



เอกสารที่เกี่ยวข้อง



ที่ สข.๗๙๑๐๔.๒/ศพด./๒๕๖๓

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคุนายสังข์  
หมู่ที่ ๖ ตำบลแค อำเภोजะนะ  
จังหวัดสงขลา ๙๐๑๓๐

๙ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรม “โครงการหนูน้อยสุขภาพดี ห่างไกลฟันผุ”

เรียน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นปฐมวัยทุกท่าน

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคุนายสังข์ จะจัดกิจกรรม  
วันศุกร์ ที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ตั้งแต่เวลา ๐๙.  
วัดคุนายสังข์ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพของปาก

จึงเรียนมาเพื่อทราบและเข้าร่วมกิจกรรมตามวัน  
ที่ท่านได้ให้ความร่วมมือกับทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กด้วยดี

โครงการหนูน้อยสุขภาพฟันดี ห่างไกลฟันผุ ใน  
น. เป็นต้นไป ณ.อาคารศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก  
ฟันในเด็กปฐมวัย

เวลาที่กำหนดโดยพร้อมเพรียงกันขอขอบคุณ  
มา

ขอแสดงความนับถือ

(นางจุฑามาศ แก้วสุข)  
หัวหน้าสถานศึกษา

กำหนดการโครงการ หนูน้อยสุข ฟันดี ห่างไกลฟันผุ  
 วันศุกร์ที่ ๑๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓  
 ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคุนายสังข์ หมู่ที่ ตำบลแค อ.จะนะ จ.สงขลา

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา	รายการ/กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- ผู้ปกครอง ลงทะเบียน / แจก จากครูผู้ดูแลเด็ก/รับอุปกรณ์ใน	นพับความรู้ผู้ปกครอง แปรงฟัน
๐๙.๑๐ - ๐๙.๓๐ น.	- พิธีเปิดโดย จ.ส.ต.ศิริพงษ์ ไ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล	ริ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายให้ความรู้เรื่อง - ความสำคัญของฟันน้ำนม ในช่องปากของลูก - พฤติกรรมของเด็กติดนม - นมที่ไม่ควรรับประทาน - ให้ผู้ปกครองสาธิตการแป โดยวิทยากร นางธิดา ยามาเจ ชำนาญงาน โรงพยาบาลจะนะ	ะการดูแลรักษาสุขภาพ มที่ควรรับประทาน ในที่ถูกวิธีให้กับลูก เจ้าพนักงานสาธารณสุข
๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๐.๕๐ - ๑๑.๕๐ น.	- ฟังการบรรยายให้ความรู้เรื่อง ห่างไกล โควิด-๑๙ ใช้โดยแ เกี่ยวกับการป้องกันตัวเองอย่า ควรระวังในการใช้เจลแอลก นางเพียงใจ รัตนมณี เจ้าพนักงาน โรงพยาบาลจะนะ	ารการป้องกันตัวเองให้ ลุ่มแสดงความคิดเห็น การล้างมือให้ถูกวิธี ซ้อ วลล้างมือ โดยวิทยากร สาธารณสุขชำนาญงาน
๑๑.๕๐ - ๑๒.๕๐ น.	- สรุบน้ำหนักการดูแลสุขภาพช ถูกต้อง - สรุบน้ำหนักเรื่องการเฝ้าระวัง - ตอบปัญหาข้อซักถามและสน	ากและวิธีการแปรงฟันที่ ด-๑๙ าแสดงความคิดเห็น
๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไป	- รับประทานอาหารกลางวัน - เสริจสิ้นโครงการ	

\*\*\*\* เวลาตามกำหนดอาจมีการเปลี่ .ปลงตามความเหมาะสม

รายชื่อนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็ก  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัด  
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลแค อำ  
วัดคูนายสังข์  
เยสังข์  
จะนะะ จังหวัดสงขลา

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	สาย	ชื่อผู้ปกครอง	หมายเหตุ
๑	เด็กชายร็อบบานี สาและ	๗	ดาว	
๒	เด็กชายธนกร พุฒแก้ว	๗	แม่	
๓	เด็กหญิงปิยธิดา ปานแจ่ม		ดาว	
๔	เด็กหญิงวิภาจิสสา ขาวพรม		เทพ	
๕	เด็กหญิงกัลยกร อินทร์ตัน	น้ำ	น	
๖	เด็กหญิงวริษา ทองเอียด	ศรี	เซ่งเส็ง	
๗	เด็กหญิงพัชชา อินทร์ตัน	ว/ว		
๘	เด็กหญิงนันท์นภัส แดงศรีวัลย์	๗		
๙	เด็กหญิงชวัลลักษณ์ ขุนศักดิ์	พิ		
๑๐	เด็กชายสิงหา ชูเอียด	ศรี		
๑๑	เด็กชายธนกร นวลศรี	ย		
๑๒	เด็กชายกฤษณพล ทองไชย	๗		
๑๓	เด็กหญิงธมลพรรณ จันทรมณี	๗		
๑๔	เด็กชายชนาธิป จันทรสะอาด	๗		
๑๕	เด็กชายธีรเดช ไพโรสนนท์	๗	๗๖	
๑๖	เด็กชายชนะกันย์ ไหมแก้ว	๗	๗	
๑๗	เด็กชายณัฐวุฒิ มากเมือง	๗	๗ ภู่อมวัญ	
๑๘	เด็กชายนฤบดีนทร์ ปานแก้ว	๗	ทองดี	
๑๙	เด็กหญิงเพ็ญภา ขาวพรม	๗	แก้วเพชร	
๒๐	เด็กหญิงอรัญญา ราชสุวรรณ	๗	ทองไชย	
๒๑	เด็กหญิงจริญญา แก้วเพ็ง	๗	๗๗	
๒๒	เด็กชายวีระวัฒน์ กิมสี	๗	๗ ๗	
๒๓	เด็กชายอัสมีน ยามา	๗	๗	
๒๔	เด็กหญิงชุติมา ทองเอียด	๗	เซ่งเส็ง	
๒๕	เด็กหญิงเกสร่า แก้วก่อเกื้อ	๗		
๒๖	เด็กชายชัชรินทร์ จินาภิรมณ์	๗	๗	



**แบบสอบถามความพึงพอใจ**  
**โครงการ หนูน้อยสุขภาพฟัน**

**ใจ**  
**่างไกลพันผุ**

**คำอธิบาย** แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด ๓ ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบ  
โครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำ

ระเมินตอบให้ครบทั้ง ๓ ตอน เพื่อให้การดำเนิน  
ต่อไป

**ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ  
เพศ  หญิง  ชาย

**ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำ**  
**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความพึง  
เพียงระดับเดียว

ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ง / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ของท่าน

ประเด็นความคิดเห็น
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์ใส่ตัดฟัน
๓. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม
๔. อาหาร มีความเหมาะสม
ด้านวิทยากร
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา
๓. บุคลิกภาพของวิทยากร
๔. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้
๕. การตอบข้อซักถาม
ด้านการนำความรู้ไปใช้
๑. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับนำไปประยุกต์ใช้ในการ แปรงฟันอย่างถูกวิธีให้แก่ภรรยา/บุตรได้
๒. ท่านมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้
๓. ท่านคาดว่าจะสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ /การนำ ความรู้ไปใช้				
มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑

**ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ**

๑. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ได้แก่  
.....  
.....
๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่  
.....  
.....

แบบสอบถามความพึงพอใจ  
โครงการหนูน้อยสุขภาพฟันดี แห่งไกล  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคุนนายสังข์ องค์การบริหารส

พื่อใจ  
นพ. ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
ตำบลแคว อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

ประเด็นความคิดเห็น	ม	กับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำ ความรู้ไปใช้				
		ที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อย ที่สุด ๑
<b>ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร</b>						
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	๗	๒ %	๒๓.๐๗%	-	-	-
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์ไฮดรอนิค	๕	๖๔%	๔๒.๓๐%	๓.๘๔%	-	-
๓. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม		%	๔๖.๑๕%	๓.๘๔%	-	-
๔. อาหาร มีความเหมาะสม	๗	๖๒%	๒๓.๐๗%	-	-	-
<b>ด้านวิทยากร</b>						
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	๕	๖๘%	๒๖.๙๒%	๗.๖๙%	-	-
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	๕	๖๓%	๑๙.๒๓%	๑๑.๕๓%	-	-
๓. บุคลิกภาพของวิทยากร		๖%	๔๖.๑๕%	๓.๘๔%	-	-
๔. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	๕	๖๕%	๔๖.๑๕%	๗.๖๙%	-	-
๕. การตอบข้อซักถาม	๑	๖๑%	๕๓.๘๔%	๑๑.๕๓%	-	-
<b>ด้านการนำความรู้ไปใช้</b>						
๑. ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับนำไปประยุกต์ใช้ในการ แปรงฟันอย่างถูกวิธีให้แก่นักเรียนได้	๕	๖๘%	๒๖.๙๒%	๗.๖๙%	-	-
๒. ท่านมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	๕	๗๖%	๖๑.๕๓%	๗.๖๙%	-	-
๓. ท่านคาดว่าจะสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	๕	๖๒%	๖๙.๒๓%	๓.๘๔%	-	-

**ข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง**

๑. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ได้แก่
  - ๑.๑ สนุกมากและอาหารอร่อย
  - ๑.๒ วิทยากรเป็นกันเองสามารถตอบข้อสงสัยได้
๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่
  - ๒.๑ จัดในรูปแบบการแสดงละคร เล่าเรื่องราว นิทาน

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ  
โครงการ หนูน้อยสุขภาพฟันดี ห่างไกลฟันผุ



รายการประเมิน

การประเมิน โครงการ “หนูน้อยสุขภาพฟันดี ห่างไกลฟันผุ” ได้กำหนดรายการประเมินความพึงพอใจจำนวน ๓ ด้านดังนี้

๑. ด้านอาคารสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร
  - ๑.๑ สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม
  - ๑.๒ ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์
  - ๑.๓ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม
  - ๑.๔ อาหาร มีความเหมาะสม
๒. ด้านวิทยากร
  - ๒.๑ การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน
  - ๒.๒ ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา
  - ๒.๓ บุคลิกภาพของวิทยากร
  - ๒.๔ การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้
  - ๒.๕ การตอบข้อซักถาม
๓. ด้านการนำความรู้ไปใช้
  - ๓.๑ ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับนำไปประยุกต์ใช้ในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีให้นักเรียนได้
  - ๓.๒ ท่านมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ได้
  - ๓.๓ ท่านคาดว่าจะสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจ

การอบรมในโครงการ “หนูน้อยสุขภาพฟันดี ห่างไกลฟันผุ” ได้กำหนดระดับความพึงพอใจในการประเมินกิจกรรม ๕ ระดับ คือ

๑. ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”
๒. ระดับความพึงพอใจ “มาก”
๓. ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”
๔. ระดับความพึงพอใจ “น้อย”
๕. ระดับความพึงพอใจ “น้อยมาก”

ผลการประเมิน

- |                                    |         |       |             |
|------------------------------------|---------|-------|-------------|
| ๑. ด้านอาคารสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร |         |       |             |
| ๑.๑ สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม   |         |       |             |
| ✧ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”     | คิดเป็น | ๗๖.๙๒ | เปอร์เซ็นต์ |
| ✧ ระดับความพึงพอใจ “มาก”           | คิดเป็น | ๒๓.๐๗ | เปอร์เซ็นต์ |
| ✧ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”       | คิดเป็น | -     | เปอร์เซ็นต์ |
| ✧ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”          | คิดเป็น | -     | เปอร์เซ็นต์ |
| ✧ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”    | คิดเป็น | -     | เปอร์เซ็นต์ |



สรุปผลการประเมิน  
โครงการ หนุนน้อยสุขภาพ

เมพึงพอใจ  
มิติ ห่างไกลพันธุ



๑.๒ ความพร้อมของอุปกรณ์ไฮโดรเจน

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๕๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๔๒.๓๐	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๑.๓ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๕๐	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๔๖.๑๕	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๑.๔ อาหาร มีความเหมาะสม

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๗๖.๙๒	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๒๓.๐๗	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๒. ด้านวิทยากร

๒.๑ การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัด

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๖๕.๓๘	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๒๖.๙๒	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๗.๖๙	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๒.๒ ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๖๙.๒๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๑๙.๒๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๑๑.๕๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๒.๓ บุคลิกภาพของวิทยากร

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๕๐	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๔๖.๑๕	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

สรุปผลการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
 โครงการ หนุนน้อยสุขภาพดี ห่างไกลพิษณุ



๒.๔ การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๔๖.๑๕	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๔๖.๑๕	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๗.๖๙	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๒.๕ การตอบข้อซักถาม

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๓๔.๖๑	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๕๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๑๑.๕๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๓. ด้านการนำความรู้ไปใช้

๓.๑ ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับนำไปประยุกต์ใช้ในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีให้นักเรียนได้

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๖๕.๓๘	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๒๖.๙๒	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๗.๖๙	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

๓.๒ ท่านมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ไปใช้ได้

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๓๐.๗๖	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๖๑.๕๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๗.๖๙	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์

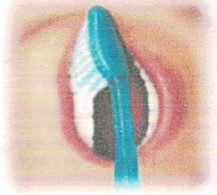
๓.๓ ท่านคาดว่าจะสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/รือต่อได้

◇ ระดับความพึงพอใจ “มากที่สุด”	คิดเป็น	๒๖.๙๒	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “มาก”	คิดเป็น	๖๙.๒๓	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “ปานกลาง”	คิดเป็น	๓.๘๔	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อย”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์
◇ ระดับความพึงพอใจ “น้อยที่สุด”	คิดเป็น	-	เปอร์เซ็นต์



ខេត្តស្រះចាន  
ស្រុកស្រះចាន

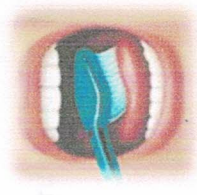
### การแปรงฟันที่ถูกต้อง



วางแปรงทำมุม 45° กับแนวเหงือก และเปิดออก  
จากแนวเหงือก



แปรงเบาๆ ทั้งด้านบน ด้านใน และบริเวณขอบ  
เขี้ยวอาหารโดยการสลับแปรงขึ้นลง



แปรงเบาๆ ที่ลิ้น เพื่อขจัดแบคทีเรีย และลดกลิ่น  
ปาก

### การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง



ใช้ไหมยาวประมาณ 18" โดยปล่อยให้เหลือความ  
ยาวประมาณ 1-2"



ใส่ไหมไปตามซอกฟันเบาๆ



ทำความสะอาดตามร่องเหงือก โดยหลีกเลี่ยงไม่ให้  
ไหมโดนเหงือก

## สุขภาพฟันที่ดี



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดคูมาลัยสังข์  
องค์การบริหารส่วนตำบลแค อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

# แนวทางการทำความสะอาด ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

1. พื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน
2. พื้นผิวที่ใช้น้ำมือ น้ำลาย เสมหะ: สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องส้วม  
โกสั่ม ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน ฆ่าทิ้งไว้  
อย่างน้อย 15 นาที
3. สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ: สามารถใช้ 70%  
แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้

## แนวทางการทำความสะอาด สำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ

- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ  
หรือน้ำยาฟอกขาว
- ใส่ถุงมือ เช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น  
ปุ่มกด thangลิฟต์ สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ) ด้วย

### พื้นผิว

- วัสดุที่เป็นผ้า เช่น ผ้า ใช้ผงซักฟอก ชักด้วยน้ำร้อน ที่  
อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรพ่นด้วย  
สเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย  
ที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้
- ทั้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุชุบ เช่น ผ้าถูพื้น  
ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาด

โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์  
ทิ้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด



# เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

- อยู่บ้านให้มากที่สุด
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 -2 เมตร  
เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- ไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หากจำเป็นให้  
สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- รณรงค์การใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน เช่น  
ราวบันได ลูกบิด มือจับประตู ปุ่มกดลิฟต์  
ล้างมือทุกครั้ง หลังสัมผัส



รักษาระยะห่าง  
Social Distancing

2 เมตร

## อยู่ห่างๆ...อย่างห่วงๆ

โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดกัน

- ยืน-นั่งห่างกัน
- สัมผัสบ่อยๆ
- ไม่อยู่ในที่แออัด

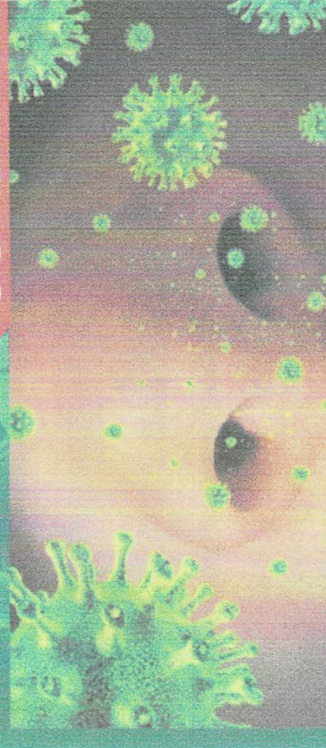


กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# ไทยรู้สู้โควิด

## โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

### COVID-19



## เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

ช่างรักสุขภาพ  
แล้วคนที่อยู่ใกล้ก็จะปลอดภัย

อยู่บ้าน  
หยุดเชื้อ  
เพื่อคนที่คุณรัก

อย่างน้อย 1 - 2 เมตร



สคธ.11 นครศรีธรรมราช  
<https://dhs.moph.go.th/other/office/vimer/object11>  
www.facebook.com/ThaiHealthPromotionFoundation

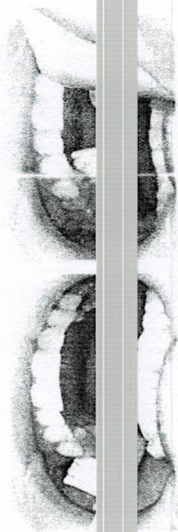
สายด่วน  
สุขภาพ  
1422

## การแปรงฟันด้วยวิธี ขยับปิด

1. การแปรงฟันกรามบน ด้านแก้ม ด้านเพดานปาก และฟันหน้าบนด้านริมฝีปาก

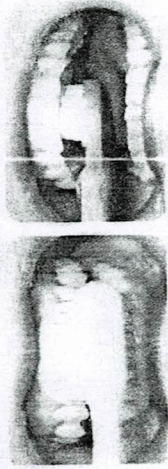
☞ ให้เอียง แปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วบิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน

ลงไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



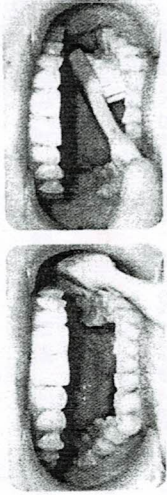
2. บริเวณฟันหน้าบนด้านเพดาน

☞ วางแนวของด้ามแปรงสีฟันขนานกับแนวของซี่ฟันกดปลาย ขนแปรงส่วนสุดท้ายให้แนบกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงแปรงลงมาโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอด



3. การแปรงฟันกรามล่าง ด้านแก้ม ด้านลิ้น และฟันหน้าล่างด้านริมฝีปาก

☞ ให้เอียงแปรงสีฟัน เข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา เช่นกัน ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วบิดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟันขึ้นไปด้านปลายฟันทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



4. บริเวณฟันหน้าล่าง

☞ วางให้แนวของด้ามแปรงสีฟันขนานกับแนวของซี่ฟันกดปลายขนแปรงส่วนสุดท้ายให้แนบกับ

กับผิวฟันตลอด



5. การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

☞ โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับด้านเคี้ยวของฟัน ออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง การแปรงลิ้นให้ใช้ขนแปรงสีฟันถูเบาๆ บนด้านลิ้น



## การดูแลสภาพช่องปาก และฟันที่ดี



จัดทำโดย

นักศึกษามหาวิทยาลัยศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ปัตตานี)

สนับสนุนโดย

งานสุขศึกษาและพัฒนากิจการรามา

โรงพยาบาลจนะ

ที่มา: กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข,  
2556

สสส.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ