

# พื้สวย...ยี้มใส่...ใส่ใจสขภพพื้ส



โดย

เด็กหญิงมลฑาทิพย์ ขุนหนู

เด็กหญิงอริสรา มิตรช่วยรอด

เด็กหญิงสุมิณตรา โพธิ์จู่ไร

โรงเรียนวัดประเจียก

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต ๑

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน

ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๓

# ฝันสวย...ยิ้มใส...ใส่ใจสุขภาพฝัน

โดย

เด็กหญิงมลฑาทิพย์ ขุนหนู

เด็กหญิงอริสรา มิตรช่วยรอด

เด็กหญิงสุมิณตรา โพธิจุไร

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

นางกัญยรัตน์ โกมล

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต ๑

ชื่อโครงการ	ฟื้นสวย...ยิ้มใส...ใส่ใจสุขภาพฟัน
ผู้ศึกษา	เด็กหญิงมลลดาทิพย์ ขุนหนู เด็กหญิงอริสรา มิตรช่วยรอด เด็กหญิงสุมิณตรา โพธิจุไร
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียน	วัดประเจียด ตำบลสนามชัย อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1
ปีการศึกษา	๒๕๕๓
ครูที่ปรึกษา	นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

#### บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง ฟื้นสวย...ยิ้มใส...ใส่ใจสุขภาพฟัน มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน ให้แก่นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๗๔ คน และสมาชิกในชุมชนหมู่ที่ ๑ และ ๒ ตำบลกระดังงา หมู่ที่ ๔ และ ๕ ตำบลสนามชัย ระยะเวลาในการดำเนินการ คือ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ผลที่เกิดขึ้น คือ นักเรียนและสมาชิกในชุมชนมีความรู้เรื่องสุขภาพฟัน สามารถแปรงฟันได้ถูกวิธี ลดละเลิกอาหารขยะ วิธีดำเนินการประกอบด้วย การให้ความรู้และการรณรงค์ ผลที่ได้รับ คือ ได้เรียนรู้การทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้การทำโครงการ ได้สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนและชุมชน ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายเจริญ นิลมาท ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประเจียด นางสาวภัทรารวรรณ ทองอยู่ และนางกันยารัตน์ โกมล ครูที่ปรึกษาโครงการ นายณัฐพร ขุนหนู ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖ คณะครู นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ผู้ปกครอง สมาชิกในชุมชนหมู่ที่ ๑ และ ๒ ตำบลกระดังงา หมู่ที่ ๔ และ ๕ ตำบลสนามชัย ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ให้คำปรึกษาและร่วมทำกิจกรรม

บทที่ ๑

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

สุขภาพฟันเป็นสิ่งที่จะต้องดูแลรักษาเพื่อจะได้มีฟันไว้ใช้ได้ยาวนาน

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน

ขอบเขตการศึกษาเรียนรู้

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๗๔ คน  
สมาชิกในชุมชนหมู่ที่ ๑ และ ๒ ตำบลกระดังงา หมู่ที่ ๔ และ ๕ ตำบลสนามชัย

เชิงคุณภาพ

นักเรียนและสมาชิกในชุมชนมีความรู้เรื่องทันตสุขภาพ

สถานที่และกำหนดระยะเวลาดำเนินงาน

โรงเรียนวัดประเจียดและชุมชนโดยรอบโรงเรียน

ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓

**บทที่ ๒**  
**การดำเนินการโครงการ**

**วิธีการดำเนินงาน**

**๑. ขั้นเตรียมการ**

๑.๑ ประชุม โดยการประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน

๑.๒ ขยายผล โดยการหาสมาชิกทำโครงการ

**๒. ขั้นจัดทำ**

๒.๑ ประเมินสถานการณ์

๑) ประเมินนักเรียน โดยการถามความคิดเห็นของนักเรียน

๒) ประเมินชุมชน โดยการถามความคิดเห็นของสมาชิก

**ในชุมชน**

๒.๒ ประเมินกิจกรรม โดยให้สมาชิกเสนอกิจกรรม และเลือกกิจกรรม

ที่ประเมินแล้วว่าสมาชิกสามารถดำเนินกิจกรรมนั้นได้ กิจกรรมนั้นสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพฟัน

**๓. ขั้นดำเนินการ**

๓.๑ ดำเนินการหาเครือข่ายนักเรียนในโรงเรียนเพื่อช่วยปฏิบัติกิจกรรม

๓.๒ ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรม

**๔. ขั้นสัมฤทธิ์**

๔.๑ ประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

๔.๒ สรุปและรายงานผล

บทที่ ๓  
ผลการดำเนินงาน



ให้ความรู้น้องๆ



ให้ความรู้น้องๆ





ให้ความรู้น้องๆ



แสดงละครเวทีให้ความรู้



แสดงละครเวทีให้ความรู้





เล่นหนังตะลุงที่ตลาดนัดเพื่อให้ความรู้



เล่นหนังตะลุงที่ตลาดนัดเพื่อให้ความรู้



เล่นหนังตะลุงที่โรงเรียนเพื่อให้ความรู้



เล่นหนังตะลุงที่โรงเรียนเพื่อให้ความรู้



ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง



ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง





จัดทำสื่อ



จัดทำสื่อ



จัดทำสื่อ



จัดทำฐานการเรียนรู้



จัดทำฐานการเรียนรู้



จัดทำฐานการเรียนรู้





จัดฐานการเรียนรู้



จัดฐานการเรียนรู้



รณรงค์



ให้ความรู้แก่เพื่อนต่างโรงเรียน



ให้ความรู้แก่เพื่อนต่างโรงเรียน



ให้ความรู้แก่เพื่อนต่างโรงเรียน





เผยแพร่ผลงาน



เผยแพร่ผลงาน



เผยแพร่ผลงาน





เผยแพร่ผลงาน

## บทที่ ๔ ผลการศึกษา

### ปัญหาและสาเหตุ

สุขภาพฟันเป็นสิ่งที่จะต้องดูแลรักษาเพื่อจะได้มีฟันไว้ใช้ได้นาน

### เป้าหมายและทางแก้

จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องทันตสุขภาพ นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๗๔ คน สมาชิกในชุมชน หมู่ที่ ๑ และ ๒ ตำบลกระดังงา หมู่ที่ ๔ และ ๕ ตำบลสนามชัย

### หลักการที่นำมาใช้

#### หลักวิชาการ

##### ๑. ความหมายของโครงการ

โครงการเป็นการกระทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ภายใต้การดูแลและให้คำปรึกษาของครู ตั้งแต่คิดสร้างโครงการ การวางแผน การดำเนินการ การออกแบบลงมือปฏิบัติ การกำหนดแนวทางการวัดและประเมินผล

##### ๒. ลักษณะโครงการ

- ๑) เป็นวิธีการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักสูตรกับการจัดการเรียนรู้
- ๒) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างให้ผู้เรียนมีทักษะที่จำเป็นในการ

#### ดำเนินชีวิต

- ๓) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความสนใจ ใคร่รู้คำตอบของตัวผู้เรียนเอง
- ๔) เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง
- ๕) เป็นวิธีการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้ง มีระบบ เป็นขั้นตอน

#### และต่อเนื่อง

- ๖) เป็นการหาคำตอบข้อสงสัยโดยใช้ทักษะหลายๆด้าน

##### ๓. ประเภทโครงการ

- ๑) โครงการวิทยาศาสตร์
- ๒) โครงการตามความสนใจ

##### ๔. รูปแบบของโครงการ

- ๑) โครงการที่ใช้ห้องปฏิบัติการเป็นหลัก
- ๒) โครงการที่ใช้ห้องสมุดเป็นหลัก

- ๓) โครงการที่ใช้งานหรือชุมชนเป็นหลัก
- ๔) โครงการที่ใช้ห้องสตูดิโอเป็นหลัก

๕. ขั้นตอนการเรียนรู้แบบโครงการ

- ๑) <sup>ขั้น</sup>วางแผน
- ๒) <sup>ขั้น</sup>ดำเนินการ
- ๓) <sup>ขั้น</sup>ทบทวนและแก้ไขผลงาน

([http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro\\_knowledge.doc](http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro_knowledge.doc))

๖. แนวทางการทำโครงการ

- ๑) ศึกษาหาข้อมูล
- ๒) กำหนดหัวเรื่อง
- ๓) ศึกษาความเป็นไปได้ประกอบการตัดสินใจ
- ๔) กำหนดขอบเขตของงาน
- ๕) กำหนดระยะเวลา งบประมาณ วิธีการ อุปกรณ์
- ๖) ให้ที่ปรึกษาพิจารณา
- ๗) เริ่มทำ
- ๘) เมื่อมีปัญหาให้หาทางแก้ไขโดยการอ่านหรือถามผู้รู้
- ๙) ถ้ามีปัญหาลแล้วแก้ไขไม่ได้กลับไปทำข้อ ๑ ใหม่
- ๑๐) ประเมินงาน
- ๑๑) นำเสนอผลงาน

(<http://www.thaiabc.com/project/index0.html>)

๗. ฟัน

๑) ฟัน เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในช่องปากของคนและสัตว์ มีส่วนรากติดอยู่กับขากรรไกรและมีตัวฟันโผล่พ้นเหงือกออกมา ฟันเป็นอวัยวะที่เจริญมาจากเนื้อเยื่อชั้นนอก เช่นเดียวกับผิวหนังหรือเกร็ดปลา ฟันเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในระบบย่อยอาหาร หน้าที่หลักของฟัน คือ ฉีก บดอาหารให้คลุกเคล้ากับน้ำลาย และนอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญในการพูดออกเสียงด้วย

## ๒) ประเภทของฟัน

ฟันตัดหน้าซี่กลาง (ขากรรไกรบน ๒ ซี่ ขากรรไกรล่าง ๒ ซี่)

ฟันตัดหน้าซี่ข้าง (ขากรรไกรบน ๒ ซี่ ขากรรไกรล่าง ๒ ซี่)

ฟันตัดหน้าทั้งสองประเภททำหน้าที่ตัดอาหารในสัตว์ที่กินอาหารโดยการแทะฟันนี้จะเจริญที่สุด

ฟันเขี้ยว (ขากรรไกรบน ๒ ซี่ ขากรรไกรล่าง ๒ ซี่) ทำหน้าที่ตัด  
ฉีก หรือแยกอาหารออกจากกัน

ฟันกรามน้อย (ขากรรไกรบน ๔ ซี่ ขากรรไกรล่าง ๔ ซี่) ทำหน้าที่  
ตัดและฉีกอาหาร (สัตว์กินเนื้อ เช่น เสือ สุนัข แมว จะมีเขี้ยวและกรามน้อยเจริญดีและแข็งแรงเป็น  
พิเศษ)

ฟันกราม (ขากรรไกรบน ๖ ซี่ ขากรรไกรล่าง ๖ ซี่) ทำหน้าที่เคี้ยว  
และบดอาหาร

## ๓) ส่วนประกอบของฟัน

เคลือบฟัน เป็นส่วนที่แข็งที่สุดของฟันมีส่วนประกอบของแคลเซียม  
และฟอสเฟต

เนื้อฟัน เป็นส่วนที่แข็งน้อยกว่าเคลือบฟัน มีความแข็งพอๆกับ  
กระดูก ชั้นนี้มีการสร้างและสลายอยู่ตลอดเวลา เป็นชั้นที่มีเซลล์เป็นจำนวนมาก

โพรงประสาทฟัน เป็นที่อยู่ของเส้นเลือดที่นำอาหารมาหล่อเลี้ยงฟัน  
และนำของเสียออกจากฟัน และมีเส้นประสาทรับความรู้สึกของฟัน

เคลือบรากฟัน เป็นส่วนของเนื้อเยื่อปริทันต์ที่อยู่ภายในรากฟัน  
ด้านหลังของเหงือก ซึ่งมีเส้นประสาทไหลเวียนมาก

ชั้นร่องเหงือก ร่องระหว่างเหงือกตัวฟันกับขอบเหงือก มีความลึก  
ประมาณ 2 มิลลิเมตร

เหงือก เนื้อเยื่อที่หุ้มตัวฟันและกระดูกขากรรไกร

กระดูกเบ้ารากฟัน ส่วนกระดูกที่รองรับรากฟัน

## ๔) ฟันของมนุษย์

โดยปกติคนเรามีฟันสองชุดชุดแรกคือ ฟันน้ำนม ฟันชุดนี้จะเริ่มขึ้น  
เมื่ออายุประมาณ ๖ เดือน และขึ้นครบ ๒๐ ซี่ เมื่ออายุประมาณ ๒ ขวบครึ่ง ฟันชุดที่สอง คือ  
ฟันแท้หรือฟันถาวร ฟันชุดนี้มีทั้งหมด ๓๒ ซี่ ฟันชุดนี้จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๖ ขวบ แต่จะขึ้น  
ครบ ๒๘ ซี่ เมื่ออายุครบ ๑๒ ปี

<http://th.wikipedia.org>

## ๘. อาหารขยะ

อาหารขยะ หมายถึง อาหารที่ให้ประโยชน์ทางโภชนาการน้อย และถ้ากินมากหรือกินประจำจะเป็นโทษต่อร่างกาย อาหารขยะส่วนใหญ่ประกอบด้วย น้ำตาล ไขมัน และแป้ง แต่มีส่วนประกอบของโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ น้อยมาก เช่น ลูกอม น้ำอัดลม อาหารจานด่วน บางชนิด ขนมขบเคี้ยว บะหมี่ซอง อาหารกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นแป้งที่ขัดสีเอาเส้นใยและวิตามินออกหมด ใช้น้ำตาลที่ผ่านการฟอกขาว แล้วเติมด้วยสารแต่งสี/กลิ่น ผงชูรส ตามด้วยกระบวนการทอด เป็นต้น การบริโภคอาหารขยะเป็นประจำเป็นสาเหตุให้ร่างกายขาดสารอาหาร โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขข้อ และโรคอ้วน ซึ่งส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้วย นอกจากนี้อาหารขยะยังเป็นสารก่อภูมิแพ้

<http://www.dek-d.com/board/view.php?id=1405706>

## ประเมินผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ คือ นักเรียนและสมาชิกในชุมชนมีความรู้เรื่องทันตสุขภาพ

ผลที่ได้รับ คือ

๑. ได้เรียนรู้การทำงานกลุ่ม
๒. ได้เรียนรู้การทำโครงการ
๓. ได้สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนและชุมชน
๔. ได้ส่งเสริมคุณธรรมและความพอเพียงให้เกิดขึ้นกับนักเรียนและผู้ปกครอง
๕. ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

## บทที่ ๕

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการดำเนินการโครงการ

โครงการเรื่อง ฟันสวย...ยิ้มใส...ใส่ใจสุขภาพฟัน มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฟัน ให้แก่นักเรียนชั้นอนุบาล ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๗๔ คน และสมาชิกในชุมชนหมู่ที่ ๑ และ ๒ ตำบลกระดังงา หมู่ที่ ๔ และ ๕ ตำบลสนามชัย ระยะเวลาในการดำเนินการ คือ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ผลที่เกิดขึ้น คือ นักเรียนและสมาชิกในชุมชนมีความรู้เรื่องสุขภาพฟัน สามารถแปรงฟันได้ถูกวิธี ลดละเลิกอาหารขยะ วิธีดำเนินการประกอบด้วย การให้ความรู้และการรณรงค์ ผลที่ได้รับ คือ ได้เรียนรู้การทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้การทำโครงการ ได้สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนและชุมชน ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

#### แผนการดำเนินงานในอนาคตและข้อเสนอแนะ

๑. ดำเนินกิจกรรมไปเรื่อยๆ
๒. ประเมินเพื่อปรับปรุงเป็นระยะ
๓. ประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม
๔. ประเมินการดูแลสุขภาพฟันของนักเรียนและสมาชิกในชุมชน
๕. สรุปและรายงานผลให้ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และสมาชิกในชุมชนทราบ

## เอกสารอ้างอิง

<http://www.dek-d.com/board/view.php?id=1405706>

[http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro\\_knowledge.doc](http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro_knowledge.doc)

[http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro\\_knowledge.doc](http://www.ssktc.ac.th/web/images/stories/project/pro_knowledge.doc)

<http://th.wikipedia.org>