

พื้สวย...ยี้มใส่...ใส่ใจสขภพพื้ส



โดย

เด็กหญิงมณฑาทิพย์ 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	เด็กหญิงมลลทาทิพย์ ขุนหนู เด็กหญิงอริสรา มิตรช่วยรอด เด็กหญิงสุมิณตรา โพธิจุไร
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียน	วัดประเจียก 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) ขั้นวางแผน
- ๒) ขั้นดำเนินการ
- ๓) ขั้นทบทวนและแก้ไขผลงาน

(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 มีส่วนรากลึกลงอยู่กับขากรรไกรและมีตัวฟันโผล่พ้นเหงือกออกมา 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://th.wikipedia.org>