

บทที่ 5

บทสรุป

5.1 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

5.1.1 พฤติกรรมการแปรงฟัน

จากการศึกษาพฤติกรรมการแปรงฟันโดยใช้วิธีสัมภาษณ์และสังเกตในชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง อายุ 10-13 ปี ณ บ้านหนองหอยเก่า ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแปรงสีฟันใช้ เป็นของส่วนตัว ซึ่งอาจเป็นเพราะการหาซื้อแปรงสีฟันทำได้ไม่ยากนัก เนื่องจากหมู่บ้านแห่งนี้มีร้านขายของชำอยู่ 3 แห่ง ประกอบกับหมู่บ้านแห่งนี้อยู่ไม่ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่มากนัก นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ทำความสะอาดฟันของตนเอง โดยใช้วิธีการแปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน เพราะบางส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีแปรงสีฟัน ใช้ เป็นของส่วนตัวได้ใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นภายในครอบครัวเช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นต้น จากการที่ตัวอย่างทุกคนได้แปรงฟันของตนเองแสดงว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้มีความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำความสะอาดฟันด้วยแปรงสีฟันพอสมควร ซึ่งอาจจะเป็นเพราะตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักเรียน ดังนั้น ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการแปรงฟันจึงอาจได้รับจากทางโรงเรียนทางหนึ่งด้วย แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบว่ามีตัวอย่างคนใดใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ทำความสะอาดฟันแทนแปรงสีฟันเลย

เกี่ยวกับความถี่ในการแปรงฟันต่อวัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แปรงฟันวันละ 1 ครั้ง ซึ่งต่างจากการสำรวจในต่างประเทศที่พบว่าเด็กนักเรียนอายุ 14 ปี ส่วนใหญ่แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง (Mac gregor, I.D.M. & Balding, J.W., 1987) และทันตแพทย์ควรแนะนำให้ประชาชนแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (Ramford, S.P. & Ash, M.M., 1979) คือ เช้าและก่อนนอน เพราะการแปรงฟันก่อนนอนเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะการนอนมีการ

เคลื่อนไหวภายในช่องปากน้อย ทำให้คราบจุลินทรีย์สะสมบนตัวฟันได้มาก (จิตติมา ภูสิริ, 2528) แต่ในการศึกษาคั้งนี้พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมแปรงฟันเวลาหลังอาหารเช้า ซึ่งพอจะอธิบายได้ว่าเนื่องจากประชาชนชาวเขาเผ่าม้งในหมู่บ้านนี้ ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนออกไปทำงาน จึงทำให้เด็กนักเรียนที่เป็นตัวอย่างเหล่านี้ เมื่อตื่นขึ้นมาต้องรับประทานอาหารเช้าพร้อม ๆ กับพ่อแม่ก่อนแล้วจึงค่อยแปรงฟัน ซึ่งผลต่อสุขภาพช่องปากในการแปรงฟันหลังอาหารเช้า น่าจะสู้การแปรงฟันก่อนอาหารเช้าไม่ได้ เพราะการนอนมีการเคลื่อนไหวภายในช่องปากน้อยมาก ทำให้คราบจุลินทรีย์สะสมบนตัวฟันได้มาก (จิตติมา ภูสิริ, 2528) และหากไม่ได้รับการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่สะสมบนผิวฟันออกไปก่อน เมื่อรับประทานอาหารเช้าไปเชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะสามารถผลิตกรดได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะจากอาหารจำพวกน้ำตาลและกรดจะทำลายผิวเคลือบฟันทำให้เกิดโรคฟันผุได้ (Von der Fehr, F.R. & et al., 1970)

เมื่อพิจารณาวิธีการแปรงฟันที่กลุ่มตัวอย่างใช้อยู่ ก่อนทำการทดลอง เป็นที่น่าสังเกตว่าตัวอย่างทุกคนได้มีการแปรงฟันโดยใช้วิธีการแปรงมากกว่า 1 วิธี ในการทำความสะอาดฟันแต่ละครั้ง ซึ่งคล้ายกับการสำรวจของ Rugg Gunn และ Mac gregor ที่พบว่ากลุ่มเด็กอายุ 5-11 ปี ใช้วิธีการแปรงฟันมากกว่า 1 วิธี คิดเป็นร้อยละ 84 (Rugg Gunn, A.J. & Mac gregor, I.D.M., 1978) สำหรับการศึกษาคั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างชาวไทยภูเขาเผ่าม้งกลุ่มนี้นิยมแปรงฟันหน้าด้านแก้มด้วยวิธีเวอร์ติคอลล ซึ่งต่างจากการสำรวจของ Rugg Gunn และ Mac gregor ที่พบว่าเด็กอายุ 5-11 ปี ชอบการแปรงฟันโดยการขยับขนแปรงในแนวนอนมากกว่าวิธีอื่น (Rugg Gunn, A.J. & Mac gregor, I.D.M., 1978) และต่างจากการทำวิจัยของ Sundell & Klein ที่ทำการศึกษากลุ่มเด็กอายุ 7-11 ปี เพื่อเปรียบเทียบแรงกดและความถี่ของการถูไปมา (Stroke) ในการแปรงฟัน โดยที่ไม่ได้สอนวิธีการแปรงฟันแก่เด็กพบว่าเด็กใช้วิธีแปรงฟันแบบสควับ แบบแนวราบ (Sundell, S.O. & Klein, H., 1982) การที่ส่วนใหญ่ของกลุ่มเด็กตัวอย่างชาวไทยภูเขาเผ่าม้งกลุ่มนี้ แปรงฟันหน้าด้านแก้มด้วยวิธีเวอร์ติคอลล อาจอธิบายได้ว่าเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนทั้งหมด และเคยได้รับการสอนวิธีการแปรงฟันแบบโรลล์จากทางโรงเรียนมาก่อน แต่ไม่สามารถทำได้อย่างถูกต้อง จึงมีการแปรงในลักษณะของวิธีเวอร์ติคอลล และประกอบกับชุมชนมีเครื่องรับโทรทัศน์หลายเครื่อง ทำให้เด็กเหล่านี้

มีโอกาสชมรายการโทรทัศน์ที่มีการโฆษณาขายสีฟัน ซึ่งมักมีการสาธิตการแปรงฟันประกอบการโฆษณาด้วย และวิธีการแปรงฟันที่ปรากฏในการโฆษณาดังกล่าวมักเป็นการแปรงฟันวิธีเวอร์ติคอลลในฟันหน้าด้านแก้ม จึงอาจทำให้เด็กกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้จดจำมาและนำมาใช้ในการปฏิบัติด้วยส่วนในฟันหลังด้านแก้มพบว่าส่วนใหญ่ นิยมวิธีฮอริซอนทอล ซึ่งอาจเป็นเพราะวิธีนี้เป็นวิธีที่ง่ายและค่อนข้างธรรมชาติไม่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของมือ (Manual dexterity) มากนัก ดังตัวอย่างการศึกษาของ Mesher และคณะที่ทำการศึกษา ในกลุ่มเด็กอายุ 6, 8 และ 11 ปี เกี่ยวกับการทำงานของมือ (hand function) พบว่าหลังจากที่ได้สอนการแปรงฟันหลายครั้ง และสรุปได้ว่าความสามารถในการแปรงฟันมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอายุ กล่าวคือกลุ่มเด็กอายุ 6 และ 8 ปี ยังไม่สามารถวางขนแปรงเอียงทำมุมกับฟันพร้อมทั้งขยับขนแปรงลงไปในเรื่องเหงือกได้ (Mesher, K.D. & et al., 1980) สำหรับในเด็กชาวไทยภูเขาเผ่าม้งกลุ่มนี้ ถึงแม้จะมีอายุ 10-30 ปี ซึ่งมีอายุมากกว่า เด็กในกลุ่มที่ Mesher และคณะได้ศึกษาก็ตาม แต่เด็กชาวไทยภูเขาเผ่าม้งเหล่านี้ อาจจะได้รับการสอนและฝึกปฏิบัติ การแปรงฟัน ไม่เพียงพอหรือยังไม่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดการพัฒนาทักษะทางมือในการแปรงฟัน ฉะนั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จึงถนัดแปรงฟันวิธีฮอริซอนทอลในฟันหลังด้านแก้ม

สำหรับการแปรงฟันทางด้านลิ้นพบว่ามิตัวอย่างเพียง 5 คนเท่านั้นที่แปรงฟันทางด้านลิ้นด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาในเด็กนักเรียนชาวอังกฤษที่พบว่า เด็กเหล่านี้ไม่ค่อยแปรงฟันทางด้านลิ้น (Mac gregor, I.D.M. & Rugg Gunn, A.J., 1979)

5.1.2 ประสิทธิภาพในการขจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันจากการแปรงฟัน

จากการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องกัน (interaction) ของคะแนนระดับคราบจุลินทรีย์ที่ลดลงระหว่างปัจจัยต่าง ๆ พบว่า

- ระหว่างปัจจัยกลุ่มการทดลอง, เพศและครั้งที่ทำการทดลอง ไม่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P > 0.05$
- ระหว่างปัจจัยกลุ่มการทดลอง, เพศและ ไม่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P > 0.05$

- ระหว่างปัจจัยกลุ่มการทดลอง, เพศและ ไม่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P > 0.05$
- แต่ระหว่างปัจจัยกลุ่มการทดลอง และครั้งที่ทำการทดลองมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ ดังนั้นการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความจุลินทรีย์ที่ลดลง จึงต้องพิจารณาในกลุ่มการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ในการทดลอง 2 ครั้ง ไปพร้อม ๆ กัน

ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความจุลินทรีย์ที่ลดลง พบว่ากลุ่มสครับให้ค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มมอดิฟายด์แบสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ ในการทดลองครั้งที่ 1 และ $P < 0.01$ ในการทดลองครั้งที่ 2 แสดงว่า การแปรงฟันด้วยวิธีสครับมีประสิทธิภาพ ผลในการจัดการความจุลินทรีย์ได้ดีกว่าวิธีมอดิฟายด์แบส ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของละเอียด ดิษฐ์แย้ม ที่พบว่า การแปรงฟันวิธีสครับสามารถจัดการความจุลินทรีย์ได้ดีที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีโรลล์ และวิธีมอดิฟายด์แบส (ละเอียด ดิษฐ์แย้ม, 2530) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการแปรงฟันวิธีสครับเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายไม่ซับซ้อน แม้เด็กที่ไม่เคยได้รับการสอนวิธีแปรงฟันมาก่อนก็สามารถเรียนรู้ได้เองตามธรรมชาติ (Rugg Gunn, J.J. & Macgregor, I.D.M., 1978) ส่วนวิธีมอดิฟายด์แบสนั้น มีวิธีการแปรงที่ยุ่งยากกว่าและซับซ้อนกว่าเช่นต้องวางขนแปรงให้ทำมุม 45 องศา กับแกนยาวของฟันและต้องออกแรงบิดข้อมือเพื่อบิดขนแปรง เป็นต้น

สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความจุลินทรีย์ที่ลดลง ระหว่างกลุ่มสครับและกลุ่มควบคุม พบว่า ในการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มสครับมีค่าเฉลี่ย = 6.25 ซึ่งมากกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย=5.15 แต่เมื่อทำการทดสอบทางสถิติ ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน ($P > 0.05$) ส่วนในการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มสครับมีค่าเฉลี่ย = 7.80 ซึ่งมากกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย = 3.50 และมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ นอกจากนี้เมื่อนำค่าเฉลี่ยในการทดลองครั้งที่ 2 ของกลุ่มสครับ (7.80) เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยในการทดลองครั้งที่ 1 ของกลุ่มควบคุม (5.15) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ เช่นกันแสดงว่าการแปรงฟันด้วยวิธีสครับในการสอนแปรงฟันครั้งแรก มีประสิทธิภาพผลในการจัดการความจุลินทรีย์ไม่

แตกต่างจากวิธีที่กลุ่มควบคุมใช้ แต่เมื่อมีการสอนแปรปรวนซ้ำอีกครั้งหนึ่งในระยะที่ห่างจากครั้งแรก 7 วัน พบว่า การแปรปรวนด้วยวิธีสลับมีประสิทธิภาพในการจัดตารางจุลินทรีย์ได้ดีกว่าวิธีที่กลุ่มควบคุมใช้ และนอกจากนี้ยังพบว่า การแปรปรวนด้วยวิธีสลับในการทดลองครั้งที่ 2 สามารถจัดตารางจุลินทรีย์ได้ดีกว่าในการทดลองครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$

ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับตารางจุลินทรีย์ที่ลดลงระหว่างกลุ่มมอดิไฟด์แบสและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P > 0.05$ ในทั้ง 2 ครั้งของการทดลอง แต่อย่างไรก็ตามในการทดลองครั้งที่ 1 ค่าเฉลี่ยในกลุ่มมอดิไฟด์แบส (4.50) น้อยกว่าในกลุ่มควบคุม (5.15) ซึ่งอาจจะอธิบายได้ว่า เนื่องจากการแปรปรวนวิธีมอดิไฟด์แบสเป็นวิธีที่ค่อนข้างยุ่งยากและซับซ้อนและจากการสอนแปรปรวนในครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างจึงยังไม่สามารถแปรปรวนด้วยวิธีนี้ได้ถูกต้องจริงๆ ส่วนในกลุ่มควบคุมวิธีการแปรปรวนที่ใช้มีความถนัดอยู่แล้ว ดังนั้นค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุมจึงดีกว่ากลุ่มมอดิไฟด์แบส แต่ในการทดลองครั้งที่ 2 เมื่อระยะเวลาผ่านไป 7 วัน กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ได้รับการสอนแปรปรวนวิธีมอดิไฟด์แบสอีกครั้งหนึ่ง จะเห็นว่าค่าเฉลี่ย = 4.85 ซึ่งดีขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยในครั้งแรก (4.50) แม้ว่าจะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม ($P > 0.05$) ฉะนั้นจึงเป็นไปได้ว่าพัฒนาการด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการแปรปรวนแต่ละวิธีจะต้องอาศัยระยะเวลาช่วงหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการฝึกหัดและเรียนรู้จนสามารถแสดงประสิทธิภาพได้ชัดเจนขึ้น

แต่ที่น่าสังเกตคือการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับตารางจุลินทรีย์ที่ลดลงของกลุ่มควบคุม ระหว่างการทดลองครั้งที่ 1 (ค่าเฉลี่ย = 5.15) และการทดลองครั้งที่ 2 (ค่าเฉลี่ย = 3.50) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยในการทดลองครั้งที่ 2 น้อยกว่าการทดลองครั้งที่ 1 ทั้ง ๆ ที่กลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้รับการสอนการแปรปรวนด้วยวิธีใดเลย ซึ่งถ้าหากตัวอย่างแต่ละคนในกลุ่มนี้ใช้วิธีแปรปรวนด้วยวิธีที่เคยใช้อยู่ในการทดลองทั้ง 2 ครั้ง ผลค่าเฉลี่ยที่น่าจะมีค่าใกล้เคียงกัน แต่ที่มีค่าแตกต่างกันอาจจะเป็นเพราะตัวอย่างแต่ละคนในกลุ่มควบคุมนี้ ใช้วิธีในการแปรปรวนแต่ละครั้งแตกต่างกันออกไปหรือไม่มี ความแน่นอนของวิธีที่ใช้

การที่ทำการทดลองซ้ำ 2 ครั้งนั้น เนื่องจาก ต้องการทราบผล เมื่อระยะเวลาผ่านไป ซึ่งในการศึกษาของ ละเอียต ดิษฐ์แย้ม เกี่ยวกับการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการแปรงฟัน วิธี โรลล์ สครับ และ มอดิฟายด์แบส ได้มีการวัดผลเมื่อระยะเวลาผ่านไปเช่นกัน (ละเอียต ดิษฐ์แย้ม , 2530) สำหรับการศึกษาคั้งนี้ กำหนดให้การทดลองครั้งที่ 1 ห่างจากการทดลองครั้งที่ 2 เป็นระยะเวลา 7 วัน

ในการทดลองครั้งที่ 2 ได้มีการสอนการแปรงฟันซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ให้แก่กลุ่มการทดลอง เนื่องจาก มีการสอนเพียงครั้งเดียวในการทดลองครั้งแรก และ ผู้ศึกษาไม่สามารถควบคุม หรือหาผู้ควบคุม เพื่อให้ตัวอย่างในกลุ่มการทดลองแปรงฟันตามวิธีที่ได้สอนให้ ในช่วงระยะเวลาที่รอการทดลองครั้งที่ 2 ดังนั้นตัวอย่างบางคนอาจจำวิธีการแปรงฟันที่ได้รับการสอนไปแล้วไม่ได้ ฉะนั้นเพื่อให้ตัวอย่างในแต่ละกลุ่มการทดลองสามารถแปรงฟันได้ถูกต้อง ตามวิธีที่ได้กำหนดให้ จึงจำเป็นต้องจัดให้มีการสอนแปรงฟันซ้ำอีกครั้งหนึ่ง สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มการทดลอง

5.1.3 การใช้ดัชนีพีเอชพี (Patient Hygiene Performance, PHP)

ผลจากการใช้ดัชนีพีเอชพี เป็นเครื่องมือในการประเมินประสิทธิผลในการจัดคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันจากการแปรงฟันแต่ละกลุ่มและวิธีนั้นพบว่า การใช้ค้อนข้างสะดวก สามารถสังเกตร่องรอยของคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันที่ถูกข้อมด้วยสีข้อมคราบจุลินทรีย์ ได้อย่างชัดเจนและค้อนข้างแม่นยำดังจะเห็นได้จากผลของการทำมาตรฐานการตรวจ (standardization) ของทันตแพทย์ 2 คน ในการศึกษาคั้งนี้ ที่ได้ค่าแคปปา (kappa value) = 0.87 ซึ่งแสดงว่าได้ผลดีมาก (Excellent reproducibility) คือ มีค่ามากกว่า 0.75 (Fleiss, J.L., 1981) แต่ทั้งนี้ขึ้นกับประสิทธิภาพของสีข้อมคราบจุลินทรีย์ด้วย นอกจากนี้ในความเห็นของผู้ทำการศึกษาคิดว่าการตรวจเฉพาะฟันที่เป็นตัวแทน (Index teeth) เพียง 6 ซี่และฟันซี่หนึ่งตรวจเพียงด้านเดียว อาจจะไม่ให้ความละเอียดไม่เพียงพอ ถ้าเป็นไปได้ควรทำการตรวจฟันทุกซี่และทุกด้าน หรืออย่างน้อยควรตรวจทุกด้านใน 6 ซี่ ที่เป็นฟันตัวแทน ซึ่งจะช่วยให้การประเมินผลการแปรงฟันทำได้ละเอียดขึ้นและถูกต้องมากขึ้น

5.1.4 ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสครับ แปรงฟันด้วยวิธีสครับแบบหมุนวน (Circular scrub method) แทนที่จะเป็นวิธีสครับแบบแนวราบ (Horizontal scrub) เพราะเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการขยับแปรงแนวไปภูมาตามแนวนอนในช่วงที่ยาว (Long horizontal reciprocating motions) ได้ง่าย เนื่องจากได้มีผู้ทำการศึกษาระบาดวิทยาของการเกิดการสึกของฟัน (Dental abrasion) อันเนื่องมาจากการแปรงฟันซึ่งพบว่าการสึกของฟันมีประมาณร้อยละ 30 และสึกเป็นร่องลึกคล้ายลิ่ม (Wedge-like) บริเวณคอฟัน (Cervical area) ประมาณร้อยละ 12 สิ่งสำคัญที่พบ คือการแปรงฟันวิธีสครับแบบแนวราบ (Horizontal scrub) มีส่วนสัมพันธ์ต่อการเกิดการสึกของฟันอย่างมาก (Bergstrom, J. & Lavstedt, S., 1979)

5.2 ข้อจำกัดในการศึกษา

ในการสอนแปรงฟันให้แก่กลุ่มตัวอย่างในแต่ละวิธี สามารถทำได้เฉพาะวันที่ทำการวัดคราบจุลินทรีย์เท่านั้น ผู้ศึกษาไม่สามารถควบคุมให้กลุ่มตัวอย่างแปรงฟันตามวิธีที่สอนให้ทุกครั้งตลอดการศึกษา ดังนั้น ในช่วงเวลาที่ไม่ใช่วันที่ทำการวัดคราบจุลินทรีย์ ตัวอย่างบางคนอาจแปรงฟันตามวิธีที่สอนให้ แต่ตัวอย่างบางคนอาจไม่ได้ทำ ซึ่งอาจส่งผลให้ตัวอย่างแต่ละคนมีการพัฒนาทักษะ ได้ไม่เท่ากัน ในการแปรงฟันในวิธีที่ได้รับการสอนไป ดังนั้นแต่ละครั้งของการทดลองจึงสอนซ้ำใหม่ทุกครั้ง

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อแนะนำที่ 1 การที่บุคคลหนึ่งอาจใช้วิธีการแปรงฟันมากกว่า 1 วิธีร่วมกันในการทำ ความสะอาดฟันแต่ละครั้ง ดังนั้นการแนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องให้กับประชาชน ควรแนะนำหลายๆ ทางเลือก และประชาชนแต่ละคนสามารถที่จะใช้วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องที่ตัวเองถนัดที่สุด โดยในการทำความสะอาดฟันแต่ละครั้งสามารถใช้มากกว่า 1 วิธีร่วมกันก็ได้ ซึ่งน่าจะดีกว่า

การให้ประชาชนผู้ใช้วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องเพียงวิธีเดียวทั้งปาก เพราะจากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการแปรงฟันในเด็กชาวไทยภูเขาม้ง อายุ 10-13 ปีครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้วิธีการแปรงฟันมากกว่า 1 วิธีในการทำสะอาดฟันแต่ละครั้ง ซึ่งอาจเป็นการชี้ให้เห็นว่า ความถนัดในการใช้วิธีแปรงฟันในแต่ละด้านของฟันและแต่ละส่วนของช่องปาก น่าจะมีความแตกต่างกันออกไป ฉะนั้นจึงควรมีการศึกษาลักษณะการใช้วิธีแปรงฟันในแต่ละด้านและในแต่ละส่วนของช่องปาก ให้ได้รายละเอียดมากขึ้น เพื่อจะได้เป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์และจัดให้มีการแนะนำวิธีการแปรงฟันที่เหมาะสมให้กับประชาชนต่อไป

ข้อแนะนำที่ 2 ความถี่ของการแปรงฟันต่อวัน ในชาวไทยภูเขาม้งที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ ยังไม่เพียงพอควรแนะนำให้เพิ่มการแปรงฟันก่อนนอนและการแปรงฟันตอนเที่ยงขณะที่อยู่โรงเรียนด้วย โดยน่าจะชี้แนะพร้อมทั้งให้การอบรมครูอนามัยของโรงเรียนในหมู่บ้านนี้ด้วย

ข้อแนะนำที่ 3 การศึกษาครั้งนี้แม้พบว่า การแปรงฟันวิธีสครับแบบหมุนวนเป็นวิธีการแปรงฟันที่ให้ประสิทธิผลในการขจัดคราบจุลินทรีย์ได้ดีที่สุด แต่เนื่องจากเป็นการศึกษาในระยะเวลาลั้นๆและมีเวลาจำกัด จึงไม่อาจทราบประสิทธิผลในระยะยาวได้ เช่น ผลต่อภาวะของเหงือก ผลของการคงสภาพอนามัยช่องปากภายหลังการสอนแปรงฟัน และผลของการสึกของผิวเคลือบฟันจากการแปรงฟันด้วยวิธีที่สอนให้ เป็นต้น ดังนั้นการที่จะแนะนำการแปรงฟันวิธีสครับแบบหมุนวนให้แก่ประชาชนในชุมชน แม้ว่าจะเป็นกลุ่มอายุเดียวกันกับการศึกษาครั้งนี้ก็ตาม ควรจะมีการระมัดระวังและพิจารณาให้รอบคอบ เพราะ อาจจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ในระยะยาวซึ่งผู้ศึกษายังไม่สามารถคาดการณ์ได้ แต่ถ้ามีความจำเป็นที่ต้องแนะนำวิธีการแปรงฟันสครับแบบหมุนวนด้วยเหตุผลใดก็ตาม ผู้ศึกษาขอแนะนำว่าให้ใช้วิธีนี้ได้ระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นควรแนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องและปลอดภัยซึ่งเป็นที่ยอมรับกันเป็นมาตรฐานแล้ว เข้าไปแทนที่

ข้อแนะนำที่ 4 การศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาในระยะเวลานานขึ้นและมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทราบผลในระยะยาวเพิ่มมากขึ้น

ข้อแนะนำที่ 5 การศึกษาคั้งนี้ได้ทำการศึกษาในชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ที่ค่อนข้างได้รับอิทธิพลด้านต่าง ๆ เช่น สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ฯลฯ จากชาวพื้นราบ ดังนั้นในการศึกษาคั้งต่อไป ควรทำการศึกษาในกลุ่มชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่ยังไม่ได้รับหรือรับน้อยมากเกี่ยวกับอิทธิพลต่าง ๆ จากชาวพื้นราบ และควรทำการศึกษาในชาวไทยพื้นราบด้วย เพื่อจะได้นำผลการศึกษามาเปรียบเทียบกัน ซึ่งจะช่วยให้เห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการแปร่งผันในแง่มุมที่กว้างขวาง และลึกซึ้งยิ่งขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved