

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย และในกลุ่มอายุ 45-59 ปี มีจำนวนมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มอายุอื่น ๆ มีจำนวนเท่าๆกัน อาชีพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับราชการ รองลงมา คือ แม่บ้าน ลูกจ้าง ค้าขาย เกษตรกร ตามลำดับ
2. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 282 คน มีจำนวนฟันที่เหลือในช่องปาก  $25.4 \pm 3.2$  ซี่ โดยเป็นฟันผุ อุด (DFT) ที่ตัวฟัน  $2.5 \pm 3.2$  ซี่ รากฟัน  $0.4 \pm 1.6$  ซี่ ส่วนด้านของฟันที่ผุ อุด (DFS) ที่ตัวฟัน  $5.7 \pm 8.5$  ด้าน รากฟัน  $0.4 \pm 1.6$  ด้าน
3. รูปแบบและความถี่ในการรับประทานอาหารว่างที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ความถี่ที่รับประทานต่อวัน ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่เป็นอาหารแบบตะวันตกพบว่ารายการอาหารแบบตะวันตกที่มีการบริโภคมากในกลุ่มอาหารที่มีลักษณะเหนียวละลายในปากได้เร็ว ได้แก่ ขนมปังทาแยม/นมข้นหวาน ขนมปังกรอบ คุกกี้ อาหารว่างประเภทของแข็งกึ่งของเหลวที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลได้แก่ ไอศกรีม เยลลี่ และอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้แก่ เครื่องดื่มต่างๆ (ชา, กาแฟ) นมกล่อง ยาคุลท์/นมเปรี้ยว
4. ในกลุ่มวัยทำงาน (35-44 ปี) มีแนวโน้มในการรับประทานอาหารว่างที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและรับประทานอาหารที่มีลักษณะความเป็นตะวันตกมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ
5. มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและกลุ่มอายุ
6. อาหารที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะฟันผุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ขนมเค้ก คุกกี้ แยมโรล ตีอคาโค ขนมเบี้องไทย ขนมสอดไส้ ขนมตาล ขนมถ้วยฟู/ขนมปุยฝ้าย ขนมสาลี่ ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ ทองหยิบ/ทองหยอด ซ่าหริ่ม/รวมมิตร ลอดช่องน้ำกะทิ/ลอดช่องสิงคโปร์ วุ้นต่างๆ ไอศกรีม
7. ในกลุ่มตัวอย่างที่มีฟันผุอาหารที่มีลักษณะเหนียวละลายในปากได้เร็วกว่าก่อให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุโดยผู้ที่รับประทานขนมเค้ก ขนมสาลี่ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการ

เกิดฟันผุเป็น 2.4 (95%CI 1.2, 5.0) และ 2.4 (95%CI 1.1, 5.0) เท่าของคนที่ไม่รับประทานตามลำดับ

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. วิธีการบริโภคแบบตะวันตกที่มีการรับประทานอาหารว่างที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากขึ้นอาจจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพช่องปากได้ ดังนั้นการให้คำแนะนำเพื่อให้ดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

2. กลุ่มคนวัยทำงาน (อายุ 35- 59 ปี) มีแนวโน้มในการรับประทานอาหารว่างมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพช่องปากและสุขภาพกายในอนาคตเมื่อก้าวเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นการหามาตรการป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญและบุคลากรทางสาธารณสุขควรเตรียมพร้อมในการรับมือกับปัญหาสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต รวมถึงควรมีแนวทางส่งเสริมและป้องกันทางด้านสุขภาพด้วย

3. พฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลังในการปฏิบัติตามเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการศึกษาในส่วนของพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ละเอียดมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากขึ้น

2. พัฒนาแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการรับประทานอาหาร โดยปรับปรุงชนิดหรือรายการอาหาร ขนาดของความถี่ในการรับประทานอาหารให้มีความเหมาะสมกับรูปแบบการบริโภคของกลุ่มบุคคลวัยต่างๆเพื่อให้ได้เครื่องมือที่เที่ยงตรงกับมาตรฐาน

3. นำข้อมูลการวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเครื่องมือชี้วัดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุจากการบริโภคอาหารในแต่ละคน เพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันผุ

4. ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดฟันผุแบบระยะยาว (longitudinal study)