.52	1.045			
กลุ่มควบคุม	25	10.80	1.607	-7.093	48	<0.001*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ไม่แตกต่างกันและหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ด้านความรู้ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองพบว่า คะแนนความรู้เฉลี่ยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบคะแนนความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือนในกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 6 สรุประดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง

	กลุ่มทดลอง (n = 25)			
	หลังทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ				
ระดับดี	25	100.0	25	100.0
ระดับปานกลาง	0	0.0	0	0.0
ระดับน้อย	0	0.0	0	0.0
	Min = 36		Min = 36	
	Max = 44		Max = 45	
	Mean = 40.28		Mean = 42.16	
	SD = 2.930		SD = 2.135	

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีระดับคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 100

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนจัดกิจกรรม หลังจัดกิจกรรมและระยะติดตามผล

กลุ่ม	n	mean	SD	F	p
ก่อนการทดลอง	25	29.76	2.603	213.257	<0.001*
หลังการทดลอง	25	40.28	2.930		
ระยะติดตามผล	25	42.16	2.135		
รวม	75	37.40	5.939		

\* มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

	หลังทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ				
ระดับดี	21	84.0	20	80.0
ระดับปานกลาง	4	16.0	5	20.0
ระดับน้อย	0	0.0	0	0.0
	Min = 12		Min = 11	
	Max = 15		Max = 15	
	Mean = 13.52		Mean = 13.08	
	SD = 1.046		SD = 1.222	

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84 และ 80 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตาม
ก่อนการทดลอง	-		
หลังการทดลอง	<0.001*	-	
ระยะติดตามผล	<0.001*	0.005*	-

\* มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบรายคู่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติที่สูงขึ้น

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตาม

กลุ่ม	n	mean	SD	F	p
ก่อนการทดลอง	25	9.88	1.236	71.971	<0.001*
หลังการทดลอง	25	13.52	1.046		
ระยะติดตามผล	25	13.08	1.222		
รวม	75	12.16	2.000		

\* มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบความรู้รายคู่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุใน กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตาม

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตาม
ก่อนการทดลอง	-		
หลังการทดลอง	<0.001*	-	
ระยะติดตามผล	<0.001*	0.188	-

\* มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบรายคู่ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการทดลองและระยะติดตามผลมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 12 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่อง ฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำแนกรายข้อ ในกลุ่มทดลอง

	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ระยะติดตามผล	
	mean	SD	mean	SD	mean	SD
1. ฉันทินลูกอม*	2.29	0.785	2.84	0.374	2.60	0.500
2. ฉันทินขนมหวาน*	2.36	0.747	2.92	0.277	2.56	0.507
3. ฉันทิม้ำอัดลม*	2.17	0.844	2.56	0.651	2.56	0.651
4. ฉันทินผัก	2.36	0.671	2.56	0.583	2.72	0.458
5. ฉันทินผลไม้	2.43	0.661	2.64	0.490	2.80	0.408
6. ฉันทิมนม	2.77	0.421	2.96	0.200	2.96	0.200
7. ฉันทินไข่	2.31	0.545	2.48	0.510	2.28	0.542

ตารางที่ 12 (ต่อ)

	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ระยะติดตามผล	
	mean	SD	mean	SD	mean	SD
8. ฉันทรงฟันตอนเช้า	2.80	0.403	2.96	0.200	2.80	0.408
9. ฉันทรงฟันตอนกลางวัน	2.83	0.415	2.96	0.200	2.92	0.277
10. ฉันทรงฟันปากด้วยน้ำแทน การแปรงฟัน*	2.47	0.600	2.76	0.436	2.68	0.476
11. ฉันทรงฟันก่อนนอน	2.29	0.712	2.60	0.645	2.44	0.583
12. ฉันทรงฟันด้วยยาสีฟัน	2.61	0.543	2.96	0.200	2.68	0.557
13. ฉันทรงฟันทั่วทั้งปาก	2.63	0.487	3.00	0.000	2.72	0.458
14. ฉันทรงฟันเปิดฝาขวดน้ำ*	2.57	0.681	2.80	0.408	3.00	0.000
15. ฉันทรงฟันกัดของแข็ง*	2.51	0.724	2.76	0.436	2.96	0.200

\*คำถามเชิงลบ

\*\*คะแนนเต็ม 3 คะแนน

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผล ยังคงมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุที่สูงขึ้น ในข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 4 ฉันทรงฟัน ข้อ 5 ฉันทรงฟันผลไม้ และข้อ 6 ฉันทรงฟันนม ส่วนในข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 14 ฉันทรงฟันเปิดฝาขวดน้ำ และข้อ 15 ฉันทรงฟันกัดของแข็ง

ตารางที่ 13 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อ  
ป้องกันฟันผุ จำแนกรายข้อ ในกลุ่มทดลอง

	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตาม	
	mean	SD	mean	mean	SD	mean
1. ภาพใดเป็นฟันที่แข็งแรง	0.92	0.273	0.96	0.200	1.00	0.200
2. ฟันผุเกิดจากอะไร	0.68	0.470	0.76	0.436	0.76	0.436
3. ฟันผุมีลักษณะอย่างไร	0.71	0.458	0.88	0.332	0.80	0.408
4. ฟันผุมีอาการอย่างไร	0.72	0.452	0.84	0.374	0.96	0.200
5. อาหารแบบใดทำให้ฟันผุ	0.83	0.381	0.96	0.200	0.88	0.332
6. ควรแปรงฟันตอนไหนบ้าง ในแต่ละวัน	0.89	0.311	1.00	0.000	0.92	0.277
7. วิธีใดเป็นการแปรงฟันที่ ถูกต้อง	0.75	0.438	0.84	0.374	0.84	0.374
8. การทำความสะอาดฟัน แบบใดถูกต้อง	0.91	0.293	0.96	0.200	0.92	0.277
9. ภาพใดเป็นการใช้ฟันอย่าง ถูกวิธี	0.92	0.273	1.00	0.000	0.92	0.277
10. ทำไมเราต้องแปรงฟัน	0.83	0.381	0.88	0.332	0.88	0.332
11. ฟันมีหน้าที่อย่างไร	0.80	0.403	1.00	0.000	0.88	0.332
12. อาหารแบบใดที่ทำให้ฟัน แข็งแรง	0.93	0.251	0.96	0.200	0.92	0.277
13. ทำไมเราจึงไม่ควรใช้ฟัน กัดของแข็ง	0.68	0.476	0.69	0.464	0.84	0.374
14. นักเรียนควรตรวจฟัน ประจำปีเมื่อใด	0.79	0.412	0.76	0.436	0.92	0.277
15. ถ้านักเรียนมีอาการปวด ฟันจะอย่างไร	0.80	0.403	0.88	0.332	0.80	0.408

\*คะแนนเต็ม 1 คะแนน

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผลยังคงมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุที่สูงขึ้นได้แก่ ข้อ 1 ภาพใดเป็นฟันที่แข็งแรง ข้อ 4 ฟันผุมีอาการอย่างไร และ ข้อ 13 ทำไมเราจึงไม่ควรใช้ฟันกัดของแข็ง



3794542845

BUU\_1Thesis\_60920298\_thesis / recv : 24042563 16:33:12 / seq: 18



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม ของกลุ่มทดลอง เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีรูปแบบ การทดลองแบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผล การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในด้านการปฏิบัติและด้านความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 9 ครั้ง มีการประเมินผล หลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และติดตามผลในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง 1 เดือน ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non -probability sampling หรือ Non -probability selection) ในการวิจัยครั้งนี้เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดลักษณะคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการแล้วคัดเลือก เฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการและเป็นผู้ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนใน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านหนองคอก อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการ ทดลอง ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) จำนวน 9 แผนกิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อ ป้องกันฟันผุ จำนวนอย่างละ 15 ข้อ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริม สุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ในกลุ่ม ทดลอง ระยะก่อน - หลังการการจัดกิจกรรม และระยะติดตาม ภายหลังการจัดกิจกรรม 1 เดือน เก็บ

รวบรวมแบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ จากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้านการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ ความรู้การส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการจัดกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Paired samples t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติ ความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการจัดกิจกรรม และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองโดยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน (Repeated One-way ANOVA) การทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD

### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56 มีอายุ 7 ปี ร้อยละ 68 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 60 มีอายุ 7 ปี ร้อยละ 76 โดยทั้งสองกลุ่มเคยได้รับการตรวจฟันโดยทันแพทย์ ร้อยละ 100
2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังรายละเอียดต่อไปนี้
  - 2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และ ควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติและความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในหลังการทดลอง และระยะติดตาม แตกต่างกัน โดยระยะติดตามกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติดีขึ้น

### อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยวิจัย 1.เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อน และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2.เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ และ

ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตาม ของกลุ่มทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อาจเนื่องมาจากกลุ่มทดลองที่ได้รับแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกต การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งได้ผ่านการประเมินคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทำให้รู้จักประเมินตนเองจากการได้เรียนรู้จากแผนการจัดกิจกรรม เกิดการตัดสินใจที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ส่งผลต่อตนเอง ทำให้มีความรู้และสามารถปฏิบัติตน ในการป้องกันฟันผุได้มากขึ้นคือการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพบุลย์ กุลพิมาย, วิริตี ปานสิลา และบัณฑิต วรรณประพันธ์ (2558) ศึกษาเรื่องโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทันตสุขภาพโดยบุคลากรต้นแบบต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การป้องกันฟันผุ การปฏิบัติตนในการป้องกันฟันผุสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. หลังการทดลองและระยะติดตาม กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ สูงกว่าก่อนการทดลอง อาจเนื่องมาจากแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ทั้ง 9 แผนกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกต กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง มีการปฏิบัติการแปร่งฟัน ทำให้กลุ่มทดลองได้มีการพัฒนากระบวนการคิดโดยแนวคิดการกำกับตนเอง ช่วยให้มีสมาธิและกระตุ้นเตือนตนเองได้เสมอส่งผลให้ระยะติดตามและหลังการทดลองแตกต่างกัน โดยในระยะติดตามกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติที่สูงกว่าหลังการทดลองมีความเป็นไปได้ว่ากระบวนการกำกับตนเองทำให้กลุ่มทดลองมีความคิดที่เป็นระบบ เริ่มจากมีการสังเกตตนเองต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมา มีการเลือกที่จะตัดสินใจในการกระทำสิ่งที่เป็นผลดีต่อตนเองและนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองกระทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองส่งผลให้การปฏิบัติยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องและยังสอดคล้องกับ ฉันทนันท์ โกวิทวัฒนา และศิริพร ส่งศิริระดับบุญ (2561) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขภาพในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายเขตหนองจอก จังหวัดกรุงเทพมหานคร ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขภาพของนักเรียนชั้นป.4-6 หลังการจัด โปรแกรมมีคะแนน

ความรู้เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบคะแนนความรู้หลังเริ่มโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3 เดือนกลุ่มทดลองระดับคราบจุลินทรีย์ลดลง

3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผลยังคงมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องฟันเพื่อป้องกันฟันผุที่สูงขึ้น ในข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 4 ฉันกินผัก ข้อ 5 ฉันกินผลไม้ และข้อ 6 ฉันดื่มนม ส่วนในข้อคำถามเชิง ได้แก่ ข้อ 14 ฉันใช้ฟันเปิดฝาชวดน้ำ และข้อ 15 ฉันใช้ฟันกัดของแข็งอาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ทั้ง 9 แผนกิจกรรมทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้เพิ่มมากขึ้นจากการเรียนในหลักสูตรปกติ ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ยั่งยืนมาจากกระบวนการสังเกต ตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

#### การทบทวนหลังจัดกิจกรรมกิจกรรม (After Action Review-AAR)

ภายหลังการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ถึงความรู้สึกภายหลังการจัดทำกิจกรรมที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ช่วยให้กลุ่มทดลองมีความคิดที่เป็นระบบ มีการสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้นซึ่งมีผลต่อกระบวนการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อตนเองนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง กิจกรรมมีความสนุกสนานน่าสนใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยกลุ่มทดลองเล่าว่าในการแปรงฟันแต่ละครั้งจะมีความคิดตามกระบวนการที่ได้เรียนรู้จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ทำให้สามารถแปรงฟันได้สะอาดขึ้น มีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมกรุบกรอบ ลูกอมและการดื่มน้ำอัดลม

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. โรงเรียนประถมศึกษาสามารถนำแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ไปใช้ในการจัดกิจกรรมหรือเป็นหลักสูตรเสริมให้นักเรียนในโรงเรียนได้
2. ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งควรมีการสร้างทักษะการสื่อสารความเข้าใจระหว่างครูและนักเรียนเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแผนการการจัดกิจกรรมที่ตั้งไว้

3. โรงเรียนควรมีมาตรการในการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพให้นักเรียนในโรงเรียน และร้านค้าบริเวณโรงเรียน ควรจำหน่ายน้ำอัดลม ขนมหวาน และลูกอม ให้แก่นักเรียน

4. ควรมีการจัดกิจกรรมในกลุ่มผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือในชุมชนเพื่อเป็นการปลูกฝังการส่งเสริมสุขภาพ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันฟันผุในนักเรียนทุกระดับชั้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันฟันผุทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพโดยมีการสัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักเรียนเพิ่มเติม



3794542845

## บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2562). *วิธีการแปร่งฟันในเด็กเล็ก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.anamai.moph.go.th>  
ขวัญฤดี. (2554). *สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ*. เข้าถึงได้จาก

<http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com/2011/09/10.html>

ความหมายและสาเหตุของโรคฟันผุ. (2559). เข้าถึงได้จาก [www.student.chula.ac.th](http://www.student.chula.ac.th)

จิตวิทยาสำหรับครู. (2554). *ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์*. เข้าถึงได้จาก

[http://gamlovenew.blogspot.com/2015/11/blog-post\\_11.html#](http://gamlovenew.blogspot.com/2015/11/blog-post_11.html#)

ณัฐนันท์ โกวิทวัฒนา และศิริพร ส่งศิริประดับบุญ. (2561). *ประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษา  
ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายเขตหนองจอก จังหวัดกรุงเทพมหานคร*.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะทันตแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทวีทรัพย์ มาละอินทร์, สำราญ กำจัดภัย และภูมิพงศ์ จอมหงส์พิพัฒน์. (2556). *การเสริมสมรรถภาพ  
ทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย โรงเรียน  
บ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 3*.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

ฤดี สกุลรัชตะ. (2560). *แปร่งฟันลูกต้องแบบนี้สิถึงจะถูก*. เข้าถึงได้จาก <http://amarinbabyandkids.com>

นภา ชวนชัยสิทธิ์. (2555). *ผลของการมองเห็นสารย้อมจุลินทรีย์ต่อความสามารถในการแปร่ง*

*ฟันของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มหนึ่งที่ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน*

*ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะทันตแพทย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิลบล เบ็ญจกุล. (2558). *การส่งเสริมพฤติกรรมการแปร่งฟันของเด็กก่อนวัยเรียนศูนย์พัฒนาเด็ก*

*เล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงดาวจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์

มหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นันท์พัศพร สุขสานต์. (2559). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมบริโภค*

*และขนาดรอบเอวของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วน*. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตร

มหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2553). *คู่มือการวิจัยการเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์*.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.

ประไพ ประดิษฐ์สุถาวร. (2557). *พัฒนาการด้านสติปัญญาวัยประถมต้น*. เข้าถึงได้จาก

<http://blog.mcp.ac.th/?p=31268>

เพียงใจ สุขโรจน์. (2550). *ระเบียบสถิติทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โอคอน พรินติ้ง.

ไพบุลย์ กุลพิมาย, วิรติ ปานสิลา และบัณฑิต วรรณประพันธ์. (2558). *โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ทันตสุขภาพโดยบุคลากรต้นแบบต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคฟันผุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

*โรคฟันผุปัญหาเล็ก ๆ ที่จะกลายเป็นเรื่องใหญ่*. (2559). เข้าถึงได้จาก [www.lacadental.com](http://www.lacadental.com)

*วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง*. (2555). เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com>

ศิริชัย กาญจนวาสิ. (2550). *สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสวทช.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (2526). *ระบบการย่อยอาหารหรือระบบทางเดินอาหาร*. เข้าถึงได้จาก [http://saranukromthai.or.th/sub/other\\_sub.php?file=contactus/contactus.html](http://saranukromthai.or.th/sub/other_sub.php?file=contactus/contactus.html)

สุชนันท์สินี เพชรสุวรรณ. (2559). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการแปรงฟันแบบฝึกปฏิบัติจริง สำหรับผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 2-3 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุวิมล ตีรกันันท์. (2557). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560*.

สำนักงานทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพช่องปากประตูสู่สุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัยของชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา. (2560). *ผลการสำรวจสุขภาพสภาวะทันตสาธารณสุข จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี 2560*.

สำนักพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. การทบทวนหลังทำงาน หรือหลังปฏิบัติ หรือหลังกิจกรรม. เข้าถึงได้จาก <https://www.nstda.or.th/th/nstda-knowledge/144-km-knowledge/3282-after->

action-review.

อรรถวุฒิ เกียรติสุข. (2560). ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์. (2556). หลักการทางสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า.

เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์. (2559). การวิจัยพัฒนาโมเดลไลฟ์เพื่อสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: ชุดโครงการวิจัยสำหรับบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



## ภาคผนวก



3794542845

BUU\_Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา  
 อาจารย์ประจำ แผนกวิชาหลักสูตรและการสอน วิชาเอกสังคมศึกษา  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ดร. วัลลภ ใจดี  
 อาจารย์ประจำ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. อาจารย์ พิทยา ศรีพิมพ์  
 ครูอนามัยโรงเรียนบ้านกรอกสะแก อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา
4. ทันตแพทย์หญิง สุณิสา อินทนนท์วิไล  
 ทันตแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลท่าตะเียบ อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา
5. นางอรุณี ต่องประเสริฐ  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน)  
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองขาหยั่ง อำเภอท่าตะเียบ  
 จังหวัดฉะเชิงเทรา



3794542845

**ภาคผนวก ข**

**แผนการแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation)**



3794542845

BUU\_1Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 1 “Pre test”**  
**ระยะเวลา 50 นาที**

**สาระสำคัญ**

การทำแบบทดสอบความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินความรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 15 ข้อเป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือกด้วยภาพ โดยผู้วิจัยให้อ่านฟังให้กลุ่มเป้าหมายตัดสินใจเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อทดสอบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

**สาระการเรียนรู้**

ประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัยแก่

กลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

2. ผู้วิจัยอ่านคำถามให้กลุ่มเป้าหมายฟัง และให้กลุ่มเป้าหมายตัดสินใจเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง(แนวคิดการกำกับตนเอง คือ กระบวนการสังเกต กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยา)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปในการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

## สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

แบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

## การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 2 “ฟันเอ๋ยทำไมจึงผุ”**  
**ระยะเวลา 50 นาที**

**สาระสำคัญ**

ฟันผุ เกิดจากแบคทีเรียในช่องปากรวมตัวกับเศษอาหารและน้ำลายสะสมกันจนเป็นคราบเหนียวที่เรียกว่า คราบฟันหรือคราบแบคทีเรียเกาะบนผิวฟัน เปลี่ยนสภาพเป็นกรดที่มีฤทธิ์ทำลายแร่ธาตุที่ผิวฟันจนเกิดเป็นรู โดยเริ่มจากรูเล็กไปจนมีขนาดใหญ่ ลุกลามถึงโพรงประสาทฟันเกิดการอักเสบส่งผลให้เจ็บปวดทรมาน สาเหตุหลักของการสะสมของคราบแบคทีเรียส่วนมากแล้วมาจากการแปรงฟันไม่สะอาดไม่ถูกวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกสาเหตุและอาการของโรคฟันผุได้
2. บอกวิธีการป้องกันการเกิดโรคฟันผุได้

**สาระการเรียนรู้**

1. สาเหตุและอาการของโรคฟันผุ
2. การป้องกันการเกิดโรคฟันผุ

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยนำเสนอรูปภาพฟันปกติและฟันผุจากอินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องโรคฟันผุ ให้นักเรียนตอบในชั้นเรียนโดยใช้คำถาม ดังนี้ (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ สังเกตตนเอง)

- ภาพเหล่านี้ เป็นลักษณะฟันแบบใด
- นักเรียนคิดว่า แต่ฟันในแต่ละภาพมีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดฟันจึงผุ

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยใช้สื่อคลิปลิงวิดีโอ เรื่องโรคฟันผุ และภาพโปสเตอร์ ในการให้ความรู้ (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การสังเกต)

2. ให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องโรคพิษสุนัข หลังจกดูคลิปวิดีโอ (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การเตือนตนเอง)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องโรคพิษสุนัขและการป้องกันการเกิดโรคพิษสุนัข (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

**สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้**

1. คลิปวิดีโอ ภาพโปสเตอร์เรื่องโรคพิษสุนัข
2. รูปภาพจากอินเทอร์เน็ต

**การประเมินการเรียนรู้**

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845



**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับ  
ตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 3 “อาหารดีฟันดี”  
ระยะเวลา 50 นาที**

**สาระสำคัญ**

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพฟันให้มีสุขภาพดี นักเรียนควร  
รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เช่น ถั่ว หรือผลไม้แทนการรับประทาน ขนมหวาน อาหารที่มี  
วิตามินซี (Ascorbic Acid) ซึ่งมีความสำคัญ ในการรักษาเหงือก ฟัน กระจุก พบในผักสด ผลไม้สด  
ส้ม สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท ผักคะน้า ไม่ควรรับประทานอาหารจุกจิก อาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล รวมไปถึง  
ไปถึงอาหารที่เหนียวติดฟันเพื่อลดการตกค้างของเศษอาหารในช่องปากที่จะเปลี่ยนเป็นกรด ซึ่ง  
สามารถทำลายผิวเคลือบฟันทำให้ฟันผุ

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟันได้
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้
3. บอกอาหารที่ทำลายสุขภาพฟันได้
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำลายฟันได้

**สาระการเรียนรู้**

1. อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟันและอาหารทำลายสุขภาพฟัน
2. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยใช้คำถามนำ “เมื่อเช้านักเรียนรับประทานอาหารเช้าอะไรมาบ้าง” (แนวคิดการกำกับ  
ตนเอง คือ สังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยนำโมเดลอาหารให้นักเรียนได้ร่วมเรียนรู้และแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน  
ความคิดจากโมเดลอาหาร

2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนมีความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน (แนวความคิดการกำกับตนเอง คือ การเตือนตนเอง)

3. ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและอาหารทำลายฟัน (แนวความคิดการกำกับตนเอง คือ การสังเกต ตัดสินใจ และแสดงปฏิกิริยา)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้เรื่องอาหารส่งเสริมสุขภาพฟัน (แนวความคิดการกำกับตนเอง คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

โมเดลอาหาร

### การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 4 “ใช้ฟันถูกหรือเปล่า”

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ฟัน มีหน้าที่ในการตัด บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อให้อาหารเหมาะแก่การดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย การดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่จะช่วยรักษาฟันให้มีสุขภาพดี ไม่แตก หัก ไม่เกิดการสูญเสียฟันก่อนวัย เช่น ไม่ใช้ฟัน ขบ กัด ของแข็ง

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกการใช้ฟันอย่างถูกวิธีได้
2. บอกการดูแลรักษาสุขภาพฟันได้

### สาระการเรียนรู้

1. การใช้ฟันอย่างถูกวิธีและเหมาะสม
2. การดูแลสุขภาพฟัน

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำด้วยคำถาม ดังนี้ (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ สังเกตตนเอง)

- ใครเคยใช้ฟันกัดของแข็งบ้าง
- เมื่อใช้ฟันกัดของแข็งแล้วรู้สึกร่างอย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยใช้คลิปวิดีโอ การใช้ฟันอย่างถูกวิธีและการดูแลฟัน ในการให้ความรู้
2. ให้นักเรียนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรื่องการใช้ฟันอย่างถูกวิธีและ

การดูแลฟัน นักเรียนมีความเข้าใจในการการใช้ฟันอย่างถูกวิธีและการดูแลฟัน (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การเตือนตนเอง)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งเรื่องการใช้ฟันอย่างถูกวิธีและการดูแลฟัน (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

## สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

คลิปวิดีโอ การใช้ฟันอย่างถูกวิธีและการดูแลฟัน

## การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 5 “แปรงฟันกันเถอะ”**  
**ระยะเวลา 50 นาที**

**สาระสำคัญ**

การแปรงฟัน คือวิธีรักษาความสะอาดของช่องปาก ช่วยกำจัดเศษอาหารและคราบแป้งสกปรกตามฟัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของเชื้อแบคทีเรียภายในช่องปาก โดยน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานเข้าไปจะกลายเป็นอาหารให้กับเชื้อแบคทีเรียดังกล่าว หากไม่ทำความสะอาด เชื้อแบคทีเรียเหล่านี้จะปล่อยกรดออกมาทำลายเคลือบฟัน ส่งผลให้เคลือบฟันเสียหายทำให้ฟันผุ หากแปรงฟันไม่สะอาด คราบแบคทีเรียที่หลงเหลืออยู่อาจเกาะแน่นจนกลายเป็นคราบหินปูน ทำให้มีกลิ่นปาก เหงือกอักเสบ

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกขั้นตอนการแปรงฟันที่ถูกต้องได้
2. ฝึกแปรงฟันได้ถูกต้อง

**สาระการเรียนรู้**

1. การแปรงฟันที่ถูกต้องด้วยทฤษฎีและการสาธิต
2. การปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกต้อง

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำด้วยคำถาม “ใครคิดว่าแปรงฟันถูกวิธีบ้าง” (แนวคิดการกำกับตนเอง คือสังเกตตนเอง) โดยให้นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนวิธีการแปรงฟันของตนเอง

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องด้วยโมเดลฟันในการให้ความรู้
2. ให้นักเรียนได้ร่วมการแสดงผลความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรื่องการแปรงฟันอย่างถูกต้อง (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การเตือนตนเอง)
3. ให้นักเรียนลองฝึกการแปรงฟันอย่างถูกต้องด้วยโมเดลฟันด้วยการจับคู่กันสาธิตฝึกแปรงฟัน

### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งเรื่องการแปรงพื้นอย่าง  
ถูกวิธี (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

#### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

โมเดลพื้น

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 6 “ฟันสะอาดริยัง”**  
**ระยะเวลา 50 นาที**

**สาระสำคัญ**

การแปรงฟันเป็นวิธีทำความสะอาดฟันที่ช่วยกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่เกาะฟัน แต่ทุกคนมีความสามารถในการแปรงฟันให้สะอาดแตกต่างกัน การใช้สีย้อมฟันเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กตรวจสอบความสะอาดหาบริเวณที่ยังมีสีย้อมฟันตกค้างอยู่ภายหลังจากการแปรงฟัน ซึ่งแสดงว่าบริเวณนั้นอาจเป็นจุดที่แปรงฟันได้ไม่ทั่วถึง ต้องแปรงซ้ำบริเวณนั้นอีกครั้งจนบริเวณที่ติดสีหมดไป

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อให้นักเรียนสามารถแปรงฟัน ได้สะอาดและถูกวิธี

**สาระการเรียนรู้**

1. การแปรงฟันที่ถูกวิธี โดยการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง
2. การย้อมสีฟัน

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำด้วยคำถาม “เมื่อเข้าแปรงฟันกันรีเปล่า แล้วคิดว่าเราแปรงสะอาดริยัง”

(แนวคิดการกำกับตนเอง คือ สังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยใช้สื่อโมเดลฟันสาธิต เรื่องการแปรงฟันอย่างถูกวิธีในให้ความรู้
2. ให้นักเรียนแปรงฟันอย่างถูกวิธีภายหลังจากได้รับความรู้ทางทฤษฎีและการสาธิต
3. นักเรียนที่แปรงฟันเสร็จแล้วทำการย้อมสีฟัน (บันทึกนับจำนวนซี่ฟันที่ติดสี) (สังเกตตนเอง)

ตนเอง)

4. ให้นักเรียนแปรงฟันซ้ำอีกครั้งให้สะอาดปราศจากสีที่ย้อมติดฟัน(บันทึกการแปรงฟันที่สะอาด) (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติแปรงฟันอย่างถูกวิธีและการย้อมสีฟัน

## สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

โมเดลฟัน

### การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น
3. การปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธีและการข้อมสีฟัน(จำนวนซี่ฟันที่ติดสี)



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18



แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 7 “ไปหาหมอฟันเมื่อไรดี”

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

โรคในช่องปาก ถ้าค้นพบและทำการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกผลการรักษาจะดี ไม่เสียเวลา ไม่ทรมาน การตรวจฟันด้วยตนเองเป็นวิธีการเบื้องต้นที่จะทำให้ทราบว่าเราแปรงฟันสะอาดดีหรือยังมีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบที่ใด มีสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปาก เพื่อจะได้รับการแก้ไข การตรวจฟันด้วยตนเองเป็นทักษะที่ควรฝึกปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้คุ้นเคยและปฏิบัติได้เป็น การไปพบทันตแพทย์เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะจะได้รับการตรวจสุขภาพฟันอย่างละเอียดมากกว่าการตรวจด้วยตนเองหากพบปัญหาจะได้รับการแก้ไขปัญหาได้ทันที

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. ตรวจฟันได้ด้วยตนเอง
2. บอกอาการผิดปกติของฟันที่ต้องไปพบทันตแพทย์ได้

### สาระการเรียนรู้

1. การตรวจฟันด้วยตนเอง
2. การพบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำด้วยคำถาม “มีใครอยากเป็นหมอฟันบ้าง หรือ มีใครอยากตรวจฟันเพื่อนบ้าง”

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการตรวจฟันให้นักเรียนฟัง
2. ให้นักเรียนจับคู่กันตรวจฟัน โดยการแสดงบทบาทสมมติในการเป็นหมอฟัน

สลับกันว่าเพื่อนมีลักษณะฟันเป็นแบบใด(แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การสังเกต)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งเรื่องการปฏิบัติแปรง

ฟันอย่างถูกวิธีและการย้อมสีฟัน

**สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้**

ภาพโปสเตอร์ลักษณะของฟันที่ปกติและฟันที่ผุ, คลิปวิดีโอการตรวจฟันด้วยตนเอง

**การประเมินการเรียนรู้**

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

**แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 8 “ฟันดีเพราะตัวฉัน”**  
ระยะเวลา 50 นาที

**สาระสำคัญ**

สุขภาพช่องปากที่ดีต้องประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลฟัน การตรวจสุขภาพช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกต้อง

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

นักเรียนสามารถบอกรายละเอียดการส่งเสริมสุขภาพฟันที่ดีได้

**สาระการเรียนรู้**

สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำด้วยคำถาม “การมีฟันที่ดีแข็งแรงเราต้องทำอะไรบ้าง”

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัย และนักเรียนช่วยกันระดมความคิด การมีฟันที่แข็งแรงต้องทำอะไรบ้าง จากการเรียนรู้กิจกรรมที่ผ่านมา (แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การสังเกต การตัดสินใจ)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งเรื่องการปฏิบัติแปรงฟันอย่างถูกวิธีและการข้อมสีฟัน

**สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้**

แผนภาพความคิดสรุปการส่งเสริมสุขภาพฟัน

**การประเมินการเรียนรู้**

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับ  
ตนเอง (Self Regulation) ครั้งที่ 9 “Post test”

ระยะเวลา 50 นาที

**สาระสำคัญ**

การทำแบบทดสอบความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินความรู้และแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 15 ข้อเป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือกด้วยภาพ โดยผู้วิจัยอ่านให้ฟังให้กลุ่มเป้าหมายตัดสินใจเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

เพื่อทดสอบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุหลังการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

**สาระการเรียนรู้**

ประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

**ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัยแก่

กลุ่มเป้าหมาย รูปแบบวิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

2. ผู้วิจัยอ่านคำถามให้กลุ่มเป้าหมายฟัง และให้กลุ่มเป้าหมายตัดสินใจเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง(แนวคิดการกำกับตนเอง คือ กระบวนการสังเกต กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยา)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปในการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

## สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

แบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

## การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**ภาคผนวก ค**

**แบบประเมินการปฏิบัติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ**



3794542845

BUU\_Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

### แบบประเมินปฏิบัติและความรู้การเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย × หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

##### 1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

##### 2. อายุ..... ปี

##### 3. เคยได้รับการตรวจฟันโดยทันตแพทย์

1. เคย

2. ไม่เคย

#### ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

หมายถึง นักเรียนมีการการปฏิบัติตนอย่างไรเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ ซึ่งมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ 5-7วัน/สัปดาห์

ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ 3-4วัน/สัปดาห์

ไม่เคยทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	คำถาม
1.	ฉันทินลูกอม* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
2.	ฉันทินขนมหวาน* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
3.	ฉันทินดื่มน้ำอัดลม* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
4.	ฉันทินผัก 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
5.	ฉันทินผลไม้ 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
6.	ฉันทินนม 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย

ข้อ	คำถาม
7.	ฉันทินใจ 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
8.	ฉันทรงฟันตอนเช้า 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
9.	ฉันทรงฟันตอนกลางวัน 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
10.	ฉันทบ้วนปากด้วยน้ำแทนการแปรงฟัน* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
11.	ฉันทรงฟันก่อนนอน 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
12.	ฉันทรงฟันด้วยยาสีฟัน 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
13.	ฉันทรงฟันทั่วทั้งปาก 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
14.	ฉันทใช้ฟันเปิดฝาคขวดน้ำ* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย
15.	ฉันทใช้ฟันกัดของแข็ง* 1. ทำเป็นประจำ (5-7วัน/สัปดาห์) 2. ทำบางครั้ง (3-4วัน/สัปดาห์) 3. ไม่เคยทำเลย

หมายเหตุ \* คำถามเชิงลบ



ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

ข้อ	คำถาม
1.	ภาพใดเป็นฟันที่แข็งแรง  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span data-bbox="539 907 555 929">1</span> <span data-bbox="858 907 874 929">2</span> <span data-bbox="1209 907 1225 929">3</span> </div>
2.	ฟันผุเกิดจากอะไร 1. แบคทีเรีย (จุลินทรีย์) 2. การใช้ฟันกัดของแข็ง 3. การกินผักและผลไม้ไม่มากเกินไป
3.	ฟันผุมีลักษณะอย่างไร 1. ฟันโยก 2. ฟันเป็นรูสีดำ 3. เหงือกเป็นแผล
4.	ฟันผุมีอาการอย่างไร 1. ปวดฟัน 2. เจ็บเหงือก 3. เจ็บลิ้น
5.	อาหารแบบใดทำให้ฟันผุ  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span data-bbox="526 1534 542 1556">1</span> <span data-bbox="790 1534 805 1556">2</span> <span data-bbox="1173 1534 1189 1556">3</span> </div>
6.	นักเรียนควรแปรงฟันตอนไหนบ้างในแต่ละวัน 1. เช้า 2. กลางวัน 3. เช้า กลางวัน ก่อนนอน
7.	วิธีใดเป็นการแปรงฟันที่ถูกต้อง 1. แปรงแต่ฟันหน้า 2. แปรงทีละซี่ 3. โดยดูไปมานับ 1-10 ขยับต่อไปจนทั่วทั้งปาก
8.	การทำความสะอาดฟันแบบใดถูกต้อง 1. แปรงด้วยน้ำเปล่า 2. ใช้น้ำยาบ้วนปาก 3. แปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

ข้อ	คำถาม
9.	ภาพใดเป็นการใช้ฟันอย่างถูกวิธี  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span data-bbox="517 689 528 719">1</span> <span data-bbox="847 689 858 719">2</span> <span data-bbox="1166 689 1177 719">3</span> </div>
10.	ทำไมเราต้องแปรงฟัน 1. กำจัดคราบแบคทีเรีย (ชีฟัน) 2. ยาสีฟันมีรสชาติอร่อย 3. แปรงสีฟันมีขนนุ่ม
11.	ฟันมีหน้าที่อย่างไร 1. ใช้บดเคี้ยวอาหาร 2. ใช้สำหรับกัดของแข็ง 3. ใช้เปิดฝาขวด
12.	อาหารแบบใดที่ทำให้ฟันแข็งแรง  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span data-bbox="517 1238 528 1267">1</span> <span data-bbox="863 1238 874 1267">2</span> <span data-bbox="1246 1238 1257 1267">3</span> </div>
13.	ทำไมเราจึงไม่ควรใช้ฟันกัดของแข็ง 1. ทำให้ฟันผุ 2. ทำให้เจ็บเหงือก 3. ทำให้ฟันแตกหรือหัก
14.	นักเรียนควรตรวจฟันประจำปีเมื่อใด 1. เมื่อมีอาการปวดฟัน 2. เมื่ออยากไป 3. ทุก 6 เดือน
15.	ถ้านักเรียนมีอาการปลุกฟันจะทำอย่างไร 1. ปลดอวยไฉ่เฉย ๆ 2. ไปหาหมอฟัน 3. ใช้น้ำยาบ้วนปาก



3794542845

BUU\_1Thesis\_60920298\_thesis / rev: 24042563 16:33:12 / seq: 18

ภาคผนวก ง  
คุณภาพของเครื่องมือ

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริม  
สุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation)

ครั้งที่ 1	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สารสำคัญ	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการ เรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
								0.83	ใช้ได้

ครั้งที่ 2	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สารสำคัญ	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการ เรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการ เรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.87	ใช้ได้

ครั้งที่ 3	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	0	1	1	0.2	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผล การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.83	ใช้ได้

ครั้งที่ 4	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	-1	1	0	2	0.4	ใช้ได้
	6. การประเมินผล การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.8	ใช้ได้



3794542845

BUU-IThesis 60920298-thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

ครั้งที่ 5	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการ เรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
								0.9	ใช้ได้

ครั้งที่ 6	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการ เรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
								0.77	ใช้ได้

ครั้งที่ 7	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
								0.77	ใช้ได้

ครั้งที่ 8	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.93	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการ  
ส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

ข้อ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
8	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	1		1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
12	1	1	-1	1	0	2	0.4	ใช้ได้
13	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
14	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
15	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
							0.87	ใช้ได้



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการ  
ส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

ข้อ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
6	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
7	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
8	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
10	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
11	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
12	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
13	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
14	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
15	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
							0.75	ใช้ได้

## คุณภาพของแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 15

Alpha = 0.77

---



3794542845

BUU\_1Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

คุณภาพของแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อป้องกันฟันผุ

ค่าความเที่ยง (สูตร KR20) = 0.834

ข้อ	ค่าความยาก (Difficulty)		ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)	
	ค่า	ระดับ	ค่า	ระดับ
ข้อ 1	0.47	ยากปานกลาง	0.93	จำแนกดีมาก
ข้อ 2	0.57	ยากปานกลาง	0.60	จำแนกดี
ข้อ 3	0.53	ยากปานกลาง	0.40	จำแนกปานกลาง
ข้อ 4	0.50	ยากปานกลาง	0.73	จำแนกดี
ข้อ 5	0.57	ยากปานกลาง	0.60	จำแนกดี
ข้อ 6	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.47	จำแนกปานกลาง
ข้อ 7	0.57	ยากปานกลาง	0.33	จำแนกพอใช้
ข้อ 8	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.53	จำแนกปานกลาง
ข้อ 9	0.40	ยากปานกลาง	0.53	จำแนกปานกลาง
ข้อ 10	0.53	ยากปานกลาง	0.40	จำแนกปานกลาง
ข้อ 11	0.67	ค่อนข้างง่าย	0.53	จำแนกปานกลาง
ข้อ 12	0.50	ยากปานกลาง	0.47	จำแนกปานกลาง
ข้อ 13	0.57	ยากปานกลาง	0.33	จำแนกพอใช้
ข้อ 14	0.60	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกปานกลาง
ข้อ 15	0.53	ยากปานกลาง	0.53	จำแนกปานกลาง



3794542845

ภาคผนวก จ  
เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับกลุ่มทดลอง)**

รหัสโครงการวิจัย : IRB021/2562

โครงการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุของนักเรียน  
 ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา  
 เรียน นักเรียนที่เข้าร่วม โครงการวิจัย

ข้าพเจ้านางสาววิศรา คงน้อม นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ขอเรียนเชิญบุตร/หลานของท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ก่อนที่  
 ท่านตกลงเข้าร่วมการกิจกรรมดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการฯ ดังนี้  
 โครงการฯ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับ  
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม  
 ผล ในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หากท่านตกลงร่วมกิจกรรม ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้ท่านร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่ง  
 ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
 จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมฯ นี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธ  
 ที่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา การสอบ ของท่าน  
 ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในให้ท่านได้รับความรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริม  
 สุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการวิจัยจะช่วยเสริมสร้างการปลูกฝังการ  
 ปฏิบัติตนในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ใน  
 เครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ  
 ไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาววิศรา คงน้อม  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 087-9350677 ข้าพเจ้ายินดี  
 ตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจง  
 ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังสำนักคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ  
 บัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หมายเลขโทรศัพท์ 038-102745  
 เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วม  
 โครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(ผู้ปกครองสำหรับกลุ่มทดลอง)**

รหัสโครงการวิจัย : IRB021/2562

โครงการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุของนักเรียน  
 ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา  
 เรียน ผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้านางสาววิศรา คงน้อม นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ขอเรียนเชิญบุตร/หลานของท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ก่อนที่  
 ท่านตกลงเข้าร่วมการกิจกรรมดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการฯ ดังนี้  
 โครงการฯ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับ  
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม  
 ผล ในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หากท่านตกลงร่วมกิจกรรม ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้บุตร/หลานของท่านร่วมกิจกรรม  
 การเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อ  
 ป้องกันฟันผุจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมฯ นี้เป็นไปโดยสมัครใจ  
 ท่านอาจปฏิเสธที่จะให้บุตร/หลานของท่านเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มี  
 ผลกระทบต่อการเรียน การสอบ ต่อบุตรหลานของท่าน

ผลของการวิจัยนี้จะประโยชน์ในให้บุตร/หลานของท่านได้รับความรู้และการปฏิบัติ  
 ตนที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการวิจัยจะช่วย  
 เสริมสร้างการปลูกฝังการปฏิบัติตนในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
 ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บ  
 ไว้ในตู้เอกสารที่สำคัญแฉไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลาย  
 หลังจากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาววิศรา คงน้อม  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 087-9350677 ข้าพเจ้ายินดี  
 ตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจง



ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังสำนักคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ  
บัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หมายเลขโทรศัพท์ 038-102745  
เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วม  
โครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3794542845

BUU-IThesis 60920298-thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับกลุ่มควบคุม)**

รหัสโครงการวิจัย : IRB021/2562

โครงการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุของนักเรียน  
 ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา  
 เรียน นักเรียนที่เข้าร่วม โครงการวิจัย

ข้าพเจ้านางสาววิศรา คงน้อม นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ก่อนที่ท่านตกลงเข้าร่วม  
 การกิจกรรมดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการฯ ดังนี้  
 โครงการฯ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับ  
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม  
 ผล ในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หากท่านตกลงร่วมกิจกรรม ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้ท่านร่วมกิจกรรมการเรียนรู้  
 ประกอบด้วยการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อ  
 ป้องกันฟันผุ จำนวน 2 ครั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมฯ นี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่  
 จะให้บุตร/หลานของท่านเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อกร  
 เรียน การสอบ ต่อบุตรหลานของท่าน ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในให้บุตร/หลานของท่าน  
 ได้รับความรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากเข้า  
 ร่วมโครงการวิจัยจะช่วยเสริมสร้างการปลูกฝังการปฏิบัติตนในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีสามารถ  
 นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัย  
 เท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัย  
 และจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาววิศรา คงน้อม  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 087-9350677 ข้าพเจ้ายินดี  
 ตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจง  
 ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังสำนักคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ  
 บัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หมายเลขโทรศัพท์ 038-102745



เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(ผู้ปกครองสำหรับกลุ่มควบคุม)**

รหัสโครงการวิจัย : IRB021/2562

โครงการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุของนักเรียน  
 ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา  
 เรียน ผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้านางสาววิศรา คงน้อม นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ขอเรียนเชิญบุตร/หลานของท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุ ก่อนที่  
 ท่านตกลงเข้าร่วมการกิจกรรมดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการฯ ดังนี้  
 โครงการฯ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ  
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับ  
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม  
 ผล ในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หากท่านตกลงร่วมกิจกรรม ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้บุตร/หลานของท่านร่วมกิจกรรม  
 การเรียนรู้ ประกอบด้วยการทำแบบประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก  
 เพื่อป้องกันฟันผุ จำนวน 2 ครั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมฯ นี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจ  
 ปฏิเสธที่จะให้บุตร/หลานของท่านเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มี  
 ผลกระทบต่อการเรียน การสอบ ต่อบุตรหลานของท่าน

ผลของการวิจัยนี้จะประโยชน์ในให้บุตร/หลานของท่านได้รับความรู้และการปฏิบัติ  
 ตนที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันฟันผุ ภายหลังจากเข้าร่วม โครงการวิจัยจะช่วย  
 เสริมสร้างการปลูกฝังการปฏิบัติตนในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
 ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บ  
 ไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลัง  
 จากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาววิศรา คงน้อม  
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 087-9350677 ข้าพเจ้ายินดี  
 ตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจง  
 ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังสำนักคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ  
 บัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หมายเลขโทรศัพท์ 038-102745

เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3794542845

BUU-IThesis 60920298 thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18



**เอกสารแสดงความยินยอม  
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)  
(สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 7 ปี แต่ไม่ถึง 12 ปี)**

รหัส โครงการวิจัย : IRB021/2562

โครงการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟันเพื่อป้องกันโรคฟันผุของนักเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จะเชิงเทรา  
ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ .....

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้า  
ได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของ โครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุใน  
เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจ  
คำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัย  
เกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการ  
เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ไม่มีผลกระทบต่อ การเรียน  
การสอน ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วน  
ที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับ  
อนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสาร  
แสดง ความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม .....

ผู้ยินยอม

(.....)

ข้าพเจ้า.....บิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง  
ยินยอมให้.....เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดง  
ความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของ  
ข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม .....

(.....)

บิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง

ลงนาม .....

พยาน

(.....)

**หมายเหตุ** 1. กรณีที่บิดา/มารดาหรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้  
พยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย

2. ขอให้ผู้วิจัยปรับใช้สรรพนาม/ถ้อยคำ ให้เหมาะสมกับเด็กที่ เป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย



3794542845

ภาคผนวก จ  
รูปกิจกรรม



3794542845

BUU\_Thesis\_60920298\_thesis / recv: 24042563 16:33:12 / seq: 18















0

