

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

- กันยา กาญจนบุรานนท์. สุขศึกษากับสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526: 27-30.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. เกม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524.
- จิระประภา บุณยนิศย์. ช่วยให้เด็กอ่าน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุใจไทย, 2526.
- จิราภรณ์ อคฺกุลวัฒนศิริ. "ผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1". วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ฉวีวรรณ กินาวงศ์. การศึกษาเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2533.
- ฉวีวรรณ คุณาภินันท์. การทำหนังสือสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน์, 2527.
- ชบา คำชื่น. "ผลของการใช้เกมในการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ฉัฐมา อาชาวีรุ. วรรณคดีเปรียบเทียบเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สตรีเนติศึกษา, 2521.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. เอกสารประกอบการสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- ทิพย์สุภา นิลสินธพ. "ครูหาหนุ่อยากฟังนิทาน" เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพมหานคร: ชมรมไทยอิสราเอล, 2523.
- นพดล ศุภพิพัฒน์. "รายงานวิจารณ์ 1 วิธีแปรงพื้นของเด็กในชุมชน" วารสารทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 (มกราคม-เมษายน 2528): 34.
- บรรพต พรประเสริฐ. "เปรียบเทียบมโนทัศน์ทางจริยธรรมของนักเรียนอนุบาลที่ได้รับการสอนโดยใช้นิทานและเกม" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- บุปผา เรืองรอง. "การเปรียบเทียบความคิดรวบยอดเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยกิจกรรมการเล่านิทานกับกิจกรรมทางแสดงบทบาทสมมติ" วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. "องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพ" ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชา สุขศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2526.
- \_\_\_\_\_ . "พฤติกรรมสุขภาพ." ในเอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษา หน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพฯ, 2527.
- \_\_\_\_\_ . ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532: 169
- ปราณี วิชกุล. "รายงานการวิจัยการทดลองใช้เกมและของเล่นช่วยในการสอนคณิตศาสตร์". คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร, 2528.
- พะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ. การละเล่นของเด็กภาคกลาง. คณะอนุกรรมการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทย ในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักเลขาธิการ- นายกรัฐมนตรี, 2522.
- พรทิพย์ วินโกมินทร์. นิทานละครและหุ่นสำหรับเด็ก. วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์: ฝ่ายเอกสารตำรา สำนักส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- พรรณี สุวัตถ์. "การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นเมืองของเด็กภาคเหนือ กับกิจกรรมตามแผนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ". วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- พวงทอง ไสยวรรณ. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. ภาควิชาอนุบาลศึกษา คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม, 2530.



- พูนสุข บุญสวัสดิ์. "เกมและการละเล่นเสริมคุณธรรม" ใน กลวิธีสอนจริยศึกษาและการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา หน้า 86-89. คณะจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สภาอุทกศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, 2527.
- วิทยากรณ์ พิมพ์ใจวงศ์. "ลักษณะของเนื้อเรื่องและตัวละครในนิทานสำหรับเด็กที่เด็กวัยก่อนเรียนชอบ" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.
- วิชากร, กรม. สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ฉบับบูรณาการ. พิมพ์ครั้งที่ 13 กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2535: 1-26.
- วิทยากรทีมุกิตา. "การใช้เกมประกอบการสอนจริยศึกษา" ใน กลวิธีสอนจริยศึกษาและการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา. หน้า 203-208 คณะจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สภาอุทกศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, 2527.
- วิรัช ศรีสุภลักษณ์การ. "เกมและสิ่งจูงใจในการเรียนการสอน." ประชาศึกษา. 34.8 (พฤษภาคม 2527): 141-153.
- สมพล เล็กเฟื่องฟู, นพดล สุภนิพัฒน์. "วิธีแปรผันวิธีต่าง ๆ" วารสารทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 (มกราคม-เมษายน 2528): 21.
- สุชาติ โสมประสูร. การบริหารสหศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2526
- สุขสมร ประพัฒน์ทอง. "อิทธิพลของการใช้นิทานสำหรับเด็กและการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของเด็กไทย" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.
- สุนทรี่ มีพร้อม. "วิเคราะห์หนังสือสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- หน่วยศึกษานิเทศก์, สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดในเขตการศึกษา 3. "รายงานการวิจัย การสอนซ่อมเสริมวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้สื่อประเภท เครื่องเล่นกับการสอนซ่อมเสริมแบบปกติ", 2529.
- หทัย ดันทอง. การผลิตหนังสือสำหรับเด็ก. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์, 2525.

- หาญณรงค์ ลำไย. "รายงานวิจารณ์ 2 วิธีแปรงฟันของเด็กในชุมชน" วารสารทันตแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 (มกราคม-เมษายน 2528): 37.
- อนามัย, กรม. รายงานผลการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 4 พ.ศ.2537  
ประเทศไทย กองทันตสาธารณสุข โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,  
2537
- \_\_\_\_\_ . การถ่ายทอดแผนพัฒนาทันตสาธารณสุข 2535-2539 กรุงเทพมหานคร:  
กองทันตสาธารณสุข, กรกฎาคม-สิงหาคม 2535 เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม:4
- อรทัย จันทวิชานุวงศ์. "รูปแบบของนิทานที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 4" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.
- อัมพช อินทรประสงค์. "วิธีการแปรงฟันของเด็กในชุมชน" วารสารทันตแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 8 (มกราคม-เมษายน 2528): 27-31.

#### ภาษาอังกฤษ

- Anaise, J.Z. "The toothbrush in plaque removal" Journal of Dental  
Child 42 (1975): 187-189.
- Bloom, Benjamin S. (ed). Taxonomy of education objective hand book I:  
Cognitive domain. New York: David Mckay Company.Inc, 1975
- Cronbach, Joseph Lee. Educational psychology (New York: Hartcourt,  
Brace and World Inc., 1963), pp.68-70.
- Dixon, David; Johnson, James; and Elisalts. "Training disadvantaged  
preschoolers on various fantasy activities: effecton  
cognitive functioning and impulse control. "Child  
development 2 (June 1977): 267-379.
- Erikson, E.H. Identity and the Life Cycle. Psychological issues,  
1969, 18-171.
- Good, Carter V.(ed) Dictionary of education. New York: McGraw-Hill  
Book Co., 1959.



- Grambs, Jean Dresdan; Carr, John C.; and Fitch Robert M. Modern method in secondary education. New York: McGraw-Hill Book Co., 1970.
- Greene, J.C. and Vermillion, J.R. "Oral hygiene index: A method for classifying oral hygiene status". Journal American Dental Association 61 (1960): 172-179.
- Kimmelman, B.B; and Tassman, G.C. "Research in designs of children's toothbrushes". Journal of Dental Child 27 (1960): 60-64.
- Lingren, Henry C. Educational psychology in classroom. 3rd. ed. New York John Wiley and Sons, Inc. 1967.
- McClelland, David C. The achievement motive. New York Appleton Century Crofts, 1953.
- \_\_\_\_\_. The achieving society. Princeton, N.J.: D.Van Nestrand Co., 1961.
- McClur, D.B. "A comparison of toothbrushing technics for the preschool child". Journal of Dental Child 33 (1966): 205-210.
- McDonnell, C.H. and Domolakes, E.F. "Effect of toothbrushing with dentifrices containing chlorophyllin on gingivitis". Journal of Periodontal 23 (1952): 219-228.
- Mescher, K.d.; Brine, P.; and Biller, I. "Ability of elementary school children to perform sulcular toothbrushing as related to their hand function ability". Pediatr Dental 2 (1980): 31-36.
- Murry, Henry H. Motivation and emotion. Englewood Cliffs Prentice Hall, 1964.
- Piaget, J. and Inhelder, B. The psychology of the child N.Y.: Basic Books, 1969.
- Reese , Jay. Simulation games and learning activities kit for the elementary school. New York: Park Publishing Co., 1977.

Sangnes, G., Zachrisson, B. and Gjermo, P. "Effectiveness of vertical and horizontal toothbrushing techniques in plaque removal".

Journal of Dental Child 66 (1971): 1078-1081.

\_\_\_\_\_. "Toothbrushing and the child patient" In Goldman, H.M.,

Gilmore, H.W. Irby W.B. and McDonald, R.E. (ed). Current

Therapy in Dentistry 6, St. Louis, C.V. Mosby Co., 1977:

546 - 549.

Zimbardo, Phillip, et al. Influencing attitude and changing behavior.

London: Addison Wesley Publishing Company, 1977: 49-53.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ พิศรา กาญจนารัตน์      อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.แรมสมร อยู่สถาพร      อาจารย์ประจำภาควิชาประถมศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน      อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.เอมอัสฉา วัฒนบุรานนท์      อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ สุจิตรา แสงทริฎ      อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์ปราณี อิ่มศักดิ์วาสนา      อาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนวัดพลับพลาชัย
7. อาจารย์ปรานอม พึ่งปาน      อาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนวัดพลับพลาชัย
8. ทนตแพทย์หญิงดาวเรือง แก้วขันดี      ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตสาธารณสุข 8  
กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพ

ชื่อ ..... เลขที่ ..... ห้อง 1/.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบแบบทดสอบที่ครูอ่านให้ฟัง คำถามละ 2 ครั้ง แล้วทำเครื่องหมาย

✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด ตัวอย่างเช่น

0. อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย

- \_\_\_\_\_ 1. ฟันมีประโยชน์เพียงอย่างเดียว คือ ช่วยบดเคี้ยวอาหาร
- \_\_\_\_\_ 2. การแปรงฟันไม่ว่าวิธีใดก็ช่วยป้องกันฟันผุได้เหมือนกันหมด
- \_\_\_\_\_ 3. ทอฟฟี่และลูกอมมีรสหวานจัด ทำให้ฟันผุได้
- \_\_\_\_\_ 4. โรคฟันผุรักษาได้ ถ้าไปหาหมอฟัน
- \_\_\_\_\_ 5. เมื่อฟันเริ่มผุต้องไปถอนฟันทันที
- \_\_\_\_\_ 6. การแปรงฟันที่ถูวิธี คือ แปรงขึ้นแปรงลงหลาย ๆ ครั้ง
- \_\_\_\_\_ 7. การแปรงฟันให้สะอาดทั่วทุกซี่ ทุกด้าน ป้องกันฟันผุได้
- \_\_\_\_\_ 8. อาการปวดฟันแสดงว่ามีฟันผุในช่องปาก
- \_\_\_\_\_ 9. ผักสด ผลไม้มีประโยชน์น้อยมากกับฟันของนักเรียน
- \_\_\_\_\_ 10. อาหารที่เหนียวติดฟัน ช่วยให้ฟันแข็งแรง



- \_\_\_\_\_ 11. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้
- \_\_\_\_\_ 12. การอมน้ำยาฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ
- \_\_\_\_\_ 13. การแปรงฟันหลังอาหารทันที เป็นการป้องกันฟันผุที่ได้ผลดี
- \_\_\_\_\_ 14. ตีมันมทุกวันทำให้ฟันแข็งแรง
- \_\_\_\_\_ 15. นักเรียนฟันผุเพราะแปรงฟันไม่ถูกวิธี
- \_\_\_\_\_ 16. การแปรงฟันทำให้ปากไม่เหม็น
- \_\_\_\_\_ 17. ฟันจะแข็งแรงเพราะรับประทานข้าว เนื้อ นม ไข่
- \_\_\_\_\_ 18. ฟันจะผุเพราะตีมันม รับประทานผัก ผลไม้
- \_\_\_\_\_ 19. คนฟันผุเพราะกินอาหารแล้วไม่แปรงฟัน
- \_\_\_\_\_ 20. การไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันทุกปี ช่วยรักษาโรคฟันผุได้

แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับทัศนศึกษา

ชื่อ ..... เลขที่ ..... ห้อง 1/.....

คำชี้แจง ครูอ่านคำถามให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ลงในช่องรูปภาพตามความคิดเห็นของนักเรียน ถ้านักเรียนเห็นด้วย กาเครื่องหมายลงในช่องเห็นด้วย (หน้าคนยิ้ม) ถ้าไม่เห็นด้วย กาเครื่องหมายลงในช่อง ไม่เห็นด้วย (คนส่ายหน้า)

1. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า นักเรียนต้องแปรงฟันทุกวัน

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

2. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า นักเรียนแปรงฟันวันละครึ่งก็พอ

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

3. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า การแปรงฟันป้องกันฟันผุได้

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

4. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า นักเรียนต้องแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

5. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า บ้วนปากหลังรับประทานอาหารดีกว่าแปรงฟัน

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย



6. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า อมน้ำยาฟลูออไรด์แล้วไม่ต้องแปรงฟัน

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

7. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า นักเรียนจะไปหาหมอฟันเฉพาะเวลาปวดฟันเท่านั้น

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

8. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า ถ้าไปหาหมอฟันแล้วต้องถอนฟันเท่านั้น

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

9. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า ตีมนม ดีกว่า ตีมน้ำอัดลม



10. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า การถอนฟัน ดีกว่า การอุดฟัน



11. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า โรคฟันผุ ป้องกันได้



12. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า ตีมน้ำอืดลม ดีกว่า ตีมน้ำเปล่า

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

13. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า ผลไม้มีประโยชน์ต่อฟัน มากกว่า ขนม

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

14. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า ถ้านักเรียนรับประทานผัก ผลไม้แล้ว ไม่จำเป็นต้องแปรงฟัน

	
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย



15. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า นักเรียนมักลื่นปากเพราะไม้ปรองฟัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบบันทึกคะแนนการตรวจคราบน้ำมของเศษอาหาร

วันที่ตรวจ ..... เวลา..... ครั้งที่.....  
 ชื่อ..... อายุ..... ชั้น ป.1/.....

ด้าน พื้น	ขวา	หน้า	ซ้าย
บน			
ล่าง			

คะแนนคราบน้ำมของเศษอาหารของบุคคล = ผลรวมของคะแนนคราบน้ำมของเศษอาหารทุกด้าน  
 หารด้วยจำนวนด้านที่ตรวจ มีค่าตั้งแต่ 0 - 3

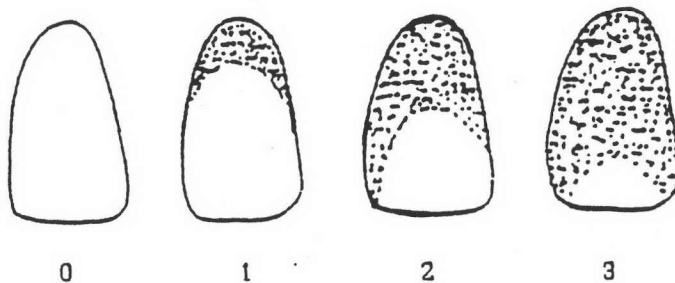
เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน


เกณฑ์

- 0 ไม่มีคราบน้ำมของเศษอาหาร
- 1 มีคราบน้ำมของเศษอาหารคลุมบนตัวพื้นจากขอบเชิงือก  
กว้างไม่เกิน 1/3 ของความยาวด้านพื้น
- 2 มีคราบน้ำมของเศษอาหารคลุมบนตัวพื้นจากขอบเชิงือก  
กว้างเกิน 1/3 แต่ไม่เกิน 2/3 ของความยาวด้านพื้น
- 3 มีคราบน้ำมของเศษอาหารคลุมบนตัวพื้นจากขอบเชิงือก  
กว้างเกิน 2/3 ของความยาวด้านพื้น

รูปแสดงความกว้างของคราบน้ำมของเศษอาหารระดับต่าง ๆ







แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 1  
เรื่อง ประโยชน์ของฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกประโยชน์ของฟันได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย มีประโยชน์คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด</li> <li>2. ทำให้ใบหน้าสวยงาม</li> <li>3. ช่วยในการออกเสียง ทำให้พูดชัดเจน</li> </ol> <p>เพลง ฟันนั้นสำคัญนัก</p> <p>ฟันนั้นสำคัญนัก ถ้าไม่รักฟันแล้วจะรักใคร ถ้าขาดฟันแล้วจะเคี้ยวอย่างไร ก็ต้องเจ็บใจ อดกินทั้งปี ฟันนั้นสำคัญนัก ถ้าไม่รักฟัน แล้วจะรักใคร ถ้าขาดฟันแล้วจะพูดอย่างไร พูดเท่าไรไม่มีใครรู้เรื่อง (ดนตรี) ถ้าคนไหนไม่มีฟัน ทุกวันคงจะหมองศรี เจอใครยิ้มให้เขาที่ โห...เขานึกว่าผี... ก็เขอไม่มีฟัน...โห...</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> เข้าสู่บทเรียน ครูเปิดเพลง "ฟันนั้นสำคัญนัก" ให้เด็กเรียนฟัง แล้วถามว่า นักเรียนรู้หรือไม่ว่าฟันมีประโยชน์อย่างไร จากนั้นครูให้นักเรียนดูรูปภาพผู้หญิงยิ้มเห็นฟันเรียงสวยงาม กับผู้หญิงที่ยิ้มเห็นฟันดำ ๆ แล้วถามนักเรียนว่ารูปใดสวยกว่ากัน เพราะเหตุใด</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมที่ 1 เกมต่อจุด โดยครูเป็นผู้ชี้แจงวิธีการเล่น</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของฟัน ตามรูปที่ลากเส้นต่อจุดนั้น</p>	<p>ภาพผู้หญิงฟันสวยกับ ภาพผู้หญิงฟันผุ</p> <p>เกมต่อจุด</p> <p>เทปเพลง "ฟันนั้นสำคัญนัก"</p>	<p>สังเกตการณ์สนทนา การตอบคำถาม สังเกตการณ์ร่วมกิจกรรม และตรวจการปฏิบัติงาน</p>

## เกมที่ 1

## เกมต่อจุด

วัตถุประสงค์ นักเรียนนอกประโยชน์ของฟันได้

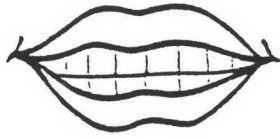
อุปกรณ์ รูปถ่ายต่อจุด ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของฟัน

- วิธีเล่น
1. แจกกระดาษเกมต่อจุดให้นักเรียนคนละ 3 แผ่น
  2. ให้นักเรียนลากเส้นตามรอยที่จุดไว้ให้จนเสร็จทุกรูป
  3. นักเรียนคนใดโยงเส้นได้ถูกต้องและเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ฟ.



ใช้บังคับเคี้ยวอาหาร

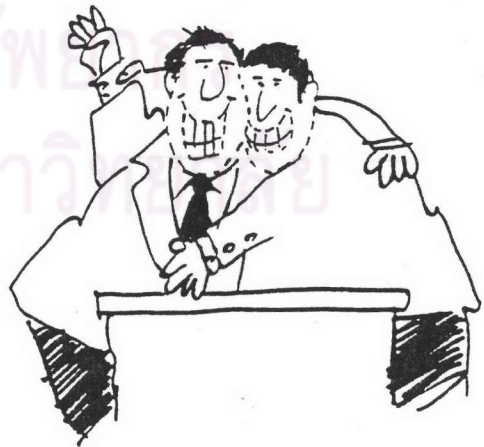
ฟ.



ช่วยในการออกเสียง



ทำให้ใบหน้าสวยงาม



แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 2  
เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกและเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>อุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟัน ที่จำเป็น ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แปรงสีฟัน ใช้กำจัดแผ่นคราบฟัน หรือเศษอาหารที่ติดตามซอกฟัน แปรงสีฟันที่ดีควรมีขนแปรงอ่อน มีสปริง ขนาดพอเหมาะกับปาก และด้ามจับถนัดมือ</li> <li>- ยาสีฟัน ช่วยทำให้แปรงฟันได้สะอาดขึ้น ปากสะอาด รู้สึกสดชื่น นอกจากนั้นควรรใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันโรคฟันผุ</li> <li>- แก้วน้ำ ใช้ใส่น้ำเวลาแปรงฟัน</li> </ul>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูถามนักเรียนว่า เวลาแปรงฟันนักเรียนใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง และนักเรียนมีอุปกรณ์เหล่านั้นครบหรือไม่</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมค้นหาสมบัติ ซึ่งมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟันซ่อนอยู่ในรูปภาพที่มีลายเส้นสลับซับซ้อน เมื่อเล่นเสร็จ ครูอธิบายถึงลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟันแต่ละชนิด</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า อุปกรณ์ใดที่สำคัญที่สุดในการแปรงฟัน</p>	<p>เกมค้นหาสมบัติ</p> <p>แปรงสีฟันที่ถูกสัญลักษณ์</p> <p>ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์</p> <p>แก้วน้ำ</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา</p> <p>การตอบคำถาม</p> <p>การเล่นเกม</p> <p>ตรวจการปฏิบัติงาน</p>



## เกมที่ 2

## ค้นหาสมบัติ

วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกและเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปร่งฟันได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ รูปภาพต้นไม้ที่มีสายเส้นวกลงและมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปร่งฟันซ่อนอยู่ ได้แก่ แปร่งสีฟัน ยาสีฟัน และแก้วน้ำ

วิธีเล่น

1. แจกแผ่นเกมค้นหาสมบัติให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ให้นักเรียนค้นหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการแปร่งฟันซึ่งซ่อนอยู่ในรูปนั้น
3. นักเรียนคนใดค้นหาได้ครบและเสร็จก่อน จะเป็นผู้ชนะ

คุณยวทยาวิทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 3  
เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้อง

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p><u>การแปรงฟันที่ถูกต้องแบบสคริป</u> แปรงด้านติดแก้ม เริ่มแปรงจากฟันบนหลังสุดด้านซ้าย โดยวางแปรงสีฟันตั้งฉากกับฟันบนขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน ประมาณ 20 ครั้งต่อฟันทุก ๆ 3 ซี่ แล้วเลื่อนแปรงสีฟันออกมา ทำเช่นเดียวกัน ผ่านไปยังฟันหน้าจนถึงฟันบนหลังสุดของด้านขวา แล้วจึงแปรงฟันล่างสุดด้านขวา ทำเช่นเดียวกับฟันบน จนถึงฟันล่างหลังสุดทางด้านซ้าย</p> <p>แปรงด้านติดลิ้น เริ่มแปรงจากฟันบนที่สุดท้ายติดเพดานซ้าย แปรงเช่นเดียวกับแปรงด้านติดแก้ม ส่วนในบริเวณฟันหน้าให้ขนแปรงฟันสัมผัสกับฟันในแนวตั้ง แล้วดึงแปรงสีฟันออกมาในทิศทางจากคอฟันไปยังปลายฟัน ผ่านไปทางขวาของฟันบน โดยใช้วิธีเช่นเดิม แล้วลงมาแปรงฟันล่างด้านขวา แปรงเช่นเดียวกับฟันบน จนถึงฟันล่างด้านซ้าย</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูเปิดเพลง "ฟันขาวสะอาด" ให้นักเรียนฟังและร้องตาม ครูถามนักเรียนว่ามีวิธีการแปรงฟันอย่างไร ให้นักเรียนแสดงท่าการแปรงฟันให้ดู ถ้านักเรียนแปรงได้ถูกต้อง ครูกล่าวชมเชย</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องแบบสคริป โดยใช้โมเดลฟัน ซึ่งเป็นวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องอีกแบบหนึ่ง เหมาะสำหรับเด็กวัย 6 ปี เริ่มจากฟันบนนอกด้านซ้าย เรื่อยไปจนถึงฟันบนด้านขวา แล้วลงมาแปรงฟันล่างด้านนอกขวาไปจนฟันล่างด้านซ้าย จากนั้นแปรงฟันบนด้านในที่ติดกับเพดานด้านซ้ายไปยังด้านขวา แล้วลงมาแปรงด้านในที่ติดกับลิ้นด้านขวา ไปยังด้านซ้าย สำหรับด้านบดเคี้ยวอาหาร ให้แปรงแบบถูไปถูมา หลังจากครูสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องแล้ว ให้นักเรียนฝึกแปรงฟันอย่างถูกต้อง โดยให้นักเรียนจับคู่ผู้ลัดกันดูว่าแปรงถูกต้องหรือไม่</p>	<p>โมเดลฟันพร้อมแปรงสีฟัน</p> <p>แปรงสีฟันของนักเรียน</p> <p>ยาสีฟัน</p> <p>แก้วน้ำ</p> <p>สมุดบันทึกการแปรงฟัน</p> <p>สติ๊กเกอร์ฟันดี</p> <p>เทปเพลง "ฟันขาวสะอาด"</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา</p> <p>การซักถาม</p> <p>ตรวจการปฏิบัติงาน-การแปรงฟัน</p>

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>แปรงด้านบดเคี้ยว เริ่มแปรงจากฟันบนซี่สุดท้ายด้านซ้าย ขยับไปมาระยะสั้น ๆ แปรงฟันบนด้านขวา แล้วเลื่อนมาแปรงฟันล่างด้านขวา และสุดท้ายแปรงฟันล่างด้านซ้ายมือ</p> <p>แปรงลิ้น โดยวางแปรงสีฟันให้ตั้งฉากกับลิ้น และปัดขนแปรงออกมาออกปาก แปรงให้ลิ้นสะอาด</p> <p><b>เพลง ฟันขาวสะอาด</b></p> <p>มาอาบน้ำให้ฟันกันหน่อย อาบบ่อส ๆ ฟันขาว แข็งแรง มาอาบน้ำให้ฟันด้วยแปรงฟันแข็งแรง ฟันขาวสะอาด หยิบแปรงมาซิจ๊ะ หยิบแปรงสีฟัน หยิบแปรงมาทำความสะอาดฟัน แปรงทุก ๆ วัน แปรงฟันให้ขาวสะอาด หยิบแปรงมาซิจ๊ะ หยิบ ซิจ๊ะ หยิบแปรงสีฟัน หยิบแปรงถูซี่ไคไลให้ฟัน ไม่เช่นนั้น เธอจะมีกลิ่นปาก กลิ่นปากจะสะอาด สะอาด กลิ่นสะอาดด้วยเธอหมั่นแปรง ปากหอม สดชื่น ฟันแข็งแรง หมั่นแปรง หมั่นแปรง ฟันจะ ได้ขาวสะอาด ( ซ้ำ 1 รอบ )</p>	<p>จากนั้นครูแจกสมุดบันทึกการแปรงฟัน พร้อมชี้แจง วิธีการใช้ คือ นักเรียนที่แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ทุกวันและแปรงอย่างถูกวิธี ให้มารับสติ๊กเกอร์ฟันดี ติดลงในสมุด ถ้าใครมีสติ๊กเกอร์ครบทุกช่อง แสดงว่า เป็นคนเก่ง และเป็นหนูน้อยผู้พิชิตฟันดี</p>		



แปรงฟันทุกวัน  
ฟันจะได้แข็งแรงนะครับ

# สมุดบันทึกการแปรงฟัน

พบครึ่ง



ชื่อ .....

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/.....

โรงเรียนวัดพลับพลาชัย



(ด้านหลัง)



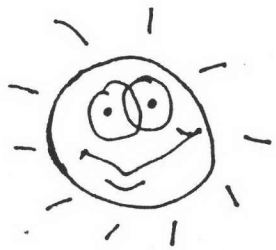
# สมุดบันทึกการแปรงฟัน ประจำเดือน .....

แปรงฟันทุกวัน

ตอนเช้า

หลังอาหารกลางวัน

ก่อนนอน



	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
สัปดาห์ที่ 1					
สัปดาห์ที่ 2					
สัปดาห์ที่ 3					
สัปดาห์ที่ 4					
สัปดาห์ที่ 5					

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 4  
เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

จุดประสงค์ นักเรียนบอกความสัมพันธ์ระหว่างการแปรงฟันกับฟันดีได้

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี ช่วยให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรงโดยช่วยขจัดคราบอาหาร และเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซอกฟันไม่ให้หมักหมม ซึ่งจะทำให้ปากเหม็น และขจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> <u>เข้าสู่บทเรียน</u> ครูสนทนากับนักเรียนว่า ตื่นเช้าขึ้นมา นักเรียนทำอะไรบ้าง นักเรียนแปรงฟันก่อนมาโรงเรียนหรือไม่ นักเรียนทราบหรือไม่ว่าทำไมจึงต้องแปรงฟันทุกวัน</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมภาพที่ขาดหายไป โดยครูเป็นผู้ชี้แจงวิธีการเล่น จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าทำไมจึงเลือกภาพนั้น และทำไมไม่เลือกภาพที่เหลือ</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูสรุปให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับการแปรงฟัน ทำให้ฟันดี โดยการแปรงฟันช่วยกำจัดเศษอาหาร และแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ ทำให้ฟันดีไม่เป็นโรคในช่องปาก</p>	<p>เกมภาพที่ขาดหายไป</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา การตอบคำถาม การมีส่วนร่วมในเกม</p>

## เกมที่ 3

## ภาพที่ขาดหายไป

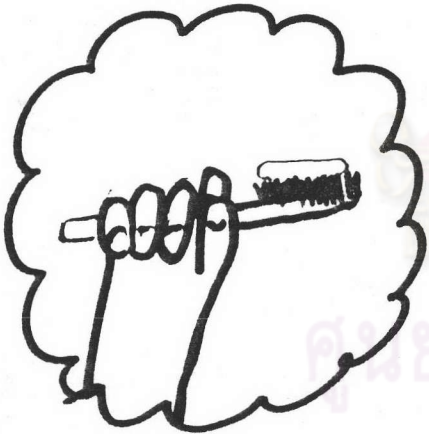
วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกความสัมพันธ์ระหว่างการแปรผันกับพื้นที่ได้

- อุปกรณ์
1. รูปภาพที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความแข็งแรงของพื้นที่กับการแปรผัน และมีบางส่วนของภาพที่ขาดหายไป
  2. รูปภาพที่ให้นักเรียนเลือกใส่ในช่องว่างที่ขาดหายไป

- วิธีเล่น
1. แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
  2. ให้นักเรียนเลือกรูปภาพใส่ในช่องว่างที่ขาดอยู่ และต้องเป็นความสัมพันธ์ระหว่างการแปรผันกับพื้นที่
  3. นักเรียนคนใดเลือกได้ถูกต้องและเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

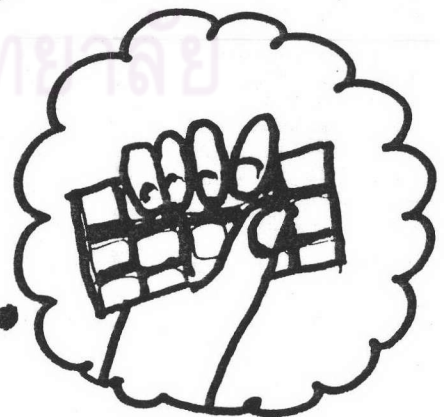
..... ทำให้ฟันดี



ก .



ข .



ค .

เลือกภาพมาเติมในวงกลมที่ขาดหายไป


แผนการสอนทันตศุขศึกษา  
ครั้งที่ 5  
เรื่อง ผลเสียของโรคฟันผุ

จุดประสงค์ นักเรียนบอกผลเสียของการเป็นโรคฟันผุได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>โรคฟันผุ เป็นโรคที่มีการทำลายฟันส่วนที่โผล่ขึ้นมาในช่องปาก เกิดเป็นโพรงหรือรูขึ้น การทำลายนี้เป็นการถาวร ร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลาย ให้เป็นปกติเหมือนเดิม ทำให้เจ็บปวดทรมาน รับประทานอาหารไม่ได้ มีกลิ่นปาก และถ้าไม่รักษา การผุจะลุกลามถึงโพรงประสาทฟันอาจวมเป็นหนองและเชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูสนทนากับนักเรียนว่ามีใครเคยปวดฟันหรือไม่ ให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์ออกมาเล่าอาการให้ฟัง จากนั้นครูถามนักเรียนว่าทราบหรือไม่ว่าทำไมนักเรียนถึงปวดฟัน</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูเล่านิทานเรื่อง ช่วยด้วย ช่วยฉันด้วย ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ฟังมา จากนั้นครูย้าให้นักเรียนฟังถึงผลเสียของการเป็นโรคฟันผุ ที่สร้างความเจ็บปวดทรมาน แสนสาหัสให้กับผู้ที่เป็โรคนี้ และสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเปิดเพลง ฟันผุ ผุ ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกผลเสียของการเป็นโรคฟันผุ</p>	<p>สมุดภาพนิทาน ตอน ช่วยด้วย ช่วยฉันด้วย</p> <p>เทปเพลง " ฟันผุ ผุ "</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา</p> <p>ซักถาม</p> <p>การตอบคำถามเกี่ยวกับผลเสียของการเป็นโรคฟันผุ</p>



เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เพลง พันธุ์ หู</p> <p>*มันเจ็บปวดจนนอนไม่หลับ กระสาหัสกระสับ จนทนไม่ได้ ปวดฟันประจำทุกวันแทบหน้าย ใบหน้าที่เคยสวยงามกลับ โย้ เอ้ ก็เกิดจากฟัน ที่มันหู หู เป็นร่องเป็นรูไม่ดูไม่แล ลูกกลม นานไปฟันเราคงแสบ ฟันผุแห่ง แห่ง ฟันผุ แห่ง แห่ง หูเป็นรูก็อซอกไม่ดูไม่แลเสียก่อน ตอนแรก เป็นแค่เพียงจุดดำ ยิ่งปล่อยยิ่งลามถึงโพรง ประสาท กินของเย็นจัด หวานจัด ยิ่งเสียว จะทำอย่างไร (*) ป้องกันรักษาฟันเสียก่อน ก็อซอกจะอ่อนวอนเรื่องของหวานกินแล้ว บ้วนปากเป็นทางป้องกัน เพื่อให้ฟันขาว ฟันแข็งแรง แปรงฟันถูกวิธีหรือยัง แปรงทุก ทุกครั้งต้องจำเอาไว้ ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ป้องกันฟันผุ ช่วยทำให้ฟันแข็งแรง สุดท้ายก็ต้อง ไปหาหมอฟันตรวจฟันประจำปี ปีละสองหน โรคฟันผุปวดทรมานคุณหมอเป็นคนอุดฟัน ให้เรา</p>	 <p>ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>		

## นิทานกั้นตลขศึกษา

## ชุด ตำรวจมือปราบ

## ตอนที่ 1 "ช่วยด้วย ช่วยฉันด้วย"

ณ เมืองสุขสันต์ ที่มีแต่เสียงหัวเราะสนุกสนาน มีพื้นที่อยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งพื้นที่ พืชเขียว พืชคราม พืชน้ำนม พืชทุกชื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จนกระทั่งวันหนึ่ง มีคนแปลกหน้าเข้ามาขออาศัยอยู่ด้วย พวกเขามีรูปร่าง สีสันแปลกตา แต่ดูสวยดี ใคร ๆ เรียกพวกเขาว่า " ลุกกวาด "

ในระยะแรก ๆ ที่ลูกกวาดเข้ามาอยู่ในเมือง พวกเขาทำตัวเป็นเพื่อนที่ดี เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีของอร่อย ๆ มาแจกจ่ายให้พวกพืชรับประทานทุกวัน ทำให้ลูกกวาดเป็นที่ชื่นชอบของพวกพืชมานานวันหนึ่ง พืชหน้าส่องดูตัวเองในกระจกพบว่ามึนงงอะไรไม่รู้สิดำ ๆ มาเกาะอยู่ที่หน้าของตน พืชหน้าพยายามเช็ดเท่าไรก็ไม่ออก จึงไปปรึกษาพืชนานอื่น ๆ ซึ่งก็มีอาการเช่นเดียวกัน ทำให้ไม่มีใครเฉลียวใจเลยว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับตน และยังคงรับประทานของอร่อย ๆ ที่ลูกกวาดนำมาฝากทุกวัน

วันหนึ่ง พืชหน้าเริ่มมีอาการเจ็บปวดไปทั้งตัว อาการปวดทวีมากขึ้น ๆ จนต้องร้องไห้เสียงดัง พืชเขียว พืชคราม เริ่มมีอาการปวดตัวเช่นเดียวกับพืชหน้า เสียงร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด ดังไปทั่วทั้งเมือง จนถึงสถานีตำรวจพืชม ซึ่งมีตำรวจเก่ง ตำรวจมือปราบของเมืองสุขสันต์ทำงานอยู่ เป็นเวลาเดียวกันกับที่หัวหน้าลูกกวาดกำลังพอใจกับผลงานของตนเอง " ฮะ...ฮะ...ฮ่า...ฮ่า...สะใจข้าเหลือเกิน' เจ้าพืมน้อยเอ๋ย เจ้ายิ่งเจ็บปวดเท่าไร ข้ายิ่งพอใจเท่านั้น เจ้ารู้ไม่ว่ากำลังตกเป็นเหยื่อของข้า ปีศาจแม่ลูกกวาดผู้พิฆาตพืชมมาแล้วหลายชี ฮะ...ฮะ...ฮ่า " เสียงหัวเราะขบขันของเจ้าแม่ลูกกวาดดังก้องไปทั่วทั้งเมือง จนตำรวจเก่งต้องรีบรุดไปดู

ปีศาจลูกกวาดวางแผนการชั่วร้าย ให้พวกพืชมินขมหวาน ๆ ที่เห็นขมติดพืชม จำพวกท่อน้ำ ขมเคลือบเวลาเมล ขมกรูบกรอบทุกวัน ขมเหล่านี้จะไปเกาะติดตัวพืชม ทำให้พืชมเป็นโรคพืชมได้ เมื่อตำรวจเก่งมาพบพวกพืชม จึงรู้ว่าพวกพืชมป่วยด้วยโรคพืชม ซึ่งมีลักษณะเป็นรอยสีดำ ๆ เกาะตามตัว และบางรายที่เป็นมากจะพบเป็นรูลึกลงไปในตัว ซึ่งจะมีอาการ

เจ็บปวดทรมาน โรคนี้ได้หายไปจากเมืองสุขสันต์นานแล้ว แต่กลับมาระบาดอีกครั้ง โดยการกระทำของปีศาจลูกกวาด เมื่อตำรวจเก่งทราบสาเหตุของการเจ็บป่วยของพวกมันแล้ว จึงได้รีบส่งพวกมันไปหาลุงหมอเพื่อรักษา ก่อนที่จะออกตามล่าเจ้าแม่ลูกกวาดต่อไป

เมื่อปีศาจลูกกวาดเห็นว่าพวกมันที่ตกเป็นเหยื่อของตนกำลังถูกพาไปรักษา รู้สึกโกรธมาก จึงตรงเข้าไปขัดขวาง ได้เจอกับตำรวจเก่งเข้า

" หยุดนะ ปีศาจลูกกวาด วันนี้เจ้าไม่มีทางหนีรอดไปได้ " ตำรวจเก่งตะโกนร้องบอก

" ฮะ...ฮะ...ฮ่า เจ้าตำรวจมือปราบกระจอกก็อกก้อยเอ๊ย เจ้าจะทำอะไรเข้าได้ " ปีศาจลูกกวาดตอบ

" ได้ไม่ได้ ก็ลองเจออาวุธแปร่งสีฟันของฉันท่อนะ " ว่างแล้วตำรวจเก่งหยิบแปร่งสีฟันอาวุธคู่มือ ตรงเข้าหาปีศาจลูกกวาดทันที พร้อมกับกระโดดตัวอย่างแรง ปีศาจลูกกวาดหลบหลีกและใช้อาวุธระเบิดลูกกวาดขว้างเข้าใส่ตำรวจเก่ง ซึ่งกระโดดหลบได้ทันเช่นกัน และอาศัยความว่องไวใช้แปร่งสีฟันตีลูกไล่ปีศาจลูกกวาดอย่างจัง จนปีศาจลูกกวาดได้รับบาดเจ็บ

" โอ๊ย!..เจ็บเหลือเกิน วันนี้ฝากไว้ก่อนเถอะ มีโอกาสเมื่อไหร่จะกลับมาแก้แค้น " ปีศาจลูกกวาดกล่าวอย่างอาฆาต ก่อนที่จะขว้างระเบิดควัน หลบหนีไปอย่างรวดเร็ว จนตำรวจเก่งไล่ตามจับไม่ทัน

" แหม! น่าเสียดายจังที่ปีศาจลูกกวาดหนีไปได้' แต่ในไม่ช้ามันคงกลับมาอีก พวกเราคงต้องระวังอย่ากินของหวาน ๆ ที่ปีศาจลูกกวาดหยิบยื่นให้เราอีก "

" ครับ " เหล่าพี่รับรับคำ จากนั้นตำรวจเก่งจึงได้พาพวกมันไปหาลุงหมอเพื่อรักษาต่อไป

ตำรวจเก่งสรุป

" คุณหนูครับ โรคมันส์สร้างความเจ็บปวดทรมานให้กับผู้ที่ เป็นโรคนี้อย่างมาก กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ ทำงานหรือเรียนหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง ช้ำยังมีกลิ่นปากด้วย ถ้าคุณหนูไม่ยอมเป็นโรคมันส์ ต้องหมั่นแปร่งฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังอาหาร และหลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน ๆ ที่เหนียวติดฟันนะครับ "



แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 6  
เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้อง

จุดประสงค์ นักเรียนแปรงฟันอย่างถูกต้องและทำทุกวัน

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>การแปรงฟันที่ถูกต้อง ช่วยให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรงโดยช่วยขจัดคราบอาหาร และเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ตามซอกฟันไม่ให้หมักหมม ซึ่งจะทำให้ปากเหม็น และจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก</p> <p>เพลง ทำไม่ต้องแปรงฟัน ทำไม่ต้องแปรงฟัน ตัวฉันซึ้งใจ แปรงฟัน ทำไม ทำไม่ต้องแปรง ทำไม่ต้องแปรง *เธอต้องแปรงฟัน ไม่งั้นรุ่งตาย อาหาร มากมาย ติดตามซอกฟัน ไม่นานเท่าไร จะกลายหมองศรี เกิดเรื่องไม่ดี ทำให้ ปวดฟัน ลา...</p> <p>เธอต้องแปรงฟัน ไม่งั้นโดนดี เชื้อโรค โจมตี อ้ายเหงือกฟัน ที่มันเกิดเหตุ เพราะเศษอาหาร ค้างอยู่เมือวาน ต้องจัดการกับมัน ลา.....(ฮ้อน*)</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ครูสนทนากับนักเรียนถึงวิธีการแปรงฟันที่นักเรียนเรียนไปแล้ว พร้อมกับทบทวนเรื่องการแปรงฟันทำให้แข็งแรงได้อย่างไร</p> <p>ขั้นสอน ครูให้นักเรียนเล่นเกมภาพปริศนา โดยชี้แจงกติกาในการเล่น แล้วให้นักเรียนลงมือเล่น</p> <p>ขั้นสรุป ครูถามนักเรียนถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม แล้วครูเน้นให้นักเรียนแปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน จากนั้นครูเปิดเพลง ทำไม่ต้องแปรงฟัน</p>	<p>แผ่นเกมภาพปริศนา</p> <p>เทปเพลง "ทำไม่ต้องแปรงฟัน"</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา</p> <p>การซักถาม</p> <p>และการมีส่วนร่วมในการเล่น</p>



## เกมที่ 4

## ภาพปริศนา

วัตถุประสงค์ นักเรียนแปร่งพินอย่างถูกวิธีและแปร่งทุกวัน

- อุปกรณ์
1. รูปภาพปริศนาที่เป็นรูปเต็่กำลังแปร่งพิน ด้านหลังมีกระดาษทรายติดอยู่เต็ม แล้วตัดรูปนี้ออกเป็น 6-10 ชิ้น จำนวน 4 ชุด
  2. แผ่นป้ายสำลี

- วิธีเล่น
1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม แล้วแจกรูปปริศนาทีมละ 1 ชุด
  2. ให้นักเรียนแข่งขันกันต่อภาพลงในแผ่นป้ายสำลี นักเรียนทีมใดต่อภาพได้ถูกต้อง และเสร็จก่อน จะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย









ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ  
มหาวิทยาลัยมหาวิททยา

**แผนการสอนทันตสุขศึกษา**  
**ครั้งที่ 7**  
**เรื่อง การดูแลสุขภาพ**

**จุดประสงค์** นักเรียนบอกวิธีการดูแลสุขภาพที่สำคัญ 4 ข้อได้ คือ การแปรงฟันที่ถูกวิธี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน การใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำ และการไปพบทันตแพทย์

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>วิธีการดูแลสุขภาพที่สำคัญ 4 ข้อ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีช่วยให้ปากสะอาด ฟันและเหงือกแข็งแรง</li> <li>2. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกประเภท จะมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพช่องปาก การขาดสารอาหารบางอย่างทำให้เกิดโรคได้ เช่น การขาดวิตามินซี จะทำให้เหงือกอักเสบได้ง่าย การรับประทานอาหารประเภทแข็ง และน้ำตาลมาก ๆ ทำให้ฟันผุ เราจึงควรหลีกเลี่ยง และหันไปรับประทานอาหารผักสดและผลไม้แทน</li> </ol>	<p><u>ขั้นนำ</u> เข้าสู่บทเรียน ครูเชิญนักเรียนที่มีฟันขาวสะอาดมาหน้าชั้น แล้วซักถามถึงวิธีการดูแลรักษาฟันของนักเรียนว่าทำอย่างไร</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมหนทางสู่ผู้พิชิต โดยชี้แจงกฎกติกาในการเล่น แล้วให้นักเรียนลงมือเล่น</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเน้นให้นักเรียนทราบถึงวิธีการดูแลรักษาฟันให้ดี 4 ข้อ อีกครั้ง</p>	<p>เกมหนทางสู่ผู้พิชิต</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา การซักถาม และความสนใจในการเล่น เกม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
ศาลากลางกรมมหาวิทยาลัย

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. การใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำ สารฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้ โดยทำให้เคลือบฟันแข็งแรงทนทานต่อกรดมากขึ้น ช่วยลดปริมาณกรดที่เกิดจากจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟัน และช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมรอยผุ ในระยะเริ่มแรกที่มีลักษณะเป็นฝ้าชั้นขาว ผิวเรียบ ยังไม่เกิดเป็นรูผุให้แข็งแกร่งขึ้น</p> <p>4. การไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจและรักษาฟันเป็นประจำ ช่วยป้องกันโรคฟันผุได้</p>	 <p>ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>		



## เกมที่ 5

## หนทางสู่ผู้พิชิต

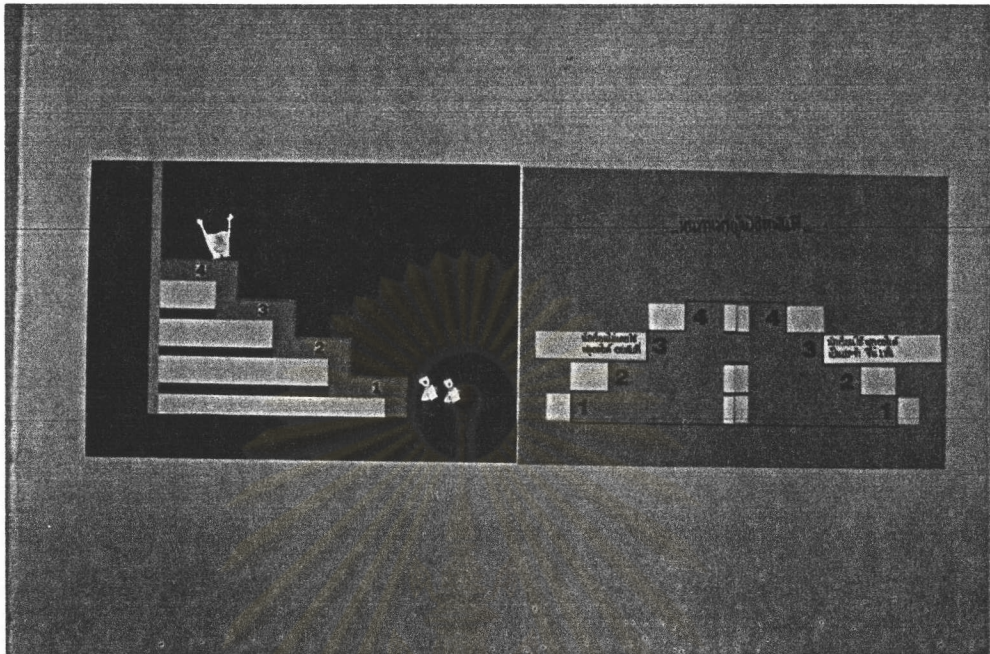
วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกวิธีการดูแลทันตสุขภาพที่สำคัญ 4 ข้อได้ คือ การแปรงฟันที่ถูกต้อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำ และ การไปพบทันตแพทย์

อุปกรณ์ แผ่นภาพเกมหนทางสู่ผู้พิชิต ซึ่งมีเส้นทางให้เลือกเดิน ตั้งแต่บันไดขั้นแรก ไปถึงบันไดขั้นที่ 4 บันไดละ 2 เส้นทาง ถ้าเลือกเส้นทางถูกต้องได้ก้าว ขึ้นบันไดขั้นที่สูงขึ้น

วิธีการเล่น นำแผ่นภาพเกมหนทางสู่ผู้พิชิตมาให้ให้นักเรียนช่วยกันเลือกเส้นทางที่จะเดินขึ้นบันได ไปสู่ตำแหน่งผู้พิชิตฟันดี โดยครูจะเป็นผู้อ่านให้นักเรียนฟังว่าเส้นทางที่เลือกนั้น ถูกหรือไม่ ถ้าถูกต้องได้ก้าวขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงบันไดขั้นที่ 4 ถ้าเลือกผิด กลับมาเริ่มต้นใหม่

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย






- คำตอบบนไดซ์ที่ 1 ข้างขวา นักเรียนแปรงฟันทุกวัน ๆ ละ 2-3 ครั้ง ได้ขึ้น 1 ชั้น  
ข้างซ้าย นักเรียนนี้เกียจแปรงฟัน อยู่กับที่
- คำตอบบนไดซ์ที่ 2 ข้างขวา นักเรียนชอบกินขนมหวาน อยู่กับที่  
ข้างซ้าย นักเรียนชอบกินผักสดและผลไม้ ขึ้น 1 ชั้น
- คำตอบบนไดซ์ที่ 3 ข้างขวา นักเรียนใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำ ขึ้น 1 ชั้น  
ข้างซ้าย นักเรียนไม่เคยใช้ฟลูออไรด์ อยู่กับที่
- คำตอบบนไดซ์ที่ 4 ข้างขวา นักเรียนไปหาหมอฟันเป็นประจำ ขึ้น 1 ชั้น  
ข้างซ้าย นักเรียนไม่ไปหาหมอฟัน อยู่กับที่

แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 8  
เรื่อง การแปรงฟันที่ถูกต้อง

จุดประสงค์ นักเรียนบอกวิธีการทำความสะอาดปากและฟันได้ถูกต้อง

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p><u>การแปรงฟันที่ถูกต้องแบบสควับ</u> แปรงด้านติดแก้ม เริ่มแปรงจากฟันบนหลังสุดด้านซ้าย โดยวางแปรงสีฟันตั้งฉากกับฟัน ขยับแปรงไปมาสั้น ๆ ในแนวนอน ประมาณ 20 ครั้งต่อฟันทุก ๆ 3 ซี่ แล้วเลื่อนแปรงสีฟันออกมา ทำเช่นเดียวกัน ผ่านไปยังฟันหน้าจนถึงฟันบนหลังสุดของด้านขวา แล้วจึงแปรงฟันล่างหลังสุดด้านขวา ทำเช่นเดียวกับฟันบนจนถึงฟันล่างสุดทางด้านซ้าย</p> <p>แปรงด้านติดลิ้น เริ่มแปรงจากฟันบนที่สุดท้ายติดเพดานซ้าย แปรงเช่นเดียวกับแปรงด้านติดแก้ม ส่วนในบริเวณฟันหน้าให้ขนแปรงฟันสัมผัสกับฟันในแนวตั้ง แล้วดึงแปรงสีฟันออกมาในทิศทางจากคอฟันไปยังปลายฟัน ผ่านไปทางขวาของฟันบน โดยใช้วิธีเช่นเดิม แล้วลงมาแปรงฟันล่างด้านขวา แปรงเช่นเดียวกับฟันบนจนถึงฟันล่างด้านซ้าย</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูทบทวนวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องที่เคยสอนไปแล้ว โดยให้นักเรียนแสดงวิธีการแปรงฟันให้ดู</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูสนทนากับนักเรียนถึงประโยชน์ของการแปรงฟัน จากนั้นครูเล่านิทานเรื่องวิธีพิชิตเจ้าวายร้าย โดยใช้สมุคภาพนิทาน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเน้นให้นักเรียนแปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน หลังอาหารและก่อนนอน จากนั้นครูเปิดเพลงอย่าลืมแปรงฟันให้นักเรียนฟัง</p>	<p>สมุคนิทานเรื่อง วิธีพิชิตเจ้าวายร้าย</p> <p>เทปเพลง "อย่าลืมแปรงฟัน"</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา การซักถาม การตอบคำถาม ความสนใจในการฟังนิทาน</p>

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>แปรงด้านบดเคี้ยว เริ่มแปรงจากฟันบนซี่สุดท้ายด้านซ้าย ขยับไปมาระยะสั้น ๆ แปรงฟันหลังบนด้านขวา แล้วเลื่อนมาแปรงฟันล่างด้านขวา และสุดท้ายแปรงฟันล่างด้านซ้ายมือ</p> <p>แปรงลิ้น โดยวางแปรงสีฟันให้ตั้งฉากกับลิ้น และบิดขนแปรงออกมาออกปาก แปรงให้ลิ้นสะอาด และเวลาที่ควรแปรงฟันคือหลังอาหารทุกมื้อและก่อนเข้านอน</p> <p><b>เพลง อช่าลิ้มแปรงฟัน</b></p> <p>6 โมงเช้าแล้วอช่ารอช่า ตื่นขึ้นมาอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวเร็วไวรีบทานอาหาร เสร็จแล้วอช่าลิ้มแปรงฟัน ไปโรงเรียน ได้เจอเพื่อนฉัน พุดคุยสนุกสนานเฮฮ่า อ้าวทำไม ไม่ยอมพุดจา แะ๊ะ...แะ๊ะ...ฉันลิ้มแปรงฟัน บอกเตือนไว้ก่อน ตื่นตอนเช้า อช่าลิ้มแปรงฟัน บอก บอกเตือนไว้ก่อน ก่อนเข้านอนและหลังอาหาร...อช่าลิ้มแปรงฟัน</p>			



## นิทานพื้นบ้านศึกษา

## ชุด ตำรวจมือปราบ

## ตอนที่ 2 "วิธีพิชิตเจ้าวายร้าย"

ความตอนทีแล้ว หลังจากที่ตำรวจเก่งปะทะกับเจ้าปีศาจลูกกวาด จนเจ้าปีศาจลูกกวาดได้รับบาดเจ็บและหลบหนีไป ตำรวจเก่งจึงได้พาพวกฟันไปหาลุงหมอเพื่อทำการรักษา เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

## ที่บ้านลุงหมอ

" โอ๊ย...โอ๊ย...ปวดเหลือเกิน ปวดจนจะทนไม่ไหวแล้ว " เหล่าฟันซี่ต่าง ๆ ร้องครวญคราง

" อ้าว! ไปทำอะไรกันมานี่ ถึงได้ร้องครวญครางอย่างนี้ " ลุงหมอตถาม

" ลุงหมอครับ' ช่วยรักษาฟันพวกนี้ด้วย 'พวกเขาโดนปีศาจลูกกวาดทำจนเจ็บแบบนี้ครับ " ตำรวจเก่งบอกลุงหมอ

" เจ้าปีศาจลูกกวาดนี่เอง ที่เป็นตัวการสำคัญทำให้ฟันผุ มันออกมาอาละวาดอีกแล้วหรือนี้ " ลุงหมอตถาม " ครับ " ตำรวจเก่งตอบ

" ลุงหมอครับ ช่วยรักษาผมก่อน ผมปวดจะตายอยู่แล้ว " ฟันหน้าร้องเรียกลุงหมอ

" เอ้า! มานี่ จะรักษาให้ ทนหน่อยนะ " ว่าแล้วลุงหมอก็เอาเครื่องมือมาขูดเอาส่วนที่เป็นสีดำ ๆ ซึ่งเป็นรอยผบนตัวฟันออกจนหมด จากนั้นจึงใส่ยาที่มีสีคล้ายสีตัวฟันแต่แข็งแรงทนทาน เข้าไปแทนที่ ให้ฟันซี่ต่าง ๆ จนครบทุกซี่

" ขอขอบคุณลุงหมอ ผมรู้สึกดีขึ้นแล้วครับ " ฟันหน้าพูด

" ไม่เป็นไรหรอก แต่อย่าไปกินขนมหวาน ๆ จนเป็นโรคฟันผุอีกหละ " ลุงหมอบอก

" ครับ " พวกฟันต่างรับคำลุงหมอ

" ลุงหมอครับ พวกเรายังจับปีศาจลูกกวาดไม่ได้ แล้วเราจะมีวิธีการป้องกันการกลับมาของปีศาจลูกกวาดได้อย่างไรครับ " ฟันกรามถาม

" วิธีง่าย ๆ คือ แปรงตัวฟันให้ขาวสะอาดอยู่เสมอ ด้วยแปรงสีฟันอาวุธของตำรวจเก่งและยาสีฟันของลุงหมอ ของ 2 อย่างนี้จะช่วยป้องกันปีศาจลูกกวาดได้ " ลุงหมอตตอบ

" แล้วมีวิธีการใช้อย่างไรครับ " ตำรวจเก่งถาม



" ก็แค่เอายาสีฟันใส่แปรงสีฟันเล็กน้อย แล้วนำมาแปรงตัวฟันให้ขาวสะอาด โดยการขยับแปรงไปมาเพียงสั้น ตามแนวขวางแบบนี้ " ลุงหมอบอกว่าทำแปรงตัวฟันให้ดูเป็นตัวอย่าง และพูดว่า " แต่ต้องมั่นใจว่าสะอาดทั่วทั้งชิ้นนะ "

" แบบนี้หรือครับ " พวกฟันต่างพากันทดลองทำทำการแปรงตัวฟันให้ลุงหมอบอก

" ถูกต้อง เมื่อเราแปรงตัวฟันสะอาดทุกซอกทุกมุม เจ้าปิศาจลูกกวาดก็จะไม่สามารถเข้ามาเกาะติดตัวเราได้ และหลาน ๆ จะต้องหมั่นแปรงฟันทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหารเสร็จและก่อนเข้านอนนะ จะได้ผลดียิ่งขึ้น "

" แหม! วิธีง่าย ๆ แค่นี้เอง พวกผมจะทำตามที่ลุงหมอบอกครับ "

" ดีมาก พวกเราจะต้องเริ่มแปรงฟันกันตั้งแต่วันนี้เลยนะ " ลุงหมอบอก

" ครับ " พวกฟันรับคำ

หลังจากที่ฟันทุกซี่ได้รับการรักษาแล้ว จึงแยกย้ายกันกลับบ้าน ระหว่างทางฟันหน้าได้เจอกับลูกกวาดเม็ดเล็ก ๆ สีสวย ๆ วางอยู่ตามทาง แต่ฟันหน้ารู้แล้วว่านี่เป็นลูกน้องของปิศาจลูกกวาด ที่จะมาหลอกล่อให้ตนตกเป็นเหยื่อของโรคฟันผุอีก จึงไม่เก็บลูกกวาดเหล่านั้นมากินได้แต่รีบเดินกลับบ้าน ปิศาจลูกกวาดเห็นดังนั้นเกิดความไม่พอใจ ที่เหล่าฟันไม่ยอมกินขนมที่ตนวางล่อไว้ และนั่นแต่ละซี่ก็ขาวสะอาด จนปิศาจลูกกวาดไม่สามารถเกาะติดได้ ปิศาจลูกกวาดเก็บความเจ็บใจนี้ไว้ เพื่อหาโอกาสที่จะมาลอบทำร้ายฟันอีก เมื่อเหล่าฟันนี้เกียจแปรงฟัน หรือปล่อยให้ฟันสกปรก นั่นแหละคือจุดอ่อนของฟันที่ปิศาจลูกกวาดจะเข้ามาโจมตีทันที

ตำรวจเก่งสรุป

" คุณหนูครับ วิธีการป้องกันโรคฟันผุนั้นไม่ยากเลยใช้ไหมครับ ก็เพียงแค่ คุณหนู ๆ แปรงฟันให้สะอาดทั่วทั้งปาก หลังจากรับประทานอาหารและก่อนเข้านอนทุกวัน คุณหนู ๆ ก็จะไม่เป็นโรคฟันผุ อย่าลืมแปรงฟันบ่อย ๆ ทำให้ฟันสะอาดและแข็งแรงนะครับ "

แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 9  
เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟันได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p><u>อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟัน</u></p> <p>อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะ เนื้อสัตว์ ผักสด และผลไม้ที่มีประโยชน์โดยตรงต่อฟัน ส่วนอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลถ้ารับประทานจำนวนมากจะทำให้ฟันผุได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหารนั้น ๆ</p> <p>อาหารที่เป็นโทษต่อฟัน ได้แก่ อาหารที่มีลักษณะเหนียว ติดฟัน จะทำให้ฟันได้สัมผัสกับกรดที่เกิดขึ้น เช่น ดังเม กะละแม ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม อาหารประเภทนี้จะใช้เวลานานมาก ที่น้ำลายจะชะล้างออกไปจากฟัน ทำให้ฟันผุได้ นอกจากนี้ในปัจจุบันมีขนมประเภทแป้งกรอบสำเร็จรูปบรรจุถุง ซึ่งมีแต่แป้งแข็งและน้ำตาลเท่านั้น เมื่อรับประทานจะทำให้เกิดคราบอาหารติดฟันอยู่นาน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> เข้าสู่บทเรียน ครูถามนักเรียนถึงอาหารที่นักเรียนชอบชื้อกินเป็นประจำ จากนั้นถามต่อไปอีกว่าอาหารที่เรากินในแต่ละวันมีผลต่อฟันหรือไม่ อย่างไร</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมบันไดงู โดยแบ่งออกเป็น 4 ทีมมาแข่งขันกัน ภายในเกมบันไดงู จะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟัน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเกี่ยวกับอาหารที่ครูยกตัวอย่างขึ้นมาว่ามีประโยชน์หรือโทษต่อฟัน เช่น มันแกวมี่ประโยชน์ต่อฟันหรือไม่ หากผลไม้มีประโยชน์หรือโทษต่อฟัน</p>	<p>แผ่นเกมบันไดงู</p> <p>แผ่นป้ายคะแนน</p> <p>ตัวสัตว์ที่เป็นตัวแทนของแต่ละทีม</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา</p> <p>การตอบคำถาม</p> <p>การมีส่วนร่วมในการเล่นเกม</p>

## เกมที่ 6

## เกมบันไดงู

วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟันได้

อุปกรณ์

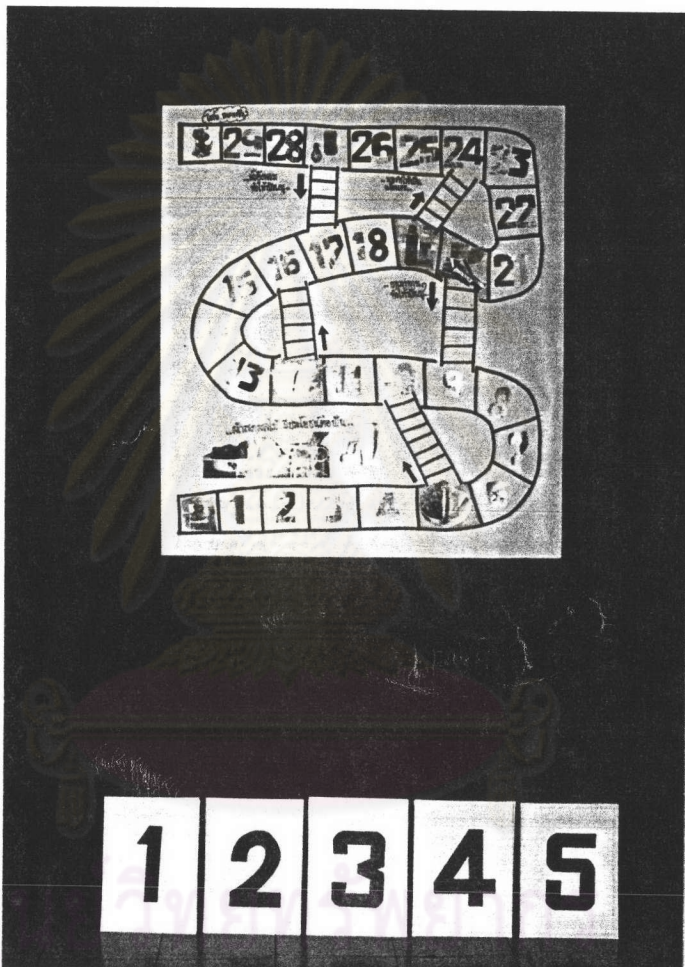
1. แผ่นเกมบันไดงู ซึ่งแบ่งเป็นช่องๆจำนวน 30 ช่อง มีจุดเริ่มต้นที่ 1-30 ในช่องต่างๆนี้ บางช่องจะมีรูปภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน บางช่องมีรูปภาพอาหารที่มีโทษต่อฟัน มีบันไดทอดไปแต่ที่ที่สูงขึ้น ถ้าได้แต้มตกในช่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน และบันไดทอดลง ถ้าได้แต้มตกในช่องอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน
2. แผ่นป้ายคະแนระหว่าง 1-5 คະแนน จำนวน 30 แผ่น
3. ภาพสัตว์ 4 ชนิดที่ใช้เป็นตัวแทนนักเรียนในการเดินตามขั้นบันได

วิธีเล่น

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกรูปภาพสัตว์ที่ใช้เป็นตัวแทนกลุ่มในการเดินแข่งขัน
2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาเลือกแผ่นป้ายคະแนน ครึ่งละ 1 แผ่น แล้วเริ่มต้นเดินไปตามช่องต่างๆตามคະแนนที่แต่ละกลุ่มเลือกได้ ถ้านักเรียนกลุ่มใดเลือกแผ่นป้ายคະแนน แล้วเดินไปตกในช่องที่มีภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน จะได้ขึ้นบันไดไปแต่ที่ที่สูงขึ้น แต่ถ้านักเรียนเดินไปตกในช่องที่มีรูปภาพที่เป็นโทษต่อฟัน จะตกบันไดลงมาข้างล่าง ซึ่งมีแต้มน้อยกว่าเดิม เมื่อแผ่นป้ายคະแนนหมด นักเรียนกลุ่มใดเดินได้แต่้มมากที่สุด จะเป็นผู้ชนะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 10  
เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เหมือนแผนการสอนทันตสุขศึกษาครั้งที่ 9 เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟัน</p> <p>เพลง ฟันแข็งแรงแสนง่าย</p> <p>* ง่าย ง่าย ง่าย ง่าย เหมือนปลอกกล้วย เข้าปาก ป้องกันได้แก้ไขกันได้ง่าย ง่าย * (ซ้ำ)* ปัญหาฟันต้องแข็งแรงต้องแก้ไข แก้ไข ด้วยวิธีง่าย ง่าย พวกเรากับเพื่อน เพื่อนนี้ ช่วยแก้ไขให้ฟันหนูแข็งแรง นม ไข่ ผัก ผลไม้ หลากหลายให้ประโยชน์น่าทาน หนูควรฝึกนิสัย การทาน เลือกอาหารดีมีประโยชน์ต่อฟัน ผมมีเกลือแร่บำรุงฟัน เรื่องเหงือกนั้น หน้าที่ ฉันดูแล ผมมีวิตามินแน่น แน่ ช่วยดูแลบำรุง เหงือกของเธอ (*) แสนง่าย แสนง่าย เห็นมือจะหนูหนู ก็รู้แล้วสิ่งไหนมีประโยชน์ต่อฟัน รับประทานพวกเราทุก ๆ วัน ให้ครบครันฟันหนู จะแข็งแรง</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูเปิดเพลงฟันแข็งแรงแสนง่าย ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนบอกรายชื่ออาหาร ที่นักเรียนชอบ และคิดว่ามีประโยชน์ต่อฟัน</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูเล่านิทานเรื่องอาหารผู้พิทักษ์ฟันให้ นักเรียนฟัง พร้อมทั้งสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับ อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน ได้แก่ ผักสด ผลไม้ และนม เป็นอาหารที่นักเรียนควรรับประทานเป็นประจำ</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนฟังเพลงฟันแข็งแรงแสนง่าย อีกครั้ง แล้วหัดร้องไปพร้อม ๆ กัน</p>	<p>หนังสือนิทาน เรื่อง อาหารผู้พิทักษ์ฟัน</p> <p>เทปเพลง "ฟันแข็งแรงแสนง่าย"</p>	<p>สังเกตจากการตอบคำถาม การซักถาม ความสนใจในการฟังนิทาน</p>



นิทานทันตสุขภาพ  
ชุด ตำรวจมือปราบ  
ตอนที่ 3 "อาหารผู้พิทักษ์ฟัน"

ความตอนที่แล้ว หลังจากที่ลุงหมอนำให้ฟันทั้งหลายแปรงตัวฟันให้สะอาดทุกวันหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอน ปีศาจลูกกวาดไม่มีทางที่จะทำร้ายฟันแบบซึ่งๆ หน้า จึงคิดวางแผนที่จะลอบทำร้ายฟันแบบลับหลัง ให้ฟันได้รับบาดเจ็บ เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

ปีศาจลูกกวาดสั่งให้ท่อนผี เม็ดเล็ก ๆ กลม ๆ ไปกลิ้งเคลื่อนตามฟัน เพื่อให้ฟันซี่ที่เดินไม่ระวัง ลื่นหกล้ม หัวแตก ให้ท่อนผีเม็ดใหญ่นอนขวางเกะกะทางเดิน ทำให้ฟันเดินสะดุด ให้ขนมกรุบกรอบทำตัวอ่อนหวาน เชิญชวนให้ฟันลองชิมขนมรุ่มใหม่ ที่ทั้งหวาน มัน กรอบ ปีศาจลูกกวาดพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้ฟันได้รับบาดเจ็บ เพื่อตัวเองจะได้เข้าไปเกาะติด ทำให้ฟันนุ่มเป็นรู และค่อม ๆ ทำลายให้ฟันทั้งซี่ต้องตายไป

เหล่าฟันทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน จากการกลั่นแกล้งของปีศาจลูกกวาด จึงพากันไปขอความช่วยเหลือจากตำรวจเก่ง ตำรวจมือปราบของเมือง ซึ่งตำรวจเก่งต้องทำงานหนักขึ้น เพราะเหล่าร้ายมีมากมาย และคอยหลบหนีเมื่อตำรวจเก่งไปถึง โดยไม่ยอมออกมาสู้กันซึ่ง ๆ หน้า ตำรวจเก่งจึงชักชวนเหล่าฟันไปปรึกษาลุงหมอ เพื่อหาวิธีที่จะรับมือกับพวกเหล่าร้าย

ที่บ้านลุงหมอ

" ลุงหมอครับ เรามีวิธีอื่นที่จะต่อสู้กับปีศาจลูกกวาด นอกจากการแปรงฟันใหม่ครับ "

ตำรวจเก่งถาม

" วิธีอื่นหรือ " ลุงหมอคิดและตอบว่า " อ้อ! มีสิ "

" วิธีไหนครับ " พวกฟันต่างพากันถาม

" ก็วิธีการเสริมสร้างตัวเราให้แข็งแรงขึ้น โดยการกินนม ผักสด และผลไม้เป็นประจำ "

" นม ผักสด และผลไม้ จะช่วยอะไรเราได้ครับ " ฟันเขี้ยวถาม

" ในนมจะมีเกลือแร่แคลเซียมอยู่มาก ผักสด และผลไม้ก็มีวิตามินและเกลือแร่อยู่ เมื่อเรากินพวกนี้เข้าไป วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้จะเข้าไปสะสมในตัว ทำให้ตัวของเรา แข็งแรงขึ้น " ลงหมอตอบ

" ถ้าอย่างงั้น พวกเราจะกินนม ผักสดและผลไม้ ทุกวันเลยครับ " พวกพี่น้องล้วน  
ปีนพร้อมกัน

เมื่อพวกพี่น้องกินนม ผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวัน พวกพี่น้องต่างรู้สึกที่ตัวเองแข็งแรง  
ขึ้น จนลูกน้องของปีศาจลูกกวาดไม่สามารถแก้งได้อีก จึงกลับไปรายงานให้หัวหน้าทราบ

ปีศาจลูกกวาดโกรธมากที่ทำร้ายพวกพี่น้องไม่ได้ จึงสั่งให้น้ำอัดลมลูกน้องที่มีฝีมือออกไป  
ทำลายผักสด และผลไม้ต่าง ๆ ให้หมด

น้ำอัดลมใส่ยาพิษที่มีฤทธิ์เป็นกรด รสหวาน ซาบซ่า สามารถกัดกร่อนทำลายฟัน  
และสิ่งของต่าง ๆ ลงในน้ำสะอาด เพื่อให้พี่น้องนำไปรดผักและผลไม้ จะได้เหี่ยวเฉาตายไป  
แต่ยาพิษนี้มีความซ่า จึงทำให้มีฟองปุดปุดโผล่ขึ้นมาตลอดเวลา เมื่อพี่น้องรำนาน้ำไปรดต้นไม้  
ตามปกติ ผักสด ผลไม้เริ่มเหี่ยวเฉาและตายไป พี่น้องสังเกตเห็นความผิดปกติในน้ำ จึงแจ้ง  
ตำรวจเก่ง เมื่อตำรวจเก่งมาถึงรู้ว่าเป็นฝีมือของเจ้าวายร้ายน้ำอัดลม ได้สั่งพี่น้องห้ามใช้น้ำนั้น  
และออกตามล่าน้ำอัดลมผู้ลอบวางยาพิษต่อไป

น้ำอัดลมถูกตามล่าอย่างกระชั้นชิด จึงหนีไม่รอด โดนตำรวจเก่งใช้แปรงสีฟันตีจนสลบ  
และจับใส่ห้องขัง

ปีศาจลูกกวาดทราบข่าวน้ำอัดลมถูกจับได้ โกรธแค้นตำรวจเก่งยิ่งนัก และคิดที่จะ  
แก้แค้นแทนน้ำอัดลมให้จงได้

" ผ่ากไว้ก่อนเถอะ ตำรวจเก่ง คราวหน้าฉันจะกลับมาแก้แค้นอีก " ปีศาจลูกกวาด  
กล่าวอย่างอาฆาตแค้น



### ตำราจก่งสรูป

“ คุณหนูครับ อย่าลืมรับประทานผักสด ผลไม้ และนมทุก ๆ วันนะครับมันจะได้แข็งแรง  
ไม่เป็นโรคมันส่ง่าย และควรหลีกเลี่ยงพวกขนมหวาน ๆ เหนียวติดฟัน พวกทอฟฟี่ ชอคโกแลต  
น้ำอัดลมด้วย มันจะได้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต วันนี้ต้องลาไปก่อน แล้วพบกันใหม่นะครับ ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 11  
เรื่อง อาหารกับฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับฟันได้

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>อาหารพวกโปรตีน นม ผักสด และผลไม้มีแคลเซียมอยู่เป็นจำนวนมาก แคลเซียมนี้จะไปช่วยเสริมสร้างฟันให้แข็งแรงขึ้น ส่วนอาหารพวกแป้งและน้ำตาลหรืออาหารที่มีลักษณะเหนียวติดฟัน เช่น ท็อफी ช็อกโกแลต น้ำอัดลม จะทำให้เป็นโรคฟันผุได้</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูถามนักเรียนว่า วันนี้นักเรียนรับประทานอะไรมาแล้วบ้าง ให้นักเรียน 1-2 คนมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ครูให้นักเรียนบอกว่าอาหารที่รับประทานไปแล้วนั้น อาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อฟัน อาหารชนิดใดเป็นโทษต่อฟัน</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมจับคู่สื่อสัมพันธ์ โดยครูเป็นผู้ชี้แจงวิธีการเล่น</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน ทำให้ฟันแข็งแรง อาหารที่เป็นโทษต่อฟัน ทำให้ฟันผุ</p>	<p>ชุดเกมจับคู่สื่อสัมพันธ์ที่มีภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน ภาพอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน และแผ่นภาพฟันที่แข็งแรงกับแผ่นภาพฟันผุ</p>	<p>สังเกตจากการสนทนา การมีส่วนร่วมในการเล่น เกม การซักถาม</p>

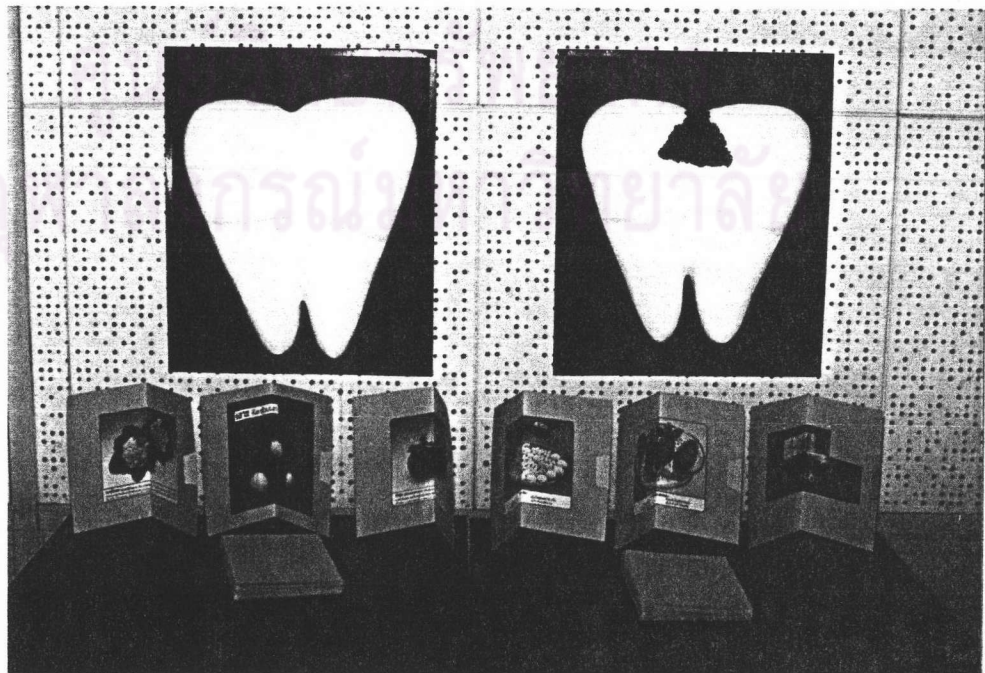
## เกมที่ 7

## จับคู่สื่อสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับฟันได้

- อุปกรณ์
1. แผ่นภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน และแผ่นภาพอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน อย่างละ 15 แผ่น รวม 30 แผ่น
  2. แผ่นภาพฟันดี และแผ่นภาพฟันผุ อย่างละ 1 แผ่น รวม 2 แผ่น

- วิธีเล่น
1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ให้แต่ละทีมหยิบแผ่นภาพอาหารที่ปิดสนิทมองไม่เห็นว่าเป็นรูปอะไร ทีมละ 15 แผ่น
  2. ครูนำแผ่นภาพฟันดี และฟันผุวางบนกระดานดำ ให้ห่างกันพอสมควร
  3. เมื่อครูให้สัญญาณ "เริ่ม" ให้นักเรียนเปิดแผ่นภาพที่เลือกมาได้ วิ่งไปจัดหมวดหมู่ของอาหารที่มีความสัมพันธ์กับแผ่นภาพฟันดี หรือฟันผุ โดยวิ่งไปครั้งละ 1 คน เมื่อวางแผ่นภาพอาหารเสร็จ จึงจะวิ่งมาแตะให้คนต่อไป ในทีมเดียวกันวิ่งนำภาพอาหารไปวางได้
  4. นักเรียนทีมใดสามารถจัดหมวดหมู่ของอาหารสัมพันธ์กับแผ่นภาพฟันได้ถูกต้อง และเสร็จก่อน จะเป็นผู้ชนะ



แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 12  
เรื่อง การแปรงฟันที่ผิดปกติ

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถแปรงฟันได้สะอาดและถูกต้อง

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>การแปรงฟันที่ผิดปกติ ที่ทุกซี่และทุกด้าน ช่วยให้เห็นชาวสะอาดและแข็งแรง โดยช่วยจัดคราบอาหารหรือแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ มีลักษณะเป็นคราบบาง ๆ ใสและเหนียว มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ต้องใช้สีย้อมเฉพาะจึงจะเห็นชัด แผ่นคราบจุลินทรีย์จะติดแน่นบนตัวฟัน ไม่สามารถกำจัดโดยการบ้วนปาก แต่กำจัดได้ด้วยกรแปรงฟันที่ถูกต้อง</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้วต่างยิงฟันให้เพื่อนดูฟันของตนเองว่าสะอาดหรือไม่ ครูบอกนักเรียนว่าวันนี้จะแสดงให้นักเรียนเห็นแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นตัวการหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน แต่ละกลุ่มเคียวยาเม็ดย้อมสีฟันและกลั้วให้ทั่วทั้งปาก บริเวณใดที่นักเรียนแปรงฟันไม่สะอาดหรือไม่ถูกต้อง จะมีแผ่นคราบจุลินทรีย์อยู่ ซึ่งสีของยาเม็ดย้อมสีฟันจะไปติดบริเวณนั้น เห็นเป็นสีแดงชัดเจน ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปแปรงฟันให้สะอาด จากนั้นสังเกตสีที่ติดบนตัวฟันอีกครั้ง ถ้ายังมีสีติดอยู่ให้แปรงฟันใหม่จนกว่าจะสะอาด</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงลักษณะของสีแดงที่ติดอยู่บนตัวฟันว่าคืออะไร และสามารถกำจัดให้หมดไปได้ได้อย่างไร</p>	<p>ยาเม็ดย้อมสีฟัน</p> <p>กระจก</p> <p>แปรงสีฟัน</p> <p>ยาสีฟัน</p> <p>รูปภาพแสดงการย้อมสีฟันให้เห็นแผ่นคราบจุลินทรีย์</p>	<p>สังเกตจากความสนใจ</p> <p>การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ</p> <p>การซักถาม</p> <p>ตรวจผลงานที่นักเรียนทำ</p>



แผนการสอนทันตศึกษา

ครั้งที่ 13

เรื่อง สารฟลูออไรด์

จุดประสงค์ นักเรียนบอกประโยชน์ของสารฟลูออไรด์ได้

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>สารฟลูออไรด์มีประโยชน์ต่อฟัน คือ ช่วยป้องกันฟันผุ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้เคลือบฟันแข็งแรงทนทานต่อกรดมากขึ้น</li> <li>- ช่วยลดปริมาณกรดที่เกิดจากจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟัน</li> <li>- ช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมรอยผุในระยะเริ่มแรกที่มีลักษณะเป็นฝ้าขุ่นขาว ผิวเรียบ ยังไม่ได้เกิดเป็นรูผุ ให้แข็งแรงขึ้น</li> </ul> <p>ฟลูออไรด์มีอยู่ในดิน น้ำ ในปริมาณมากน้อยต่างกัน และมีในพืช ผักต่าง ๆ ด้วย ในปัจจุบันมีการผสมสารฟลูออไรด์ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ยาสีฟัน ยาสีฟันบ้วนปาก ยาสีฟัน ยาน้ำ</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูบอกนักเรียนว่า วันหนึ่งมีเกมอะไรเอ่ย? มาทายนักเรียน ให้นักเรียนฟังคำบอกใบ้ที่ครูอ่านให้ฟังทีละข้อ แล้วลองทายดูว่าสิ่งนี้คืออะไร มันเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวของนักเรียน และนักเรียนรู้จักสิ่งนี้ดี</p> <p><u>ขั้นสอน</u> เมื่อนักเรียนตอบคำถามเกมอะไรเอ่ย? ได้แล้วว่าคือสารฟลูออไรด์ ครูอ่านคำบอกใบ้ให้นักเรียนฟังอีกครั้ง เพื่อย้ำให้นักเรียนรู้จักคุณประโยชน์ของสารฟลูออไรด์ที่มีต่อฟันของนักเรียน แล้วให้นักเรียนอ่านตาม</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูถามนักเรียนว่า สารฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้จริงหรือไม่</p>	<p>เกมอะไรเอ่ย</p>	<p>สังเกตจากการซักถาม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วมในการเล่น</p>

## เกมที่ 8

## อะไรเอ๋อ

วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกประโยชน์ของสารฟลูออไรด์ได้

อุปกรณ์ คำปริศนาให้นักเรียนทายว่าเป็นอะไร

วิธีเล่น 1. ให้นักเรียนช่วยกันทายว่าสิ่งนี้คืออะไร โดยอ่านคำปริศนาให้นักเรียนฟังทีละข้อ ดังนี้

1. มันอยู่ในน้ำ ในดิน ในพืชผักบางชนิด
  2. มันมีประโยชน์ต่อร่างกายและต่อฟัน
  3. ช่วยให้ฟันที่เริ่มผุที่มีลักษณะขาวขุ่น แต่ยังไม่มียอดผุ ให้กลับแข็งแรงขึ้น
  4. ทำให้ฟันแข็งแรง และป้องกันฟันผุได้
  5. ในโรงเรียนนักเรียนจะต้องใช้สิ่งนี้ทุกอาทิตย์เว้นอาทิตย์
2. นักเรียนที่ตอบถูกว่า สารฟลูออไรด์ จะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อะไรเอ่ย??

มันอยู่ในน้ำ ในดิน ในอวัยวะของสัตว์

มันมีประโยชน์ต่อร่างกาย และ ห่วงใย

ช่วยให้ฟันที่เริ่มผุมีลักษณะบางอย่างให้ทันต่อการขึ้น

ทำให้ฟันแข็งกระด และ ควบคุมฟันผุได้

ฟลูออไรด์      อะไรเอ่ย??

มันอยู่ในน้ำ ในดิน ในอวัยวะของสัตว์

มันมีประโยชน์ต่อร่างกาย และ ห่วงใย

ช่วยให้ฟันที่เริ่มผุมีลักษณะบางอย่างให้ทันต่อการขึ้น

ทำให้ฟันแข็งกระด และ ควบคุมฟันผุได้



แผนการสอนทันตศึกษา

ครั้งที่ 14

เรื่อง สารฟลูออไรด์

จุดประสงค์ นักเรียนบอกประโยชน์ของสารฟลูออไรด์ได้

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>สารฟลูออไรด์มีประโยชน์ต่อฟัน คือ ช่วยป้องกันฟันผุ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้เคลือบฟันแข็งแรงทนทานต่อกรดมากขึ้น</li> <li>- ช่วยลดปริมาณกรดที่เกิดจากจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟัน</li> <li>- ช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมรอยผุในระยะเริ่มแรกที่มีลักษณะเป็นฝ้าขุ่นขาว ผิวเรียบ ยังไม่ได้เกิดเป็นรูฟัน ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น</li> </ul> <p>ฟลูออไรด์มีอยู่ในดิน น้ำ ในปริมาณมากน้อยต่างกัน และมีในพืช ผักต่าง ๆ ด้วย ในปัจจุบันมีการผสมสารฟลูออไรด์ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ยาสีฟัน ยาสีฟันบ้วนปาก ยาเม็ด ยาน้ำ</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครรถามนักเรียนว่านักเรียนใช้ยาสีฟันอะไร ในยาสีฟันนั้นมีสารฟลูออไรด์ผสมอยู่หรือไม่ สังเกตได้อย่างไร</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูเล่านิทานเรื่อง ฟลูออไรด์ผู้ปกป้องฟัน โดยใช้สมมุติภาพนิทานให้นักเรียนฟัง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของฟลูออไรด์ที่ช่วยป้องกันฟันผุอีกครั้ง</p>	<p>สมมุติภาพนิทาน เรื่อง ฟลูออไรด์ผู้ปกป้องฟัน</p>	<p>สังเกตจากความสนใจ การตอบคำถาม การซักถาม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิทานกั้นตลขศึกษา  
ชุด ตำรวจมือปราบ  
ตอนที่ 4 "ฟลูออไรด์ผู้ปกป้องฟัน"

ความตอนต้นแล้ว ลุงหมอแนะนำให้เหล่าฟันรับประทานผักสด ผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ฟันแข็งแรง แต่ถกขัดขวางโดยน้ำอัดลม ใส่น้ำตาลในน้ำ ทำให้ผักสด ผลไม้เหี่ยวเฉาไป ต่อมาตำรวจเก่งจับน้ำอัดลมใส่ห้องขังได้ เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

ลุงหมอเป็นคนใจดี รอบรู้เรื่องต่าง ๆ มากมาย ท่านชอบศึกษาค้นคว้าประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ฟันอยู่อย่างมีความสุข ตอนนี้ลุงหมอกำลังหมกมุ่นอยู่กับการค้นคว้าหาของที่จะต่อสู้กับปีศาจลูกกวาดอยู่ นอกจากนั้น ยังมีเชื้อจุลินทรีย์เจ้าจอมวายร้ายเข้ามาป่วนเปื้อนในเมืองสุขสันต์อีก ทำให้ลุงหมอต้องพยายามหาวิธีที่จะรับมือกับ 2 วายร้ายนี้

" ไซโย สำเร็จแล้ว ฉันทำสำเร็จแล้ว " ลุงหมอร้องตะโกนอย่างดีใจกับการค้นพบที่สำคัญ รีบนำสิ่งที่ตนค้นพบไปแจ้งให้กับพวกฟันทราบ

" หลาน ๆ ที่รัก วันนี้ลุงหมอมีข่าวดีจะบอก ตอนนี้ลุงหมอค้นพบวิธีใหม่ที่จะป้องกันโรคฟันผุได้แล้ว " ลุงหมอรีบบอกด้วยน้ำเสียงที่ตื่นเต้นดีใจ

" ไซโย ดีใจจังเลย " เหล่าฟันร้องตะโกนด้วยเสียงที่ดีใจด้วย

" แล้ววิธีไหนล่ะครับ " ฟันหน้าถาม

" ก็การใช้ยาตัวใหม่ที่ลุงหมอเพิ่งค้นพบได้สำเร็จ นี้ไง สารฟลูออไรด์ "

" สารฟลูออไรด์ " ฟันกรามย้อนถาม

" ใช่ สารฟลูออไรด์นี้จะไปเคลือบที่ผิวฟัน ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น และต้านทานต่อการโจมตีของเจ้าปีศาจลูกกวาดและเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ได้ " ลุงหมอตอบ

" ใช้ได้ผลแน่หรือครับ " ฟันเขี้ยวถาม

" ได้ผลสิ แต่ต้องใช้เป็นประจำ ตามที่หมอบอกนะ " ลุงหมอตอบอย่างหนักแน่น

" แล้วสารนี้อยู่ที่ไหนล่ะครับ " ตำรวจเก่งถาม

" สารนี้อยู่ในดิน ในน้ำ และพืชผักบางชนิด แต่ลุงหมอจะสกัดและผสมสารนี้ในยาสีฟัน และอีกส่วนหนึ่งจะให้หลาน ๆ ไว้ทาภายนอกตัวเอง จะได้ป้องกันฟันผุได้ผล "

" แล้ววิธีการใช้ล่ะครับ " ฟันหน้าถาม

" ก่อนอื่นก็ต้องแปรงตัวฟันให้สะอาด ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นี้ แล้วเอาน้ำยาฟลูออไรด์นี้ถูตัวฟัน ทั้งทั้งซี่ ทั้งไว้ 1-2 นาที ห้ามเอาน้ำราดหรือล้างยาออกภายใน 1 ชั่วโมง ด้วยจะได้ซึมซาบเข้าสู่ตัวฟัน ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น "

" วิธีการใช้ง่าย ๆ แค่นี้เอง พวกเราจะเอาไปใช้ดูนะครับ " พวกฟันต่างยินดีที่จะทดลองใช้สารฟลูออไรด์เพื่อป้องกันโรคฟันผุ และปฏิบัติตามที่ลงหมอนแนะนำทุกอย่าง โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน และใช้น้ำยาฟลูออไรด์ทาตัวอาทิตย์เว้นอาทิตย์ ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่นานนักพวกฟันรู้สึกตัวเองมีผิวฟันแข็งแรงขึ้น

ขณะเดียวกัน ปีศาจลูกกวาดกับเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ร่วมมือผลิตน้ำกรดออกมาเป็นอาวุธไว้ทำร้ายฟัน และต่อสู้กับตำรวจเก่ง น้ำกรดนี้มีอำนาจกัดฟันให้กร่อนเป็นรูกว้าง และทำลายฟันได้ทั้งซี่ เจ้าวายร้ายทั้ง 2 ตีใจมากที่ผลิตอาวุธนี้ได้สำเร็จ และรีบนำน้ำกรดไปใช้ในทันที

ขณะที่พวกฟันและตำรวจเก่งทำงานอยู่นั้น ปีศาจลูกกวาดและเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ได้ปรากฏตัวขึ้น ปีศาจลูกกวาดพูดขึ้นว่า

" ฮะ...ฮะ...ฮ่า ตำรวจเก่ง วันนี้ฉันมาคิดบัญชีแค้นกับเจ้าแล้ว "

" เจ้าปีศาจลูกกวาด เจ้าเชื้อจุลินทรีย์ กล้าออกมาปรากฏตัวแล้วหรือ ดีละวันนี้ฉันจะจับแกทั้งสองเข้าห้องขังให้ได้ " ตำรวจเก่งพูด

" มาจับสิ เก่งจริงก็เข้ามาจับ แต่เจ้าลองอาวุธใหม่ของเราสองคนก่อนนี่แน่ะ..." เจ้าเชื้อจุลินทรีย์กล่าวท้าทาย พร้อมกับหยิบอาวุธน้ำกรดขี้ขางเข้าไปใส่ตำรวจเก่งและพวกฟันทันที แต่ตำรวจเก่งไวกว่า จึงกระโดดหลบได้ทัน ส่วนฟันกรามซึ่งยืนอยู่ใกล้ตำรวจเก่งกระโดดหลบไม่ทันโดนน้ำกรดอย่างจัง

" โอ๊ย! " ฟันกรามร้องเพราะตกใจ และเริ่มรู้สึกแสบ ๆ คัน ๆ ที่ผิวฟันเล็กน้อย แต่น้ำกรดไม่สามารถกัดกร่อนฟันกรามได้ เจ้าปีศาจลูกกวาดและเจ้าเชื้อจุลินทรีย์แปลกใจที่อาวุธน้ำกรดของพวกตนไม่สามารถทำอะไรพวกฟันได้ ขณะที่ยืนตกตะลึงอยู่นั้น ตำรวจเก่งฉวยโอกาสใช้อาวุธแปรงสีฟันโคตตีหัวเจ้าวายร้ายทั้งสองทันที จนสลบ และจับไปขังไว้



พวกฟันทั้งหลายต่างดีใจที่เจ้าวาชร้ายทั้ง 2 ถูกจับได้ และฟันกรามไม่เป็นอะไรมาก  
เพียงแค่วิวฟันถลอกเล็กน้อย นี่เป็นเพราะฟันกรามใช้ฟลูออไรด์ตามที่ลูงหมอนแนะนำเป็นประจำ  
ทำให้ฟันกรามแข็งแรงขึ้น และสามารถทนทานต่อการกัดกร่อนของน้ำกรดได้ นับตั้งแต่นั้นมา  
เหล่าฟันอยู่กันอย่างมีความสุขอีกครั้ง

ตำรวจเก่งสรุป

“ คุณหนูครับ เห็นรึยังว่าฟลูออไรด์มีประโยชน์ต่อฟัน ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้นและสามารถ  
ป้องกันโรคฟันผุได้ แล้วคุณหนู ๆ อย่าลืมใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำนะครับ ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 15  
เรื่อง หมอฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกบุคคลที่ควรไปพบเมื่อมีปัญหาเรื่องฟัน

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>หมอฟันหรือทันตแพทย์ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การดูแล รักษา เกี่ยวกับอวัยวะในช่องปากของประชาชน คัดฟัน หาวีธีการป้องกันโรคในช่องปาก และส่งเสริมให้ประชาชนมีทันตสุขภาพที่ดี การไปหาทันตแพทย์เป็นประจำ สม่ำเสมอ หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งจะทำให้ทราบว่ามีการผิดปกติเกิดขึ้นในช่องปากหรือไม่ ถ้ามีจะได้รักษาทันที่</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูถามนักเรียนว่ามีใครเคยไปหาหมอฟันบ้าง ให้นักเรียนคนที่เคยไปหาหมอฟันออกมาเล่าประสบการณ์ในการไปหาหมอฟันให้เพื่อน ๆ ฟัง ถ้าเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีของนักเรียน ถามสาเหตุที่ไปหาหมอฟัน แล้วพยายามชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงผลเสียของการปล่อยให้โรคคลุกคลายจนปวด ทำให้รักษายากและอาจรู้สึกเจ็บขณะทำการรักษา แต่ถ้านักเรียนไปหาหมอเพื่อตรวจฟันเป็นประจำ ตั้งแต่ยังไม่มีอาการอะไรก็จะรักษาได้ง่ายและไม่เจ็บ</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมเขาวงกต โดยครูชี้แจงวิธีการเล่นให้นักเรียนฟัง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับฟันควรไปพบใคร และบอสม่เท่าใด</p>	<p>เกมเขาวงกต</p>	<p>สังเกตการตอบคำถาม ความสนใจ ตรวจผลงาน</p>

## เกมที่ 9

## เขาวงกต

วัตถุประสงค์ นักเรียนไปหาหมอฟันเป็นประจำทุกปี

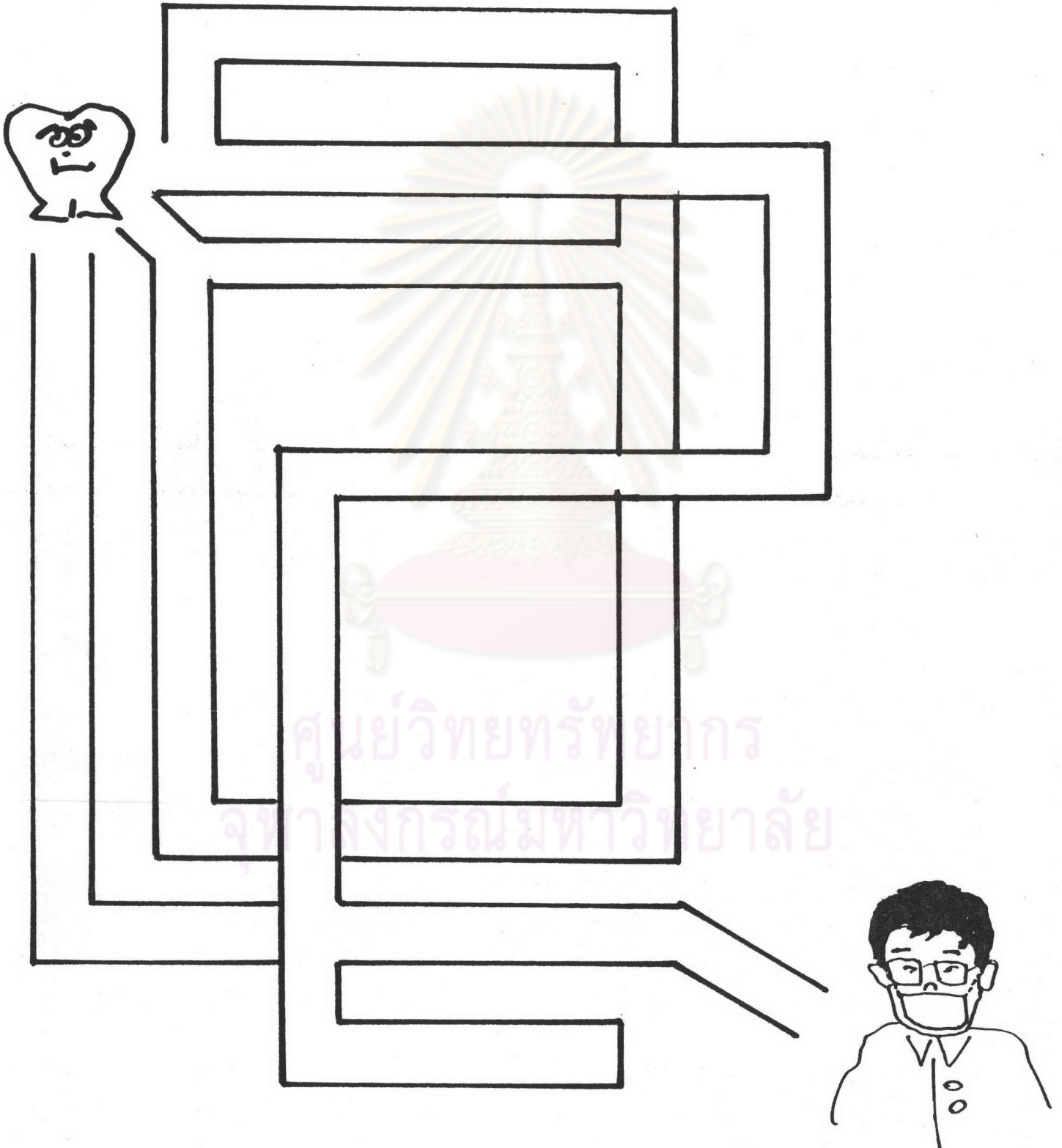
อุปกรณ์ แผ่นภาพเขาวงกต ซึ่งมีเส้นทางวงวนที่จะไปหาหมอฟัน แต่จะมีเส้นทางเดียวที่จะไปถึงหมอฟัน

- วิธีเล่น
1. แจกแผ่นภาพเขาวงกตให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น
  2. ให้นักเรียนหาเส้นทางที่จะไปหาหมอฟันให้ได้
  3. นักเรียนคนใดหาเส้นทางได้ถูกต้องและเสร็จก่อน จะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# นักเรียนช่วยพาคุณฟันไปหาหมอฟันหน่อยครับ




แผนการสอนทันตสุขศึกษา  
ครั้งที่ 16  
เรื่อง การดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง

จุดประสงค์ นักเรียนบอกวิธีการดูแลรักษาฟันได้อย่างถูกต้อง

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>วิธีการดูแลทันตสุขภาพที่สำคัญ 4 ข้อ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีช่วยให้ปากสะอาด ฟัน และเหงือกแข็งแรง</li> <li>2. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกประเภท จะมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพช่องปาก การขาดสารอาหารบางอย่างทำให้เกิดโรคได้ เช่นการขาดวิตามินซี จะทำให้เหงือกอักเสบได้ง่าย การรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลมาก ๆ ทำให้ฟันผุ จึงควรเลี่ยงไปรับประทานผักสดและผลไม้แทน</li> </ol>	<p><u>ขั้นนำ</u> เข้าสู่บทเรียน ครูพูดคุยกับนักเรียนว่าทำอย่างไรฟันจึงแข็งแรง แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่ามีอะไรบ้าง</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมช้อนหา โดยชี้แจงกติกาการเล่นอย่างละเอียด แล้วให้นักเรียนช่วยกันหาคำที่ซ่อนอยู่ซึ่งเป็นวิธีการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเปิดเพลง 5 อย่างให้นักเรียนฟังและร้องตาม และสรุปวิธีการดูแลรักษาฟันให้นักเรียนฟังอีกครั้ง</p>	<p>ชุดเกมช้อนหา</p> <p>เทปเพลง "5 อย่าง"</p>	<p>สังเกตจากการตอบคำถาม</p> <p>ความสนุกสนานในการเล่น</p>

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. การใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำ สารฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุได้ โดยทำให้เคลือบฟันแข็งแรงทนทานต่อกรดมากขึ้น ช่วยลดปริมาณกรดที่เกิดจากจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟัน และช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมรอยผุในระยะเริ่มแรกที่มีลักษณะเป็นฝ้าชั้นขาว ผิวเรียบ ยังไม่เกิดเป็นรูผุ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้นได้</p> <p>4. การไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจและรักษาฟันเป็นประจำ ช่วยป้องกันโรคฟันผุได้</p> <p>เพลง 5 อย่าง</p> <p>มี 5 อย่างที่ควรจดจำไว้หน่อย ทำให้บ่อย ๆ เราจะไม่มีโรคฟัน มี 5 อย่างควรจดจำทั้งนั้น แล้วฟันทุกคนจะสวยและแข็งแรง ข้อ1 ต้องหมั่นแปรงฟันให้ถูก ข้อ2 ควรปลูกฝังนิสัยการกิน ข้อ 3 ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นอาจิน (นะจ๊ะ) ข้อ 4 สិនดีตรวจฟัน ข้อ 5 ควรฝึกใช้ฟันให้ถูก เราใช้ให้ถูกหน้าที่ของมัน ทั้งหมดนี้คือการช่วยฟัน ทะนุถนอมฟัน ด้วยวิธี 5 อย่าง</p>			



## เกมที่ 10

## ซ่อนหา

วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกวิธีการดูแลรักษาฟันได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ แผ่นเกมซ่อนหา ซึ่งมีอักษรต่าง ๆ วางอยู่ปะปนกัน แต่จะมีคำที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาฟันอยู่ 4 คำ ที่วางเรียงกันในทิศทางแนวตั้ง แนวอน และแนวทแยง ซึ่งสามารถอ่านได้เป็นคำต่าง ๆ ดังนี้ แปรงฟัน อาหาร ฟลูออไรด์ หมอฟัน

วิธีเล่น

1. ครูแจกแผ่นเกมซ่อนหา ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ให้นักเรียนค้นหาคำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการดูแลรักษาฟัน 4 คำ ได้แก่ แปรงฟัน อาหาร ฟลูออไรด์ หมอฟัน ซึ่งคำเหล่านี้แอบซ่อนอยู่ในตัวอักษรต่าง ๆ ที่วางคละกัน นักเรียนเพียงแต่หาคำเหล่านี้ ว่าอยู่ตรงไหน ทั้งแนวตั้ง แนวอน และแนวทแยง แล้วเขียนกรอบล้อมรอบคำเหล่านั้น
3. นักเรียนคนใดหาได้ครบและเสร็จก่อน เป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ให้นักเรียนค้นหาคำที่ซ่อนอยู่ในตาราง ซึ่งเป็นชื่อประเทศ  
รักชาติเป็นที่เชิดชู อาจอยู่ในแนวนอน แนวแนว หรือ  
แนวทแยงก็ได้ ท้าให้ทดสอบความ (คือมรรยา  
คำให้ท่านนี้) ซึ่งอย่างเช่น...

ช่วยกันค้นหาคำ... "ลูกกวาด"

น	พ	น	อ	ง	อ	ม
พ	ล	ก	ก	ว	า	ด
ร	ก	อ	า	ร	น	ร
แ	อ	ไ	ห	ด	า	ม
พ	ม	ร	ม	ห	อ	พ
อ	ง	ม	ร	ม	ห	ร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เกมซ่อนหา

ให้นักเรียนช่วยกันหาคำว่า "แปรงฟัน"  
ซึ่งซ่อนอยู่ในตารางข้างล่างนี้  
แล้ววงกลมล้อมรอบคำนั้น

แ	ป	ร	ม	ท	น
ป	ห	ม	อ	ฝ	น
ง	อ	ร	ง	ม	อ
ร	แ	ร	ห	ห	ด
ฟ	ป	น	า	น	อ
แ	ป	ฟ	ร	อ	ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### เกมซ่อนหา

ให้นักเรียนช่วยกันหาคำว่า " อาหาร " ซึ่งซ่อนอยู่ในตารางข้างล่างนี้ แล้ววงกลมล้อมรอบคำนั้น

แ	ป	ร	ม	น	ท
ป	ท	ม	อ	ฟ	น
ง	อ	ร	า	ม	อ
ร	แ	ร	ท	ท	ด
ฟ	ป	น	า	น	อ
ป	แ	ฟ	ร	อ	ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เกมซ่อนหา

ให้นักเรียนช่วยกันหาคำว่า " ฟลูออไรด์ " ซึ่งซ่อนอยู่ในตารางข้างล่างนี้ แล้ววงกลมล้อมรอบคำนั้น

น	ฟ	น	อ	ง	อ	ม
ฟ	ลู	อ	อ	ไ	ร	ด
ร	ท	อ	า	ร	น	ร
น	ป	ไ	ท	ด	า	ม
ฟ	น	ร	า	ท	อ	พ
อ	ง	น	ร	ม	ไ	ร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เกมซ่อนหา

ให้นักเรียนช่วยกันหาคำว่า "หมอนิน"  
ซึ่งซ่อนอยู่ในตารางข้างล่างนี้  
แล้ววงกลมล้อมรอบคำนั้น

แ	ป	ร	ม	น	ท
ป	ท	ม	อ	ฬ	น
ง	อ	ร	ง	ม	อ
ร	แ	ร	พ	ท	ด
ฬ	ป	น	ฬ	น	อ
ป	แ	ฬ	อ	อ	ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนการสอนทันตสุขศึกษา

ครั้งที่ 17


เรื่อง หมอฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกหน้าที่ของหมอฟันได้

เวลา 10 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>หมอฟันหรือทันตแพทย์ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การดูแล รักษา เกี่ยวกับบอวีชวะในช่องปากของประชาชน คัดฟัน หาวีชวะการป้องกันโรคในช่องปาก และส่งเสริมให้ประชาชนมีทันตสุขภาพที่ดี การไปหาทันตแพทย์เป็นประจำ สม่ำเสมอ หรือน้อยปีละ 1-2 ครั้งจะทำให้ทราบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในช่องปากหรือไม่ ถ้ามีจะได้รักษาทันที่</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูเปิดเพลง หมอฟันให้นักเรียนฟัง แล้วถามนักเรียนว่าเนื้อร้องในเพลงบออะไร <u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมต่อเติมเสริมภาพ โดยการลากเส้นต่อจุดตั้งแต่เลข 1 ไปจนหมด ให้รู้ว่าเป็นรูปอะไร <u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าหมอฟันในรูปภาพมีหน้าที่อะไร</p>	<p>เกมต่อเติมเสริมภาพรูปหมอฟัน  เทปเพลง"หมอฟัน"</p>	<p>สังเกตจากการตอบคำถาม ความสนใจในการเล่นเกมตรวจผลงาน</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เพลง หมอฟัน</p> <p>* มา มา มาเรามาตรวจยิ้มกันหน่อย (มา มา มาเรามาตรวจยิ้มกันเถอะ) มา มา มาเรามาตรวจยิ้มกันหน่อย (มา มา มาเรามาตรวจยิ้มกันเถอะ) ตัวผมนี้เป็นหมอฟัน (น่ารักเสียจิง หมอฟัน หมอฟัน) มือผมนุ่มยิ่งกับสำลี (ตรวจฟัน แต่ละที ไม่มีเสียงโอด โอด) ผมมีอักษาศรีย ไมตรี (ยิ้มยิ้มเปรมปรีดิ์ ทั้งวัน ทั้งวัน) ไม่ว่าใครที่ไหนมาตรวจฟัน (เอ้า! ไม่ว่าใครที่ไหน มาตรวจฟัน ยิ้มยิ้มถึงฟัน กลับไปทุกสาย*) ตัวผมนอนซอกขอร้อง ถ้าหนู หนูพร้อม ขอให้มาตรวจฟัน (ว่าง ว่าง เชิญมาตรวจฟัน) มาตรวจยิ้มกัน รักษาฟัน ให้แข็งแรง ปีนึงก็ไม่ต้องมาก (หาโอกาสตรวจกันสองหน) ถ้าหนู หนูทำดี ทุกคน หมั่นมาหาผมสองหนต่อปี รับรองฟันหนูจะดี (มาหาหมอบ้างขึ้นะหมจะคอย) (*)</p>			

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เกมที่ 11

## ต่อเติมเสริมภาพ

วัตถุประสงค์ นักเรียนบอกหน้าที่ของหมอฟันได้

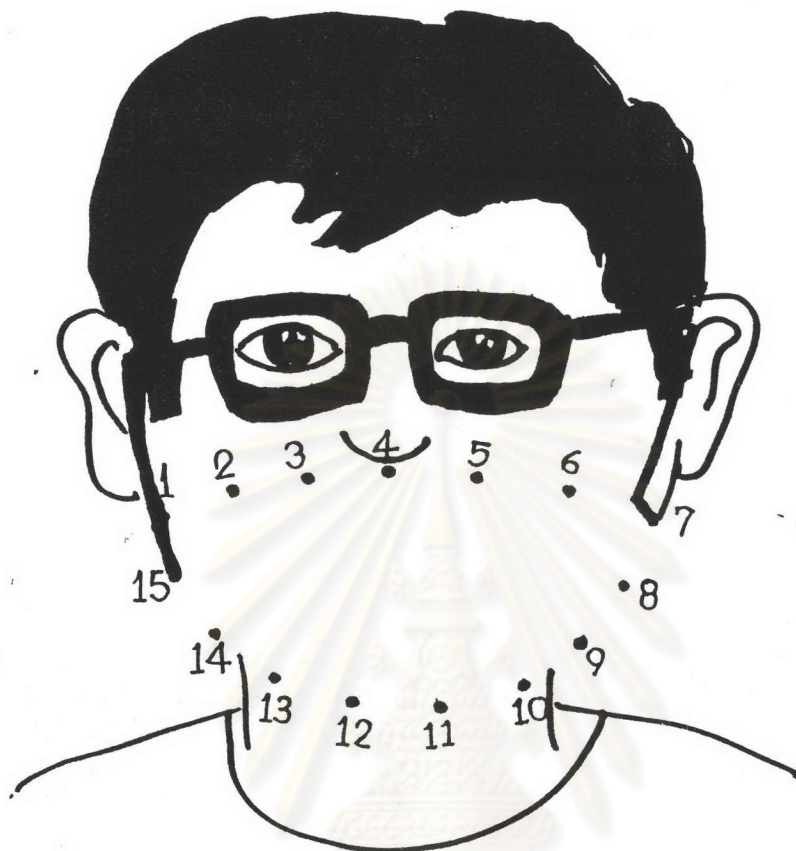
อุปกรณ์ แผ่นภาพต่อเติมเสริมภาพ ซึ่งมีรูปหมอฟัน และฟันที่แข็งแรง

วิธีเล่น

1. แจกแผ่นเกมต่อเติมเสริมภาพให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น
2. ให้นักเรียนลากเส้นต่อจุดรูปหมอฟัน ตั้งแต่เลข 1 ไปจนหมด และวาดภาพฟัน ต่อให้เป็นรูปที่สมบูรณ์
3. ใครทำเสร็จก่อนและสวยงาม จะเป็นผู้ชนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# ใครเอ่ย ? ช่วยให้หนูฟันแข็งแรง



หนู...หนูช่วยกันต่อรูปนี้ให้สมบูรณ์



แผนการสอนทันตศึกษา


ครั้งที่ 18

เรื่อง หมอฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนไปหาหมอฟันเพื่อตรวจและรักษาฟันตั้งแต่ยังไม่มีอาการอะไร

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>หมอฟันหรือทันตแพทย์ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การดูแล รักษา เกี่ยวกับอวัยวะในช่องปากของประชาชน คัดฟัน ทาวัสดุการป้องกันโรคในช่องปาก และส่งเสริมให้ประชาชนมีทันตสุขภาพที่ดี การไปหาทันตแพทย์เป็นประจำ สม่ำเสมอ หรืออย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้งจะทำให้ทราบว่ามีการผิดปกติเกิดขึ้นในช่องปากหรือไม่ ถ้ามีจะได้รับการทันที่</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูนำภาพเก้าอี้ทำฟัน เครื่องมือที่ใช้ในการทำฟันมาให้ให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่ารู้จักอุปกรณ์เหล่านี้หรือไม่ และใครเป็นคนใช้อุปกรณ์นี้</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูเล่านิทานชุดตำรวจมือปราบ ตอน เพื่อนที่แสนดี ให้นักเรียนฟัง โดยใช้สมมุติภาพนิทาน และครูเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการไปหาหมอฟัน ช่วยให้มีทันตสุขภาพที่ดีได้</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเปิดเพลง อ้อากิ้วหมอลี ให้นักเรียนฟัง และสรุปให้ฟังว่าควรไปหาหมอฟันเพื่อตรวจฟันตั้งแต่ยังไม่มีอาการอะไรดีกว่ารอให้มีอาการแล้วถึงไปหาหมอฟัน</p>	<p>สมมุติภาพนิทาน เรื่อง เพื่อนที่แสนดี</p> <p>เทปเพลง " อ้อากิ้วหมอลี "</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>การซักถาม</p> <p>การตอบคำถาม</p>

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เพลง ออย่างิ้วหมอ</p> <p>* เขาเป็นคนใจดี เขาไม่เคยตีใคร ไม่เห็น  น่ากลัวอะไร ไม่รู้กลัวทำไม ออย่างิ้วหมอ  ออย่างิ้วหมอพื้นเลย เขาดูแลพื้นเรา เขาเป็น  คนกันเอง ขออย่าได้กลัวเกรง โปรดอย่าคิด  กลัวเกรง ออย่างิ้วหมอ ออย่างิ้วหมอพื้นเลย  **อย่า อย่า อย่า ออย่างิ้วหมอ ออย่างิ้วหมอ  พื้นเลย (ซ้ำ) เขาเป็นคนใจดี มิตรไมตรีขึ้นใจ  ไปหาเขาหน่อยเป็นไง ไปหาเขาหน่อยเป็นไง  ออย่างิ้วหมอ ออย่างิ้วหมอพื้นเลย  (ซ้ำ * 1 เที่ยว) (ซ้ำ ** 4 เที่ยว)</p>	 <p>ศูนย์วิทยทรัพยากร  จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>		

นิทานต้นตลขศึกษา  
ชุด ตำรวจมือปราบ  
ตอนที่ 5 "เพื่อนที่แสนดี"

ความตอนที่แล้ว ปิตาจลูกกวาดและเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ผลิตอาวุธน้ำกรดเพื่อทำลายฟัน แต่ไม่สามารถทำอะไรฟันได้ เพราะพวกฟันใช้ฟลูออไรด์เป็นประจำตัวฟันจึงแข็งแรง และเจ้าวายร้ายทั้งสองถูกตำรวจเก่งจับใส่ห้องขังไว้ เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

หลังจากที่เจ้าวายร้ายทั้ง 2 คือ ปิตาจลูกกวาด และเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญทำให้เกิดโรคฟันผุ ถูกจับได้ โรคฟันผุก็หายไปจากเมืองสุขสันต์ ฟันทุกซี่ต่างอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีเสียงหัวเราะสนุกสนานเหมือนเดิม ส่วนตำรวจเก่ง ก็เป็นที่ชื่นชอบและได้รับการยกย่องจากฟันทุกซี่ว่าเป็นตำรวจมือปราบ ผู้พิทักษ์รักษาเมืองให้อยู่กันอย่างสงบสุข ฟันทุกซี่ให้ความสำคัญกับตำรวจเก่ง จนลืมนึกถึงลุงหมอมผู้แสนดี ที่คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา เมื่อมีปัญหาช่วยรักษา เมื่อพวกฟันเจ็บป่วย และเป็นผู้ที่ให้ความสนับสนุนพวกฟันอยู่ข้างหลังมาโดยตลอด พวกฟันไม่ได้ไปหาสู้อยู่เยียนท่านเลย นับตั้งแต่พวกฟันอยู่กันอย่างมีความสุข

ลุงหมอมที่แสนดี เริ่มน้อยใจ เสียใจ และล้มป่วยลง ทำให้ไม่สามารถลุกขึ้นจากเตียงเป็นอาทิตย์ ไม่มีใครเห็นหน้าลุงหมอมเลย

ฟันหน้าพูดขึ้นว่า " เอ๊ะ! หมู่นี้ทำไมไม่เห็นหน้าลุงหมอมเลยนะ ฟันกราม "

ฟันกรามพูดว่า " ใช่ ฉันก็ไม่ได้เห็นมาหลายวันแล้ว ลุงหมอมเป็นอะไรรีเป่ล่านะ "

ฟันหน้าพูดชวน " เราไปเยี่ยมลุงหมอมกันดีกว่า "

ว่าแล้วฟันทั้ง 2 ก็พากันไปบ้านลุงหมอม

ที่บ้านลุงหมอม

ฟันกรามถาม " สวัสดีครับลุงหมอม ลุงหมอมเป็นอะไรรีเป่ล่าครับ พวกเราไม่เห็นหน้าลุงหมอมหลายวันแล้ว "

ลุงหมอมพูดว่า " ลุงหมอมไม่ค่อยสบาย แต่ไม่เป็นอะไรมากหรอก แค่หลาน ๆ มาเยี่ยมก็ดีใจแล้ว "

ฟันหน้าพูด " ลุงหมอมไม่สบาย ต้องการอะไรไมค์รับ ผมจะหาให้ "



ลงหมอนุดน้ำตาซึม " ไม่ต้องหรอก ขอบใจ "

พันกรามนุดขึ้นว่า " ถ้าอย่างนั้น พวกเรากลับก่อนนะครับ ลงหมอจะได้พักผ่อน สวัสดิ์ครับ "

ลงหมอรีบนุดว่า " สวัสดิ์ แล้ว... " - ลงหมออีกอึก

พันหน้าถาม " แล้วอะไรครับ ลงหมอ "

ลงหมอนุดว่า " ไม่มีอะไร ไปเถอะ "

พันหน้าและพันกรามรู้สึกแปลกใจที่ลงหมอมิท่าทางแปลก ๆ เหมือนอยากจะนุดอะไร แต่ไม่กล้านุดออกมา พันหน้าจึงชวนพันกรามไปปรึกษาตำรวจเก่งเรื่องลงหมอ

#### ที่สถานีตำรวจ

พันหน้านุดว่า " ไม่รู้ลงหมอเป็นอะไร ทำทางเหนียว ๆ เศร้า ๆ อย่างเป็นอะไรขอบกล "

ตำรวจเก่งนุด " หรือว่าลงหมอจะไม่สบายมาก "

พันกรามนุดว่า " ผมว่าอาการทั่วไปภายนอกไม่เห็นเป็นโรคอะไรนะครับ แต่รู้สึกวาท่านจะไม่สบายใจมากกว่า หรือว่า... "

พันหน้าถาม " หรือว่าอะไร พันกรามอย่านุดค่าง ๆ ไว้แบบนี้ "

ตำรวจเก่งนุดขึ้นว่า " หรือว่าแกลงจะเป็นโรคทางใจ "

พันกรามนุด " ใช่แล้ว ผมว่าใช่ "

พันหน้าถาม " โรคทางใจ เป็นอย่างไรครับ "

ตำรวจเก่งตอบ " ก็รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ไม่สบายใจ รู้สึกถูกทอดทิ้งเพราะพวกเราไม่ได้ไปเยี่ยมท่านนานแล้ว ท่านเลยเสียใจ "

พันกรามนุด " ลงหมอเป็นคนใจดี คอยช่วยเหลือพวกเราเสมอ แต่เราก็ลืมนึกถึงบุญคุณท่าน "

พันหน้านุด " พวกเรานี่แยจจริง ๆ เลย แล้วจะทำอย่างไรกันดีหละ "

ตำรวจเก่งนุด " เราต้องหมั้นไปเยี่ยมท่านเป็นประจำ ท่านจะได้ไม่เหงาเพราะมีงานทำ พวกเราคงต้องผลัดเปลี่ยนกันไปให้ท่านตรวจเช็คร่างกายประจำปีละ 2 ครั้ง หรือถ้ารู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับตัวพันเพียงเล็กน้อยก็ต้องรีบไปหาลงหมอทันที เข้าใจไหม "

พันหน้านุดว่า " ถ้าอย่างนั้นผมจะเอาอาหารพวกผลไม้ไปเยี่ยมลงหมอบ่อย ๆ และไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำ " พันกรามนุดว่า " ผมก็จะทำด้วย "



ตำรวจเก่งพูดว่า " ดีมาก พวกเราคงต้องช่วยกันรักษาลงหมอบให้มีอาการดีขึ้น "   
 ฟันกรามและฟันหน้ารับคำ " ครับ "

พวกฟันทั้งหลาย ไม่ว่าจะฟันหน้า ฟันเขี้ยว ฟันกรามหรือฟันน้ำนม ตำรวจเก่ง   
 ต่างพากันไปเย็บเยียนลงหมอบเป็นประจำสม่ำเสมอ มิได้ขาด ให้ท่านคอยตรวจเช็คร่างกายและ   
 รักษาเมื่อมีอาการผิดปกติเพียงเล็กน้อย นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ลงหมอบรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า   
 แข็งแรงขึ้นกลับกลายเป็นลงหมอบผู้ใจดีเหมือนเดิมอีกครั้งหนึ่ง

ตำรวจเก่งสรุป

" คุณหนูครับ หมอบันเป็นคนใจดี คอยช่วยเหลือ ดูแลรักษาฟันของคุณหนู ๆ ให้   
 แข็งแรงทนทานใช้งานได้ ดังนั้น คุณหนูควรหมั่นไปหาหมอบันเป็นประจำ หรืออย่างน้อยปีละครั้ง   
 นะครับ อย่าลืมหละ "

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 19  
เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p><u>อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อฟัน</u></p> <p>อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะ เนื้อสัตว์ ผักสด และผลไม้ที่มีประโยชน์โดยตรงต่อฟัน ส่วนอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลถ้ารับประทานมากจะทำให้ฟันผุได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหารนั้น ๆ</p> <p>อาหารที่เป็นโทษต่อฟัน ได้แก่ อาหารที่มีลักษณะเหนียว ติดฟัน จะทำให้ฟันได้สัมผัสกับกรดที่เกิดนานขึ้น เช่น กะละแม ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม อาหารประเภทนี้จะใช้เวลานานมากที่น้ำลายจะชะล้างออกไปจากฟัน ทำให้ฟันผุได้ นอกจากนี้ในปัจจุบันมีขนมประเภทแป้งกรอบสำเร็จรูปบรรจุถุง ซึ่งมีแต่แป้งและน้ำตาลเท่านั้น เมื่อรับประทานจะทำให้เกิดคราบอาหารติดฟันอยู่นาน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย</p>	<p><u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูเปิดเพลง อาหารดีมีประโยชน์ให้นักเรียนฟังและร้องตาม</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูให้นักเรียนเล่นเกมของขวัญสำหรับเพื่อน โดยอธิบายวิธีการเล่น แล้วให้นักเรียนลงมือเลือกของขวัญวันเกิดให้เพื่อนคนละ 5 อย่าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูเฉลยให้นักเรียนฟังว่าควรเลือกของชิ้นใดบ้าง เพราะเหตุใด</p>	<p>เกมของขวัญสำหรับเพื่อน</p> <p>เทปเพลง</p> <p>"อาหารดีมีประโยชน์"</p>	<p>สังเกตจากการเลือกสิ่งของที่มีประโยชน์ต่อฟันได้ถูกต้อง</p>

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>เพลง อาหารดีมีประโยชน์  อาหารดีและมีประโยชน์  คือผักสดและเนื้อหมูปปลา  เปิดใจให้ชนมผลไม้นานา  มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา</p>			



## เกมที่ 12

## ของขวัญสำหรับเพื่อน

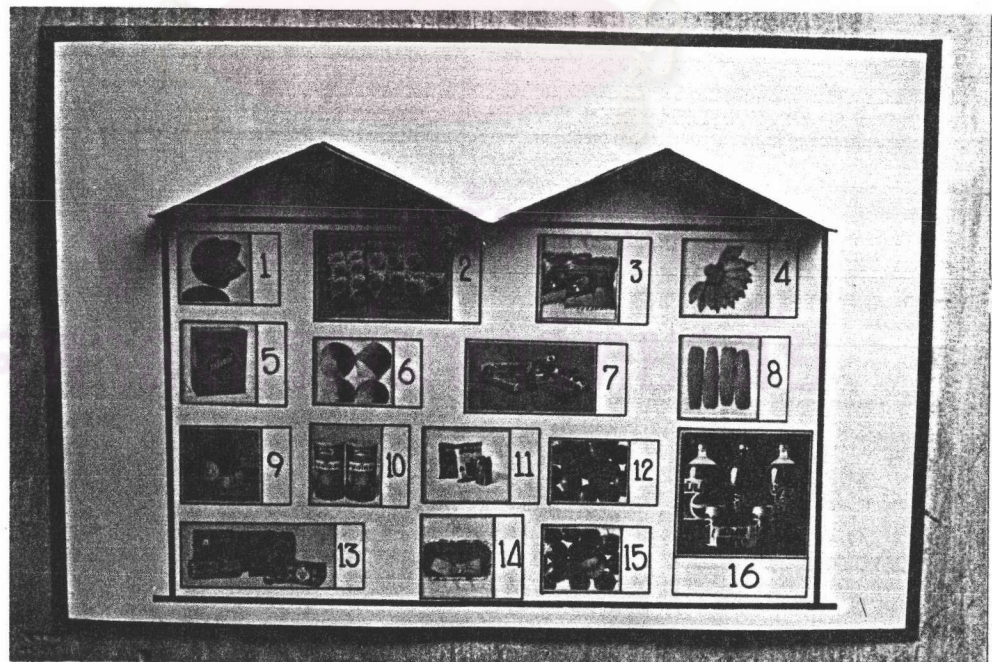
วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันได้

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน จำนวนอาหารหลัก 5 หมู่ นม ผัก ผลไม้
2. แผ่นภาพอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน ได้แก่ ขนมหวาน ๆ ไอศกรีม ช็อกโกแลต ทอฟฟี่ ขนมเค็กร น้ำอัดลม
3. กระดาษคำตอบ

วิธีเล่น

1. ครูสร้างสถานการณ์จำลองว่า วันนี้เป็นวันเกิดของนักเรียนคนหนึ่งในห้องเรียน และนักเรียนคนนี้จะจัดงานเลี้ยงวันเกิด จึงเชิญเพื่อน ๆ ไปเที่ยวที่บ้าน พวกเขาต้องหาของขวัญ และหาอาหารไปร่วมงานเลี้ยงนี้ด้วย
2. ให้นักเรียนเลือกของขวัญที่จะไปร่วมงานวันเกิดเพื่อน คนละ 5 อย่าง โดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ





ให้กาเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ต้องการ

1	2	3	4	
5	6	7	8	
9	10	11	12	16
13	14	15		

แผนการสอนทันตศึกษา  
ครั้งที่ 20  
เรื่อง ผลเสียของการไม่แปรงฟัน

จุดประสงค์ นักเรียนบอกผลเสียของการไม่แปรงฟันได้

เวลา 15 นาที

เนื้อหา	กิจกรรมการเรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>การไม่แปรงฟันจะมีผลเสีย ทำให้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีกลิ่นปาก เป็นที่รังเกียจของสังคม และเป็นปมด้อย</li> <li>- เกิดโรคฟันผุและโรคเหงือก เจ็บปวด</li> </ul> <p>ทรมานบั่นทอนสุขภาพกายและจิตใจ เด็ก</p> <p>นักเรียนจะ เสียสมาธิในการเรียน</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> เข้าสู่บทเรียน ครูยกแผ่นภาพซึ่งมีรูปเวลาที่ควรแปรงฟัน คือ ตอนเช้า หลังอาหารและก่อนนอน ให้นักเรียนดู แล้วถามว่าในรูปภาพบอกอะไรกับนักเรียน ถ้านักเรียนตอบถูก ครูถามต่อไปว่านักเรียนได้แปรงฟันตามที่รูปภาพบอกหรือไม่ ถ้าไม่แปรงฟันจะเกิดอะไรขึ้น</p> <p><u>ขั้นสอน</u> ครูเล่านิทานเรื่องเด็กคือ โดยใช้สมุดภาพนิทาน ซึ่งเป็นเรื่องราวของเด็กที่ขี้เกียจแปรงฟัน จึงถูกแผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะจนเกือบต้องสูญเสียฟันไป ให้นักเรียนฟัง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงผลเสียของการไม่แปรงฟันที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามที่นักเรียนเข้าใจ</p>	<p>สมุดภาพนิทาน</p> <p>ชุดตำราจมือปราบตอนเด็กคือ</p> <p>รูปภาพเวลาที่ควรแปรงฟัน</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>การตอบคำถาม</p>

## นิทานทันตสุขภาพ

## ชุด ตำราวจมือปราบ

## ตอนที่ 6 "เด็กคือ"

ความตอนที่แล้ว ลุงหมอใจดี ล้มป่วยด้วยโรคทางใจ พวกฟันทั้งหลายจึงคิดวิธีช่วยรักษาลุงหมอ ด้วยการปลัดกันไปเยี่ยมเยียนลุงหมอเป็นประจำ จนลุงหมอมีอาการดีขึ้น และหายในที่สุด เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร ติดตามตอนต่อไปได้ ณ บัดนี้

เหล่าฟันทั้งหลาย นับวันจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากลุงหมอ ที่คอยตรวจเช็คฟันทุกซี่อย่างละเอียด ให้อาาฟลูออไรด์สำหรับป้องกันโรคฟันผุ คอยแนะนำให้เหล่าฟันกินอาหารที่มีประโยชน์ จำพวกผักสด และผลไม้เป็นประจำ เหล่าฟันทั้งหลายต่างพอใจที่มีผู้ดูแลสุขภาพฟันให้อย่างดี และปฏิบัติตามที่ลุงหมอแนะนำทุกอย่าง รวมทั้งการแปรงฟันให้สะอาดทุกวัน คงจะมีแต่ฟันน้ำนมเท่านั้น ซึ่งเป็นเด็กซุกซน ชอบวิ่งเล่น สนุกสนาน อยากรู้อยากเห็น และขี้เกียจแปรงตัวฟัน บางครั้งก็แปรงฟัน บางครั้งก็ไม่แปรงฟัน เพราะคิดว่ามีลุงหมอคอยทำให้แล้ว

วันหนึ่ง ขณะที่ฟันน้ำนมออกหาที่วิ่งเล่นแห่งใหม่อยู่นั้น ฟันน้ำนมเจอกับบ่อน้ำแห่งหนึ่ง ที่มีชื่อว่า บ่อน้ำนคราพจุลินทรีย์ ซึ่งมีลักษณะใส แต่เหนียวหยุ่น ๆ ฟันน้ำนมลองเอาขาจุ่มลงในบ่อน้ำนั้นดู รู้สึกถึงความยืดหยุ่น คล้ายสปริงที่ตึงขึ้น ตึงลงได้ ฟันน้ำนมชอบมาก จึงลงไปเล่นด้วยความสนุกสนาน จนตัวเลอะเทอะไปหมด เมื่อกลับถึงบ้าน ฟันน้ำนมเหนียวมาก จึงหลับไปโดยไม่ได้ทำความสะอาดตัวฟัน

วันต่อ ๆ มา ฟันน้ำนมก็ยังลงไปเล่นที่บ่อน้ำนั้นอีกและไม่ได้แปรงตัวฟันเหมือนทุก ๆ วัน นอกจากนั้นยังไม่ได้ไปหาลุงหมอด้วย จนลุงหมอแปลกใจและสงสัย จึงให้ตำรวจเก่งไปตามฟันน้ำนมมาหาลุงหมอ

ตำรวจเก่งไปหาฟันน้ำนมที่บ้านไม่มี จึงได้ออกตามหาที่ต่าง ๆ ทั่วทั้งเมือง จนกระทั่งเจอฟันน้ำนมกำลังตกอยู่ในอันตราย เพราะติดเหนียวอยู่ในบ่อน้ำนคราพจุลินทรีย์ จนขยับไม่ได้ ต้องร้องให้คนช่วยเหลือ



พื่อน้ำนม " ช่วยด้วย ช่วยด้วย "

ตำรวจแก่ง " ไม่ต้องกลัว สมมาช่วยแล้ว "

พื่อน้ำนม " ตำรวจแก่ง ช่วยหนูด้วย หนูช่วยตัวไม่ได้เลย มันเกาะติดตัวหนูแน่นเลย "

ตำรวจแก่งเดินลุยลงไปใบบ่อแผ่นคราบจุลินทรีย์เพื่อช่วยพื่อน้ำนม แผ่นคราบจุลินทรีย์เริ่มเกาะตามตัวของตำรวจแก่ง แต่เกาะติดเพียงเล็กน้อย เพราะตำรวจแก่งแปรงตัวฟันได้สะอาดหมดจด เป็นมันแวววาว แผ่นคราบจุลินทรีย์จึงเกาะไม่ค่อยติด ตำรวจแก่งจุดพื่อน้ำนมออกจากแผ่นคราบจุลินทรีย์ด้วยแรงที่มีอยู่ ซึ่งไม่ยากนัก พื่อน้ำนมก็หลุดออกมาได้ ตำรวจแก่งพาพื่อน้ำนมไปหาลูกลม เพื่อกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ออกจากตัวพื่อน้ำนม ซึ่งลูกลมรีบทำความสะอาดโดยการแปรงตัวฟันให้ พร้อมกับใช้เครื่องมือขัดตัวพื่อน้ำนมด้วย

ลูกลม " โชคดีนะ พื่อน้ำนมที่ตำรวจแก่งไปช่วยได้ทัน ไม่เช่นนั้นแผ่นคราบจุลินทรีย์จะเกาะติดแน่นบนตัวฟันของหนู สะสมไปเรื่อย ๆ จนหนา และหนูทำอะไรไม่ได้ ต้องตกเป็นทาสของมัน "

พื่อน้ำนม " หรือคะ หนูต้องขอขอบพระคุณลูกลมและตำรวจแก่งที่ช่วยชีวิตหนูคะ "

ตำรวจแก่ง " ไม่เป็นไรหรอกพื่อน้ำนม มันเป็นที่ของสมอยู่แล้ว "

พื่อน้ำนมถาม " แต่ลูกลมคะ ทำไมตอนแรก ๆ ที่หนูไปเล่นใบบ่อแผ่นคราบจุลินทรีย์ มันถึงไม่เกาะติดแน่นบนตัวหนูละคะ "

ลูกลม " ก็เพราะว่าแรก ๆ หนุยังแปรงตัวฟันสะอาด มันจึงเกาะไม่ติดตัวหนู แต่หลังจากนั้นหนูไม่ได้แปรงตัวฟันให้สะอาดใช้ไหมจ๊ะ "

พื่อน้ำนม " ใช่ค่ะ หนูไม่ได้แปรงตัวฟันเลย เพราะเล่นจนเหนื่อย "

ลูกลม " นั่นแหละ ตัวฟันหนูจึงสกปรก ทำให้แผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะติดได้สบาย และตัวมีกลิ่นเหม็นด้วย "

พื่อน้ำนม " หนูเข้าใจแล้วคะ คราวนี้หนูจะขยันแปรงตัวฟันให้สะอาดทุกวัน ตามที่ลูกลมบอก หนูจะได้ไม่ต้อแล้วคะ "

ลูกลม " ดีมาก เริ่มตั้งแต่ตอนนี้เลยนะ "

พื่อน้ำนมรับคำลูกลม " ค่ะ "



นับตั้งแต่นั้นมา ฟันน้ำนมเป็นเด็กดีทำตามทีลุ่มหอมแนะนำทุกอย่าง ฟันน้ำนมจึงแข็งแรง  
และสะอาดแวววาว

ตำรวจเก่งสรุป

“ คุณหนูครับ ถ้าอยากมีสุขภาพฟันที่ดี อย่าซีเกียจแปรงฟันนะครับ เพราะจะ  
ทำให้แผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะติดแน่นบนตัวฟัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ ถ้าเป็นโรคฟันผุแล้ว  
ละก็ จำได้ไม่ครับ ว่าเจ็บปวดทรมานขนาดไหน แล้วอย่าลืมแปรงฟันทุกวันหลังอาหาร  
และก่อนนอนนะครับ สวัสดีครับ ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสุวิภา อนันต์ชนสวัสด์ เกิดวันที่ 19 กันยายน 2501 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้นจากวิทยาลัยการสาธาณสุขสิรินธร ชลบุรี ปีการศึกษา 2523 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต เอกวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2532 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2535

ปัจจุบันปฏิบัติราชการตำแหน่งนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ระดับ 6 กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย