

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกสุขภาพช่องปาก ศูนย์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	หมายเหตุ	code	meaning
		เพศ	85	84	83	82	81	71	72	73	74	75		A	sound
														U	unerupt tooth
														C	soft caries
														C1	hard caries
														C2	hard caries c plaque
														F	filling
														F1	filling c caries
														M	missing due to caries
														S	sealant
														O	other

เกณฑ์การพิจารณา

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
บบตรวจฟัน	d	ฟันผุ หรือฟันที่อุดแล้วผุอีก	1 หมายถึง ฟันผุ
	m	ฟันที่ถอนไปเนื่องจากการผุ	2 หมายถึง ฟันไม่ผุ
	f	ฟันที่อุดแล้วไม่มีการผุอีก	

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกสุขภาพร่างกาย ศูนย์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ผมและศีรษะ	หู	ฟัน	ใบหน้าและผิวหนัง	มือและเล็บ	เท้าและเล็บ	เสื้อผ้า	หมายเหตุ

เกณฑ์การตรวจร่างกาย

สิ่งที่ตรวจ	ความหมายของความสะอาดในแต่ละส่วนที่ทำการตรวจ
ผมและศีรษะ	ไม่มีตัวเหา ไข่เหา รังแค หรือผมเหนียวสกปรก
หู	ใบหูและซอกหูไม่มีคราบสกปรก ขี้ไคล หรือมีขี้หูเหลวไหลเประะเปื้อน
ฟัน	ไม่มีเศษอาหารหรือขี้ฟัน
ใบหน้าและผิวหนัง	ไม่มีคราบสกปรก หรือขี้ไคล
มือและเล็บ	เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกหรือขี้ไคล
เท้าและเล็บ	เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกหรือขี้ไคล
เสื้อผ้า	สวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาดทุกวัน ไม่มีกลิ่นเหม็น

เกณฑ์การพิจารณา

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
แบบตรวจ ร่างกาย	0	สะอาด เด็กจะต้องมีลักษณะตามเกณฑ์ครบทุก ประการในแต่ละส่วนที่ตรวจ	0-2 : ดีมาก 3-5 : ดี
	1	ปานกลาง เด็กจะมีลักษณะตามเกณฑ์อย่างน้อย 1 อย่างแต่ไม่ครบทุกประการ	6-8 : ปานกลาง 9-11 : ไม่ค่อยดี
	2	ไม่สะอาด เด็กจะไม่มีลักษณะตามเกณฑ์แม้แต่อย่าง เดียว	12-14 : ไม่ดี

ภาคผนวก ค

ID

แบบสัมภาษณ์ในการศึกษาเรื่อง

ปัจจัยระดับปัจจัยของผู้ปกครองและปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก 0-5 ปี : กรณีศึกษาในตำบล ออนกลาง กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่

I ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ บ้านเลขที่ หมู่ที่ อายุ 1
2. เพศ 1.หญิง 2.ชาย 2
3. ระดับการศึกษา 3
- 1.ไม่ได้รับการศึกษา 2.ประถมศึกษา 3.มัธยมศึกษาตอนต้น
- 4.มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5.อนุปริญญา/ปวส. 6.ปริญญา
4. รายได้ครอบครัว 4
- 1.ไม่มีรายได้ 2.น้อยกว่า 1000 บาท 3.ตั้งแต่1001-5000 บาท
- 4.ตั้งแต่5001-10000 บาท 5.ตั้งแต่10001-15000 บาท 6.มากกว่า 15000 บาท
5. อาชีพ 5
- 1.แม่บ้าน 2.เย็บผ้าที่บ้าน 3.เย็บผ้าในหมู่บ้าน
- 4.เย็บผ้าต่างหมู่บ้าน 5.เย็บผ้าโรงงาน 6.ปักผ้า
- 7.รับจ้างทำนา ทำสวน 8.ทำนา ทำสวน(ตนเอง) 9.ค้าขายในหมู่บ้าน
- 10.สนามกอล์ฟ 11.รับจ้างทั่วไป 12.อื่นๆ.....
6. ในแต่ละวันท่านมีเวลาในการดูแลเด็กเท่าไร 6
- 1.ไม่มีเวลาดูแล 2.1-2ชั่วโมง 3.3-4ชั่วโมง
- 4.5-6 ชั่วโมง 5.มากกว่า 6 ชั่วโมง 6.อื่นๆ.....

II ลักษณะครอบครัว

7. สถานภาพสมรสของท่าน 7
- 1.คู่ 2.แยกกันอยู่ 3.หย่าร้าง 4.หม้าย 5.อื่นๆ.....
8. ปัจจุบันเด็กอาศัยอยู่กับใคร 8
- 1.พ่อแม่ 2.พ่อ/แม่บุญธรรม(ยังอยู่กับพ่อแม่คนใดคนหนึ่ง)
- 3.ญาติ(ปู่ย่าตายายลุงป้าหน้าอา) 4.อื่นๆ.....
9. บ้านที่อาศัยปัจจุบันนี้มีใครบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.พ่อแม่ 2.ลุงป้า หน้าอา 91 92
- 3.ทวดปู่ย่าตายาย 4.อื่นๆ..... 93 94

คำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลเด็ก ความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนบ้าน

ความเชื่อและทัศนคติในการเลี้ยงดูเด็ก และพฤติกรรมในการดูแลเด็ก

ข้อมูลข่าวสาร	ที่มาของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ						หมายเหตุ
	1.จนท. สธ.	2.ผดค	3.เพื่อนบ้าน	4.ลุงป้า น้าอา	5.ปู่ย่าตายาย	6.สื่อ*	
ข้อห้ามในระยะตั้งครรภ์							
10.โภชนาการ	101	102	103	104	105	1061 1062 1063 1064 1065	
11.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	111	112	113	114	115	1161 1162 1163 1164 1165	
12.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	121	122	123	124	125	1261 1262 1263 1264 1265	
ข้อปฏิบัติในระยะตั้งครรภ์							
13.โภชนาการ	131	132	133	134	135	1361 1362 1363 1364 1365	
14.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	141	142	143	144	145	1461 1462 1463 1464 1465	
15.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	151	152	153	154	155	1561 1562 1563 1564 1565	
ข้อห้ามในระยะก่อนเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก							
16.โภชนาการ	161	162	163	164	165	1661 1662 1663 1664 1665	
17.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	171	172	173	174	175	1761 1762 1763 1764 1765	
18.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	181	182	183	184	185	1861 1862 1863 1864 1865	
ข้อปฏิบัติในระยะก่อนเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก							
19.โภชนาการ	191	192	193	194	195	1961 1962 1963 1964 1965	
20.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	201	202	203	204	205	2061 2062 2063 2064 2065	
21.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	211	212	213	214	215	2161 2162 2163 2164 2165	
ข้อห้ามในระยะเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก							
22.โภชนาการ	221	222	223	224	225	2261 2262 2263 2264 2265	
23.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	231	232	233	234	235	2361 2362 2363 2364 2365	
24.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	241	242	243	244	245	2461 2462 2463 2464 2465	
ข้อปฏิบัติในระยะเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก							
25.โภชนาการ	251	252	253	254	255	2561 2562 2563 2564 2565	
26.การดูแลตนเองในภาวะปกติ	261	262	263	264	265	2661 2662 2663 2664 2665	
27.การดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย	271	272	273	274	275	2761 2762 2763 2764 2765	

หมายเหตุ * 1 หมายถึง โทรทัศน์ 2 หมายถึง วิทยุ 3 หมายถึง คู่มือแม่และเด็ก
4 หมายถึง หนังสือ 5 หมายถึง อื่นๆ

II ความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนบ้าน

10. ภายในครอบครัวท่านมีเวลาทานข้าวด้วยกันอย่างน้อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ 10
1. ทุกวัน 2. 5-6 วัน 3. 3-4 วัน 4. 1-2 วัน 5. อื่นๆ.....
11. ภายในครอบครัวท่านได้ดูทีวีด้วยกันอย่างน้อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ 11
1. ทุกวัน 2. 5-6 วัน 3. 3-4 วัน 4. 1-2 วัน 5. อื่นๆ.....
12. เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้านใครช่วยดูแลเด็กได้บ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ลุงป้า น้าอา 121
2. ทวดป้าตายาย 122
3. พี่ 123
4. เพื่อนบ้าน 124
5. อื่นๆ..... 125
13. ท่านคิดว่าหากขาดใครไปจะมีผลต่อการดูแลเด็กที่สุด 13
1. พ่อแม่ 2. ลุงป้า น้าอา 3. ทวดป้าตายาย
4. พี่ 5. เพื่อนบ้าน 6. อื่นๆ.....

IV พฤติกรรมส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก

14. ท่านพิจารณาเลือกซื้ออาหารอย่างไร 14
1. ราคา 2. ปริมาณ 3. คุณภาพ 4. คุณค่า 5. รสชาติ 6. อื่นๆ.....
15. โดยเฉลี่ยท่านอาบน้ำวันละกี่ครั้ง 15
1. ไม่อาบ 2. 1 ครั้ง 3. 2 ครั้ง 4. 3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ.....
16. โดยเฉลี่ยท่านสระผมสัปดาห์ละกี่ครั้ง 16
1. ไม่สระ 2. 1 ครั้ง 3. 2 ครั้ง 4. 3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ.....
17. โดยเฉลี่ยท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง 17
1. ไม่แปรง 2. 1 ครั้ง 3. 2 ครั้ง 4. 3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ.....
18. ท่านแปรงฟันเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. เข้าหลังตื่นนอน 81
2. หลังอาหารเช้า 82
3. หลังอาหารกลางวัน 83
4. หลังอาหารเย็น 84
5. ก่อนเข้านอน 85
6. อื่นๆ..... 86

V ทัศนนะของผู้ปกครองต่อศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการเลี้ยงดูเด็ก
 19. เหตุใดท่านจึงนำเด็กไปฝากเลี้ยงที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. แบ่งเบาภาระเพื่อไปประกอบอาชีพ 191
 - 2. เปรียบความพร้อมเด็กในการเรียน 192
 - 3. ดูแลเด็กให้มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย 193
20. จากข้อ 15 เหตุผลใดสำคัญที่สุด..... 20
 21
21. ในสถานการณ์ปัจจุบันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทำหน้าที่ใดมากที่สุด.....

คำถามเกี่ยวกับทัศนะของผู้ปกครองต่อกรเลี้ยงดูเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

กิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	การทำกิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก				ความคิดเห็นต่อกิจกรรม				หมายเหตุ
	1.ทำ	2.ไม่ทำ	3.ไม่ทราบ	1.ไม่ทราบ	2.ดี	3.พอใช้	4.ควรปรับปรุง		
การอาบน้ำ								<input type="checkbox"/> a1 <input type="checkbox"/> a1b	
การแปรงฟัน								<input type="checkbox"/> a2 <input type="checkbox"/> a2b	
การตรวจสุขภาพ								<input type="checkbox"/> a3 <input type="checkbox"/> a3b	
การจัดอาหารกลางวัน								<input type="checkbox"/> a4 <input type="checkbox"/> a4b	
ฝึกล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร								<input type="checkbox"/> a5 <input type="checkbox"/> a5b	
ฝึกล้างมือให้สะอาดหลังการถ่าย								<input type="checkbox"/> a6 <input type="checkbox"/> a6b	
การดูแลความสะอาดภายในบริเวณศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก								<input type="checkbox"/> a7 <input type="checkbox"/> a7b	

VI พฤติกรรมการการดูแลสุขภาพช่องปาก

22. เด็กแปรงฟันวันละกี่ครั้ง 22
1. ไม่แปรง 2.1 ครั้ง 3.2 ครั้ง 4.3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ.....
23. เด็กแปรงฟันเวลาใด(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. เข้าหลังตื่นนอน 231
2. หลังอาหารเช้า 232
3. หลังอาหารกลางวัน 233
4. หลังอาหารเย็น 234
5. ก่อนเข้านอน 235
6. อื่นๆ..... 236
24. ใครแปรงฟันให้เด็ก(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. พ่อแม่ 241
2. ลุงป้า น้าอา 242
3. ทวดปู่ย่าตายาย 243
4. อื่นๆ..... 244
25. เด็กบ้วนปากหลังรับประทานอาหารหรือไม่ 25
1. ใช่ 2. ไม่
26. (1) ท่านนำเด็กไปฉีดวัคซีนที่ใด 261
1. สถานีอนามัย 2. โรงพยาบาลแม่อน 3. สถานบริการของรัฐอื่นๆ
- (2) เมื่อพาเด็กไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลทันตแพทย์ได้สอนตรวจฟันให้เด็กหรือไม่ 262
1. สอน 2. ไม่สอน(ข้ามไปตอบข้อที่ 28)
27. ท่านได้ตรวจฟันให้เด็กหรือไม่ 27
1. ทำ 2. ไม่ทำ
28. เด็กเคยเป็นแผลในปากหรือปวดฟันหรือไม่ 28
1. เคย 2. ไม่เคย(ข้ามไปตอบข้อที่ 30)
29. ท่านทำอย่างไรกับอาการดังกล่าว(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. พาไปพบทันตแพทย์ 2. หายาให้กินแก้ปวด 291 292
3. รักษาด้วยยาพื้นบ้าน..... 4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่น 293 294
5. แปรงฟัน 6. ซื้อมาร้านค้า 295 296
7. ซื้อมาร้านขายยา 8. อื่นๆ..... 297 298
30. เคยพาเด็กไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันหรือไม่ 30
1. เคย 2. ไม่เคย

VII พฤติกรรมการดูแลการบริโภค

31. เด็กทานนมชนิดใด 31
1. ไม่ทาน 2. หวาน 3. จืด 4. อื่นๆ.....
32. นมที่ให้เด็กดื่มท่านเติมอะไรเพิ่มหรือไม่(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. น้ำตาล 321
2. น้ำหวาน 322
3. โอวัลติน 323
4. ข้าวโอ๊ต 324
5. อื่นๆ..... 325
33. ภาชนะใดที่ท่านใช้ใส่นมให้เด็ก 33
1. แก้วน้ำ 2. ขวดนม
3. นมกล่อง 4. อื่นๆ.....
34. (1) เด็กเคยดูดขวดนมหรือไม่ 341
1. เคย 2. ไม่เคย
- (2) ท่านอนุญาตให้เด็กดูดขวดนมแล้วนอนหลับไปหรือไม่ 342
1. อนุญาต 2. ไม่อนุญาต
35. เมื่อเด็กอยู่ที่บ้านท่านอนุญาตให้เด็กรับประทานนมเวลาใด 35
1. ตลอดวัน 2. ก่อนอาหาร 3. หลังอาหาร 4. ก่อนนอน 5. อื่นๆ.....
36. ท่านให้เด็กเข้านอนตรงเวลาหรือไม่ 36
1. ใช่ 2. ไม่ใช่
37. ขณะรับประทานอาหารท่านอนุญาตให้เด็กทำกิจกรรมอื่นหรือไม่ 37
1. ไม่อนุญาต(ข้ามไปตอบข้อที่39) 2. อนุญาต
38. กิจกรรมใดที่ท่านอนุญาตให้เด็กทำในขณะที่รับประทานอาหาร(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ดูโทรทัศน์ 381
2. วิ่งเล่น 382
3. ทำการบ้าน 383
4. อื่นๆ..... 384
39. อาหารดังต่อไปนี้ท่านเลือกซื้ออะไรให้เด็กรับประทานเป็นลำดับแรก 39
1. ขมถั่ว 2. ลูกอม 3. น้ำหวาน 4. น้ำอัดลม 5. น้ำผลไม้ 6. ผลไม้
40. จากอาหารในข้อ 39 ท่านเลือกซื้ออะไรให้เด็กรับประทานเป็นลำดับที่ 2..... 40
41. จากอาหารในข้อ 39 ท่านเลือกซื้ออะไรให้เด็กรับประทานเป็นลำดับที่ 3..... 41

VIII การดูแลพฤติกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง

42. เด็กอาบน้ำวันละกี่ครั้ง

1. ไม่อาบ 2.1 ครั้ง 3.2 ครั้ง 4.3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ..... 42

43. ใครเป็นผู้อาบน้ำให้เด็ก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. พ่อแม่ 431
 2. ลุงป้า น้าอา 432
 3. ทวดปู่ย่าตายาย 433
 4. อื่นๆ..... 434

44. โดยเฉลี่ยเด็กสระผมสัปดาห์ละกี่ครั้ง

1. ไม่สระ 2.1 ครั้ง 3.2 ครั้ง 4.3 ครั้งขึ้นไป 5. ไม่แน่นอน 6. อื่นๆ..... 44

45. ใครสระผมให้เด็ก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. พ่อแม่ 451
 2. ลุงป้า น้าอา 452
 3. ทวดปู่ย่าตายาย 453
 4. อื่นๆ..... 454

เกณฑ์การพิจารณา

ด้านพฤติกรรมส่วนบุคคลของผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก: พิจารณาคำตอบข้อ 15, 16 และ 17 รวมทั้งพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็ก พิจารณาคำตอบในข้อ 22, 25 และ 30 และพฤติกรรมของผู้ปกครองในการเอาใจใส่/ความสะอาดของเด็กนำคำตอบในข้อ 22, 44 และ 45 มาพิจารณาดังนี้

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
แบบ สัมภาษณ์	1	การไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	รวมค่าในแต่ละข้อจะได้ค่า 3-6 นำมา แปลผลเป็นระดับดังนี้
	2	การปฏิบัติตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	3 : ไม่ดี 4-5 : ปานกลาง 6 : ดี

ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคนม นำคำตอบในข้อ 31, 32 และ33 มาพิจารณาดังนี้

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
แบบ สัมภาษณ์	1	-การให้เด็กดื่มนมหวาน -การให้เด็กดูดนมขวด -การอนุญาตให้เด็กหลับคาขวดนม	รวมค่าในแต่ละข้อจะได้ค่า 3-6 นำมาแปลผลเป็นระดับดังนี้ 3 : ไม่ดี 4-5 : ปานกลาง 6 : ดี
	2	-การไม่ให้เด็กดื่มนม หรือให้ดื่มนมจืด -การไม่อนุญาตให้เด็กดูดนมขวด -การไม่อนุญาตให้เด็กหลับคาขวดนม	

ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค นำคำตอบในข้อ 39 มาพิจารณาดังนี้

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
แบบ สัมภาษณ์	1	อาหารอื่นๆ	นำค่าที่ได้มารวมกับค่าระดับการบริโภคนมจะได้ค่า 2-6 นำมาแปลผลเป็นระดับดังนี้ 2 : ไม่ดี 3-5 : ปานกลาง 6 : ดี
	2	การดื่มน้ำผลไม้	
	3	การกินผลไม้	

ด้านการดูแลความมีวินัย นำคำตอบข้อ 35, 36 และ37 มาพิจารณาดังนี้

	ค่า	ความหมาย	การแปลผล
แบบ สัมภาษณ์	1	-การอนุญาตให้เด็กทำกิจกรรมอื่นขณะกินข้าว -การให้เด็กนอนไม่เป็นเวลา -การให้เด็กกินนมเวลาอื่นๆนอกจากหลังกินข้าว	รวมค่าในแต่ละข้อจะได้ ค่า 3-6 นำมาแปลผล เป็นระดับดังนี้ 3 : ไม่ดี 4-5 : ปานกลาง 6 : ดี
	2	-การไม่อนุญาตให้เด็กทำกิจกรรมอื่นขณะกินข้าว -การให้เด็กนอนเป็นเวลา -การให้เด็กกินนมหลังกินข้าว	

ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. สมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง อายุและอาชีพของสมาชิก
2. วิถีชีวิตประจำวันของบุคคลแต่ละคนในครอบครัว
3. วิถีชีวิตประจำวันในอดีตของครอบครัวเมื่อแม่ยังเล็ก
4. การดูแลหญิงมีครรภ์ตามความเชื่อของคนในชุมชนและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบันที่นำมาปฏิบัติ
5. การดูแลหญิงมีครรภ์เมื่อแม่ยังเล็ก
6. สื่อที่มีอิทธิพลต่อผู้ปกครองในการดูแลเด็ก
7. การดูแลเด็กแรกเกิดจนถึงก่อนเข้าเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และในอดีตเมื่อแม่ยังเล็ก ในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การอาบน้ำ การดูแลช่องปาก การเล่น การนอนหลับ เป็นต้น รวมทั้งการดูแลเด็กเมื่อเกิดการเจ็บป่วย
8. การดูแลเด็กขณะเข้าเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และในอดีตเมื่อแม่ยังเล็กในการดำรงชีวิตประจำวัน และด้านการศึกษา รวมทั้งการดูแลเด็กเมื่อเกิดการเจ็บป่วย
9. เหตุผลในการแสดงพฤติกรรมดูแลเด็ก
10. ทักษะในการเลี้ยงดูและควบคุมพฤติกรรมเด็ก
11. ทักษะในการตัดสินใจนำเด็กไปฝากเลี้ยงที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
12. ทักษะของผู้ปกครองต่อการดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ภาคผนวก ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
 - 1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - 2) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - 3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
 - 4) ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
 - 5) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
 - 6) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
 - 1) ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
 - 2) หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
 - 3) ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 - 4) แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและก่อนนอน
 - 5) ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
 - 1) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีจัดฉูด
 - 1) เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
 - 2) กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด
 - 3) กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
 - 4) ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลีน เป็นต้น
 - 5) กินอาหารให้เป็นเวลา
 - 6) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม
 - 7) ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น
 - 8) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด
 - 9) หลีกเลี่ยงของกินเล่น
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
 - 1) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
 - 2) สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห้าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
 - 1) สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน
 - 2) มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
 - 3) มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา
 - 4) เผื่อแผ่หัวใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว
 - 5) มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
 - 1) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จุดธูปเทียนบูชาพระ ไม้ขีดไฟ เป็นต้น

- 2) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
 - 1) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - 2) ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
 - 3) เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน
 - 4) ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - 1) พักผ่อนให้เพียงพอ
 - 2) เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่เข้าใจได้หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
 - 3) ทำงานอดิเรกในยามว่าง
 - 4) ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
 10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
 - 1) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
 - 2) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น
 - 3) ทิ้งขยะในที่รองรับ
 - 4) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น
 - 5) มีและใช้ส่วนที่ถูกต้องสุจริต

มีการกำหนัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง

ภาคผนวก จ

การดูแลเด็กจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

1. ให้การดูแลเด็กตามช่วงอายุ ดังนี้

1.1 แรกเกิดถึง 1 เดือน

- การดูแลสะดือเด็ก เมื่อสะดือยังไม่หลุด ควรเช็ดสะดือให้แห้งหลังอาบน้ำ ทุกครั้งด้วยแอลกอฮอล์เช็ดแผลห้ามใช้แป้งหรือยาผงใดๆโรยสะดือเป็นอันขาด ไม่จำเป็นต้องห่อสะดือเด็ก
- การถ่ายอุจจาระ การถ่ายอุจจาระเหลวหลายครั้งอาจเกิดขึ้นได้ในเด็กที่กินนมแม่ เพราะนมแม่มีฤทธิ์ช่วยระบายอยู่แล้ว โดยเฉพาะเด็กที่ดูดนมเก่งแต่ถ้าถ่ายบ่อยและไม่ค่อยดูดนม ต้องรีบปรึกษาแพทย์
- เด็กตัวเหลืองควรพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ห้ามกวาดยาโดยเด็ดขาด เพราะเป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคอ เด็กอาจติดเชื้อและมีการอักเสบตามมาได้

1.2 เด็กอายุ 1 เดือน – 5 ปี

- ห้ามกวาดยาเด็กโดยเด็ดขาด เพราะเป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคอ เด็กอาจติดเชื้อและมีการอักเสบตามมาได้
- ไปตรวจสุขภาพเมื่ออายุ 2 เดือน, 4 เดือน, 6 เดือน, 9 เดือน, 12 เดือน ขวบครึ่ง สองขวบ หลังจากนั้นนำเด็กไปตรวจสุขภาพทุกปีจนเด็กอายุ 5 ขวบ
- โปรดระวังอุบัติเหตุต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กของท่าน เช่น น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ไฟฟ้าดูด จมน้ำ กินสารพิษ อุบัติเหตุบนท้องถนนและอื่นๆ

2. หากเด็กมีอาการต่อไปนี้ ให้นำเด็กไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ซึม ซีด ไข้สูง ชัก ท้องอืด อาเจียน หายใจเร็ว หอบ หายใจลำบาก

3. การดูแลเด็กเป็นโรคไข้หวัด

เด็ก 1 ปีถึง 5 ขวบ จะเป็นหวัดบ่อย ปีละ 6-8 ครั้ง พ่อ-แม่ให้การดูแลเองที่บ้านได้ โดยให้กินน้ำบ่อยๆรับประทานอาหารได้ตามปกติถ้าตัวร้อนจัดใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวให้กินยาลดไข้ พาราเซตามอลห่างกันทุก 4-6 ชั่วโมงถ้าไอบากให้กินยาแก้ไอขับเสมหะ

สำหรับเด็ก ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ(ยามาเชื้อ/ยาแก้อักเสบ)โรคหวัดจะมีอาการใช้น้ำมูก ไอ ใน 2-3 วันแรก ต่อไปมีไอราว 1-2 สัปดาห์ ก็จะหาย

พ่อแม่ต้องคอยสังเกตอาการ ถ้าไอมากหายใจผิดปกติ เช่น หายใจเร็ว หรือหอบ หายใจแรงจนชายโครงบวมหรือหายใจมีเสียงดัง หรืออาการซึม ไม่ดูคนม อาจเป็นโรคปอดบวม จะต้องรีบพาไปพบแพทย์

4. โรคอุจจาระร่วง

เกิดขึ้นได้บ่อยในเด็กเล็ก เนื่องจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคปนเปื้อน อาการที่เรียกว่าโรคอุจจาระร่วงนั้นหมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือมูกปนเลือด แม้เพียงวันละ 1 ครั้ง เด็กเล็กที่ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงนี้ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ไปพร้อมกับอุจจาระจำนวนมาก จนอาจทำให้ช็อคหมดสติ และถึงแก่ความตายได้

การดูแลรักษาขั้นต้นเมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน

1. ให้สารน้ำหรืออาหารเหลวเพิ่มขึ้น ได้แก่
 - สารละลายน้ำตาลเกลือแร่หรือโออาร์เอส ทุกครั้งที่ถ่ายเหลว
 - : เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ดื่ม 50-100 ซี.ซี.(1/4 – ครึ่งแก้ว)
 - : เด็กอายุ 2-10 ปี ดื่ม 100-200 ซี.ซี.(ครึ่งแก้ว-1 แก้ว)
 - อาหารเหลว ที่ทำได้เองในบ้าน เช่น น้ำข้าว (ใส่เกลือ 2 หยิบมือ) น้ำแกงจืด โจ๊ก น้ำผลไม้ หรืออาจเตรียมสารละลายเกลือและน้ำตาล โดยผสมเกลือครึ่งช้อนชา น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะในน้ำต้มสุก 750 ซี.ซี.(ในขวดน้ำพลาสติก)
2. ไม่ต้องงดอาหารในระหว่างท้องร่วง ในเด็กที่ยังกินนมแม่ให้กินนมแม่ต่อไป โดยไม่ต้องหยุด ในรายที่กินนมผสมให้กินน้อยลงกว่าเดิมครึ่งหนึ่งสลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
3. ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากมีอาการดังนี้
 - กระหายน้ำ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล
 - เป็นไข้หรือถ่ายเป็นมูกเลือด
 - กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้

- อาเจียนบ่อย
- ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก

หลักการดูแลฟันน้ำนม

- เมื่อฟันเริ่มขึ้นให้ลูกดื่มน้ำนมตามหลังดื่มนมทุกมื้อ
- เมื่อฟันหน้าขึ้นใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดฟันให้ลูกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- เมื่อฟันกรามขึ้น (1 ขวบครึ่ง) แปรงฟันให้ลูกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- หมั่นตรวจและสังเกตฟันลูก ถ้าพบความผิดปกติควรนำลูกไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- เมื่อฟันขึ้นครบ (2 ขวบครึ่ง) เริ่มใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แต่น้อยขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวไม่ควรให้ลูกกลืนกินยาสีฟัน
- เด็กในวัยที่ฟันกำลังขึ้น จะมีอาการเคืองของเหงือกควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมและปลอดภัยให้ลูกกัด โดยต้องมีขนาดใหญ่พอที่จะไม่หลุดลงคอ ไม่คม แตก หัก ยุ่ย ขาดง่าย สีที่ประกอบไม่เป็นพิษและต้องสะอาด
- ไม่ควรให้ลูกกินขนมหวาน ทอฟฟี่ น้ำอัดลม

บันทึกความรู้เพื่อฟันสวยของลูกน้อย

1. การเช็ดช่องปากของเด็ก

ใช้ผ้าสะอาดพันรอบนิ้วชี้ ชุบน้ำต้มสุก เช็ดเหงือก ฟัน กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดาน ให้ทั่วทั้งปาก หลังดื่มนมทุกมื้อ หรืออย่างน้อยวันละ 1 ครั้งเวลาอาบน้ำให้เด็ก

2. การแปรงฟันให้เด็ก

- ให้เด็กยืนอยู่ข้างหน้าแม่ ใช้แขนโอบศีรษะเด็กไว้ไม่ให้หันไปมา หรือให้เด็กนอนหนุนดัก
- ใช้นิ้วดึงกระพุ้งแก้ม และริมฝีปากบริเวณที่จะแปรง เพื่อป้องกันไม่ให้แปรงกระทบเหงือกและกระพุ้งแก้ม
- วางแปรงตั้งฉากกับตัวฟัน ถูแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน ให้ทั่วถึงทุกซี่ฟันในปาก ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

3. เริ่มหัดให้ลูกดื่มนมจากถ้วย

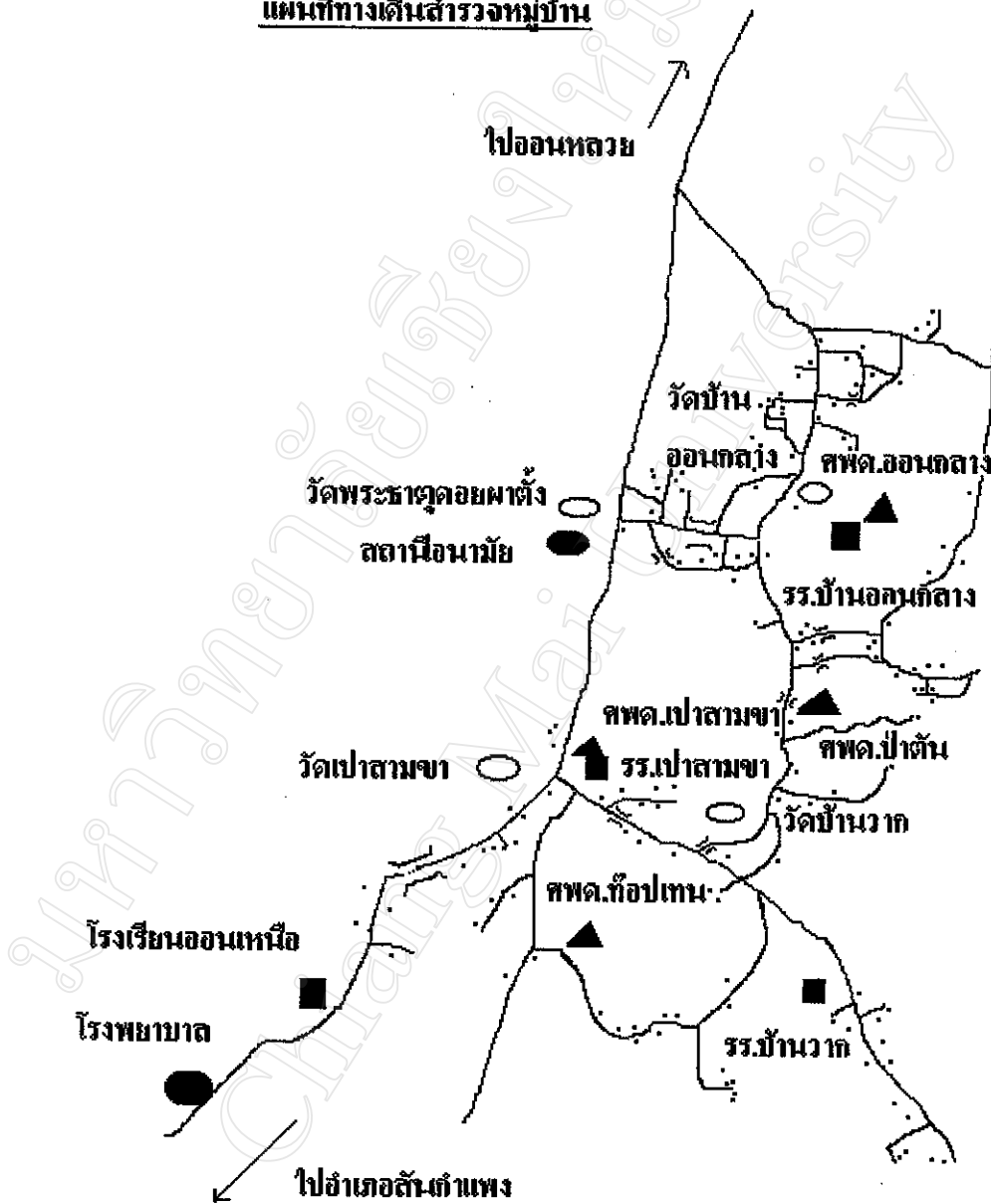
เมื่ออายุ 8 เดือน-1 ปี การดูนมจนอายุ 2-3 ปี อาจทำให้ลูกฟันยื่นได้

4. ลูกอมข้าว หรือตุณนมคาปากขณะที่หลับ จะทำให้ฟันผุได้ง่าย
5. ถ้าหลีกเลี่ยงขนมหวานไม่ได้ ควรแปรงฟันให้ลูกทุกครั้งหลังกินขนมหวาน หรือพยายามให้กินหลังมื้ออาหาร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ฉ

แผนที่ทางเดินสำรวจหมู่บ้าน



- | | |
|----------------------|---------------|
| ■ บ้าน | ○ วัด |
| ● โรงพยาบาล | ● สถานีอนามัย |
| ▲ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก | ■ โรงเรียน |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล นางสาว หฤทัย สุขเจริญโกศล

วัน เดือน ปีเกิด 16 กุมภาพันธ์ 2517

สถานที่เกิด จังหวัดแพร่

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา
ทันตแพทยศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2540

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
2540-2541	ทันตแพทย์	โรงพยาบาลเวียงแก่น
2541-ปัจจุบัน	ทันตแพทย์	โรงพยาบาลพญาเม็งราย