

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 โรงเรียน การศึกษานี้ให้ความสำคัญกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของนักเรียน ผลการศึกษานี้จะนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเชียงใหม่
  - 2.1 การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปากที่เป็นการรู้คิด
  - 2.2 การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปากที่เป็นความรู้สึก
  - 2.3 การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปากที่เป็นการปฏิบัติ
3. บริบททางสังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น บริบทเหล่านี้ได้แก่
  - 3.1 ระดับทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครอง
  - 3.2 เพศ
  - 3.3 แหล่งที่พักอาศัยของนักเรียนในระหว่างศึกษาเล่าเรียน
  - 3.4 ประสบการณ์ทางทันตกรรมของนักเรียน
  - 3.5 บุคลิกภาพ หรือ ลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน

## 1. ข้อมูลทั่วไป

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน จึงได้คัดเลือกโรงเรียน และนักเรียน ดังนี้

### โรงเรียนที่ศึกษา

การศึกษานี้ ศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 โรงเรียน เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ครอบคลุมบริบททางสังคม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างทั่วถึงครบถ้วน โรงเรียนที่ทำการศึกษาได้แก่

1. โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง
2. โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย มีนักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชาย
3. โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย มีจำนวนนักเรียนชายและหญิงเท่า ๆ กัน

### นักเรียนที่เป็นตัวอย่างในการศึกษา

การศึกษานี้ ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของทั้ง 3 โรงเรียน จำนวน 36 คน เป็นเพศชาย 20 คนและหญิง 16 คน คัดเลือกนักเรียนให้ได้ตัวอย่างที่ศึกษาที่มีความหลากหลาย มีความแตกต่างกันในด้าน เพศ ระดับทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครอง แหล่งที่พักอาศัยของนักเรียนในระหว่างศึกษาเล่าเรียน บุคลิกภาพ หรือลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน การสนับสนุนทางสังคม และประสบการณ์ทางพันธุกรรมของนักเรียน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลการศึกษาที่มีความครอบคลุมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้มากที่สุด วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยอาศัยหลักการครอบคลุมไม่จำแนกว่าเด็กนักเรียนตัวอย่างมาจากโรงเรียนใด โดยผลการศึกษานี้ได้มาจากการคัดเลือกนักเรียนที่มีความแตกต่างกันทางสังคม และวัฒนธรรมดังนี้

1. ลักษณะทางเศรษฐกิจ และสังคมของผู้ปกครอง

นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกในการศึกษานี้ มีผู้ปกครองที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างกัน โดยแบ่งจากระดับรายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองเป็น 4 ระดับดังนี้ น้อยกว่า 5,000 บาท , 5,000 – 10,000 บาท , 1001-20,000 บาท และ มากกว่า 20,000 บาท ซึ่งฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลางมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000- 10,000 บาท ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตามฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่าง ๆ  
กัน จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง (n = 36)

รายได้ (บาท/เดือน)	ชาย	หญิง	รวม
< 5000	2	4	6
5000 - 10000	8	5	13
10001 - 20000	6	2	8
> 20000	4	5	9

2. เพศ การศึกษานี้มีนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 16 คน

3. แหล่งที่พักอาศัยของนักเรียนในระหว่างศึกษาเล่าเรียน

นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง ส่วนน้อยพักในหอพักหรือบ้านญาติ ดังแสดง  
ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่อยู่อาศัยในระหว่างศึกษาเล่าเรียน  
(n = 36)

ที่พัก	จำนวน (คน)
บ้านผู้ปกครอง	29
หอพักหรือบ้านญาติ	7
รวม	36

4. ประสบการณ์ทางทัศนกรรมของนักเรียน

ในด้านประสบการณ์การได้รับบริการทัศนกรรมของนักเรียนนั้น ได้คัดเลือกนักเรียนที่มีความแตกต่างกันด้านประเภทของบริการทางทัศนกรรม และสถานที่ที่ไปรับบริการทางทัศนกรรม  
ดังตารางที่ 3 และ ตารางที่ 4

ตารางที่ 3 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทของบริการทันตกรรมที่ได้รับ  
(n = 36)

ประเภทของบริการทันตกรรม	จำนวน (คน)
ไม่เคยรับบริการ	2
ตรวจสุขภาพช่องปาก	1
ทันตกรรมป้องกัน	2
ถอนฟันอย่างเฉียว	8
การบริการอื่น ๆ (ไม่เคยถอนฟัน)	3
ทั้งถอนฟันและบริการอื่น	20

ตารางที่ 4 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่ที่ไปรับบริการทางทันตกรรม  
(n = 36)

ประเภทของสถานบริการ	จำนวน (คน)
ไม่เคยไป	2
คลินิกและโรงพยาบาลเอกชน	25
โรงพยาบาลของรัฐ	8
คณะทันตแพทย์ ม.ช. (ทันตกรรมชุมชน)	2
คณะทันตแพทย์ ม.ช. (ภาควิชาอื่น)	7
อื่น ๆ (หน่วยเคลื่อนที่)	2

หมายเหตุ มีผู้ที่ไปรับบริการมากกว่า 1 ประเภท

#### 4. บุคลิกภาพหรือลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน

##### 4.1 บุคลิกภาพด้านความรู้สึกลึก

การศึกษานี้แยกบุคลิกภาพด้านความรู้สึกลึกของนักเรียน เป็น 2 กลุ่มได้แก่นักเรียนที่มีบุคลิกภาพด้านความรู้สึกลึกคือ เครียด วิตกกังวล เก็บตัว ไม่มั่นใจตนเอง ไม่กล้าแสดงออก มีจำนวน 13 คน และผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านความรู้สึกลึกคือ ร่าเริง เปิดเผย มั่นใจตนเอง กล้าแสดงออก จำนวน 23 คน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามบุคลิกภาพด้านความรู้สึกรับผิดชอบและลบ  
(n = 36)

บุคลิกภาพ	จำนวน (คน)
บุคลิกภาพด้านลบ	13
บุคลิกภาพด้านบวก	23

4.2 บุคลิกภาพด้านสติปัญญา โดยแบ่งระดับสติปัญญาของนักเรียน เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนระดับอ่อน ระดับปานกลาง และระดับดี ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มีผลการเรียนในระดับต่าง ๆ กัน (n = 36)

ระดับผลการเรียน	จำนวน (คน)
อ่อน	5
ปานกลาง	18
ดี	13

หมายเหตุ จำแนกผลการเรียนของนักเรียนตามเกณฑ์การจำแนกของโรงเรียน

## 2. การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปาก

### 2.1 การให้ความหมายเกี่ยวกับคุณค่าต่อสุขภาพช่องปากที่เป็นการรู้จัก

#### 2.1.1 ความหมายของปัญหาในช่องปากของนักเรียน

##### (1) ปัญหาที่พบบ่อย

นักเรียนคิดว่าปัญหาในช่องปากของตนเองที่พบได้บ่อยๆ เรียงตามลำดับ ได้แก่ ฟันผุ ฟันเก กลิ่นปาก มีหินปูน เหงือกอักเสบและฟันเหลือง โดยคิดว่าสาเหตุที่สำคัญของปัญหาในช่องปากของนักเรียนได้แก่

ก. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลูกอม ซ็อกโกแลต และขนมหวาน

ข. การทำความสะอาดช่องปาก การละลายการทำความสะอาดช่องปาก หรือทำความสะอาดช่องปากไม่สม่ำเสมอ ทำความสะอาดช่องปากไม่ถูกต้อง เช่น การแปรงฟันที่ไม่ถูกวิธี การใช้แปรงฟันไม่ถูกต้อง การแปรงฟันไม่ทั่วถึง และไม่ทำความสะอาดซอกฟันจึงมีเศษอาหารเหลือในช่องปาก

ค. มีปัญหาสุขภาพของร่างกายส่วนอื่นๆ เช่น มีเสมหะในคอ ทำให้มีกลิ่นปาก เนื่องจากช่องปากต่อเนื่องไปกับคอ หรือร้อนใน ทำให้มีแผลในช่องปาก

ง. การใช้ฟันกัดของแข็งมากเกินไป หรือใช้ฟันคุดหน้าฟันที่ เช่น การใช้ฟันในการกัดขนมที่แข็ง ๆ ทำให้ฟันยื่น

จ. กรรมพันธุ์ เช่น พ่อแม่มีฟันเก ลูกก็มีฟันเก

## (2) ปัญหาที่รุนแรง มีผลกระทบ

ปัญหาในช่องปากที่นักเรียนคิดว่ามีความรุนแรงหรือมีผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุด ก็คือกลิ่นปาก รองลงมาได้แก่ ฟันผุ ฟันเก เหงือกอักเสบ และแผลในปาก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ก. ปัญหากลิ่นปาก เป็นปัญหาหลักที่นักเรียนเห็นว่าทำให้เกิดผลกระทบมากที่สุด เนื่องจากนักเรียนให้ความสำคัญกับการเข้าสังคม การมีกลิ่นปากจะทำให้เข้าสังคมกับคนอื่นไม่ได้ กลัวผู้อื่นรู้ว่ามึกลิ่นปาก กลัวเพื่อนไม่พูดด้วย ทำให้ไม่ยอมพูด หรือไม่กล้าพูด ไม่กล้าเข้าสังคม อายห่างไกลจากเพื่อนรอบข้าง และขาดความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ปัญหาลักษณะหน้าที่นักเรียนชอบปฏิบัติในขณะที่อยู่ที่โรงเรียนได้แก่ การเคี้ยวหมากฝรั่ง และการขอยอมจากเพื่อน ๆ แต่ในขณะที่อยู่ที่บ้านใช้วิธีการแปรงฟันก่อนไปโรงเรียน หรือ แปรงฟันหลังกลับจากโรงเรียน ถ้าพูดที่สะท้อนถึงความเห็นดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

“ถ้าตนเองมีกลิ่นปากคงจะทำให้เข้าสังคมกับคนอื่นไม่ได้คุยกับใครอาจจะไม่มีใครคุยด้วยก็ได้” “คงอายเขาไม่กล้าพูดกลัวเขาจะรู้ว่าเรามีกลิ่นปาก” “อยากเป็นไปชั่วขณะไม่ยอมพูด แล้วก็พยายามหาวิธีให้ปัญหาหมดไป” “รู้สึกจะไม่กล้าเข้าสังคม” “ห่างไกลจากเพื่อนรอบข้าง เพื่อไม่ให้เขารู้ว่าเรามีกลิ่นปาก ถ้าจำเป็นจริงๆ เช่นอยู่ที่โรงเรียนก็เคี้ยวหมากฝรั่ง” “ถ้าเรามีกลิ่นปากต้องแปรงฟันก่อนไปโรงเรียน” “ขาดความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ปัญหาลักษณะหน้าที่ขอยอมจากเพื่อนๆ แล้วก็ไปถึงบ้านก็แปรงฟัน รักษาให้ดีๆ”

ส่วนสาเหตุของกลิ่นปากนั้น นักเรียนคิดว่าเกิดจากอาหารที่รับประทาน ได้แก่ เศษอาหารที่หมักหมมไม่ได้ทำความสะอาด หรือการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นคาวหรือหิวหอม เกิดจากความโรคหรือความผิดปกติในช่องปาก เช่น น้ำลายแห้ง คอแห้ง แผลที่เรียในช่องปาก แผลในช่องปาก หรือมีโรคในช่องปากเช่นเหงือกอักเสบ เกิดจากการทำความสะอาดในช่องปากไม่ดี หรืออาจเกิดจากการผิดปกติของระบบอื่น เช่น การมีเสมหะในคอมาแต่กำเนิด

ในกรณีที่เห็นว่าเพื่อนมีกลิ่นปาก นักเรียนไม่กล้าบอกเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนอาย กลัวเพื่อนคิดว่าดูถูก และกลัวเพื่อนเสียความมั่นใจจนเสียการเรียนจากความกังวลถึงเรื่องกลิ่นปาก นักเรียนคิดว่าจะช่วยเพื่อนโดยให้ลูกอมแก่เพื่อนคนนั้น หรือถ้าเป็นเพื่อนสนิทก็จะกระซิบบอก

ข. โรคฟันผุ นักเรียนใช้ประสบการณ์ตรงที่ตนเองเคยมีฟันผุ หรือใช้ประสบการณ์ที่เคยเห็นคนอื่นๆ มีฟันผุ เช่น เห็นน้องๆ มีฟันผุ ในการการแสดงความคิดเห็นว่าหากตนเองเป็นโรคฟันผุจะได้รับผลกระทบหลายด้านดังนี้

1) ด้านความรู้สึก อาจมีอาการเจ็บปวดฟัน อารมณ์ไม่ดี มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค คงไม่มีความสุข คงมีกลิ่นปาก ไม่กล้าทำอะไรมากขึ้น เพราะมัวกังวลโรค และอาจจะทำให้ตนเองกลายเป็นคนโรคจิตได้

2) ด้านการทำหน้าที่ ได้แก่ การรับประทานอาหารได้ลำบาก และไม่อร่อย

3) ด้านการมองเห็น จะเห็นฟันเป็นรู หรือ มีสีดำๆ ฟันผุจึงเป็นบุคลิกภาพที่ไม่ดี

4) ด้านการรักษาต้องไปหาทันตแพทย์ เพื่ออุดฟัน

ค. ปัญหาฟันเก ฟันห่าง ฟันยื่น หากมีปัญหเหล่านี้ นักเรียนให้ความคิดเห็นที่สัมพันธ์กับความมั่นใจในตนเองว่า คงมีความรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง กลัวถูกเพื่อนล้อว่าฟันยื่น ฟันไม่สวย บางคนก็คิดว่าควรยอมรับสภาพแล้วหาทางแก้ไขโดย ปรึกษาทันตแพทย์หรือไปจัดฟัน แต่บางคนก็คิดว่าถ้าไม่ร้ายแรงเกินไปก็ปรับตัวได้ เพราะกลัวการรักษาของทันตแพทย์

ง. โรคเหงือกอักเสบ นักเรียนให้ความหมายของคำว่า เหงือกอักเสบ ในหลายมุมมอง ได้แก่

1) ตามลักษณะที่มองเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ บวม แดง มีเลือดออก มีสีม่วงคล้ำเป็นแผล ฟันจะคลอนโยก โดยอาจมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ หลายอย่างร่วมกัน

2) ตามอาการ ได้แก่ บวมเจ็บ บวมอักเสบ เจ็บตลอดเวลาแล้ว หรือเกิดอาการทั้งบวม และอักเสบหลายอย่าง หรืออาจเป็นแผล เหงือกบวม มีอาการปวด เจ็บๆ คันๆ

3) ตามการคาดหวังว่าฟันน่าจะหลุดได้ง่าย เพราะฟันอยู่ติดกับเหงือก ถ้าเหงือกมีปัญหา ฟันก็อาจจะหลุดไป

สาเหตุของเหงือกอักเสบนั้นนักเรียนเกือบทั้งหมดให้ความคิดเห็นว่าเป็นสาเหตุที่แท้จริงของโรคเหงือกอักเสบนั้นไม่ทราบ แต่คิดว่าอาจเกิดจากสาเหตุดังนี้

1) เกิดจากอาหารที่รับประทาน ถ้ากินอาหารร้อนๆ จะบวมที่เหงือก

2) อาจเกิดจากการดูแลรักษาไม่ถูกวิธี หรือทำความสะอาดไม่ถูกวิธี เกิดจากการแปรงฟันแรงเกินไป ไปโดนเหงือกทำให้เหงือกอักเสบ

3) รับประทานลูกอมมากทำให้เหงือกบวม

การรักษาโรคเหงือกอักเสบนั้นนักเรียนคิดว่าจะรักษาโดยการซื้อยาตามท้องตลาด ถ้าไม่หายต้องหาหมอ ถ้าเป็นแผลร้อนในจะปล่อยให้หายเอง เอายาสีฟัน ไปใส่แผล ใช้น้ำ

เป็นหลอดป้ายแผล หรือใช้ยาสมุนไพร เช่น ยาขาง ทาที่เหงือก ส่วนการป้องกันการเกิดโรคเหงือกอักเสบนั้นนักเรียนบอกว่าเมื่อไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง จึงไม่รู้วิธีป้องกัน

ส่วนการมีหินปูนนั้นนักเรียนส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าคุณเองมีหินปูนในปาก โดยรู้สึกสากๆ เวลาเอาลิ้นไปดันฟัน มองเห็นคราบที่ฟัน และมองเห็นได้เมื่อส่องกระจกดู และนักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าการมีหินปูนคงไม่เกี่ยวข้องกับกรมีเหงือกอักเสบ แต่การมีหินปูนน่าจะเกี่ยวข้องกับกรเกิดฟันผุ อาจทำให้ฟันผุได้ อาจทำให้เหงือกเป็นแผล ทำให้ฟันมีสีเหลืองหรือสีดำ และนักเรียนคิดว่ากรขูดหินปูนจะช่วยให้ฟันสะอาด ฟันไม่ผุ

จ. แผลในปาก นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แสดงความคิดเห็นเรื่องสาเหตุของแผลในปากไว้ต่างๆ ดังนี้

- 1) เกิดจากฟันจัดเรียงไม่ดี จึงกัดปากตัวเอง
- 2) เวลากินอาหารพวกปลา ก้างปลาทิ่มเหงือก กินอาหารไม่ค่อยได้ เจ็บ
- 3) เป็นที่ลิ้น ไม่ทราบสาเหตุที่ลิ้นแตก

ความรู้สึกเมื่อมีแผลในปาก บางคนบอกว่าจะวิตกกังวล คิดไปต่าง ๆ นา ๆ ถ้าวิตกกังวลมากจะไปปรึกษาแม่ แต่บางคนเป็นบ่อยจะไม่รู้สึกอะไร คิดว่าเวลาเป็นแก้ไขได้โดยคืมน้ำใบบวบก บางคนให้ความเห็นว่าทันตแพทย์แนะนำให้แปร่งลิ้นขณะแปร่งฟัน เพื่อไม่ให้มีแผลที่ลิ้น

โดยรวมแล้วนักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองยังมีปัญหาในช่องปากอยู่ โดยปัญหาในช่องปากที่นักเรียนคิดว่าตนเองยังมีปัญหาอยู่ ได้แก่ การมีหินปูน ฟันซ้อนเกเรียงไม่เป็นระเบียบ ฟันห่าง ฟันขึ้นไม่สม่ำเสมอ ฟันเหลือง ฟันผุ และ กลิ่นปาก ตามลำดับ

### 2.1.2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเอง

(1) การประเมินการดูแลสุขภาพช่องปาก นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองยังดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดีพอ ทั้งนี้ นักเรียน ให้เหตุผลดังนี้

- ก. ประเมินจากเวลาที่ใช้ เนื่องจากไม่มีเวลาเพราะทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่า
- ข. ประเมินจากความสม่ำเสมอในการแปร่งฟัน ในบางครั้งไม่ได้แปร่งฟัน  
“คิดว่ายังไม่ดีพอ เพราะว่าช่วงวัยรุ่นไม่ค่อยให้ความสำคัญกับฟันซักเท่าไร เนื่องจากไม่มีเวลาเพราะทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่า” “ยังไม่ดีพอ บางครั้งยังปล่อยปละละเลย ไม่สม่ำเสมอเท่าที่ควร” “ยังไม่ดีพอบางวันเหนื่อยมาก อาบน้ำเสร็จก็นอนหลับ โดยไม่ได้แปร่งฟัน”
- ค. ประเมินจากอาการที่เป็น บางทีก็มีอาการเสียวฟัน หรือ มีกลิ่นปาก  
“คิดว่ายังไม่ดีพอเพราะบางทีก็มีอาการเสียวฟัน” “บางครั้งยังมีกลิ่นปาก”



ง. ประเมินจากการแปรงฟันยังไม่ค่อยถูกวิธี เพราะไม่รู้วิธีแปรงที่ถูกต้อง เนื่องจากขาดผู้ให้ความรู้แนะนำ มีวิทยากรเข้ามาสอนน้อยมาก

“ไม่ค่อยดี สักแต่แปรงไม่รู้วิธีแปรงถูกวิธี มีวิทยากรเข้ามาสอนน้อยมาก”  
 “ยังไม่ดี เพราะแปรงฟันยังไม่ค่อยถูกวิธี” “ยังไม่ดีขาดผู้ให้ความรู้แนะนำ”

จ. ประเมินจากลักษณะที่ปรากฏเมื่อต้องกระจกดู เช่น ยังมีฟันเหลือง และมีหินปูน เกิดขึ้นมา

“คิดว่ายังไม่ดีพอ ฟันก็ยังมีเหลือง” “คิดว่ายังไม่ค่อยดีเท่าที่ควร เพราะว่าเวลาต้องกระจกฟันก็เหลืองอยู่เหมือนเดิม”

ส่วนนักเรียนที่คิดว่าตนเองดูแลช่องปากดีพอแล้วให้เหตุผลว่า ดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเองดีพอแล้ว ทำความสะอาดได้ดีแล้ว หรือพ่อแม่สอนให้ดูแลช่องปากเป็นอย่างดีมาตั้งแต่เป็นเด็ก แล้วก็เข้าคนอื่นได้ง่ายเพราะไม่มีกลิ่นปาก

(2) การให้ความหมายของการดูแลช่องปากถูกวิธี นักเรียนให้ความหมายของการดูแลช่องปากถูกวิธีว่า ได้แก่

- ก. การแปรงฟันให้ถูกวิธีสม่ำเสมอ
- ข. การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่รับประทานอาหารหรือขนมหวานหลังแปรงฟันแล้ว
- ค. การไปตรวจสุขภาพช่องปาก

(3) การให้ความหมายของการแปรงฟันที่ถูกวิธี นักเรียนคิดว่าการแปรงฟันที่ถูกวิธีนั้น ได้แก่ลักษณะการวางแปรงสีฟันให้ถูกวิธี การแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้งคือ เช้า กลางวัน เย็น การแปรงทุกซอกทุกมุมทั่วถึง และแปรงให้ครบทุกซี่

นักเรียนบางคนคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลช่องปากที่ถูกวิธี โดยได้รับการอบรมตั้งแต่ตอนอยู่ ม.1 จากสื่อต่างๆ จากคำแนะนำของอาจารย์ และศึกษาจากนิตยสารการ

“รู้พอสมควร ส่วนใหญ่สนใจเรื่องการแปรงฟัน”

บางคนให้ความคิดเห็นว่ารู้วิธีดูแลช่องปาก แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะไม่มีเวลา ขาดอุปกรณ์ ทั้งวิธีการแปรงฟันตามที่ได้รับคำแนะนำมีขั้นตอนที่ยุ่งยาก การปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวใช้เวลามาก และจับแปรงยาก จึงทำได้เป็นบางครั้ง ดังนั้น จึงใช้วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากตามที่ได้รับการแนะนำก็ต่อเมื่ออยากลองทำ

นักเรียนบางคนก็ให้คำแนะนำว่า หากจะให้วัยรุ่นอยากแปรงฟัน ก็ต้องฝึกเป็นประจำไปเรื่อยๆ จนมันชิน หาเวลาให้มากขึ้นหรือทำสิ่งอื่นๆ ร่วมไปด้วย หรือสร้างอารมณ์ร่วมให้แจ่มใสให้คิดอยากแปรงฟัน หรือให้แม่คอยบังคับ คอยเตือนจะได้แปรงฟันนานๆ แต่นักเรียน

บางคนให้ความคิดเห็นว่าตอนนี้แปร่งฟันไม่ถูกวิธี เพราะไม่มีความรู้ แต่หากได้รับความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องก็น่าจะทำได้ เพราะเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว

## 2.2 คุณค่าที่เป็นความรู้ลึก

### 2.2.1 การให้ความสำคัญต่อสุขภาพ

#### (1) การให้ความหมายของคนที่มีสุขภาพดี

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้ความหมายของคนที่มีสุขภาพดี เป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติทางกายภาพ มิติทางจิตใจ และมิติทางสังคม ดังนี้

ก. มิติทางกายภาพ เช่น มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย มีบุคลิกภาพดี

ข. มิติทางจิตใจ เช่น สุขภาพดี สมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีสุขภาพจิตดี หน้าตาสดชื่นแจ่มใส อารมณ์ดี ร่าเริงสดใส ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า ไม่เคร่งเครียด มีความคิดริเริ่ม

ค. มิติทางสังคม เช่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถดูแลตนเองทั้งกายและจิตได้ ชอบเล่นชอบสนุก เล่นกีฬาได้หลายอย่าง มีใจในการร่วมกิจกรรม เข้ากับคนอื่นได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ มองโลกตามความเป็นจริง ยอมรับความจริง ปรับตัวได้เมื่อเจอปัญหา คบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูงได้ ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

#### (2) การให้ความสำคัญและการคิดถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพดี

นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดี โดยเน้นที่มิติทางสังคม ได้แก่ ความเกี่ยวข้องกับการแสดงบทบาทของตนทางสังคม หรือ ความสามารถปฏิบัติหน้าที่ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในระดับที่คาดหวังได้คือ การไม่เสียเวลาเรื่องเจ็บป่วย ทำให้สามารถมาเรียนได้อย่างสม่ำเสมอ สมองแจ่มใส เรียนรู้บทเรียนได้ดี ส่งผลให้การเรียนดี มีประสิทธิภาพ ทั้งยังมีเวลาทำงานได้มากขึ้น ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีปัญหา สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข คนรอบข้างไม่เดือดร้อน ตลอดจนทำให้เป็นคนกระตือรือร้น และส่งผลต่อสถานะเศรษฐกิจในครอบครัว ไม่เปลืองทรัพยากรและเสียเงินค่ารักษาพยาบาลน้อย ส่วนการให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดีในมิติอื่นๆ ได้แก่ มิติทางจิตใจ คือทำให้มีความรอบคอบ มีสติ มีชีวิตอยู่ได้อย่างสบายใจ สุขภาพดี ทำให้สุขภาพจิตดีด้วย และ มิติทางกายภาพ ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรค

นอกจากนี้ นักเรียนให้ความสนใจข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพเช่นเดียวกับ ข่าวสารด้านอื่นๆ ทั้งนี้ก็เรียนให้เหตุผลว่าเพื่อให้มีความรู้ในหลายๆด้าน

“สนใจข่าวทุกๆเรื่อง เรื่องละนิดละหน่อยเอามารวมกันให้รู้ทุกเรื่อง ”

แต่นักเรียนบางคนบอกว่าข่าวสารที่สนใจมากกว่าได้แก่ ข่าวสารด้านการกีฬา และการเมือง เพราะเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องทราบ และมีมาก ส่วนข่าวสารด้านสุขภาพนั้นมีน้อยมาก นักเรียนบอกว่าที่สนใจข่าวเกี่ยวกับสุขภาพเพราะสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ใช้ในชีวิตจริงอยู่แล้ว อยู่ในชีวิตของเราตลอด โดยเฉพาะในเรื่องอาหารเนื่องจากอาหารในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต การที่มีความรู้เรื่องอาหารที่จะรับประทานเข้าไปจะมีประโยชน์ต่อตนเอง โดยข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพส่วนมากได้จากสื่อวิทยุโทรทัศน์ รองลงมาได้แก่ การจัดนิทรรศการต่าง ๆ และจากเอกสารต่าง ๆ

### 2.2.2 การให้ความสำคัญต่อสุขภาพช่องปาก

นักเรียนให้ความสำคัญต่อสุขภาพช่องปากของตนเอง โดยให้เหตุผลว่านอกจากจะใช้ในการเคี้ยวอาหารและออกเสียงพูดแล้ว การมีสุขภาพช่องปากที่ดี ยังส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี การเข้ากับผู้อื่นได้ดี เข้าสังคมได้ง่าย ทำให้เศรษฐกิจดีจากการประหยัดเงินในการรักษาพยาบาล ทั้งยังทำให้อารมณ์ดีด้วย นอกจากนี้นักเรียนยังคิดว่า สุขภาพช่องปากสามารถบ่งบอกอาการของโรคต่างๆ ได้อีกด้วย เช่น โรคเอดส์ จะเป็นเชื้อราที่ลิ้น ลิ้นเป็นฝ้าขาว

(1) ความสำคัญของสุขภาพช่องปากเมื่อเทียบกับอวัยวะอื่น ๆ นักเรียนคิดว่าสุขภาพช่องปากมีความสำคัญดังนี้

ก. บทบาทที่เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่สัมพันธ์กับส่วนอื่น ๆ ปากเป็นเหมือนทางลำเลียงสิ่งของ คัดเลือกสิ่งของได้แก่ อาหาร และน้ำ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากภายนอก มีฟันเป็นส่วนที่ช่วยย่อยให้เล็กลง เป็นเหมือนเครื่องบั่นก่อนลงสู่ท้อง โดยมีช่องปากเป็นทางผ่านของพลังงานเพื่อเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะเกิดผลดีต่อร่างกาย นอกจากนี้ การที่มีฟันผุทำให้เจ็บปวด ส่งผลให้มีอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

ข. บทบาทเป็นสื่อในการพบปะสนทนาและเข้าสังคม โดยเป็นทางสื่อสารใช้พูดคุยกับผู้อื่น ถ้ารักษาช่องปากไม่สะอาดก็จะมีกลิ่นปาก และอาจไม่มีใครพูดด้วย และบ่งบอกถึงบุคลิกภาพ โดยถ้าสุขภาพช่องปากไม่ดี หรือผิดปกติทำให้ผู้อื่นมองเห็นได้ง่าย ทำให้บุคลิกภาพเสียไปด้วย

“สำคัญเพราะเวลาเราสื่อสารกับใคร กลิ่นอันไม่พึงประสงค์ออกจากปากไม่ค่อยดี” “ช่องปากมองเห็นได้ง่าย ถ้าผิดปกติก็จะทำให้ผู้อื่นมองเห็นได้ง่าย” “ปากยังสื่อแสดงถึงนิสัยของเราได้ ถ้าเราพูดไม่ดีก็มีผลเสีย”

### (2) การคิดถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

นักเรียนคิดว่าการมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีประโยชน์หลาย ๆ ด้านดังนี้

ก. ด้านการเข้าสังคม ทำให้มีคนชอบ ทำให้เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เข้ากับเพื่อนได้ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีดูสวยงามและมีเสน่ห์ หากมีฟันสวย ฟันน่ารัก

ข. ด้านจิตใจ ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง หากไม่มีกลิ่นปาก ทำให้มีอารมณ์ดี ไม่เสียวฟัน มีความสุขในการรับประทานอาหาร ทำให้มีสุขภาพจิตดี

ค. ด้านกายภาพ ทำให้ฟันอยู่ในปากได้นานตลอดชีวิต สะดวกในการรับประทานอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง เดิบโตดีเพราะรับประทานอาหารได้ดี ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายส่วนอื่นๆ ได้

“การอยู่กับคนหมู่มาก การเข้าหาเพื่อนต้องมีบุคลิกภาพที่ดี และการรับประทานอาหาร การพูดคุยต้องไม่เป็นที่รังเกียจของใคร ถ้ามีสุขภาพช่องปากดีก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี พูดคุยกับใครก็ไม่เป็นที่รังเกียจ”

“คิดว่าปากช่วยส่งเสริมสุขภาพของร่างกายส่วนอื่นๆ ด้วย ถ้าเราได้พูดคุยกับเพื่อนๆ ก็จะทำให้จิตใจเราสบาย สุขภาพจิตดี และถ้าเราได้รับประทานอาหารดีๆ ก็จะทำให้ร่างกายเราดี”

### (3) ความรู้สึกต่อช่องปากตนเองของนักเรียน

ก. ความพอใจต่อสุขภาพช่องปาก นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยพอใจสุขภาพช่องปากของตนเอง ทั้งนี้เหตุผลที่ไม่ค่อยพอใจเพราะยังมีปัญหาในช่องปากอยู่ ได้แก่ มีฟันผุ มีหินปูน มีฟันเหลือง มีฟันเก มีฟันห่าง มีฟันบิ่น มีฟันซ้อนกัน มีฟันสบกันไม่ค่อยดี หรือเคยมีฟันผุรักษาแล้วก็ยังมีอาการเป็นบางครั้ง ฟันที่อุดสีไม่สวย ต้องไปหาทันตแพทย์เพื่อรักษาอีก และต้องไปหาทันตแพทย์บ่อย

“ไม่ค่อยพอใจ เพราะว่าฟันมันซ้อนกันหลายซี่ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก” “ไม่พอใจ เพราะว่าตอนเด็กๆ ใช้ฟันกัดสิ่งของทำให้ฟันหน้าเป็นรอยหยัก” “ไม่พอใจ เพราะว่าตอนเด็กๆ ชอบกินลูกอมมาก ทำให้ฟันผุ” “ไม่ค่อยพอใจ เพราะว่าพ่อแม่ไม่ค่อยให้ความสนใจช่องปาก ทำให้ตอนเด็กๆ ไม่ค่อยได้สนใจช่องปาก ฟังมาสนใจตอนอยู่ ม. 1 และมีฟันซ้อนด้วย”

ส่วนคนที่พอใจฟันของตนเองให้เหตุผลว่า มีฟันธรรมชาติที่สวยอยู่แล้ว เป็นฟันที่ธรรมชาติให้มา ไม่มีปัญหาในช่องปากทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ดี พอใจเพราะได้ดูแลช่องปากดี มาตั้งแต่เด็กและตอนนี้ก็ไม่มีปัญหาในช่องปาก สามารถใช้งานได้ตามปกติ

ข. ความปรารถนาต่อสุขภาพช่องปาก ความปรารถนาของนักเรียนที่เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากนั้น นักเรียนอยากมีฟันขาว อยากมีสุขภาพช่องปากที่ดีคือไม่มีฟันผุ ไม่มีฟันโยก ไม่มีหินปูน อยากมีฟันอยู่กับตัวเองไปตลอดชีวิต และอยากมีฟันเรียงสวยงาม โดยนักเรียนส่วนใหญ่ชอบฟันของดารานักแสดงหรือฟันของนายแบบ หรือนางแบบที่โฆษณาขายสีฟัน เพราะมีฟันเรียง

สวย ฟันขาว แต่ก็มีนักเรียนบางคนชอบฟันของพ่อ แม่ หรือเพื่อน เนื่องจากฟันของพ่อหรือแม่สวย  
 ขาวมาก ทั้งสุขภาพฟันดี ไม่ค่อยต้องไปพบทันตแพทย์ ส่วนนักเรียนที่ชอบฟันของเพื่อนก็เพราะว่าเห็น  
 ฟันของเพื่อนเรียงสวยงาม ดูน่ารัก

“อยากให้ฟันไม่ผุ เพราะว่าฟันผู้รักษาให้หายยาก” “อยากให้ฟันจัดรูปสวย  
 งาม ขาว ไม่มีหินปูน ไปประกวดฟันขาวยิ้มสวยได้”

## 2.3 คุณค่าที่เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับช่องปากของนักเรียน

### 2.3.1 เหตุผลที่เลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก

อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากที่นักเรียนทุกคนใช้คือ แปรงสีฟันและยาสีฟัน ส่วน  
 วัสดุที่เลือกใช้รองลงมาได้แก่ น้ำยาบ้วนปาก ส่วนไหมขัดฟันนั้นมีนักเรียนบางคนใช้ ส่วน  
 อุปกรณ์ทำความสะอาดที่นักเรียนส่วนน้อยที่สุดเลือกใช้ ได้แก่ ไม้จิ้มฟันและแปรงชนิดพิเศษต่างๆ  
 นักเรียนให้เหตุผลในการเลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากดังนี้

(1) แปรงสีฟัน มีทั้งเลือกซื้อเอง และพ่อแม่ซื้อให้ การเลือกซื้อแปรงสีฟันมีทั้ง  
 เลือกตามขนาดที่ต้องการใช้โดยให้พอดีในการเข้าทุกซอกทุกมุม คุณแม่บังคับให้ไปซื้อที่ร้านทันต  
 แพทย์ เพราะหมอจะแนะนำแปรงสีฟันที่เหมาะสมที่สามารถเข้าไปถึงข้างในได้ เลือกขนาดตามอายุ  
 ไปจนถึง เลือกชนิดที่ไม่นุ่มหรือแข็งเกินไป เพราะแปรงแข็งจะทำให้เจ็บเหงือก เหงือกแดงอักเสบ  
 และ ถ้าแปรงอ่อนเกินไปจะแปรงไม่สะอาด

(2) ยาสีฟัน ส่วนใหญ่จะไม่ได้เลือกซื้อเอง เพราะผู้ปกครองมักเป็นผู้เลือกหรือ  
 บอกผู้ปกครองว่าไม่เอายาสีฟันที่หวานหรือเผ็ดเกินไป และใช้หลอดเดียวกันทั้งครอบครัว บางคน  
 ที่เลือกซื้อเองจะเลือกชนิดที่มีฟลูออไรด์ผสมด้วยและเลือกที่ไม่หวาน ไม่เผ็ด

(3) น้ำยาบ้วนปาก จะเลือกซื้อเองตามรสชาติที่ชอบเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีบางคน  
 ใช้ตามที่ผู้ปกครองซื้อไว้ และใช้กันทั้งครอบครัว

(4) ไหมขัดฟัน นักเรียนที่ใช้ให้เหตุผลว่าทันตแพทย์แนะนำให้ใช้ และซื้อที่คลินิก  
 ทันตแพทย์ หรือบางคนก็ไปหาซื้อเอง บางคนก็ใช้กับผู้ปกครองกรณีที่บ้านใช้

(5) แปรงชนิดพิเศษ เช่น แปรงกระจุกเดียว นั้นนักเรียนให้เหตุผลว่าใช้เพราะทันต  
 แพทย์ที่คลินิกทำฟันแนะนำให้ใช้ในบริเวณที่แปรงสีฟันธรรมดาเข้าไม่ถึง

### 2.3.2 เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลช่องปากและการดูแลช่องปากเมื่อเทียบกับวัยระอื่น ๆ ของร่างกาย

#### (1) เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลช่องปาก

ก. เหตุผลในการแปรงฟัน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง คือหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือหลังอาหารเช้าและก่อนนอน มีเพียงส่วนน้อยที่แปรงฟันหลังอาหารกลางวันด้วยในวันหยุด โดยมีเหตุผลคือแปรงเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ติดอยู่ตามตัวฟันและซอกฟัน และแปรงฟันเพื่อให้ปากหอมสดชื่น แปรงฟันเพื่อไม่ให้มีกลิ่นปาก มีนักเรียนบางคนให้เหตุผลว่าแปรงฟันเพื่อให้ฟันอยู่กับตัวเองให้นานที่สุด และเพื่อใช้ประโยชน์กับฟันได้เต็มที่ เวลาแปรงฟันก็มักแปรงลินด้วย

ข. เหตุผลที่ใช้ไหมขัดฟัน นักเรียนที่ใช้ไหมขัดฟันนั้นบางคนใช้ทุกวันวันละ 1 ครั้งก่อนนอน บางคนใช้เป็นบางวันอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง และบางคนใช้นานๆ ครั้ง เหตุผลที่ใช้ไหมขัดฟันคือ เพื่อเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันที่ไม่สามารถแปรงออกได้

ค. เหตุผลการใช้ยาบ้วนปาก นักเรียนใช้ยาบ้วนปาก เพื่อให้กลิ่นปากหอมสดชื่น และช่วยฆ่าแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากเพื่อไม่ให้มีกลิ่นปาก บางคนให้เหตุผลว่าใช้เพื่อเพิ่มความมั่นใจเพราะบางครั้งแปรงฟันแรงๆ อาจจะไม่ใช่สะอาด โดยใช้วันละ 1-2 ครั้ง

ง. เหตุผลการใช้ยาสีฟัน นักเรียนให้เหตุผลในการใช้คือ ใช้เพื่อกำจัดแบคทีเรียและช่วยรักษาฟันให้แข็งแรง ใช้เหมือนเป็นอาหารเสริมฟันทำให้ช่องปากหอม ทำให้เหงือกแข็งแรง

(2) เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลช่องปากเมื่อเปรียบเทียบกับ การดูแลสุขภาพของร่างกายส่วนอื่น ๆ นักเรียนส่วนใหญ่ รู้สึกว่าตนเองใช้เวลา และใช้อุปกรณ์ในการดูแลสุขภาพช่องปากมากกว่าร่างกายส่วนอื่น โดยมีเหตุผลคือ

ก. ไม่อยากให้ฟันเสีย เนื่องจากในตอนเป็นเด็กมีปัญหาเรื่องฟันมาก เมื่อโตแล้ว จึงใช้เวลาในการดูแลฟันมาก

ข. ฟันอยู่ในบริเวณที่ทำความสะอาดได้ยาก ไม่สามารถเอาออกมาทำความสะอาดให้สะอาดจริงๆ ได้ จึงใช้เวลาให้เวลาในการทำความสะอาดฟันมาก

ค. ปากและฟันถูกใช้งานหนักในแต่ละวัน จึงค่อนข้างให้ความสนใจดูแลรักษา มากกว่าส่วนอื่น

ง. ช่องปากใช้ในการเข้าสังคม เพราะใช้ปากพูดเกือบทั้งวันจึงต้องดูแลมาก

จ. ไม่อยากไปหาทันตแพทย์ เพราะเวลาเจ็บๆ มาก และไม่อยากจะเห็นเครื่องมือของทันตแพทย์

ฉ. ฟันเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง จึงใช้เวลาดูแลมากกว่า

ส่วนนักเรียนบางคนรู้สึกว่าคุณเลเท่า ๆ กับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายมีเหตุผล เพราะฟันก็เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายจึงต้องดูแลเหมือน ๆ กัน

### 2.3.3 การประเมินสุขภาพช่องปากของตนเอง

(1) การประเมินปัญหาในช่องปาก นักเรียนตัดสินใจว่าตนเองมีปัญหาในช่องปากหรือไม่โดย

ก. การตรวจดูว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ ที่เหงือก ลิ้น และฟัน ดูเวลาแปรงฟันโดยส่องกระจกดูเป็นประจำ

ข. ดูจากอาการ เช่น ปวดฟัน หรือเสียวฟัน ฟันโยก

ค. ไปหาทันตแพทย์สม่ำเสมอ ทันตแพทย์จะเป็นผู้บอกให้ทราบ บางครั้งก็ดูเองโดยดูจากอาการ เช่น “อาการเสียวฟัน หมอไม่รู้ แต่เรารู้สึกผิดปกติว่าเป็นอะไรหรือเปล่า”

“ส่องกระจก ส่องดูบ่อย ส่องประจำ จะเห็นมีรอยจุดดำๆ และมีอาการด้วย” “ดูจากอาการปวดฟัน ฟันจะโยก” “ดูลิ้น ดูเหงือก ว่ามีสีแดงหรือบวมไหม” โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะส่องกระจก ดูความคิดปกติในช่องปาก และจะดูจากอาการโดยเฉพาะอาการปวดหรือเสียวฟัน หากดีขึ้นมาอาการไม่เหมือนทุกวัน แสดงว่ามีปัญหา

(2) การประเมินการทำความสะอาดช่องปากของตนเอง นักเรียนส่วนใหญ่ประเมินว่าตนเองแปรงฟันดีพอแล้ว หรือยังโดย

ก. ใช้กลิ่น “กลิ่นสดชื่น รู้สึกว่าลมหายใจสดชื่น แปรงเสร็จแล้วดมหายใจดู ถ้ารู้สึกสดชื่นๆ ก็พอแล้ว” “เวลาแปรงฟันไปถ้าเรารู้สึกว่าสดชื่นแล้ว ก็จะพอกคิดว่าสะอาดแล้ว ไม่มีกลิ่นปากแล้ว”

ข. ใช้เวลา โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการแปรงประมาณ 3-4 นาที แต่มีบางคนแปรงนานประมาณ 5 นาที บางคนดูจากระยะเวลาที่มีการโฆษณาในที่วิงจบบตอน ก็คิดว่าคงประมาณ 3 นาที ก็ถือว่าแปรงนานพอสมควรแล้ว

ค. ใช้วิธีนับจำนวนครั้งในการแปรงฟันแต่ละข้าง

ง. การทาย่งวง บางคนบอกว่าตื่นเช้ามาจะย่งวงมาก ถ้าแปรงแล้วหายย่งวงก็พอ

จ. ได้แปรงทั่วถึงทุกบริเวณแล้วหรือยัง ถ้าแปรงทั่วแล้วก็เพียงพอ

ฉ. มองกระจกดู คิดว่าสะอาดแล้วก็พอ

ช. การแปรงลิ้น ถ้าจะให้แน่ใจว่าแปรงสะอาดแล้วก็ต้องแปรงลิ้นด้วย

ซ. คำว่าสะอาดแล้วหมายถึง แปรงนานแล้ว ไม่มีกลิ่นปาก ไม่มีสีเหลืองๆ ไม่มีขี้ฟัน ซึ่งมีนักเรียนส่วนน้อยบางคนที่ยังบอก

นักเรียนส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าตนเองแปรงฟันได้ถูกวิธีหรือไม่ แต่คิดว่าตนเองคงแปรงฟันได้ถูกวิธี คือวางขนแปรงตามที่ครูหรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือทันตแพทย์เคยสอนไว้ บางคนบอกว่าถ้าทำความสะอาดแล้วคือ จะไม่มีเศษอาหารติดที่ซอกฟันจะเอาลิ้นกวาดไปทั่วๆ ว่ามีเศษอาหารติดที่ซอกฟันหรือไม่ คนที่ใช้เวลาแปรงนาน 5 นาที บอกว่า “คุณพ่อเป็นคนแปรงฟันนานมาก นานมากกว่า 5 นาที คนอื่นๆ ในบ้านก็แปรงนานประมาณ 5 นาที ถ้าเราแปรงเสร็จเร็ว มันก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยดี”

### 2.3.4 ความรู้สึกความคิดของนักเรียน เกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน และการส่งเสริมทันตสุขภาพที่โรงเรียน

#### (1) ความรู้สึก และเหตุผลของนักเรียน เกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ที่โรงเรียน

ปัจจุบันนักเรียนชั้นม.3 จากทั้ง 3 โรงเรียนที่ทำการศึกษาไม่ได้แปรงฟันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียน นักเรียนบอกว่า ตอนอยู่ชั้น ม.1 เทอมแรกก็มีคนเอาแปรงสีฟันมาแปรงที่โรงเรียนหลายคน แต่นานๆ ไปค่อยๆ ลดจำนวนลงๆ จนเหลือ 2 คน ก็เลยเลิกแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน แต่ใช้วิธีบ้วนปากหลังรับประทานอาหารแทน โดยให้เหตุผลในการเลิกแปรงฟันที่โรงเรียน คือ อายเพื่อน เวลาไม่พอ ไม่มีอุปกรณ์เพราะไม่สะดวกในการนำเอาแปรงสีฟัน ยาสีฟัน มาแปรงฟันที่ โรงเรียน เนื่องจากต้องนำหนังสือมาโรงเรียนมาก ทั้งไม่มีกิจกรรมของทางโรงเรียน บางคนมีครูที่โรงเรียนเก่าเคยบอกว่าฟันที่แปรงบ่อย ๆ จะสึกกร่อน จึงแปรงวันละ 2 เวลา เท่านั้น และคิดว่าถ้าไม่มีใครแปรงแล้วเราแปรงคนเดียวก็จะดูเหมือนแปลก หรือเด่นเกินไป จึงไม่มีใครแปรง

เหตุผลที่นักเรียนอายเพื่อน เพราะนักเรียนคิดว่า การแปรงฟันเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่อยากให้ใคร ๆ เห็น ไม่อยากให้เพื่อน ๆ รู้ว่าเราแปรงฟันเป็นอย่างไร กลัวเพื่อนล้อว่าเราแปรงฟันไม่สะอาด แปรงไม่ถูกวิธี หรือ ไม่อยากให้เพื่อนเข้าใจผิด ล้อว่าไม่ได้แปรงฟันตอนเช้าจึงได้มาแปรงฟันตอนกลางวัน หรือบางครั้งเพื่อนจะพูดว่ามีกลิ่นปากหรือถึงต้องแปรงฟันตอนกลางวัน

#### (2) ความคิดเห็นของนักเรียนของนักเรียน เกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ที่โรงเรียน และโครงการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียน

ก. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่า ควรมีการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันหากมีเวลาพอ โดยให้เหตุผลว่า ฟันได้ใช้งานมานานแล้ว ควรจะรักษาทำความสะอาดให้ดี อีกทั้งหลังพักเที่ยงยังเรียนหนังสืออีกนาน จึงควรจะแปรงเพื่อเพิ่มความมั่นใจ เพื่อให้สุขภาพช่องปากของเราดีขึ้น เนื่องจากฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งที่เราควรจะรักษาให้ดี



ข. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแปร่งฟันหลังอาหารกลางวันโรงเรียน สำหรับการแปร่งฟันหลังอาหารกลางวันโรงเรียนนั้น แม้ว่าขณะนี้นักเรียนไม่ได้แปร่งฟันกัน แต่นักเรียนก็มีความคิดเห็นว่าการแปร่งฟันหลังอาหารกลางวันโรงเรียนด้วย โดยควรดำเนินการดังนี้ ปลุกจิตสำนึกให้เด็กมัธยมรักฟันตนเอง เมื่อเกิดจิตสำนึกแล้วก็จะมีการหวงแหนฟันตัวเอง แล้วค่อยมีการรณรงค์ให้เกิดการแปร่งที่โรงเรียน โดยการใช้นิทรรศการแสดงข้อดีและข้อเสียของการแปร่งฟัน นักเรียนจะได้รู้ว่าควรจะเอาแปร่งและยาสีฟันมาโรงเรียน ควรสร้างสถานที่แปร่งฟันที่มีฉัตรติดเพื่อลดความอายในการแปร่งฟันของนักเรียน นอกจากนี้ ควรมีกฎข้อบังคับเพื่อช่วยส่งเสริมให้มีการแปร่งฟัน เพราะถ้าไม่มีนักเรียนจะไม่ค่อยทำ เช่น การตรวจการแปร่งฟัน ให้คะแนนการแปร่งฟันที่ถูกต้องวิธีและสม่ำเสมอ

ค. ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียนมัธยม นั้น นักเรียนคิดว่าควรมีการสาธิตการแปร่งฟันที่ถูกต้องวิธี ช่วงแรกๆ ทันตบุคลากรควรมาบ่อยๆ เช่น มาเดือนละครั้ง เพื่อปลุกจิตสำนึกในการแปร่งฟันให้นักเรียน และตรวจสุขภาพช่องปากให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนจะได้ทราบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของตนเอง ควรมีการตอบปัญหาชิงรางวัลเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก การประกวดฟันสวย การให้รางวัลความสะอาดของช่องปาก มีการฉายสไลด์ และควรมีกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น จัดแคมป์สุขภาพ เพื่อให้นักเรียนจะได้มีโอกาสไปพบสิ่งแปลกใหม่และสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ บ้าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและจูงใจให้ร่วมกิจกรรม

### 2.3.5 การเลือกรับประทานอาหาร

นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ตามความชอบ และความรวดเร็ว ไม่ชอบอาหารที่มีรสจัด และเลี่ยนอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะกลัวฟันผุ ชอบอาหารที่มีโปรตีน เพราะอร่อย ชอบคัมมและรับประทานผลไม้เพราะอยากให้อวัยวะได้รับวิตามิน และทำให้ตัวสูง นักเรียนให้ข้อมูลว่าส่วนใหญ่ที่โรงเรียนไม่ค่อยมีอาหารให้เลือก มักรับประทานกับร้านประจำ ส่วนที่บ้านนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้เลือกอาหารเพราะรับประทานตามแต่ผู้ปกครองจะจัดหาให้ รับประทานอาหารทุกอย่างที่ผู้ปกครองหาให้และไม่ชอบรับประทานจุกจิก รับประทานอาหารหวานจำพวกลูกอมบ้างแต่ไม่ทุกวัน บางคนบอกว่าพยายามเลี่ยงลูกอม แต่เดี๋ยวมากฝรั่งแทน โดยให้เหตุผลว่า ทันตแพทย์ที่เคยทำฟันให้บอกว่าหมากฝรั่งทำให้ฟันผุน้อยกว่า และช่วยทำความสะอาดด้วย บางคนก็เลี่ยงลูกอมเพราะกลัวฟันผุ บางคนบอกว่าถ้าหิวมากจะรับประทานทุกอย่างที่มีอยู่และทุกอย่างที่อยากรับประทาน ส่วนของว่างชอบที่ไม่หวานเกินไป ชอบขนมปังที่ไม่หวาน การรับประทานอาหารว่างนั้นตามแต่สภาพการเงินขณะนั้น ถ้ามีโอกาสก็รับประทาน มักไม่มีให้เลือกเลยได้เฉพาะลูกอม

### 2.3.6 เกี่ยวกับการไปรับบริการทางทันตกรรม

นักเรียนส่วนใหญ่เคยได้รับบริการทางทันตกรรม โดยส่วนใหญ่เคยถอนฟันน้ำนม และอุดฟันแท้ รองลงมาคือขูดหินปูน

#### (1) เหตุผลที่ไปรับบริการทางทันตกรรม นักเรียนส่วนใหญ่บอกว่า

ก. เพราะมีอาการ เช่น มีอาการปวดหรือเสียวฟัน มีบางคนบอกว่าเคยถอนฟันน้ำนมแล้วรู้สึกเจ็บในระหว่างถอนฟันจึงไม่ไปหาทันตแพทย์หรือทันตบุคลากรเพื่อรับบริการทางทันตกรรมอีก และคิดว่าจะไม่ไปหาทันตแพทย์หากไม่มีอาการปวดมากจนทนไม่ไหว

“ไปหาหมอฟันครั้งสุดท้ายเมื่อตอน ป.2 เจ็บมาก เจ็บมาก ฟันผุไม่คิดจะไป ถ้าไม่หนักจริงๆ จะไม่ไป” “พยายามหลีกเลี่ยงเพราะว่ากลัว” “จะไปเมื่อมีอาการปวด เพราะกลัวเข็ม ฉีดยา เพราะทำฟันต้องฉีดยา”

ข. เพราะผู้ปกครองให้ไป โดยนักเรียนบางคนเคยไปรับบริการทางทันตกรรมเป็นประจำ

ก. เพราะอยากไปรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น กลัวต้องเสียฟันแท้

แต่บางคนไม่ค่อยได้ไปรับบริการทางทันตกรรม เพราะคิดว่าไม่มีปัญหาในช่องปาก ไม่อยากให้ผู้ปกครองเสียเงินมาก ไม่ค่อยอยากไปเพราะถูกปลุกจิตสำนึกที่ร้ายไม่ชอบทันตแพทย์ เพราะว่าชอบดูการ์ตูน มีภาพทันตแพทย์ในภาพพจน์ที่น่ากลัว จึงกลัวทันตแพทย์

“ไม่อยากจัดฟันอีก เพราะเคยจัดฟันตอนเป็นเด็ก เจ็บมาก”

“ไม่ค่อยได้ไปเพราะไม่มีทุน แต่ใจอยากไป”

(2) ประเภทของบริการทางทันตกรรมที่นักเรียนอยากไปรับบริการ นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าอยากไปรับบริการทางทันตกรรม โดยอยากตรวจสอบสภาพช่องปากว่ามีปัญหาอะไรอีกหรือไม่ เพราะไม่ได้ตรวจหลายปีแล้ว รองลงมาคือ ขูดหินปูน อุดฟัน จัดฟัน รักษาโรคฟัน และเคลือบฟลูออไรด์

อยากขูดหินปูน เพราะรู้สึกว่ามีคราบเหลืองๆ รู้สึกสกปรกๆ และไม่อยากให้ฟันผุ ส่วนนักเรียนที่อยากจัดฟันนั้นเพราะตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับฟันซ้อนเก ฟันห่าง ฟันสบกันมีปัญหา สบฟันไม่ดีโดยให้เหตุผลที่อยากจัดฟัน เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองในการเข้าสังคม เพราะวัยรุ่นสมัยนี้นิยมจัดฟัน นิยมมีฟันที่เรียงตัวสวยงาม ขาวสะอาด และคิดว่าหากมีฟันเรียงตัวสวยงามจะมีผลต่อการได้รับคัดเลือกก่อนเมื่อสมัครเข้าทำงานในอนาคต และถ้าฟันเรียงกันไม่เรียบร้อยซ้อนเก ทำให้เชื้อโรคไปสะสมตามซอกฟัน

“อยากมีฟันเรียงสวย แม้เจ็บแค่ไหนก็จะทน”

“อยากให้ฟันเรียงตัวสวยงาม เวลาคุยกับผู้อื่นจะได้ดูดี”

### 2.3.7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการป้องกันโรคในช่องปากของนักเรียน

นักเรียนคิดว่าตนเองสามารถป้องกันโรคในช่องปากของตนเองได้ หากได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งนี้ นักเรียนคิดว่าสุขภาพมีความสำคัญมาก เป็นเรื่องใกล้ตัวที่นักเรียนทุกคนควรสนใจ โดยนักเรียนให้ความเห็นว่าตอนเป็นวัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากมากกว่าตอนเป็นเด็ก เพราะโตเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วและดูแลช่องปากเอง โดยไม่ต้องให้พ่อแม่บังคับเหมือนตอนเป็นเด็ก ควบคุมการรับประทานอาหาร พยายามเล็กลูกอม และลดการรับประทานขนมหวานๆ โดยนักเรียนคิดว่า การป้องกันโรคฟันผุสามารถทำได้ แต่การป้องกันโรคเหงือกอักเสบนั้น นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่านักเรียนเองไม่สามารถป้องกันโรคเหงือกอักเสบได้ เพราะไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของโรค แต่นักเรียนบางคนก็ให้ความคิดเห็นที่สามารถป้องกันได้ ถ้ามีการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี และทำอย่างสม่ำเสมอ และนักเรียนส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าการเพิ่มความรู้ให้ตนเองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

### 2.3.8 เกี่ยวกับการได้รับความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้ปกครอง ครู หรือบุคลากรอื่น ๆ ในการดูแลสุขภาพช่องปาก

นักเรียนให้ความคิดเห็นกับผู้ปกครองมีส่วนสนับสนุนช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากมากในช่วงที่เป็นเด็ก โดยผู้ปกครองจะสอนการแปรงฟันให้ สอนการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ให้แปรงฟันทุกวัน ตอนเป็นเด็กๆ ชอบอมลูกอม รับประทานของหวาน ๆ มาก ฟันจึงผุ ผู้ปกครองคอยเตือนตลอด แต่พอโตเป็นวัยรุ่น ก็รู้หน้าที่ของตนเองว่าควรทำอะไร ไม่ต้องให้ผู้ปกครองคอยเตือนอีก แต่ก็มึ้นักเรียนบางคนคิดว่า ถึงแม้เป็นวัยรุ่นแล้ว ผู้ปกครองก็ควรเตือนเพื่อให้เด็กนักเรียนได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและให้แปรงฟันนาน ๆ ดังนั้นทันตแพทย์จึงควรให้ความรู้แก่บุคคลในครอบครัวด้วยและควรให้ความรู้ผู้ปกครองตั้งแต่เด็กเป็นต้นไป

นอกจากนี้ นักเรียนคิดว่าคุณครูมีส่วนอย่างมากในการดูแลสุขภาพช่องปากตั้งแต่อนุบาล ครูคอยสอนการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี ดูแลการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน แต่นักเรียนบางคนก็บอกว่าตั้งแต่สมัยเป็นเด็กๆ ก็ไม่เคยแปรงฟันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียนเลย บางคนก็ไม่ได้แปรงสม่ำเสมอ บางคนบอกว่าคุณครูคอยเช็คชื่อทุกวันว่าแปรงฟันหลังอาหารแล้วหรือยัง พอปฏิบัติเป็นประจำก็ติดเป็นนิสัย นักเรียนที่เคยแปรงฟันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียนสมัยเป็นเด็กอนุบาลหรือมีความคิดเห็นว่าคุณครูมีส่วนสนับสนุนอย่างมากในการให้ความรู้ และคอยควบคุมตักเตือนให้นักเรียน

ได้แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ทำให้รู้สึกว่าการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันในโรงเรียนมัธยม เป็นกิจกรรมที่ยังควรมี

ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็มีส่วนสนับสนุนตั้งแต่สมัยเป็นเด็กชั้นประถมศึกษา มาตรวจฟันบ้าง มาจัดนิทรรศการบ้าง บางคนบอกว่าเจ้าหน้าที่เคยมาถอนฟันให้ที่โรงเรียน บางคนมีความคิดเห็นว่า เคยมีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลมาที่โรงเรียนให้เคี้ยวเมล็ดสีแดง ๆ แล้วก็สอนการแปรงฟันที่ถูกต้องแล้วให้ไปแปรงฟัน ทำให้รู้วิธีการแปรงฟันมากขึ้น สำหรับทันตแพทย์นั้นนักเรียนที่เคยไปพบทันตแพทย์บ่อย ๆ ให้ความคิดเห็นว่าทันตแพทย์ได้สอนวิธีการดูแลรักษาฟันให้ และทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในตัวเอง

### 3. บริบททางสังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปาก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

บริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่นำมาพิจารณาในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครอง เพศของนักเรียน ลักษณะที่อยู่อาศัยในระหว่างศึกษาเล่าเรียน ประสบการณ์ทางพันธุกรรม และบุคลิกภาพหรือลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียนในประเด็นต่อไปนี้

#### 3.1.1 คุณค่าที่เป็นความรู้ลึก

##### (1) การให้ความสำคัญและการคิดถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดี

นักเรียนกลุ่มที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่สูงกว่า ให้ความสำคัญและคิดถึงประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพช่องปากในหลายด้านมากกว่า ได้แก่การให้ความสำคัญกับสุขภาพช่องปากที่มีต่อบุคลิกภาพของตนเองด้วย

“สุขภาพช่องปากที่ดี ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นด้วย “ “ช่องปากที่ดีทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี”

##### (2) ความปรารถนาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก

นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่ำ โดยเฉพาะกลุ่มที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ต่อเดือน มีความปรารถนามากที่สุดให้ตนเองไม่มีฟันผุ ไม่มีฟันยื่น ไม่ต้องสูญเสียฟัน มีฟันอยู่กับตนเองตลอดชีวิตและในขณะที่นักเรียน

กลุ่มที่มาจาก ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่สูงกว่า มีความปรารถนามากที่สุดให้ตนเอง มีฟันขาว รองลงมา มีฟันเรียงตัวสวยงาม

### 3.1.2 คุณค่าที่เป็นการปฏิบัติ

#### (1) เหตุผลที่เลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก

นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่ำกว่า โดยเฉพาะ กลุ่มที่ผู้ปกครองเองมีรายได้ต่ำกว่า คือมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท จะเลือกใช้เฉพาะแปรง สีฟันและยาสีฟันเท่านั้น โดยเลือกแปรงฟันชนิดที่ไม่แข็งหรืออ่อนจนเกินไป เพราะถ้าแปรงแข็งเกินไป จะทำให้เจ็บเหงือก หรือเหงือกเป็นแผลได้ และถ้าแปรงอ่อนเกินไปก็จะแปรงไม่สะอาด แต่นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงกว่า โดยเฉพาะกลุ่มที่ผู้ปกครอง มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน จะเลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปาก หลายชนิดมากกว่า ได้แก่การเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีคุณสมบัติพิเศษเช่น เลือกใช้แปรงฟันที่มีปลายขนแปรงไม่เท่ากัน เพื่อให้แปรงเข้าตามร่องฟันได้ หรือใช้แปรงที่มีลักษณะพิเศษ เช่น แปรงที่มีกระจกเดียว เพื่อให้ทำความสะอาดฟันในบริเวณที่แปรงฟันธรรมดาทั่วๆ ไปเข้าไม่ได้ นอกจากนี้ยังเลือกใช้ ไหมขัดฟัน ส่วนการเลือกใช้น้ำยาบ้วนปากนั้นนักเรียนส่วนใหญ่เลือกใช้ โดยมีเหตุผลคือใช้เพื่อเพิ่มความมั่นใจ เพราะบางครั้งแปรงฟันแรงๆ อาจจะไม่สามารถ อาจทำให้มีกลิ่นปากได้

#### (2) เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหาร

นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่ำกว่า บอกว่าไม่ค่อยมีโอกาสได้เลือกประเภทของอาหารที่รับประทานเมื่ออยู่ที่บ้าน

“กินไม่เลือก เพราะที่บ้านไม่ค่อยมีอะไรให้กิน” “ไม่ค่อยเลือกที่บ้านกินทุกอย่างที่ผู้ปกครองหาให้”

ส่วนนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่สูงกว่า บอกว่าที่บ้านผู้ปกครองคิดให้ บางครั้งถามนักเรียนว่าอยากจะรับประทาน อะไรบ้าง

“ที่บ้านแม่จัดการให้ เลือกอาหารที่มีคุณค่ามากกว่า”

ส่วนที่โรงเรียนนั้นนักเรียนให้เหตุผลคล้ายๆ กัน ในการเลือกรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนนั้นจะมาจากฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำหรือสูง ซึ่งเหตุผลที่นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียนก็คือ เลือกตามความชอบหรือความใจเรา รองลงมาก็คือเลือกเข้าประจำ และเลือกตามความเร็วถ้าร้านไหนได้เร็วที่สุดก็เลือกร้านนั้น แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีอาหารให้เลือก

#### (3) ความปรารถนาต่อการรับบริการทางทันตกรรม

นักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่ำส่วนใหญ่ไม่ออกไปรับบริการทางทันตกรรมหากไม่มีอาการเจ็บปวด และคิดว่าจะไปรับบริการทางทันตกรรม เมื่อมีอาการ

เจ็บปวดมากๆ โดยให้เหตุผลว่า กลัวเจ็บ ค่าใช้จ่ายสูง ส่วนนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่สูงกว่า โดยเฉพาะกลุ่มที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 20,000 บาท ต่อเดือน มีความปรารถนาหรือมีความต้องการรับบริการทางทันตกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี กลัวฟันจะผุและกลัวเจ็บ และปรารถนาให้ช่องปากมีความสวยงามด้วย เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี จึงต้องการจัดฟัน หากมีฟันที่เรียงตัวไม่ดี หรือหากมีฟันเก

3.2 เพศ มีผลต่อการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

### 3.2.1 คุณค่าที่เป็นความรู้สึก

#### (1) ความรู้สึกต่อช่องปากตนเอง

นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความพอใจสุขภาพช่องปากของตนเองมากกว่า นักเรียนหญิง โดยให้เหตุผลที่พอใจสุขภาพช่องปากของตนเองว่า พอใจเพราะธรรมชาติให้มา ถ้ารักษาดีฟันก็ดี ถ้าเรารักษาไม่ดีฟันก็จะไม่ดี พอใจเพราะทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พอใจเพราะรักษาฟันดีมาตั้งแต่เด็ก พอใจเพราะภายในปากไม่เป็นโรคอะไรแล้วก็สามารถใช้งานได้ ส่วนนักเรียนชายส่วนน้อยที่ไม่ค่อยพอใจสุขภาพช่องปากของตนเอง โดยให้เหตุผลที่ไม่พอใจเพราะมีหินปูน มีฟันผุ มีฟันห่าง ฟันจัดเรียงไม่ค่อยสวยงาม มีฟันซ้อนกันหลายซี่เคี้ยวอาหารลำบาก มีฟันเป็นรอยหยักตั้งแต่ยังเป็นเด็กเพราะใช้ฟันกัดสิ่งของ

“ไม่พอใจ เพราะว่าตอนเด็กๆ ชอบกินลูกอมมาก ทำให้ฟันผุ ต้องรักษาบ่อยๆ ”

ส่วนนักเรียนหญิงนั้น นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยพอใจช่องปากของตนเอง โดยเน้นในเรื่องความสวยงาม ดังนั้นให้เหตุผลที่ไม่พอใจว่า ไม่ค่อยพอใจเพราะฟันไม่ขาว ฟันเหลือง การสบฟันฟันล่างยื่นเวลาแปรงฟันแปรงยาก ฟันห่าง ฟันเรียงกันไม่ดี มีคราบหินปูน และมีฟันผุแล้วฟันก็ไม่ค่อยสวย

“ยังไม่ค่อยพอใจเพราะว่าการสบฟัน ฟันล่างยื่นมานิดหนึ่ง เวลาแปรงฟันแปรงยาก” “ยังไม่พอใจ เพราะว่ามีฟันผุอยู่ มีพอใจบ้างบางอย่างที่ดีในช่องปาก” “ไม่พอใจที่มีฟันผุและโดนถอนทิ้ง แต่ก็พอใจที่ฟันผุได้อุดฟันแล้ว” “ไม่พอใจในอคติฟันเสีย ปัจจุบันฟันก็ยังเสียอยู่” “ไม่พอใจตอนเด็กๆ ฟันห่าง พอโตขึ้นฟันซี่ใหญ่ชิดกัน แต่ยุบเข้าไป มีพอนิดหน่อยฟันน่ารักดีเวลาพูด”

ส่วนนักเรียนหญิงที่พอใจสุขภาพช่องปากของตนเองให้เหตุผลว่า พอใจเพราะฟันเรียงตัวดีแล้ว พอใจเพราะฟันดีแล้ว ปากก็ไม่เหม็น

เกี่ยวกับความปรารถนานั้น นักเรียนชายต้องการให้ตนเองมีฟันที่แข็งแรงเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคืออยากมีฟันขาว และมีฟันที่เป็นระเบียบตามลำดับ ส่วนความปรารถนาของ

นักเรียนหญิงนั้นต้องการให้ตนเองมีฟันขาวเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาอยากมีฟันที่แข็งแรงสุขภาพ ฟันดี ไม่ผุ ไม่โยก ไม่มีหินปูน และอยากให้มีฟันเรียงตัวสวยงาม เป็นอันดับต่อมา

เกี่ยวกับความชอบนั้น เพศชายชอบฟันของตนเองเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ชอบฟันของคารา หรือคนที่โฆษณายาสีฟัน ชอบฟันของพ่อแม่ และชอบฟันของเพื่อนๆ ตามลำดับ โดยนักเรียนชายที่ชอบฟันของตัวเองให้เหตุผลว่า

- ก. เพราะพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
- ข. เพราะไม่มีใครเหมือน
- ค. เพราะคิดว่าทุกคนมีฟันเหมือนกันอยู่ที่จะรักษาให้ดีเท่าใด ถึงแม้จะไปชอบ ฟันของคนอื่นก็ไม่สามารถเป็นฟันของเราเองได้
- ง. เพราะสามารถทำความสะอาดได้ดีเหมือนกัน
- จ. เพราะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

นักเรียนชายที่ชอบฟันของคาราหรือคนที่โฆษณายาสีฟัน ให้เหตุผลว่า ฟันของ คาราขาวสะอาด สดชื่น ฟันสวย ฟันคารายิ้มแล้วฟันขาว ส่วนนักเรียนชายที่ชอบฟันของพ่อหรือ แม่ ให้เหตุผลว่า ฟันของพ่อหรือแม่เรียงตัวสวย ไม่ค่อยไปหาทันตแพทย์ และขาวมาก “ชอบฟันของพ่อ เพราะพ่อมีฟันขาวมาก พ่อแปรงฟันนานมาก 5-6 นาที ได้” “ชอบฟันของพ่อ ฟัน ขาวมาก เพราะเป็นคนสะอาดที่สุดในบ้านก็ว่าได้”

และนักเรียนชายที่ชอบฟันของเพื่อนๆ ให้เหตุผลว่า ชอบฟันของเพื่อน เพราะฟัน เรียงสวยงาม ยิ้มสวย และเป็นผู้หญิง

สำหรับนักเรียนหญิง นั้น นักเรียนหญิงเกือบทั้งหมดชอบฟันของคาราหรือผู้ที่ โฆษณายาสีฟัน มีเพียงส่วนน้อยที่ชอบฟัน พ่อแม่ ตัวเอง หรือเพื่อน โดยให้เหตุผลที่ชอบฟันของ คาราหรือคนที่โฆษณายาสีฟันว่า มีฟันสวย ฟันขาว เรียงตัวสวย เวลายิ้มดูสวยดี และฟันของ คาราน่ารัก คูมีเสน่ห์

“ชอบฟันของคนโฆษณายาสีฟันทั้งหลาย เพราะว่าส่วนใหญ่ เป็นคนที่ถูกคัด เลือกลงมา ฟันเขาสวยแล้วก็ปากก็สวยด้วย” “ฟันของคาราน่ารัก ฟันกระต่ายยิ้มน่ารัก” “คาราที่ชอบ มีฟันขาว แล้วก็ยิ้มเจ้าหน้าด้วย เพราะมันทำให้คูมีเสน่ห์” “ชอบฟันของชาคริต เพราะฟันสวย ประกวอดฟันสวยได้ที่ 1”

ส่วนนักเรียนหญิงที่ชอบฟันของแม่หรือพ่อ หรือ เพื่อน โดยให้เหตุผลว่า ฟันแม่ ขาว แล้วก็ยิ้มสวย ไม่ค่อยไปหาทันตแพทย์ ชอบฟันของพ่อเพราะไม่ผุ ไม่เหลือง ดูสวย ไม่ผุ จนปัจจุบันอายุ 40 กว่าปีแล้ว ชอบฟันของเพื่อนเพราะเรียงตัวสวยดี

### 3.2.2 คุณค่าที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติ

#### (1) การให้ความสำคัญต่อการดูแลช่องปาก

นักเรียนชายให้คุณค่าของการดูแลช่องปากเมื่อเทียบกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ดังนี้ นักเรียนชาย 2 ส่วน ใน 3 ส่วน บอกว่าการดูแลช่องปากใช้เวลามากกว่า โดยให้เหตุผลที่ดูแลช่องปากมากกว่าว่า เพราะฟันใช้งานหนักมากในแต่ละวัน จึงต้องให้ความสนใจกับฟันมากด้วย เพราะถ้าใช้ปากพูดเกือบทั้งวันจึงต้องดูแล เพราะเราใช้ฟันในการเข้าสังคมจึงต้องรักษามาก เพราะเป็นบุคลิกอย่างหนึ่งที่สำคัญ เพราะแปร่งเร็วอาจจะไม่สะอาด เพราะเป็นสิ่งสำคัญใช้ประจำ จึงต้องหมั่นดูแลรักษา โดยใช้เวลาแปร่งฟันในแต่ละครั้งประมาณ 4-5 นาที

ส่วนนักเรียนชายที่บอกว่าให้ความสำคัญในการดูแลช่องปากเท่า ๆ กับอวัยวะอื่น ๆ ใช้เวลาแปร่งฟันประมาณ 3-4 นาที และให้เหตุผลที่ดูแลเท่า ๆ กันว่า เพราะเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายเหมือนกัน มีความเกี่ยวข้องกัน เพราะมีความสำคัญเท่า ๆ กัน

โดยนักเรียนชายประเมินการทำความสะอาดช่องปากของตนเอง ว่าดีพอแล้ว หรือยัง โดยดูที่ความทั่วถึงแปร่งให้ครบทุกส่วนเป็นอันดับแรก อันดับต่อมาเป็นเวลา ดูที่ความนานในการแปร่ง นักเรียนบางคนบอกว่าดูที่ลักษณะของแปร่งฟัน แปร่งที่ใช้เข้าตามซอกฟันได้หรือไม่ และดูที่ความขาวสะอาดซึ่งดูจากกระจก

ส่วนนักเรียนหญิงนั้น นักเรียนหญิงเกือบทั้งหมดรู้สึกว่าคุณเองใช้อุปกรณ์และเวลาในการดูแลสุขภาพช่องปากมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ โดยให้เหตุผลว่า ฟันอยู่ข้างในช่องปาก ทำความสะอาดได้ยากเอาออกมาทำความสะอาดให้มันสะอาดจริงๆ ไม่ได้ แปร่งอย่างเดียวอาจจะไม่สะอาดต้องใช้น้ำยาบ้วนปาก หรือไหมขัดฟัน หรือ ไม้จิ้มฟันด้วย จึงใช้เวลานาน ดูแลเป็นพิเศษ แปร่งนาน 5-10 นาที เพื่อจะได้แปร่งถึงซอกฟัน เป็นคนมีปัญหาเรื่องฟันมาตั้งแต่เด็กจึงต้องดูแลเป็นพิเศษ และเพราะไม่อยากปวดฟันเนื่องจากเวลาปวดฟันปวดมาก

“ดูแลเป็นพิเศษเพราะตอนเด็กๆ ฟันผุเยอะ คุณพ่อแล้วที่คุณหมอมองจะกำชับเป็นพิเศษว่าต้องดูแลเยอะเพราะเป็นคนมีปัญหาเรื่องฟันมาตั้งแต่เด็ก”

“ดูแลฟันมากกว่าส่วนอื่นเป็นพิเศษ ใช้ไม้จิ้มฟันเพราะเคยไปหาหมอฟัน เขาชี้ให้ดูว่าตรงไหนเป็นคราบสีน้ำตาลแล้วจะแกะไม่ออก”

นักเรียนหญิงประเมินตนเองว่าแปร่งฟันได้สะอาดเพียงพอแล้ว โดยดูจากเวลาในการแปร่งว่านานหรือไม่เป็นอันดับแรก อันดับต่อมาดูกลิ่น แปร่งจนรู้สึกว่ามีลมหายใจหอมสดชื่น ก็พอแล้ว ดูที่ความทั่วถึงว่าแปร่งได้ทั่วถึงแล้วหรือยัง และประการสุดท้ายดูที่ได้แปร่งลิ้นด้วยหรือไม่



## (2) ความปรารถนาต่อการรับบริการทันตกรรม

นักเรียนชายมีทั้งที่อยากไปและไม่อยากไปรับบริการทางทันตกรรม โดยให้เหตุผลที่ไม่อยากไปเพราะมีความกลัวเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ กลัวเจ็บ กลัวเข็มฉีดยา กลัวพ่อแม่เสียเงินเยอะเพราะทำฟันราคาแพง เพราะดูแลตนเองได้ เพราะไม่ค่อยรู้จักคลินิกทันตแพทย์ เพราะมีภาพลักษณ์ของทันตแพทย์และการบริการทันตกรรมที่น่ากลัว

ส่วนนักเรียนชายที่อยากไปรับบริการทางทันตกรรมให้เหตุผลว่า อยากไปขูดหินปูนและดูว่าสภาพช่องปากเป็นอย่างไรบ้าง อยากไปตรวจสุขภาพช่องปากว่าเรามีปัญหาเรื่องอะไรบ้าง อยากทำให้ฟันขาวขึ้น อยากไปเพราะว่าเราจะได้อะไรบ้าง ฟันผุ อยากไปจัดฟัน อยากไปเพื่อให้สภาพฟันดีที่สุด ซึ่งในทางปฏิบัติแล้วนักเรียนชายส่วนใหญ่ไปรับบริการทางทันตกรรมนานๆ ครั้งมีส่วนน้อยที่ไปสม่ำเสมอ โดยนักเรียนชายส่วนใหญ่จะไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาจริงๆ เท่านั้น

สำหรับนักเรียนหญิงนั้น นักเรียนหญิงเกือบทุกคนอยากไปรับบริการทางทันตกรรมเพื่อจะได้มั่นใจตนเองมากขึ้น เพื่อความสวยงาม เพื่อตรวจดูว่ามีปัญหาหรือไม่ และเพื่อจัดปัญหาในช่องปาก ดังนี้ อยากไปขูดหินปูน เพราะหมอบอกให้ไปขูดหินปูน และลื่นมันซาก อยากไปถอนเอารากฟันน้ำนมออก ทันตแพทย์ตรวจว่ามีรากฟันน้ำนมเหลืออยู่ อยากจัดฟัน อยากรักษารากฟันเพราะว่าฟันไม่ค่อยดีมีปัญหา และอยากไปเคลือบฟลูออไรด์

“อยากจัดฟันมาก เพราะจะได้มั่นใจตนเองมากขึ้น บุคลิกดีขึ้น” “อยากไปเคลือบฟลูออไรด์ เพราะเคยไปเคลือบมาแล้วครั้งหนึ่ง หมอบอกว่าฟันมีฟลูออไรด์น้อย ทำให้ฟันผุได้ง่ายก็เลยอยากไปเคลือบฟัน” “อยากทำบ๊าง ไม่อยากทำบ๊าง แม่ขู่ว่าถ้าไม่ทำระวังจะถูกถอนฟันที่อยากทำก็เพราะไม่อยากทำตอนมันเป็นเยอะ”

ซึ่งในทางปฏิบัติแล้วนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เคยไปรับบริการทางทันตกรรม มีน้อยคนที่ไม่เคยไปเพราะคิดว่าตนเองไม่มีปัญหาอะไรในช่องปาก แต่การไปพบทันตแพทย์สม่ำเสมอที่นักเรียนบางกลุ่มเท่านั้นที่ได้ปฏิบัติ

### 3.3 สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมซึ่งในการศึกษานี้หมายถึง แหล่งที่พักอาศัยของนักเรียนในระหว่างเรียน สิ่งแวดล้อมมีผลต่อการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในหัวข้อต่อไปนี้

#### 3.3.1 เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหาร

นักเรียนที่พักอยู่กับผู้ปกครองในระหว่างเรียนหนังสือ ให้ความสำคัญเห็นเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารว่า อาหารที่รับประทานที่บ้านมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารที่รับ

ประทานที่โรงเรียน เพราะที่บ้านผู้ปกครองเป็นผู้เตรียมหรือจัดหาอาหารให้โดยผู้ปกครองบางคนจะถามนักเรียนว่าอยากรับประทานอะไรบ้าง ส่วนอาหารที่รับประทานที่โรงเรียนนั้น นักเรียนจะให้เหตุผลในการเลือกรับประทานว่า ที่โรงเรียนขอเลือกตามใจชอบเพราะอยู่ที่บ้านไม่มีโอกาสได้เลือก เนื่องจากผู้ปกครองจัดหาให้ตลอด

ส่วนนักเรียนที่อาศัยอยู่ตามหอพักหรือบ้านญาติ จะให้เหตุผลว่า ไม่ได้เลือกรับประทานอาหาร เพราะไม่มีให้เลือก มีอะไรให้ก็รับประทานหมด

### 3.3.2 การดูแลช่องปาก เมื่อเทียบกับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย

นักเรียนที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองในระหว่างเรียนมักจะใช้เวลาในการแปรงฟันโดยใช้เวลานานกว่า และให้เหตุผลว่าคุณพ่อคุณแม่แปรงฟันนานมาก ก็เลยต้องแปรงฟันนานด้วย เพราะถ้าแปรงเสร็จเร็วก็จะแปลกกว่าคนอื่นๆ และวันไหนแม่เห็นก็ต้องแปรงนานๆ เพราะกลัวแม่ดู

### 3.3.3 เกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก

นักเรียนที่อาศัยกับผู้ปกครองให้ความเห็นว่า สำหรับแปรงสีฟันผู้ปกครองให้เลือกซื้อเองตามที่ชอบหรือที่ต้องการ การใช้ยาสีฟันใช้ร่วมกันตลอดเดียวกันใช้ได้ทั้งครอบครัว ส่วนไหมขัดฟัน และน้ำยาบ้วนปากนั้นหากผู้ปกครองใช้ คนอื่นๆ ในครอบครัวก็จะใช้ด้วย แต่ไม่จุ่มฟันนั้นมีนักเรียนใช้น้อยมาก

“คุณพ่อเป็นคนที่คิดไหมขัดฟัน และน้ำยาบ้วนปากมาก ที่บ้านต้องมีไว้ตลอด คุณแม่ก็ใช้ คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้สอนให้ใช้ไหมขัดฟันและจัดหามาให้”

“คุณแม่เป็นผู้ซื้อน้ำยาบ้วนปากมาไว้ที่บ้าน มีฟลูออไรด์ผสมด้วย คุณแม่ให้ใช้น้ำยาบ้วนปากเพื่อป้องกันฟันผุ”

“ผู้ปกครองจะคอยสอนวิธีแปรงฟัน คอยแนะนำ ทั้งคุณพ่อคุณแม่บางครั้งคุณพ่อไม่มีเวลาก็เป็นคุณแม่ นอกจากนี้ผู้ปกครองจะแนะนำเรื่องอาหารเพราะน้อง อยู่ ม. 1 มีปัญหาเรื่องฟันต้องไปหาหมอบ่อย”

“คุณแม่ใส่ใจเรื่องฟันมากที่สุดในบ้าน เป็นคนเลือกยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปาก คุณพ่อแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ส่วนคุณแม่แปรงฟันวันละ 2-3 ครั้ง น้องไม่ค่อยแปรงฟัน พ่อแม่คอยแนะนำให้น้องแปรงฟันตลอด น้องแปรงฟันไม่นาน”

“พ่อแม่ มีการสอนวิธีการแปรงฟันให้ และการกินที่ถูกต้อง” “ตอนเด็กผู้ปกครองให้แปรงฟันทุกวัน พอโตมาให้รู้หน้าที่ของตนเองว่าควรทำอย่างไร”

### 3.3.4 เกี่ยวกับความปรารถนาหรือความต้องการรับบริการทางทันตกรรม

นักเรียนที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองไปรับบริการทางทันตกรรมสม่ำเสมอหรือบ่อยกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่ตามหอพัก โดยนักเรียนที่อยู่ตามหอพักหรือพักอาศัยบ้านญาติ มักจะไปรับ

บริการทางทันตกรรม เมื่อมีอาการแล้วเช่นมีอาการปวด หรือมีฟันเป็นรู เสียวฟัน โดยจะให้ผู้ปกครองพาไปพบทันตแพทย์ในช่วงปิดเทอม ส่วนนักเรียนที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองจะคิดว่าผู้ปกครองมีส่วนสนับสนุนในการไปรับบริการทางทันตกรรม เช่น คอยเตือนเมื่อครบกำหนดที่ทันตแพทย์นัดหมาย และพาไปพบทันตแพทย์

“คุณแม่จะคอยสังเกตว่าฟันมีปัญหาแล้ว ครบกำหนดแล้วก็จะพาไปหาหมอฟัน”  
 “ไปหาหมอฟันบ่อย เพราะคุณแม่ไปทำฟันบ่อย มักคิดสอยห้อยตามคนอื่นไป บางทีหมอก็เลยเช็ดฟันให้ด้วย ”

### 3.4 ประสพการณ์ทางทันตกรรม

#### 3.4.1 สถานที่ไปรับบริการทางทันตกรรม

สถานที่ไปรับบริการทางทันตกรรมมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดหรือการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากดังนี้

(1) สถานบริการทางทันตกรรม ที่เน้นการให้ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อการส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพ เพื่อให้ นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองได้อย่างถูกต้อง ทำให้นักเรียนให้คุณค่าที่ดีต่อสุขภาพช่องปากทั้งคุณค่าที่เป็นความรู้สึก ทัศนคติ และคุณค่าที่เป็นการปฏิบัติ ดังนี้

“หลังจากไปห้องเบอร์ 9 หมายถึงภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แล้วรู้สึกดีขึ้นเพราะเมื่อก่อนจะไม่ค่อยแปรงฟัน จะรีบจะแปรงฉีก ๆ พอไปที่ห้องเบอร์ 9 พี่นักศึกษาทันตแพทย์ก็บอกว่าถ้าแปรงแบบนี้อีก ไม่นานฟันก็จะผุ พี่ก็จะสอนวิธีแปรงฟันว่า ควรแปรงฟันอย่างไร พี่ยังสอนให้ใช้ไหมขัดฟัน ไม้จิ้มฟัน พี่ได้ซุคหินปูน และเคลือบ ฟลูออไรด์ ให้ แล้วก็มียาบ้วนปากให้ด้วย”

“ตอนนี้ดูแลช่องปากเหมือนที่พี่เขาบอก แต่ก่อนไม่ได้ให้ความสำคัญทำไปแบบ ลวกๆ ไม่ได้มาส่องกระจกดู หลังจากไปห้องเบอร์ 9 พี่บอกว่าถ้าจะทำก็ทำให้มันสะอาดจริงๆ ไปเลย ส่วนไม้จิ้มฟัน พี่ก็จะสอนให้เอาปลายแหลมๆ ออกเพราะมันจะได้ไม่ทิ่มเหงือกและไม่ทำให้เหงือกกรัน เคี้ยวนี้ดูแลฟันตัวเองมากขึ้น อุปกรณ์ก็ใช้มากขึ้น เปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ เดิมใช้แปรงสีฟันเรียบๆ ก็เปลี่ยนเป็นที่มันมีแหลมๆ ออกมาจะได้เข้าถึงซอกฟัน แล้วก็มียาไหมขัดฟัน และน้ำยาบ้วนปาก”

“คิดว่าที่ห้องเบอร์ 9 จะเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากมากกว่า ทำให้เรามีความรู้ความเข้าใจมาก จนคิดว่าทำได้ถูกต้องแล้ว”

“คิดว่าอนาคตสุขภาพช่องปากน่าจะดีขึ้น เพราะว่าเราได้ความรู้มากขึ้น รู้จักเลือกทานหมากฝรั่ง แทนลูกอม ก็จะทำให้ฟันเราไม่ผุมาก”

เกี่ยวกับการประเมินความสะอาดของการแปรงฟัน นักเรียนที่ได้รับความรู้ ความเข้าใจด้านการส่งเสริมป้องกันมาก จะประเมินความสะอาดของการแปรงฟัน โดยดูที่แผ่นคราบฟันด้วย “แปรงนานแล้ว ไม่มีกลิ่นปาก ไม่มีสีเหลืองๆ หรือ ไม่มีขี้ฟันด้วย”

ส่วนสถานบริการทางทันตกรรมที่เน้นให้การรักษาทางทันตกรรมตามอาการหรือความต้องการของคนไข้ นั้นมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่ไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก กล่าวคือ ขึ้นอยู่กับทันตแพทย์แต่ละบุคคลว่าจะสอน หรือ ให้ความรู้แก่คนไข้มากน้อยแค่ไหน

#### 3.4.2 ประเภทของบริการทางทันตกรรมที่ได้รับ

ประเภทของบริการทางทันตกรรมที่ได้รับมีผลต่อการให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากของนักเรียน ดังนี้

นักเรียนที่มีประสบการณ์ เฉพาะการถอนฟัน จะมีความรู้สึกกลัวการทำฟัน ไม่อยากไปพบทันตแพทย์อีกถ้าไม่จำเป็น โดยบอกว่าที่กลัวการทำฟันเพราะเคยถอนฟันตอนเป็นเด็ก ยังจำได้ดีว่าเจ็บมาก บางคนบอกว่าเจ็บมากตอนฉีดยาชา บางคนก็บอกว่าเจ็บทั้งตอนฉีดยาชา และถอนฟัน จึงเข็ดมากไม่อยากไปถอนฟันอีก

นักเรียนที่มีประสบการณ์ทางทันตกรรมหลายอย่างเช่น เคยอุดฟัน ก็จะมีความรู้สึกว่าการอุดฟันนั้นใช้เวลาในการรักษาไม่นานทำครั้งเดียวก็เสร็จและไม่เจ็บด้วย การรักษารากฟันทำนานทำหลายครั้งและยังมีเจ็บด้วย การจัดฟันแม้เจ็บมากในช่วงรักษาแต่ก็พอใจเพราะว่าการสบฟัน ดีขึ้น และเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น ส่วนการเคลือบฟลูออไรด์นั้นนักเรียนอยากได้รับบริการอีก

“ความรู้สึกเกี่ยวกับอุดฟันก็คือ มันเสียวๆ เวลาได้ยื่นเสียงกรอฟันแล้วขนลุกเลย ตอนอุดฟันมักจะมีอาการเริ่มปวดแล้ว ไปอุดก็หวังว่ามันคงจะไม่ปวดอีก”

“ช่วงจัดฟันกลัวหมอมาก เพราะว่าทุกครั้งที่ไปหมอมจะบีบฟันมากเจ็บไม่อยากไป แต่ตอนนี้ก็พอใจเพราะว่ามันดีขึ้น ฟันหน้าที่ไม่สบกันตอนนี้ก็ดีขึ้น เคี้ยวอะไรได้แล้ว”

“อยากไปเคลือบฟลูออไรด์เพราะเคยไปเคลือบมาแล้วครั้งหนึ่ง หมอบอกว่าฟันมีฟลูออไรด์น้อย ทำให้ฟันผุง่าย ก็เลยอยากไปเคลือบฟัน”

จะเห็นว่านักเรียนที่ให้บริการทางทันตกรรมหลายๆ ประเภท จะให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากที่ดีขึ้น ทั้งความรู้สึก การรู้จัก และการปฏิบัติ โดยเฉพาะนักเรียนที่ได้รับความรู้ทางด้านส่งเสริมป้องกันหรือได้รับการฝึกปฏิบัติ จนกระทั่งสามารถดูแลช่องปากตนเองได้อย่างถูกต้องก็จะให้คุณค่าต่อการปฏิบัติที่ดีมาก นักเรียนจะชอบและอยากได้รับการบริการทางทันตกรรมที่เป็น

การส่งเสริมป้องกันมากกว่า เพราะไม่มีความเจ็บปวดและทำให้สุขภาพช่องปากดีขึ้น มีความมั่นใจตนเองมากขึ้น

### 3.5 บุคลิกภาพหรือลักษณะส่วนบุคคล

3.5.1 นักเรียนที่มีความเครียด วิตกกังวล ไม่ค่อยมั่นใจในตนเองหรือไม่ค่อยกล้าแสดงออก ให้คุณค่าต่อสุขภาพช่องปากดังนี้

#### (1) คุณค่าที่เป็นการรู้จัก

นักเรียนที่มีความเครียด หรือกังวล หรือเก็บตัว หรือไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง จะคิดว่าสาเหตุของโรคในช่องปากเกิดจากการป้องกันที่ไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง หรือเกิดจากสุขภาพในร่างกายเช่นร้อนใน และการเป็นโรคในช่องปากโดยเฉพาะการมีกลิ่นปากจะทำให้ไม่กล้าทำอะไรมาก เพราะกลัวกังวลโรคในช่องปาก และไม่มั่นใจในตนเอง ทำให้เสียบุคลิกภาพ ไม่ค่อยกล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็น และหากเพื่อนมีปัญหาในช่องปากนักเรียนเหล่านี้จะแนะนำเพื่อให้ไปปรึกษาทันตแพทย์

#### (2) คุณค่าที่เป็นความรู้สึก

นักเรียนที่มีความเครียด หรือมีความวิตกกังวล หรือเก็บตัวคิดว่าการมีสุขภาพที่ดีทำให้สุขภาพจิตดีด้วย คนที่มีสุขภาพดีทำให้เป็นคนที่ยืดหยุ่นได้เมื่อเจอปัญหา สามารถดูแลตนเองทั้งกายและจิตได้ไม่เคร่งเครียดกับสิ่งต่างๆ และไม่เป็นโรคง่าย นักเรียนจะมีความรู้สึกว่าการมีสุขภาพช่องปากที่ดี จะทำให้ปากไม่เหม็นหรือ ไม่มีกลิ่นปากทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ทำให้มีความมั่นใจกล้าคิดกล้าทำ หากมีปัญหาในช่องปากก็จะทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง และมีผลถึงอารมณ์ด้วย และถ้าปวดฟันก็คงทำให้อารมณ์ไม่ดี มีผลถึงการเรียนการทำงานด้วยทำงานได้ไม่ดี

#### (3) คุณค่าที่เป็นการปฏิบัติ

นักเรียนที่มีความเครียด หรือมีความวิตกกังวล หรือเก็บตัวจะรู้สึกว่าหน้าที่นักเรียนจะปฏิบัติหรือดูแลช่องปากตนเองให้ดีขึ้นหรือใช้เวลามากขึ้นนั้น มักให้ผู้ป่วยหรือคุณครู มีส่วนบังคับหรือคิดว่าควรมีระเบียบหรือมีคะแนนเป็นตัวบังคับให้กระทำ

“อยากให้โรงเรียนจัดเวลาถามว่าคนไหน แปร่งฟันได้ถูกวิธี ทำบ่อย ๆ มีการเก็บคะแนน ใครแปร่งฟันได้ถูกวิธีก็ได้เต็ม” “เพราะพ่อแม่และน้องเป็นคนแปร่งฟันนาน ถ้าเราแปร่งเสร็จเร็วก็รู้สึกยังงายๆ อยู่”

ความปรารถนาในการรับบริการทางทันตกรรม นักเรียนที่มีความเครียด วิตกกังวล หรือไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง หรือไม่กล้าแสดงออก มีความรู้สึกไม่ชอบไปรับบริการทางทันตกรรม โดยมีเหตุผล ได้แก่ กลัวเจ็บ กลัวเสีย และคิดว่าไม่จำเป็นจริงๆ ก็ไม่ชอบไปรับบริการทางทันตกรรม

“ไม่เคยไป เมื่อฟันจะหลุด รอให้หลุดเอง” “กลัวถอนฟันมาก เพราะน้องเคยถอน ฟันแล้วก็บอกว่าเจ็บมาก” “ช่วงจัดฟันกลัวหมอมาก” “ไม่อยากฟันผุ เพราะถ้าถอนฟันเจ็บตัว” “ไม่อยากฟันผุ เพราะทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง” “ไม่มีอาการจะไม่ไป ถ้าไปก็เมื่อมีอาการปวด” “ไม่อยากถอนถอนฟัน”

### 3.5.2 นักเรียนที่เป็นคนร่าเริง เปิดเผย กล้าแสดงออก หรือมีความมั่นใจในตนเอง

#### (1) คุณค่าที่เป็นการรู้จัก

เกี่ยวกับปัญหาในช่องปาก นักเรียนคิดว่าสาเหตุของปัญหาในช่องปากเกิดจาก มี พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักรับประทานลูกอมและขนมมาก เกิดจากการแปรงฟัน ไม่ถูกวิธี และ หากมีปัญหาในช่องปากเช่น ถ้าในช่องปากมีแต่โรค รับประทานอาหารจะไม่อร่อย ทำให้เป็นคนอารมณ์ไม่ดี และจะทำให้ไม่มีความสุข

#### (2) คุณค่าที่เป็นความรู้สึก

นักเรียนจะให้ความหมายของคนที่มีสุขภาพดีว่า เป็นคนร่าเริงแจ่มใส มองโลก ตามความเป็นจริง อารมณ์ดี มีร่างกายแข็งแรง ชอบเล่นชอบสนุก เล่นกีฬาได้หลายอย่าง มีความ คิดริเริ่ม นักเรียนกลุ่มนี้คิดว่า การมีสุขภาพช่องปากที่ดีมีประโยชน์ ดังนี้ ไปไหนคนก็ชอบเพราะมี ฟันสวย มีฟันที่น่ารัก เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง พูดกับใครได้ง่าย ถ้าไม่มีกลิ่นปาก มีฟันที่แข็งแรง ทำให้เรารู้สึกไม่มีข้อบกพร่อง ทำให้เรามีความมั่นใจกล้าคิดกล้าทำ

#### (3) คุณค่าที่เป็นการปฏิบัติ

##### ก. ความปรารถนาในการรับบริการทางทันตกรรม

นักเรียนที่เป็นคนร่าเริงเปิดเผย กล้าแสดงออก ส่วนใหญ่มีความปรารถนา เกี่ยวกับการไปรับบริการทันตกรรม โดยนักเรียนอยากตรวจสอบสุขภาพช่องปากมากที่สุด รองลงมาได้ แก่ อยากจัดฟัน ขูดหินปูน รักษาคลองรากฟัน และ เคลือบฟลูออไรด์ ตามลำดับ โดยนักเรียนให้เหตุผล ในการไปตรวจสอบสุขภาพช่องปากดังนี้ อยากไปตรวจสอบสุขภาพช่องปากว่าเรามีปัญหาเรื่องอะไรบ้าง คว้า สภาพช่องปากเป็นอย่างไรบ้าง ส่วนเหตุผลที่นักเรียนอยากจัดฟันได้แก่ ฟันเรียงกันไม่เรียบร้อย ซ้อนกัน ทำให้เชื้อโรคไปสะสมตามซอกฟัน อยากให้ฟันเรียงตัวสวยงามเวลาคุยกับผู้อื่นจะได้ ดูดี อยากไปจัดฟันมาก เพราะจะได้มีความมั่นใจตัวเองมากขึ้น บุคลิกดีขึ้น อยากจัดฟันเพราะฟัน ไม่สวย ฟันห่าง อยากไปขูดหินปูน เพราะหมอบอกให้ไปขูด อีกอย่างลิ้นมันสาก อยากไป เคลือบฟลูออไรด์เพราะเคยไปเคลือบมาแล้วครั้งหนึ่ง พี่นักศึกษบอกว่าฟันมีฟลูออไรด์น้อย ทำให้ ฟันผุง่าย จึงอยากไปเคลือบฟัน

### ข. การดูแลช่องปากเมื่อเทียบกับอวัยวะอื่นๆ

นักเรียนที่เป็นคนร่าเริงเปิดเผย กล้าแสดงออก ให้ความสำคัญเห็นว่า สุขภาพช่องปากต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะว่าฟันอยู่ในปากทำความสะอาดยาก เอาออกมาทำความสะอาดจริงๆ ไม่ได้ การแปรงฟันอย่างเดียวไม่สะอาด อาจจะใช้ไหมขัดฟันหรือใช้น้ำยาล้างปากร่วมด้วย ดูแลมากกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นพิเศษเพราะเคยไปหาทันตแพทย์เขาชี้ให้ดูว่าตรงไหนเริ่มเป็นคราบสีน้ำตาล จะเริ่มหลุด จะแกะไม่ออก คิดว่าดูแลเป็นพิเศษ แปรงนาน 5-10 นาที เพื่อจะได้แปรงถึงซอกฟัน เพราะว่าไม่อยากให้ฟันเสีย ก็เลยให้เวลามาก ดูแลยิ่งกว่าส่วนอื่นๆ เพราะว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายเหมือนกัน ตอนเด็กๆ กลัวทันตแพทย์มากเวลาถอนฟันเจ็บ ก็เลยจะพยายามดูแลรักษา เพราะไม่อยากให้ฟันเสีย คิดว่าดูแลพิเศษ อุปกรณ์ก็ใช้มากกว่าส่วนอื่นๆ เหตุผลที่ใช้เวลามากกว่า เพราะว่าเวลาเจ็บปวดฟันจะปวดมากกว่า ดูแลมากกว่าให้ความสนใจมากกว่า เพราะฟันใช้งานหนักมาก ในแต่ละวันก็ต้องให้ความสนใจกับมันมากด้วย ดูแลมากกว่าเพราะเราใช้ปากพูดเกือบทั้งวันก็ต้องดูแลช่องปากรักษามากกว่า เพราะเป็นบุคลิกอย่างหนึ่งที่สำคัญ ช่องปากใช้เวลานานกว่า เพราะว่าแปรงเร็วอาจจะไม่สะอาด ดูแลมากกว่าเพราะเป็นสิ่งสำคัญใช้ประจำจึงต้องหมั่นดูแลรักษา

### 3.5.3 นักเรียนที่มีผลการเรียนในระดับต่างๆ

#### (1) คุณค่าที่เป็นการรู้จัก

นักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี หรือดีมาก ส่วนใหญ่จะมีความรู้ที่ถูกต้อง หรือให้คุณค่าที่เป็นการรู้จัก สูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลางหรือเรียนอ่อน โดยนักเรียนที่มีผลการเรียนดีมีการรู้จัก ดังนี้

ก. ความถี่ของการรับประทานอาหารมีผลต่อการเกิดโรคในช่องปากเพราะรับประทานอาหารบ่อยทำให้เศษอาหารตกค้างฟันมาก ทำให้ฟันผุง่ายและเร็ว แต่เกี่ยวกับการรักษาช่องปากด้วย ถ้ารักษาช่องปากดีก็จะเกิดผลน้อย “ความถี่ของการรับประทานอาหารอาจมีผลต่อโรคในช่องปาก แต่เกี่ยวกับการรักษาช่องปากด้วย ถ้ารักษาช่องปากดีก็จะเกิดผลน้อย”

ข. อาหารที่มีความหวานมากทำให้ฟันผุได้เร็วขึ้น ดังนั้นถ้ารับประทานบ่อยต้องแปรงฟันบ่อย “ถ้ากินอาหารที่มีความหวานมากทำให้ฟันผุได้เร็วขึ้น ถ้ารับประทานบ่อยต้องแปรงฟันบ่อย เพราะเศษอาหารตกค้างฟันมาก”

และนักเรียนที่มีผลการเรียนดีมีความสนใจ เกี่ยวกับความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก จากแหล่งต่างๆ เช่น มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจสุขภาพที่โรงเรียน มีการแนะนำการดูแลช่องปาก ไปหาทันตแพทย์ก็จะแนะนำวิธีการดูแลรักษาฟันให้ ครูให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาช่องปาก สอนการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี วิธีการดูแลช่องปากที่ถูกต้องวิธี

ส่วนนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับอ่อน คิดว่า ความถี่ในการรับประทาน  
อาหารไม่มีผลต่อการเกิดโรคในช่องปาก แต่น่าจะมีผลเกี่ยวกับลำไส้และกระเพาะอาหารมากกว่าที่  
จะเกิดโรคในช่องปาก และมีข้อพึงสังเกตว่านักเรียนที่มีผลการเรียนอ่อนบางคนคิดว่าวิธีการดูแล  
ช่องปากที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวันนี้ สังเกตดูจากผู้ปกครอง โดยผู้ปกครองทำวิธีใดก็ตามเพราะ  
คิดว่าผู้ปกครองทำถูกต้องแล้ว

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University