

P305 : ผลของการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง ตำบลพระเหลา  
อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

นางสาวดอกคุณ บุชาพันธ์

รพ.สต.บ้านนาสะแบง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน และเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังหลังจากการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพในการลดการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเกิดโรคในช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง ตำบลพระเหลา อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่รับบริการในคลินิก NCD ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบงอำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป/ความรู้/ทัศนคติ และการปฏิบัติ

ผลการวิจัยพบว่า หลังมีการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้และทัศนคติที่ดีขึ้น และผลการปฏิบัติการแปร่งฟัน ทำให้การแปร่งฟันสะอาด ดูผลได้จากการติดสีของการเคี้ยวเม็ดสีย้อมฟันหลังการแปร่ง

**คำสำคัญ :** ผู้ป่วยโรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพช่องปาก ความรู้/ทัศนคติ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโรคเบาหวานถือเป็นโรคอันดับต้นๆ ที่คร่าชีวิตคนไทย ซึ่งตลอดช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี นอกจากนี้โรคเบาหวานยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคปริทันต์หรือโรคเหงือกอักเสบขณะเดียวกันหากเกิดโรคเหงือกขึ้นก็จะเพิ่มน้ำตาลในกระแสเลือดเป็นผลให้การควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานยากขึ้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการรักษาควบคู่กันไป(สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค. 2557)

โรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคในช่องปาก โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี โดยโรคในช่องปากที่พบได้บ่อยๆ ได้แก่ โรคปริทันต์โรคเหงือก ซึ่งจะเกิดได้ง่ายและรุนแรงมากกว่าปกติ นอกจากนี้ยังมีโรคปากแห้ง (xerostomia) ร่วมกับมีอาการปวดแสบร้อนในช่องปาก โรคเชื้อราในช่องปากทำให้การรับรสอาหารไม่ดี และการเกิดแผลในช่องปากจะหายช้า ทำให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานจะเกิดโรคฟันผุได้ง่ายและมากกว่าคนปกติ เกิดจากการมีน้ำตาลในน้ำลายมากขึ้นปากแห้งและอัตราการไหลของน้ำลายลดลง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551)

จากการสำรวจสุขภาพช่องปากในผู้ป่วยที่โรคเบาหวานทั้งหมด 311 คน ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ ในปีที่ผ่านมา พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีปัญหาเรื่องการดูแลสุขภาพในช่องปากมากที่สุด ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด จึงส่งผลทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีปัญหาด้านสุขภาพช่องปากและฟันเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบโปรแกรมเสริมสร้างทันตสุขภาพที่พึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยกลุ่มโรคเบาหวาน เพื่อสร้างความตระหนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดปัญหาการเกิดโรคในช่องปาก รวมไปถึงการลดความรุนแรงของโรค และให้ผู้ป่วยเข้าถึงการบริการทันตกรรมที่ถูกต้องเพื่อได้ประโยชน์สูงสุด

## วัตถุประสงค์ของวิจัย

- เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพในกลุ่มเป้าหมาย
- เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลัง หลังจากการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพ
- เพื่อลดการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเกิดโรคในช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## สมมติฐานการวิจัย

มีการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

### ตัวแปรต้น

- รูปแบบ ได้แก่ การฝึกแปรงฟัน การบันทึกการแปรงฟัน การตรวจสอบความสะอาด
- ความรู้เรื่องโรคในช่องปาก
- ทัศนคติ

ตัวแปรตาม

-พฤติกรรมกรรมการดูแลช่องปากของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### ขอบเขตของงานวิจัย

ทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านนาสะแบง จำนวน50คน

### นิยามตัวแปร

ความรู้ หมายถึง คือความเข้าใจในเรื่องบางเรื่อง หรือสิ่งบางสิ่ง ซึ่งอาจจะรวมไปถึง ความสามารถในการนำสิ่งนั้นไปใช้เพื่อเป้าหมายและประโยชน์บางประการ

ทัศนคติ หมายถึง ความเชื่อในสิ่งต่างๆที่มีผลต่อการเกิดโรคในช่องปาก

พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติตนที่มีผลทำให้เกิดโรค

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### รูปแบบ

- 1.การให้ความรู้
- 2.ฝึกการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี
- 3.การบันทึกการแปรงฟัน
- 4.การตรวจสอบความสะอาด

#### พฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

- การทำความสะอาดช่องปากของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ ถูกวิธี

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมทันตสุขศึกษาในการดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยโรคเบาหวาน

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่รับบริการในคลินิก NCD ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบงอำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเพื่อทำการวิจัย (Inclusion criteria) และการคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)

### -การคัดเลือกเข้าเพื่อทำการวิจัย (Inclusion criteria)

-ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับยาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง

-สามารถฟัง อ่าน และเขียนภาษาไทยออก

-มีฟันในช่องปากตั้งแต่ 20 ซี่ ขึ้นไป

-ยินยอมที่เข้าร่วมการวิจัย

### การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)

-ผู้ที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามหลังการทดลองหรือการลงบันทึกข้อมูลรวมไปถึงการฝึกปฏิบัติได้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การใช้โปรแกรมทันตสุขศึกษา เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีการรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์และการลงบันทึกการปฏิบัติ

### การดำเนินการวิจัย

#### ขั้นเตรียมการ

-ผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อประสานงานและขอความร่วมมือจากผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่รับบริการในคลินิก NCD ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดขั้นตอนการทำวิจัย

-เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ป่วย ผู้วิจัยทำการเสนอเครื่องมือการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพกับผู้รับผิดชอบ รวมถึงเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์

#### ขั้นดำเนินงาน

1.หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการวัดความรู้โดยการทำแบบทดสอบ และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากก่อนที่จะมีการให้ความรู้ด้านทันตสุขศึกษา

2.ตรวจฟันก่อนการฝึกการแปรงฟัน

3. ฝึกทักษะการแปรงฟัน โดยการใช้เมล็ดสีย้อมฟัน

4. เช้คการแปรงฟัน หลังแปรงเสร็จ โดยมีเกณฑ์การตรวจคือ

-ติดสี 1-5 ซี่

-ติดสี 5 ซี่ขึ้นไป

-ไม่ติดสีเลย

5. ให้ความรู้ด้านทันตสุขศึกษาในการดูแลสุขภาพช่องปากและแจกเอกสารการบันทึกผลการแปรงฟันให้กลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยบันทึก เป็นเวลา 3 เดือน

6. ติดตามผลระหว่างการทดลองโดยการสัมภาษณ์ในกลุ่มตัวอย่างที่มารับยาในคลินิก NCD (อาจจะไม่ครบทุกคนและไม่มีผลต่อการสรุปการทำวิจัย)

7. ติดตามผลเมื่อครบระยะเวลาที่ทำการทดลองปฏิบัติ (3 เดือน) โดยการทำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจหลังให้ความรู้และการปฏิบัติและดูบันทึกการแปรงฟันจากเอกสาร

8. ดูทักษะการแปรงฟันโดยการให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเคี้ยวเม็ดสีย้อมฟันแล้วทำการตรวจฟันและบันทึกผล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวานวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลัง
3. เปรียบเทียบผลการแปรงฟันก่อนและหลัง โดยการดูจากการติดสีของเม็ดสีย้อมฟัน

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ไม่มีการติดสี	6	12
ติดสี 1-5 ซี่	15	30
ติดสีมากกว่า 5 ซี่ขึ้นไป	29	58

จากผลพฤติกรรมการแปร่งฟันโดยการใช้เม็ดสีย้อมฟันก่อนการให้ความรู้เรื่องการแปร่งฟัน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ แปร่งฟันแบบไม่มีการติดสีเลย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ติดสี 1-5 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และติดสี มากกว่า 5 ซี่ ขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 58

### ผลการวิจัย

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมทันตสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาสะแบง อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

#### ข้อมูลทั่วไป

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	32	64
ชาย	18	36
<b>อายุ</b>		
30-39 ปี	3	6
40-49 ปี	8	16
50-59 ปี	13	26
60 ปีขึ้นไป	26	52
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ก่อนประถมศึกษา	14	28
ประถมศึกษา	28	56
มัธยมศึกษา	8	16
อนุปริญญา	-	0
ปริญญาตรีขึ้นไป	-	0
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	8	16
คู่	38	76
หม้าย/หย่าร้าง	4	8
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกรกรรม	46	92
รับจ้าง	2	4
ค้าขาย	2	4
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	0

## ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64 เพศชายร้อยละ 36 มีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป มากที่สุดร้อยละ 52 อายุมากที่สุดอยู่ที่ 69 ปี อายุต่ำสุดอยู่ที่ 35 ปี อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 52 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ..... ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุดร้อยละ 56 สถานภาพสมรสคู่มากที่สุดร้อยละ 76 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุดร้อยละ 92 รองมาคือ รับจ้างและค้าขายอยู่ที่ร้อยละ 4

## ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก

คำถาม	คำตอบ	
	ตอบถูก ร้อยละ	ตอบผิด ร้อยละ
1.การแปรงฟันที่ถูกวิธี ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งคือเวลาเช้าและก่อนนอน	48 96%	2 4%
2.การแปรงฟันที่ถูกวิธีคือ แปรงถูไป-มา แรงๆ ตามแนวนอนของฟัน	34 68%	16 32%
3.เมื่อแปรงฟันเสร็จ ไม่จำเป็นต้องแปรงลิ้น	38 76%	12 34%
4.ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุได้	43 86%	7 14%
5.การใช้ไหมขัดฟันจะช่วยให้ฟันสะอาดมากขึ้น	42 84%	8 16%
6.ไม่จิ้มฟันไข่เขี่ยเศษอาหารออกจากซอกฟัน โดยเสียบไม้จิ้มฟันทะลุซอกฟันจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง	13 26%	37 74%
7.โรคเบาหวานทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนในช่องปาก โดยเฉพาะเหงือกและฟัน	31 62%	19 38%
8.การดูแลสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอช่วยทำให้การควบคุมโรคเบาหวานได้ดีขึ้น	28 56%	22 44%

9.การสูบบุหรี่หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก	39 78%	11 22%
10.อาหารหวาน มีน้ำตาล เหนียวติดฟันทำให้ฟันผุได้	44 88%	6 12%
11.การตรวจช่องปากด้วยตัวเอง สามารถตรวจหาสิ่งที่ผิดปกติในช่องปากได้	29 58%	21 42%
12.ควรไปพบหมอฟันเมื่อมีปัญหาช่องปากเท่านั้น	32 64%	18 36%

### ผลการศึกษาความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบผิดมากที่สุด ข้อที่ 6 คือการใช้ไหมขัดฟัน คิดเป็นร้อยละ 76% รองลงมาคือข้อ 8 คือการดูแลสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอช่วยทำให้การควบคุมโรคเบาหวานได้ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 44%

จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบถูกมากที่สุด ข้อที่ 1 คือการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งคือเวลาเช้าและก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 96% รองลงมาข้อที่ 10 คืออาหารหวาน มีน้ำตาล เหนียวติดฟันทำให้ฟันผุได้ คิดเป็นร้อยละ 88%



ทัศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก

คำถาม	คำตอบ		
	เห็นด้วย ร้อยละ	เห็นด้วยปาน กลาง ร้อยละ	ไม่เห็นด้วย ร้อยละ
1.ท่านคิดว่าควรแปรงฟันตอนเช้าวันละครั้งก็เพียงพอ	2 4%	5 10%	43 86%
2.ท่านคิดว่าผู้ป่วยเบาหวานต้องเป็นโรคปริทันต์อักเสบ/โรครามะนาด ฟันโยกทุกคน	19 38%	11 22%	20 40%
3.ท่านคิดว่าควรแปรงฟันร่วมกับการใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ	39 78%	10 20%	1 2%
4.ท่านคิดว่าควรตรวจช่องปากด้วยตนเองหลังแปรงฟันเสร็จ	19 38%	8 16%	23 46%
5.ท่านคิดว่าควรรับประทานอาหารให้เป็นมื้อ ไม่ควรกินจุบจิบระหว่างมื้อ	19 38%	11 22%	20 40%
6.ท่านคิดว่าอาการเกิดโรคฟันผุเป็นเรื่องธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้	22 44%	18 36%	10 20%
7.ท่านคิดว่า การดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดีทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้	23 46%	18 36%	9 18%
8.ท่านคิดว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดกลิ่นปากและเกิดหินปูนได้ง่าย	32 64%	7 14%	11 22%

## ผลการศึกษาด้านทัศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่เห็นด้วยมากที่สุดมากที่สุดข้อ3 คือท่านคิดว่าควรแปรงฟันร่วมกับการใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 78 รองลงมาคือ ข้อ 8 คือท่านคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดกลิ่นปากและเกิดหินปูนได้ง่าย จำนวน32คน คิดเป็นร้อยละ 64

กลุ่มคนที่เห็นด้วยปานกลางมากที่สุดข้อ 7 คือท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดีทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 และข้อ 6 ท่านคิดว่าการเกิดโรคฟันผุเป็นเรื่องธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมา ข้อ5 คือท่านคิดว่าควรรับประทานอาหารให้เป็นมื้อ ไม่ควรกินจุบจิบระหว่างมื้อ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22

กลุ่มคนที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดข้อที่ 1 คือท่านคิดว่าควรแปรงฟันตอนเช้าวันละครั้งก็เพียงพอ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาข้อที่ 4 คือท่านคิดว่าควรตรวจช่องปากด้วยตนเองหลังแปรงฟันเสร็จ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 46

## การศึกษาด้านพฤติกรรมการแปรงฟัน

	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ไม่มีการตีสี	38	76
ตีสี 1-5 ซี	9	18
ตีสี มากกว่า 5 ซีขึ้นไป	3	6

ผลการศึกษา จากผลพฤติกรรมการแปรงฟันโดยการใช้เม็ดสีย้อมฟันปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ แปรงฟันแบบไม่มีการตีสีเลย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 76 ตีสี 1-5 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 18 และตีสี มากกว่า 5 ซี ขึ้นไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6