

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

KNOWLEDGE, ATTITUDES AND ORAL HEALTH CARE BEHAVIORS OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

วีรพงศ์ อุมัด และ ธัญวรรณ เกิดดอนทราย*

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี และ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Weerapong Umad and Thanyawan Kerddonsai*

Faculty of Public Health, Bangkokthonburi University and Faculty of Public Health, Bangkokthonburi University

*Corresponding Author E-mail : thanyawan1134@gmail.com

(วันที่รับบทความ : ตุลาคม 16, 2566 ; วันแก้ไขบทความ : พฤศจิกายน 29, 2566 ; วันที่ตอบรับบทความ : ธันวาคม 8, 2566)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ถึงความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ไปจนถึงความจำในสิ่งที่ยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ทักษะ หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ท่าทีความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยหรือส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เป็นการเกิดพฤติกรรมเป็นสิ่งที่บุคคลปฏิบัติออกมาทางร่างกาย โดยมีความรู้และทักษะที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติที่ถูกต้อง กระบวนการที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่กระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ปกครอง ครู ญาติผู้ใกล้ชิด ควรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพช่องปาก โดยเฉพาะในโรงเรียนมัธยมศึกษา ควรจัดกิจกรรมรณรงค์แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดี รวมทั้งจัดนิทรรศการส่งเสริมทันตสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การจัดบอร์ดความรู้เรื่องทันตสุขภาพ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ เป็นต้น

คำสำคัญ : ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก

Abstract

This academic article aims to study the knowledge, attitudes, and behaviors in oral health care of middle school students. Knowledge refers to the emphasis on learning that focuses on memory and awareness of thoughts, objects, and various phenomena. It involves learning from simple to complex and the relationship between them. Attitudes refer to an individual's thoughts, beliefs, and feelings toward something or a particular situation. Health behaviors refer to an individual's actions that lead to either performing or refraining from activities that affect both physical and mental health. This is done relying on knowledge, understanding, attitudes, and practices to prevent illness or promote improved health conditions. Knowledge, attitudes, and behaviors are manifested physically through actions taken by individuals, influenced by knowledge and attitudes that result in correct behavioral practices. The process that leads to behavioral practices requires time and decision-making at various stages. However, the educational process helps foster these behaviors. Therefore, relevant entities such as parents, teachers, close relatives should prioritize oral health. In particular, middle schools should organize awareness campaigns, encourage brushing teeth after midday meals every day to instill good habits. Additionally, they

should organize various oral health promotion events, such as educational boards on dental health, to create awareness.

Keywords : Knowledge, Attitudes, Oral Health Care Behaviors

บทนำ

การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพและทันตสุขภาพนั้นจะต้องเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น เป็นการสะสมประสบการณ์ และพัฒนาความคิดผสมผสานกันไปกันไปเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้ได้ผลระยะยาวนั้นควรจะต้องปลูกฝังพฤติกรรมตั้งแต่อ่อนวัยเรียนเป็นสำคัญ ซึ่งการให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพและทันตสุขภาพ สามารถทำได้ 3 ประการ คือ การเรียนรู้จากครอบครัว และสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว การเรียนรู้ในโรงเรียนหรือสถานศึกษา และการเรียนรู้จากสังคมสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นอกบ้านและนอกโรงเรียน ในความเป็นจริงสุขภาพช่องปากไม่ได้แยกต่างหาก แต่เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของบุคคล ซึ่งโรคหรือภาวะที่มีความปกติหรือผิดปกติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับช่องปากหรือที่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็มีความเกี่ยวข้องกับภาวะแห่งความผาสุกและคุณภาพชีวิตทั้งนั้น ดังนั้น ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพช่องปาก เนื่องจากเริ่มมีฟันแท้ขึ้นครบและจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพช่องปาก (สุกัญญา บัวศรี และคณะ, 2563 : 24-34) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปากตามมา เพราะเด็กวัยนี้ยังขาดความรู้และพฤติกรรม เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก และการจัดการพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง (กมลวรรณ มูลเมืองแสน, 2561)

ดังนั้น บุคคลจึงมีพฤติกรรมปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน หากเด็กรับรู้ว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค ความรุนแรงของโรคช่องปาก การปฏิบัติดังกล่าวเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรค เช่น การได้รับความรู้จากสื่อวิดีโอ การสั่งสอนจากพ่อและแม่ คำแนะนำจากครูโรงเรียน ความร่วมมือจากภาครัฐและเอกชนในการสนับสนุนการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กวัยเรียน เป็นต้น รวมถึงการรับรู้อุปสรรคในการดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น ค่าใช้จ่ายในการป้องกันและรักษาสุขภาพช่องปาก การสูญเสียหรือแบ่งเวลาเพื่อเข้าพบทันตแพทย์ ความไม่สะดวกกายใจ และความกลัวเมื่อทำทันตกรรม เป็นต้น

บทความนี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทักษะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากมีความสำคัญต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องผู้ปกครอง ครู ญาติผู้ใกล้ชิดควรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพช่องปาก โดยเฉพาะในโรงเรียนมัธยมศึกษาควรจัดกิจกรรมรณรงค์ แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีรวมทั้งจัดนิทรรศการส่งเสริมทันตสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การจัดบอร์ดความรู้เรื่องทันตศึกษา เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกหรือความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงออกมา ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลจะส่งผลกระทบต่อเชิงบวกหรือ เชิงลบต่อบุคคลอื่น ๆ สิ่งของ และสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้น โดยทัศนคติสามารถเรียนรู้หรือจัดการได้ โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาและทัศนคติสามารถที่จะรู้หรือถูกตีความได้จากสิ่งที่คนพูดออกมาอย่างไม่เป็นทางการหรือเป็นทางการหรือจากพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความรู้สึกและความคิดที่มีต่อสิ่งหนึ่ง โดยผ่านสิ่งเร้า เช่น สินค้าหรือบริการ ร้านค้า พนักงาน โฆษณา เป็นต้น โดยเป็นผลมาจากประสบการณ์บุคคลรอบข้างหรือการเปิดรับข่าวสาร ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อแสดงออกทางพฤติกรรมที่ต่างกัน (อรกานต์ สุคนธวิโรจน์, 2560, ณัฐรุจา พงศ์สุพัฒน์, 2562)

ลักษณะของทัศนคติ

Walters (1978 : 261) ได้แบ่งประเภทของทัศนคติไว้ 5 ประเภท ได้แก่

1. ความเชื่อ (Beliefs) คือ ความโอนเอียงที่ทำให้ต้องยอมรับ เพราะเป็นข้อเท็จจริง และเป็นสิ่งที่มีประสบการณ์โดยความเป็นจริงเป็นสิ่งที่มิได้มีเหตุผลที่ถาวรแต่อาจจะมีหรือไม่มีสำคัญก็ได้