

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม สร้างเสริม สุขภาพ และป้องกันโรคในช่องปาก กลุ่มผู้สูงอายุ

1. ผลการดำเนินงาน

ผู้สูงอายุสามารถดูแลช่องปาก และฟันของตนเองได้
ได้แก่ ใช้น้ำยาบ้วนปาก ฟัน แปรงฟัน มีสุขภาพช่องปากและฟัน
ที่ดี กัดฟัน
ช่วยลดปัญหาการเกิดโรคในช่องปากและฟัน ของกลุ่มผู้สูงอายุได้มากขึ้น

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 100 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 19,150 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 19,150 บาท คิดเป็นร้อยละ

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ นางมณีนี ผู้รายงาน

(นางมณีนี ษัยอรรถ)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 4

วันที่-เดือน-พ.ศ. 13 สิงหาคม พศ 2562

เลขที่.....

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 10 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

ข้าพเจ้า น.ส. ชัยมาพร จันทร์อยู่ บ้านเลขที่ 28/2 หมู่ที่ 4 ตำบล กุดคำอ
 อำเภอ ยางตลาด จังหวัด ศรีสะเกษ ได้รับเงินจาก โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก
 ที่อยู่ 28/2 หมู่ที่ 4 ตำบล กุดคำอ อำเภอ ยางตลาด จังหวัด ศรีสะเกษ

ดังรายการดังต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
1 ค่าตอบแทนอาหาร กลางวัน และอาหารว่าง สำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 100 คน ๆ 120 บาท	12000	
รวม	12000	

จำนวนเงิน - หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน -

(ลงชื่อ) ชัยมาพร จันทร์อยู่ ผู้รับเงิน
 (..... น.ส. ชัยมาพร จันทร์อยู่)

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้จ่ายเงิน
 (นางสุวิมลรัตน์ คุ้มทอง)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 1 9299 00508 42 4
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ชัยฉานุช ชำนาญฉา
 Name Miss Chanyanuch
 Last name Chamnancha



 เกิดวันที่ 12 ม.ค. 2539
 Date of Birth 12 Jan. 1996

ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 28/2 หมู่ที่ 4 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว
 จ.ตรัง
 23 ก.ย. 2559
 วันออกบัตร
 23 Sep. 2018
 Date of Issue




 11 ม.ค. 2568
 วันบัตรหมดอายุ
 11 Jan. 2025
 Date of Expiry


 9203-03-09230911

น.ส. ชัยฉานุช ชำนาญฉา

น.ส. ชัยฉานุช ชำนาญฉา

BORA-3.2-01-2559



 ประเทศไทย
 THAILAND

JT3-1066364-67

41136

เลขที่.....

ใบสำคัญรับเงิน


วันที่ 10 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562


ข้าพเจ้า นางสุทิตา บินขวาง อยู่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 9 ตำบล ปะเหลียน
อำเภอ ปะเหลียน จังหวัด ตัง
ได้รับเงินจาก โครงการ ส่งเสริมคุณภาพและมาตรฐานโรงเรียน
ที่อยู่ 25 หมู่ที่ 9 ตำบล ปะเหลียน อำเภอ ปะเหลียน จังหวัด ตัง

ดังรายการดังต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
1. ค่าตอบแทนวิทยากร 4 ชั่วโมง 70 = 600 บาท	2400	
รวม	2400	

จำนวนเงิน สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน

(ลงชื่อ)  ผู้รับเงิน
(นงเยาว์ บินขวาง)

(ลงชื่อ)  ผู้จ่ายเงิน
(หม่อมหลวงมิตร เอี่ยมวณิช)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 9204 00092 55 7
Identification Number


ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง สุกีศา หินขวาง**
Name Mrs. Sutisa
Last name Hinkhwang
เกิดวันที่ 17 พ.ค. 2530
Date of Birth 17 May 1987
ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 25 หมู่ที่ 9 ต.ปะเหลียน
อ.ปะเหลียน จ.ตรัง
16 พ.ค. 2559 วันที่ออกบัตร 16 พ.ค. 2567
16 May 2016 (เจ้าพนักงานออกบัตร) 16 May 2024
Date of Issue เจ้าพนักงานออกบัตร Date of Expiry 9203-02-05160847



นางสุกีสระ (หินขวาง)
นางสุกีสระ หินขวาง

BORA-7.2-03-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1021507-10

โพธิ์อาร์ต โฆษณา
 37/3 ถ.คลองน้ำเจ็ด ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง
 โทร. 086-2822276
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 1014942225

เล่มที่ 3

เลขที่ 9

บิลเงินสด

นาม กลุ่ม อสม. ๕.๔
 ที่อยู่ ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง
 วันที่ 8 ส.ค. 62
 ได้รับสั่งจ่ายตามรายการข้างล่างนี้ไว้ถูกต้องแล้ว

จำนวน	รายการ	ราคา	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
1 อัน	ยี่ไข้วเหล็ก (ของทพ.ลจ.ว) ๑อัน ส.ค.๖๒ 1/๑/๖๒ ส.ค.๖๒ ใน ช่างท. ลจ.ว. ๑อัน ๑๖๖๖๖๖ ๒๕๖๒	500	500	-
บาท	ห้าร้อย บาท	รวมเงิน	500	-


ลงชื่อ พ.อ. ผู้รับเงิน

เล่มที่
Book No.

เลขที่
Bill No.

CASH SALE บิลเงินสด 現兌單

นาม 寶號 คสม-อ.กสม ม.๑ วันที่ 日期 ๑ ก.ค. ๖๒
Name Date
ที่อยู่ 住址 บ้านเพาไผ่แก้ว ทะเบียนการค้า 商標編號
Address Commicence

จำนวน Quantity 數量	รายการ Description 貨名	หน่วยละ Unit Price 備註	จำนวนเงิน Amount 金額
10089	ขลุ่ยสั้นแคระ 11 เมตร	30	3,000 -
10 กลอง	1 เมตร ขัดพื้น	75	750 -
๓๖๐๓๖ ซอด้วง 153 ม.1 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง โทร. 089-0233451			
บาท Baht 銖	สามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาท	3,750-	

ผู้รับเงิน 收銀人
Collector

๓๖๐๓๖

กฤษ

ยงยุทธเอกสารและปักจักรคอมพิวเตอร์

182 ถนนตรัง - ปะเหลียน อำเภอปานตาขาว จังหวัดตรัง 92140

TEL:086-6827814 FAX:075-820082

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

3920300323057

ใบเสร็จรับเงิน

ลูกค้า : กลุ่ม อสม. หมู่ 4

ตำบลทุ่งค่าย อำเภอปานตาขาว จังหวัดตรัง

เลขที่ : 62-00091

วันที่ : 08/08/62

รหัสลูกค้า : 311

อ้างถึง

พนักงานขาย :

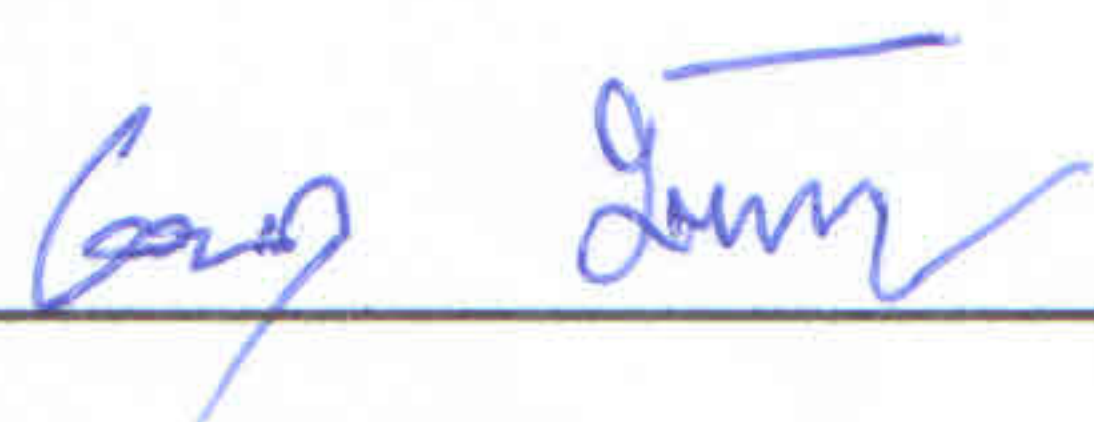
ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
1	แผ่นพับการใช้และการดูแลฟันเทียมชนิดถอดได้ (ปรินต์)	100 ใบ	5.00	500.00

ตัวอักษร (ห้าร้อยบาทถ้วน)

รวม

500.00

ลงชื่อ



ผู้รับเงิน



ที่ -

ม. ๔ บ้านเขาไม้แก้ว ต.ทุ่งค่าย
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญวิทยากร
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

ด้วยหมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว ได้ทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในกลุ่มผู้สูงอายุ วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องที่ถูกต้องวิธี

ในการนี้ หมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว จึงขอสนับสนุนวิทยากร คุณสุทิสฯ หินขวาง เจ้าหน้าที่งานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน เพื่อเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย ในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๔ บ้านเขาไม้แก้ว ต.ทุ่งค่าย เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตามรายละเอียดที่แนบมา
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางบุญนิตย์ เอียดชะตา)

ประธาน อสม.ม.๔

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากในกลุ่มผู้สูงอายุ

วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๒

ชื่อ-สกุล นางสุทิสรา หินขวาง ตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยค่าง

โทรศัพท์ที่ทำงาน ๐๗๕-๒๘๐๑๕๐ มือถือ ๐๖๓-๑๙๖๗๕๙๑

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในช่องปากผู้สูงอายุ
ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

- 08.30 - 09.00 ลงทะเบียน
- 09.00 - 09.30 พิธีเปิด
- 09.30 - 10.30 อบรมให้ความรู้สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับช่องปากโดย นางสุทิสฯ หินขวาง
เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข
- 10.30 - 11.00 พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- 11.00 - 12.00 อบรมให้ความรู้การแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันโดย นางสุทิสฯ หินขวาง
เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข
- 12.00 - 13.00 พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 ตรวจช่องปากและฟัน หากจำเป็นต้องขูดหินปูนหรืออุดหรือถอน ก็นัดไปรับการ
ดูแลเบื้องต้นโดย นางสุทิสฯ หินขวาง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข
- 14.00 - 14.30 พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- 14.30 - 15.30 ประเมินการอบรม ความจำเป็นต้องใส่ฟันเทียม ออกกำลังกาย บริหารช่องปาก
โดย นางสุทิสฯ หินขวาง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข
- 15.30 - 16.00 พิธีปิด

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากกลุ่มผู้สูงอายุ

วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2562

ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 ต. ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ที่อยู่	ลายเซ็นเวลาที่เข้าร่วมโครงการ	
				เข้า	บ่าย
1	นางทองแดง ใส่อาร์ท	3920100087341	39/2	ทองแดง	ทองแดง
2	สพิดร ทองพราว	3920100466 474	199	สพิดร	สพิดร
3	อ๊อตตา ศรีรักษา	39203 00182 518	33/1	อ๊อตตา	อ๊อตตา
4	นางแบบน เอียดฮาน	39203 00060 382	55	แบบน	แบบน
5	ทาม วัลย์ กิ่งอัมพร	39203 00182 453	33	ทาม	ทาม
6	นางนงน้อม ไชยอ	39203 00182 41-1	22/1	นงน้อม	นงน้อม
7	นางชะเรียม รอดพันธ์	39203 00060 24-2	11/1	ชะเรียม	ชะเรียม
8	นาง คาวัด กิ่งอัมพร	39203 00182 68-2	33	คาวัด	คาวัด
9	นาง นริ่ง นวลมะลิ	59203 01051 28-6	30/2	นริ่ง	นริ่ง
10	นางจิตติพัทธ์ พันธ์ชา	39203 00182 40-2	68	จิตติพัทธ์	จิตติพัทธ์
11	นางเลื่อน เมตตา	39203 00182 66-6	41/1	เลื่อน	เลื่อน
12	นางสมหมาย พงษ์อัมพร	31009 05955 59-0	75	สมหมาย	สมหมาย
13	นางประไพ ส่วนอิน	39203 00037 59-3	49/2	ประไพ	ประไพ
14	นางอรวรรณ พันธ์นง	39203 00177 20-4	81/1	อรวรรณ	อรวรรณ
15	นาง สดาร์ณีย์ ใส่อาร์ท	39203 00203 135	79/4	สดาร์ณีย์	สดาร์ณีย์
16	นาง วิภาดา ศรีสุขวิมล	39203 00181 414	22	วิภาดา	วิภาดา
17	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00181 635	25/1	นงน้อม	นงน้อม
18	นาง อีสร์ ศักดิ์พรหม	3920300183638	36/2	อีสร์	อีสร์
19	นาง สุกัญญา / พันธ์นง	39203 00060 358	11/2	สุกัญญา	สุกัญญา
20	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00183 993	40/4	นงน้อม	นงน้อม
21	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00183 91-9	38/2	นงน้อม	นงน้อม
22	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00183 059	43	นงน้อม	นงน้อม
23	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00181 821	27/2	นงน้อม	นงน้อม
24	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39203 00181 872	27	นงน้อม	นงน้อม
25	นาง นงน้อม นวลมะลิ	39201 00992 48-7	38/2	นงน้อม	นงน้อม

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ที่อยู่	ลายเซ็นเวลาที่เข้าร่วมโครงการ	
				เข้า	บ่าย
26	นางวันฤทัย ทิพย์วิเศษ	39203-00059 97-0	7/1 ม.4	วันฤทัย	วันฤทัย
27	นายสันต์ ดาวทอง	3920300182852	33/10 ม.4	สันต์	สันต์
28	นายสมมาตร ทิพย์วิเศษ	39203 00059961	7/1 ม.4	สมมาตร	สมมาตร
29	นายศักดิ์ นานนท์	39203 00048 47.7	89 ม.4	ศักดิ์	ศักดิ์
30	นางปรารถนา นานนท์	39203 00182542	33/2 ม.4	ปรารถนา	ปรารถนา
31	นายเชิด ยอดสงเคราะห์	39203 00184 33-1	54	เชิด	เชิด
32	นางศรเชิด ยอดสงเคราะห์	3920300059 31-9	54	ศรเชิด	ศรเชิด
33	นางประไพ กิ่งสุวรรณ	39203 00039 171	34+3 34/3	ประไพ	ประไพ
34	นายบรรณ ดงศิริ	39201004323326 76	326 76	บรรณ	บรรณ
35	นายสมมาตร นานนท์	3920300060005	8/1 ม.4	สมมาตร	สมมาตร
36	นางเบญจพร นานนท์	39203 00038 492	44/1 ม.4	เบญจพร	เบญจพร
37	นางบัวขาว นานนท์	39203 00183 97-2	40/1 ม.4	บัวขาว	บัวขาว
38	นายสุวิทย์ นานนท์	39009 00959 47-2	ม.กม.ที่ 10	สุวิทย์	สุวิทย์
39	นายสมมาตร นานนท์	39009 00959 47-2	53	สมมาตร	สมมาตร
40	นางประไพ นานนท์	39203 00184 539	44/3	ประไพ	ประไพ
41	นางประไพ นานนท์	39203 00181 72-4	26	ประไพ	ประไพ
42	นางอัญญา นานนท์	39203 00017 36-0	21	อัญญา	อัญญา
43	นางสมนึก สอนนท์	39203 00183 93-5	38/1	สมนึก	สมนึก
44	นางประไพ นานนท์	39203 00183 60-3	2/1	ประไพ	ประไพ
45	นางสิริภรณ์ นานนท์	39201 00259 45-0	2	สิริภรณ์	สิริภรณ์
46	นางเบญจพร นานนท์	39203 00059 643	4	เบญจพร	เบญจพร
47	นางสมมาตร นานนท์	39203 00181 0048-261	20/1	สมมาตร	สมมาตร
48	นายสุวิทย์ นานนท์	39203 00201 17-2	51/1	สุวิทย์	สุวิทย์
49	นายสุวิทย์ นานนท์	39203 00183 36-1	122	สุวิทย์	สุวิทย์
50	นางเบญจพร นานนท์	39203 00059 996	8	เบญจพร	เบญจพร
51	นางลำไย ยอดสงเคราะห์	39203 00182 429	78	ลำไย	ลำไย
52	นายสมมาตร นานนท์	39203 00434 030	42	สมมาตร	สมมาตร
53	นายสมมาตร นานนท์	39203 00181 911	19	สมมาตร	สมมาตร

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	ที่อยู่	ลายเซ็นเวลาที่เข้าร่วมโครงการ	
				เข้า	บ้าย
54	ช.ส. เดวีธิดา พงษ์	39203 00181198	12/2		
55	นาง นพมา พันธ์เจริญ	39203 000605	118		
56	นาย ฆานะ พันธ์เจริญ	3770100241121	118		
57	นาง อภาดา เหลืองทักษิณี	39203 00182275	31		
58	นาง อรุณมา บงกชประสิทธิ์	39203 00182658	41		
59	นาง สุวิมล ช่างหล่อ	39203 00181007	97		
60	นาย ชัยยศ กิตติคุณ	39203 0018133	21		
61	นาง ปรางค์กัญญา วัฒนพันธ์	39203 00201211	57/15		
62	นาย สมบัติ รัตนชัย	39203 0003611-2	62		
63	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00053210	57/15		
64	นาย เกียรติศักดิ์ วัฒนพันธ์	39203 00183841	39/11		
65	นาง ยุพิน รัตนชัย	39203 00059228	62		
66	นาง อภาดา วัฒนพันธ์	39203 00183751	140		
67	นาย วิจัย วัฒนพันธ์	39203 0029611-4	43		
68	นาย กิตติคุณ วัฒนพันธ์	39203 00182551	37/2		
69	นาง อภาดา วัฒนพันธ์	39203 00183174	33/14		
70	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00059252	115		
71	นาย สุวิมล ช่างหล่อ	39203 0018991-1	78		
72	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00184847	44/14		
73	นาง นพมา ช่างหล่อ	39203 00156126	44/7		
74	นาย กิตติคุณ วัฒนพันธ์	39203 00106595	1/6		
75	นาง นพมา ช่างหล่อ	39203 00296157	42		
76	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00065491	21/4		
77	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00183573	36		
78	นาง อภาดา วัฒนพันธ์	39203 00181309	20/11		
79	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00182062	27/4		
80	นาง ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00184863	44/9		
81	นาย ธีรวิทย์ วัฒนพันธ์	39203 00181-975	26/1		

โครงการ
สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
ในช่องปากกลุ่มผู้สูงอายุ
ปีงบประมาณ 2562
วันเสาร์ที่ 10 สิงหาคม 2562
ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.น่าน
โดย กลุ่ม อสม. ม.4 บ้านเขาไม้แก้ว ต.ทุ่งค่าย
สนับสนุนโดย กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย





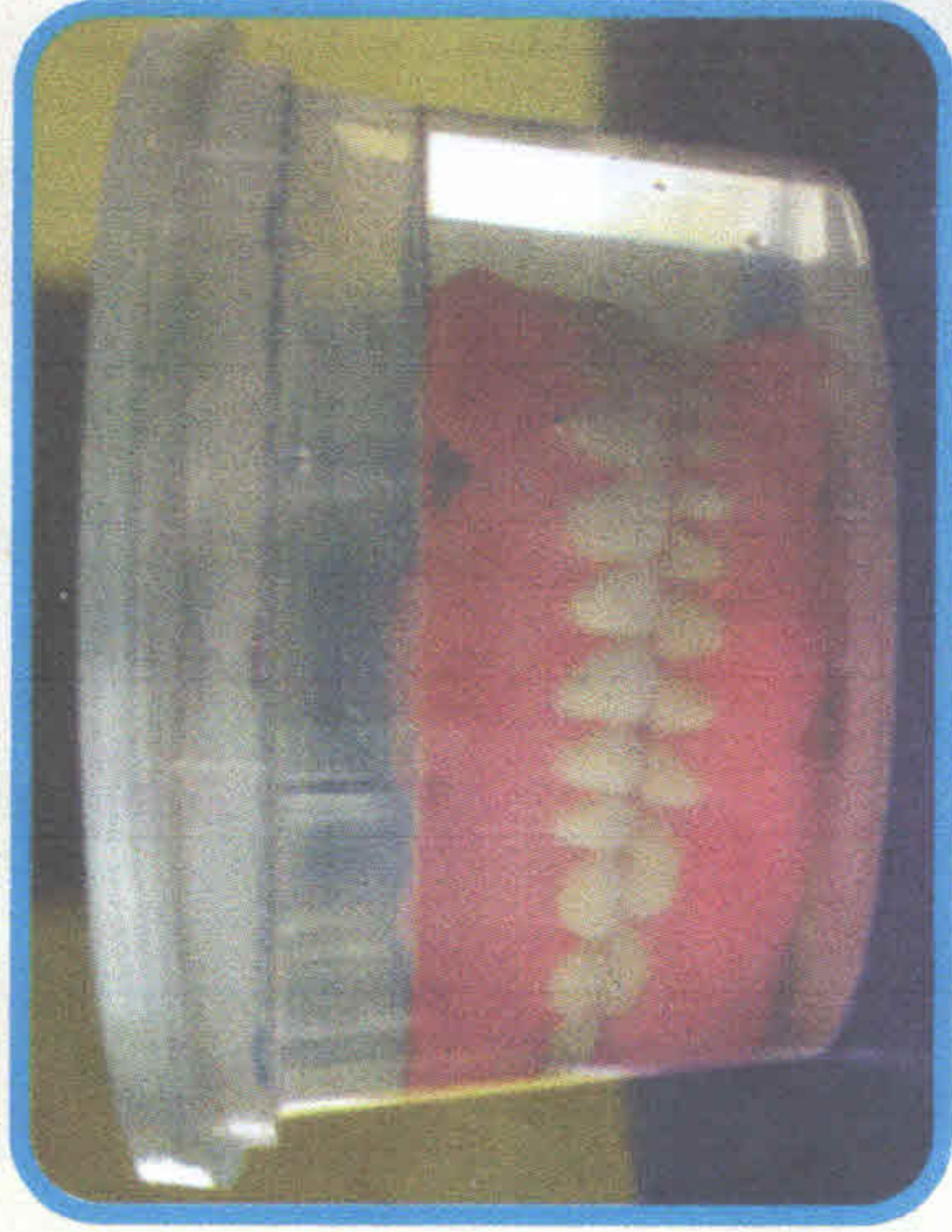




- ขณะแปรงฟัน ควรทำอย่างระมัดระวัง ไม่ทำให้ฟันเทียมหล่นตกฟัน เพราะจะทำให้แตกหัก เสียหายหรือบิดเบี้ยว ควรมีภาชนะบรรจุน้ำ เช่น ขันรองน้ำ วางใต้ฟันเทียม
- ห้ามนำฟันเทียม ไปแช่น้ำเดือดเพราะจะทำให้ บิดเบี้ยว เสียรูปร่างได้

4. ควรถอดฟันเทียมออก

- ขณะอาบน้ำอาบน้ำขณะที่มีฟันปิด ขณะนอน พักผ่อนหรือนอนตอนกลางคืนเพื่อให้สันเหงือก และเนื้อเยื่อในช่องปากได้พัก



โดยกลุ่ม อสม. หมู่ที่ 4 ตำบลทุ่งค่าย
อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

5. หลีกเลี่ยงใส่ฟันเทียมไปเลย

ควรกลับไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง

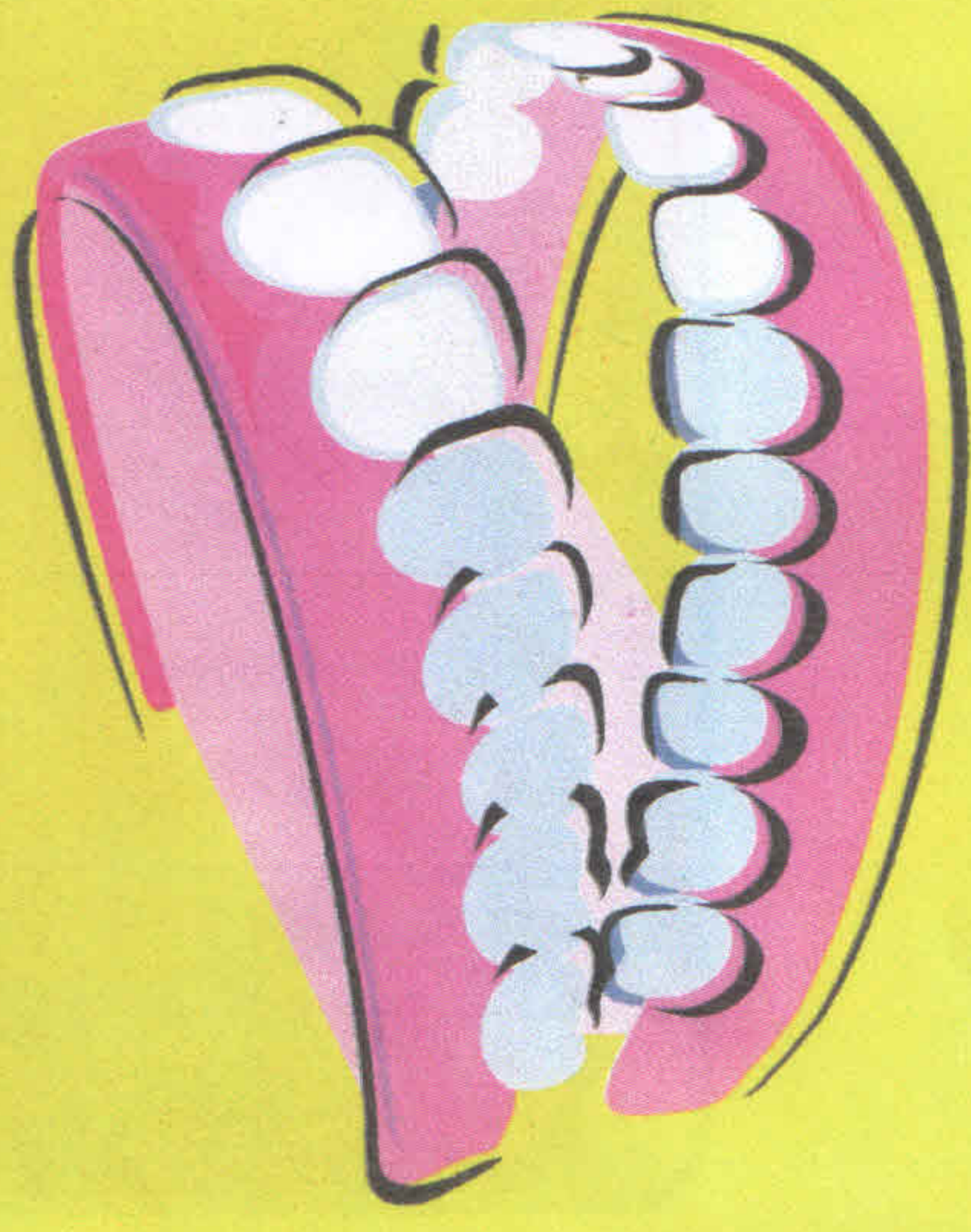


เคล็ดลับ(ไม่)ลับเพื่อ...ฟันดี

- สำหรับผู้ที่ยังมีฟันแท้อยู่ในช่องปาก เมื่อดูแลสุขภาพสะอาดฟันเทียมแล้ว อย่าลืมทำความสะอาดฟันแท้
- โดยการใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม ร่วมกับยาสีฟันฟลูออไรด์
- แปรงทำความสะอาดฟันแท้ให้ทั่วถึงทุกซี่และทุกด้าน

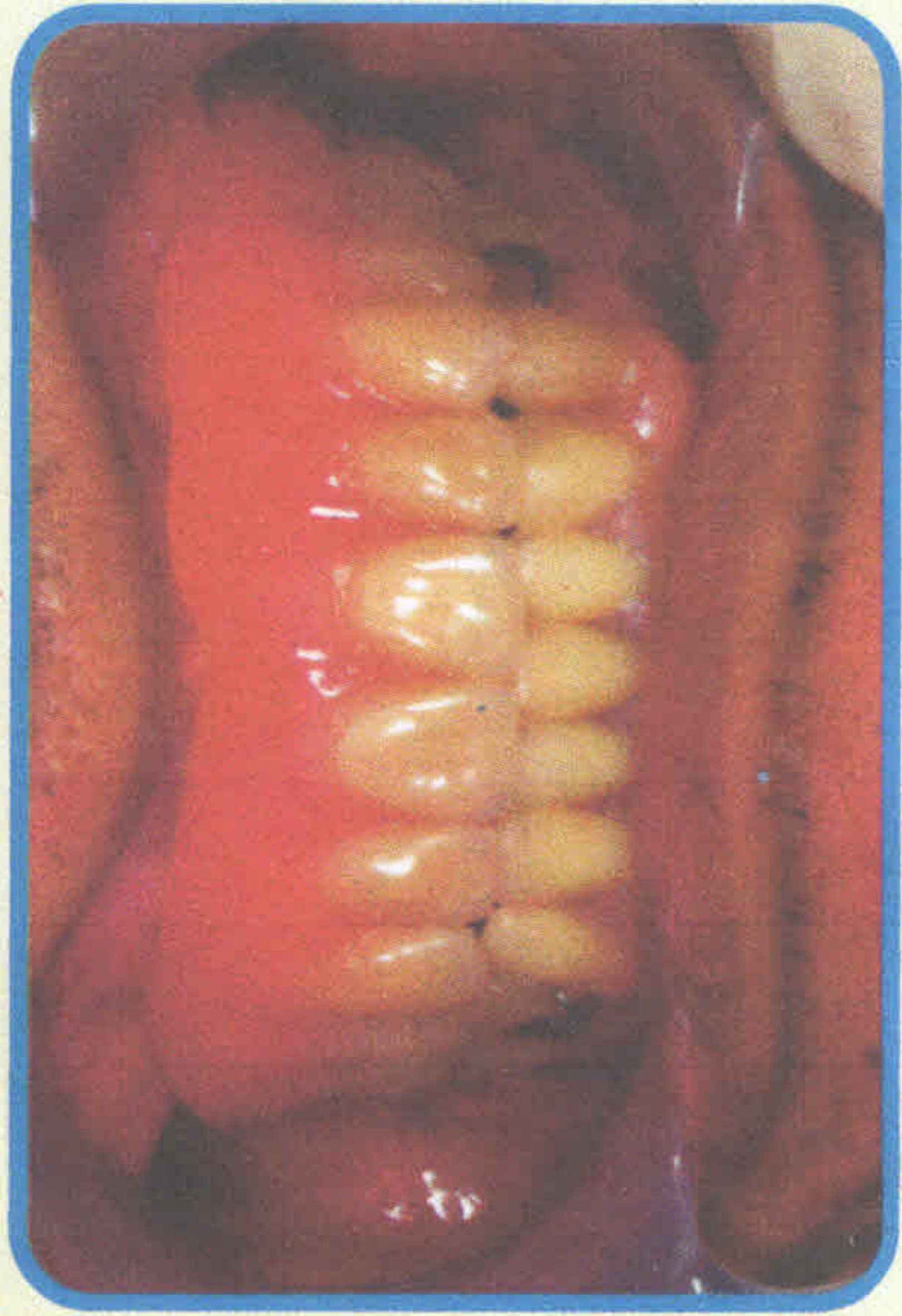
ก็จะทำให้มีสุขภาพฟันที่ดีไป....**อีกนาน**

การใช้ และการดูแล ฟันเทียม ชนิดถอดได้



ข้อ ปฏิบัติตัวเมื่อใส่ฟันเทียม

ผู้สูงอายุที่เริ่มใส่ฟันเทียมใหม่ หรือเปลี่ยนฟันเทียมใหม่ อาจรู้สึกอึดอัด รู้สึกว่าฟันเทียมคับปาก มีน้ำลายมากกว่าปกติ พุดไม่ชัด การเคี้ยวระยะแรกอาจรู้สึกเจ็บ แต่เมื่อเริ่มคุ้นเคยอาการเหล่านี้จะหายไป

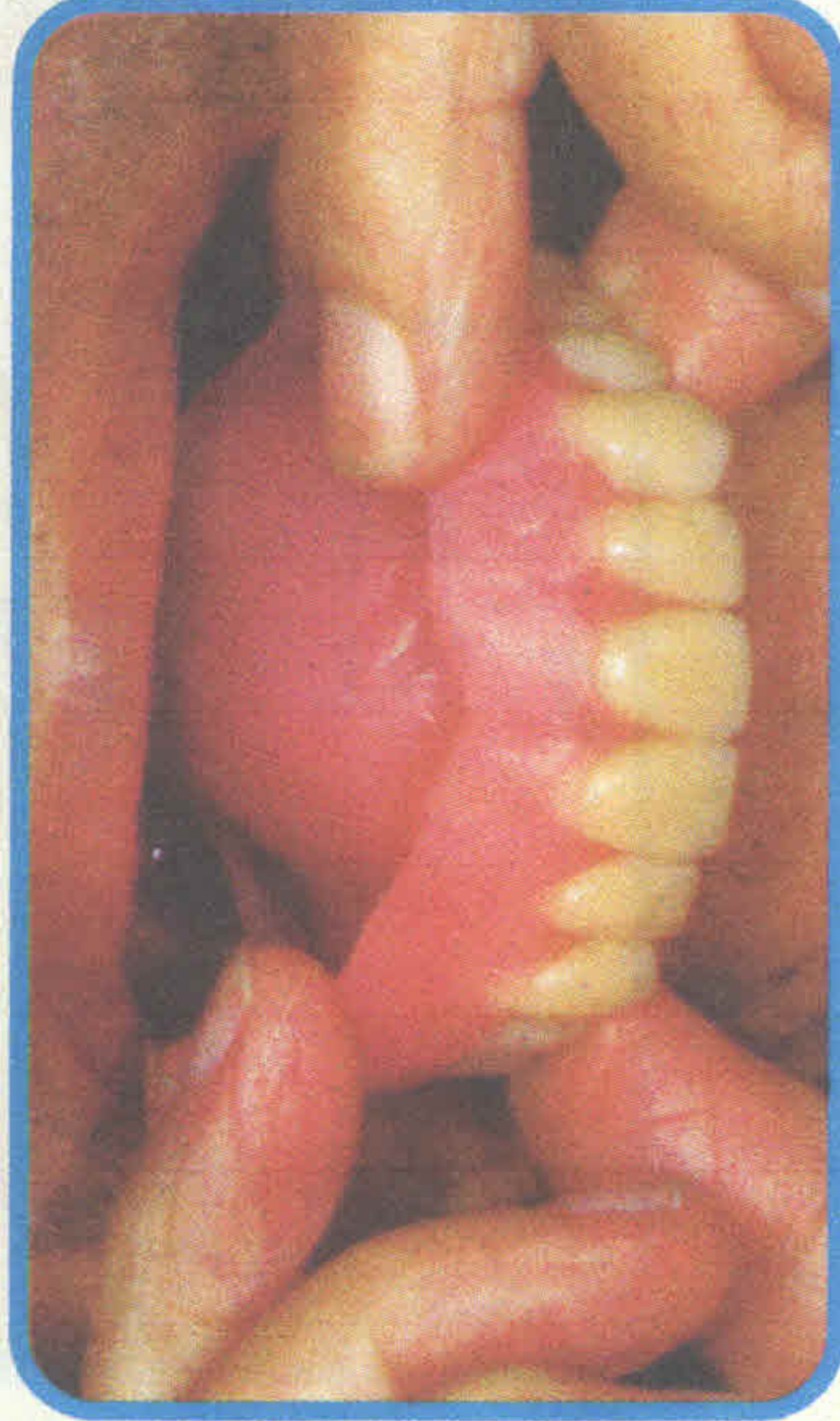


แต่ถ้าเกิดอาการเจ็บ เคี้ยวอาหารไม่ได้ หรือเป็นแผลจากการใส่ฟัน ควรกลับไปให้ทันตแพทย์ตรวจแก้ไข ไม่ควรแก้ไข หรือดัดแปลงด้วยตนเองเพราะจะทำให้ฟันเทียมเสียรูปและใส่ไม่เข้าที่ได้

การใส่และถอดฟันเทียม

1. การใส่ฟันเทียม

ควรใช้นิ้วมือช่วยใส่ฟันเทียมให้เข้าที่ ไม่ควรใส่ฟันเทียมในปากแล้วใช้ฟันกัดให้เข้าที่ โดยเฉพาะฟันเทียมบางส่วนที่มีตะขอเพราะจะทำให้ตะขอบิดเบี้ยวหรืออาจออกได้



2. การรับประทานอาหาร

กรณีใส่ฟันเทียมหลายๆซี่ การเคี้ยวอาหารอาจรู้สึกไม่ถนัดในช่วงแรกควรปฏิบัติดังนี้ คือ

- ควรเริ่มเคี้ยวอาหารที่อ่อน เคี้ยวช้าๆในระยะเริ่มต้น
- ควรเคี้ยวโดยใช้ฟันทั้งสองข้างไม่ควรเคี้ยวข้างใดข้างหนึ่ง
- เคี้ยวชิ้นเล็กๆ ช้าๆ เป็นคำๆ

3. การรักษาสะอาด

- ควรถอดฟันเทียมออก ล้างน้ำ และแปรงทำความสะอาด หลังจากรับประทานอาหารทุกครั้ง
- แปรงสีฟันที่ไว้กับฟันเทียมควรมีขนนุ่ม แต่อาจมีขนาดใหญ่พิเศษ เพื่อช่วยทำความสะอาดได้เร็วขึ้น ควรแปรงด้านในฟันเทียมที่แนบกับเหงือกเบาๆ ด้วยสบู่น้ำ หรือยาสีฟัน ที่ไม่มีฟลูออไรด์

