

การส่งผลงานเข้าประกวด ประเภท CQI

ชื่อผลงาน แปร่งแห้ง เท่ากับ เคลือบฟลูออไรด์

ชื่อเจ้าของผลงาน นางกชกมล สมจิต นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ รพ.สต.บ้านห้วยขอน

ที่มาและความสำคัญ โรคฟันผุในเด็กปฐมวัยยังเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้ในเด็กกลุ่มก่อนวัยเรียน สาเหตุหนึ่งมาจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการดูแลความสะอาดช่องปาก การดูแลความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันมีผลช่วยลดฟันผุเนื่องจากช่วยป้องกันการก่อตัวของเชื้อ อีกทั้งสามารถหยุดและชะลอการเกิดฟันผุในระยะเริ่มแรกได้ จากการสำรวจสถานะทันตสุขภาพของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยขอน ซึ่งได้ดำเนินการตรวจฟันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าคา ในปี พ.ศ.2560 - 2562 พบว่า เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าคา มีอัตราฟันน้ำนมผุเฉลี่ย 40.3, 35.82 , 30.22 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าอัตราการเกิดโรคฟันผุลดลง ใน 3 ปีซ้อนหลังจากที่ผ่านมา เนื่องจากได้มีการรณรงค์การแปรงฟันแบบแห้ง แทนการแปรงฟันแบบเปียก การให้สุขศึกษาเรื่องการบริโภคอาหาร จากการสำรวจพฤติกรรมทางทันตสุขภาพของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ปัจจัยหลักของการเกิดโรคในช่องปาก คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดช่องปากไม่ถูกวิธี เด็กแปรงฟันไม่ครบ 2 นาที การแปรงฟันแบบเปียกน้ำทำให้เกิดฟองฟูและเด็กบ้วนปากออกทันที ทำให้ฟลูออไรด์เจือจาง ผลการป้องกันฟันผุลดลง ทั้งนี้ ศ. ทพญ. ดร.สุดาดวง ฤกษ์ญาพงษ์ อาจารย์แพทย์จากภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เผยแพร่ผลการวิจัยที่บ่งชี้ว่า การกลืนยาสีฟันลงไปพร้อมน้ำลายในกรณีที่จะก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกาย จะต้องกินยาสีฟันปริมาณที่มากถึง 3 กิโลกรัมถึงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการแปรงฟันแบบไม่บ้วนน้ำก็ไม่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และถ้าเราสามารถควบคุมการเกิดโรคฟันผุได้ทั้งการควบคุมการบริโภคอาหาร การเลือกกินอาหาร การแปรงฟัน โดยเฉพาะวิธีการแปรงแห้งก็จะดีที่สุด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยขอน จึงได้เห็นความสำคัญและข้อดีของการแปรงฟันแบบแห้ง จึงได้จัดทำโครงการ “การแปรงฟันแบบแห้งนาน 2 นาทีในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าคา” เพื่อส่งเสริมทันตสุขภาพในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพช่องปากที่ดีต่อไป

ระยะเวลาดำเนินการ ตค.61-กย.62

- เป้าหมาย**
1. เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าคา มีฟันผุไม่เกินร้อยละ 30
 2. เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าคา แปรงฟันแห้งแบบถูกวิธี มากกว่าร้อยละ 90
 3. เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้รับการรักษาและส่งเสริมป้องกันทางทันตสุขภาพ ร้อยละ 50

กิจกรรม

1. ตรวจสอบสุขภาพช่องปากของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กจากผู้ปกครอง และ ผู้ดูแลเด็ก สรุปและวิเคราะห์ปัญหาที่ได้จากการตรวจและการสำรวจ

2. จัดกิจกรรมแปรงฟันแห้งอย่างถูกวิธี ดังนี้ การแปรงแห้งคือ วิธีการแปรงที่แห้งทั้งตอนเริ่มแปรง และแห้งเมื่อแปรงเสร็จ มีงานวิจัย ในปี ค.ศ.1992 ในเมืองนอตติงแฮม ประเทศอังกฤษ เขาพบว่า เด็กที่แปรงฟันแล้วบ้วนปากโดยเอาปากไปจ่อกับก๊อกน้ำ มีฟันผุน้อยกว่าเด็กที่บ้วนปากจากแก้วน้ำ (เด็กตั้งใจบ้วน) หลังจากนั้นก็มีงานวิจัยอื่นๆ ตามมาจำนวนมากเพื่อตรวจสอบและยืนยันในสิ่งเดียวกัน จนทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศอังกฤษสรุปออกมาเป็นคำแนะนำว่า “ไม่ต้องบ้วนน้ำหลังแปรงฟัน” ประโยชน์ของการแปรงฟันแบบแห้ง สามารถอธิบาย

ได้จากปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากหากไม่บ้วนน้ำ ฟลูออไรด์จะเข้มข้นมากในช่วงเวลาครึ่งชั่วโมงแรกหลังแปรงฟัน ซึ่งปริมาณฟลูออไรด์ที่เข้มข้นมากนี้จะมีประสิทธิภาพอย่างมากในการซ่อมแซมผิวฟัน ในขณะที่บ้วนน้ำตามปกติ จะเจือจางฟลูออไรด์ไปทันที บ้วนน้ำ 1 ครั้ง ฟลูออไรด์ที่คงอยู่ในปากลดลง 1-2 เท่า, บ้วนปาก 2 ครั้งลดลง 4-5 เท่า เมื่อเทียบกับการไม่บ้วนน้ำเลย ฉะนั้นไม่บ้วนน้ำเลยจะดีที่สุด

2.1) ก่อนเริ่มแปรงฟัน ถ้ามีเศษอาหารตกค้างให้จกั๊กออกก่อน (บ้วนน้ำแรงๆ หรือเช็ดออก)

2.2) เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ 1000 ppm แปรงนาน 2 นาที ไม่ต้องจุ่มน้ำก่อนแปรง(แปรงแห้ง) ค่อยเริ่มกระบวนการแปรงฟัน(แปรงให้โคนอฟัน ไต่ไปเรื่อยๆ ทั้งด้านนอกและด้านในให้ทั่วทุกซี่) แล้วจะพบว่าแปรงได้นาน ไม่ไหลย้อย อมยาสีฟันไว้ได้นาน ซึ่งหมายถึงว่าฟลูออไรด์จะซึมซาบเข้าสู่ผิวฟันได้ดี

2.3) บ้วนฟองออก ไม่ต้องบ้วนล้างน้ำ หรือบ้วนน้ำแค่ครั้งเดียว

2.4) ไม่กิน - ดื่มหหลังแปรงฟันอย่างน้อย 30 นาที เพื่อเก็บฟลูออไรด์ไว้ในปาก

3. อบรมผู้ปกครองเรื่องการแปรงฟันที่ถูกวิธี โดยการแปรงแห้ง และการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติกับบุตรหลานเมื่ออยู่ที่บ้าน

4. ตรวจและประเมินผล ส่งเสริมให้เด็กแปรงฟันแบบแห้งต่อเนื่องวันละ 2 ครั้งที่บ้าน และแปรงแห้งที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กด้วย

5. นำเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีปัญหาสุขภาพช่องปากที่ต้องได้รับการบริการทางทันตกรรมให้มารับบริการทางทันตกรรมที่ รพ.สต. (ในรายชื่อสมัครใจ)

ผลลัพธ์ 1. จากการตรวจสถานะสุขภาพช่องปากเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก พบว่า เด็กมีฟันผุลดน้อยลงจากเดิม ปี 2560 ร้อยละ 40.12 เป็นร้อยละ 30.22 ในปี 2562 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงได้นำมาเป็นนโยบายการส่งเสริมการแปรงฟันแห้ง เพื่อส่งเสริมให้เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสุขภาพช่องปากที่ดี ปราศจากฟันผุต่อไป

2. เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้รับการแปรงฟันแบบแห้งทุกคนทุกวันหลังรับประทานอาหารกลางวัน ร้อยละ 100 (จากแบบสำรวจโดยผู้ดูแลเด็กเป็นผู้บันทึก)

3. เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้รับการรักษาทางทันตกรรมทั้งอุดฟัน และ ถอนฟัน ร้อยละ 52.37

4. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้เข้าร่วมโครงการ “ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบ เด็กสุขภาพฟันดี สูงดีสมส่วน และปลอดโรค” ในปี 2562 ซึ่งจัดโดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และได้รับรางวัล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบ ระดับดีเยี่ยม ระดับคะแนน 99/100

โอกาสพัฒนา ขยายกลุ่มเป้าหมายการแปรงฟันแบบแห้งอย่างถูกวิธีใน โรงเรียนประถมศึกษา และ โรงเรียนมัธยมศึกษา เพื่อสร้างกระแสการแปรงฟันแบบแห้ง ได้ประโยชน์กว่าการแปรงฟันแบบเปียก เพราะการแปรงฟันแห้งที่จะช่วยให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันมีเวลาเคลือบผิวฟันของเรามากยิ่งขึ้น และหากเราเคลือบผิวฟันด้วยฟลูออไรด์จากการแปรงฟันแห้งทุกวัน ๆ ก็เท่ากับเราได้เสริมความแข็งแรงให้โครงสร้างฟันโดยที่ไม่จำเป็นต้องไปเคลือบฟลูออไรด์กับทันตแพทย์ให้เสียทั้งเงินและเวลาเลย

