

บทบาทผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน

ขวัญจิต เพ็งแป้น¹ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล)

บทคัดย่อ: เด็กวัยก่อนเรียน มีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพขึ้นเนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ชอบความเป็นอิสระและต้องการทำอะไรด้วยตนเอง ในขณะที่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เต็มที่ จึงมีโอกาสดังกล่าวสุขภาพได้ โดยปัญหาสุขภาพที่พบ คือ ปัญหาด้านโภชนาการ ปัญหาฟันผุ ปัญหาการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ ปัญหาอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บ และปัญหาพัฒนาการล่าช้า ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีข้อเสนอแนะให้พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคลินิกสุขภาพเด็กดี ควรมีการประเมินความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองในการลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อสามารถป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: เด็กวัยก่อนเรียน ปัญหาสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ บทบาทของผู้ปกครอง

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี อุบลราชธานี

The Roles of Parents in Preventing Health Problems of Pre-School-Children

Kwanjit Pengpan¹ M.N.S. (Nursing Administration)

Abstract: Preschool children are prone to have health problems due to their rapid growth, love of freedom and independent. However, their growth may not fully function. Thus, they tend to have health problems. Frequently health problems found were: nutritional problems, dental carries, common illnesses and communicable diseases, accident and injury, and delaying of growth and development. Parents play important roles in promoting growth and development, as well as, in preventing health problems of preschool children. It is suggested that professional nurses working in well baby clinics should assess health risks, and provide advice for parents to help reduce risk factors in order to prevent health problems of preschool children effectively.

Keyword: pre-school children, health risk, health problems, health prevention, roles of parents

¹Lecturer, Faculty of Nursing, Ratchatani University, Ubonratchatani Province.

บทนำ

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยรากฐานของการพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ เนื่องจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มัดเล็กได้ดีขึ้น สามารถยืน เดิน วิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว ชอบปีนป่าย อยากเป็น อีสระ และต้องการทำอะไรด้วยตนเอง จึงมีโอกาสเกิด ปัญหาสุขภาพหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและเกิด อุบัติเหตุได้ง่าย ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน พบมีปัญหาโภชนาการ การได้รับสารอาหารและ พลังงานมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วย โรคป้องกันได้ ได้แก่ โรคอ้วน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่า ความชุกของโรคอ้วนในเด็กก่อน วัยเรียนทั่วโลก เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.2 ในปี ค.ศ. 1990 เป็นร้อยละ 6.7 ในปี ค.ศ. 2010 และจะเพิ่ม ขึ้นเป็นร้อยละ 9.1 ในปี ค.ศ. 2020¹ จากรายงาน สาธารณสุขของไทย พบว่า เด็กที่อ้วนมีแนวโน้มจะ เป็นผู้ใหญ่อ้วน และเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง(Non- Communicable Chronic Disease: NCD) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น² มีภาวะได้รับสารอาหารและ นมไม่เพียงพอทำให้ผอมหรือเตี้ยแคระ³ มีปัญหาฟัน ผุจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการดูแล ที่ไม่ถูกต้องของผู้ปกครอง⁴ และการสำรวจสภาวะ สุขภาพช่องปากแห่งชาติ พบเด็กอายุ 3 ปี ร้อยละ 51.7 และเด็กอายุ 5 ปี ร้อยละ 78.5 มีประสบการณ์ ฟันน้ำนมผุ⁵ มีปัญหาการติดเชื้อ ได้แก่ โรคติดเชื้อ ระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ปอดอักเสบ และ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อุจจาระร่วง เป็นต้น เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังมีภูมิคุ้มกันต่ำและมีการ ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อยังไม่เหมาะสมทำให้เกิด การเจ็บป่วยได้บ่อย⁶ มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุ

เนื่องจากเริ่มซุกซนมากขึ้น มีความอยากรู้อยากเห็น หรือจากความประมาท รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของบิดา มารดา หรือผู้ดูแลเด็ก จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุอย่างไม่ คาดคิด⁷ ได้แก่ ขาดอากาศหายใจจากการนำของชิ้น เล็กใส่ในปากหรือจมูก การตกจากที่สูง อุบัติเหตุจาก ยานยนต์ หรือจากการปล่อยเด็กให้ลงเล่นน้ำในสระ ว่ายน้ำ บ่อน้ำ หรือคลองตามลำพัง ทำให้เด็กเกิด อุบัติเหตุจมน้ำได้ ซึ่งพบว่าเมื่อเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสีย ชีวิต จากการจมน้ำสูงถึงร้อยละ 30 ของทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี² เนื่องจากการทรงตัว ไม่ดีจึงทำให้ลื่นในท่าศีรษะที่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็ก จมน้ำในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ การเจ็บป่วยของเด็กก็อาจส่งผลให้เด็กไม่ได้รับการ ส่งเสริมพัฒนาการเท่าที่ควร ส่งผลให้เกิดพัฒนาการ ล่าช้า จากรายงานประจำปี พ.ศ. 2560 สถาบันพัฒนา อเนกมัยเด็กแห่งชาติ พบเด็กที่สงสัยว่า มีพัฒนาการ ล่าช้าในภาพรวมระดับประเทศ ร้อยละ 23⁵ โดยพบ ว่า อันดับ 1 ที่มีพัฒนาการล่าช้า คือ พัฒนาการล่าช้า ด้านการเข้าใจภาษา (receptive language) อันดับ 2 คือ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา (fine motor) และอันดับ 3 คือ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) ดังนั้นบิดามารดาหรือ ผู้ดูแลจึงควรดูแลเอาใจใส่สุขภาพอนามัยเด็กอย่าง ไกล่ล้น ได้แก่ การดูแลให้เด็กได้รับโภชนาการที่ เหมาะสมกับวัย ทั้งชนิดและปริมาณของอาหาร สอน การดูแลช่องปากที่ถูกต้อง การป้องกันการเจ็บป่วย และภาวะติดเชื้อในเด็ก นอกจากนี้การป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นจาก ความซุกซนและอยากรู อยากรู้ของเด็กวัยนี้ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรให้ ความสำคัญ ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง รวมทั้ง ส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้สมวัย ทำให้เด็กได้เรียนรู้

ตามวัยได้เต็มศักยภาพและสามารถเติบโตได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน

ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญในเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ ปัญหาด้านโภชนาการ ปัญหาฟันผุ ปัญหาการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ ปัญหาอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ และปัญหาพัฒนาการล่าช้าที่อาจเกิดขึ้นตามมา ดังนี้

1. ปัญหาด้านโภชนาการ

ปัญหาด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน พบได้ทั้งโรคอ้วนและโรคขาดสารอาหาร ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง รวมทั้งขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในอนาคตได้ ปัญหาด้านโภชนาการ พบดังนี้

1.1 ภาวะอ้วน การที่เด็กได้รับสารอาหารและพลังงานมากเกินไป ได้แก่ อาหารรสหวานจัด เช่น ซ็อกโกแลต เยลลี่ ไอศกรีม นมอัดเม็ด ลูกอม ขนมไทยรสหวานจัด น้ำอัดลม เป็นต้น และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ ได้แก่ โรคอ้วน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การสำรวจความชุกของโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนทั่วโลก เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.2 ในปี ค.ศ. 1990 เป็นร้อยละ 6.7 ในปี ค.ศ. 2010 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.1 ในปี ค.ศ. 2020¹ จากรายงานสถิติสาธารณสุขของไทย พบว่าเด็กที่อ้วนมีแนวโน้มจะเป็นผู้ใหญ่อ้วน และเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ (Non-Communicable Disease: NCD) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น²

1.2 ภาวะทุพโภชนาการ การได้รับสาร

อาหาร และพลังงาน ที่ไม่เพียงพอ ทำให้มีรูปร่างผอมหรือเตี้ยแคระ³ พบความชุกของภาวะเตี้ย และภาวะผอมในเด็กอายุ 2 ถึงน้อยกว่า 6 ปี มากกว่ากลุ่มอายุอื่น และพบน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กอยู่ในวัยที่ต้องหย่านมแล้ว ควรได้รับข้าวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ แต่พบเด็กบางคนยังติดนมขวดอยู่และบางคนมีความอยากอาหารน้อยลง ดังนั้นจึง พบช่วงอายุของเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุดอยู่ระหว่าง 2-5 ปี ส่วนภาวะขาดสารอาหารที่พบในเด็กวัยนี้ คือ การขาดวิตามิน และเกลือแร่ ที่สำคัญ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และแคลเซียม เป็นต้น⁸

2. ปัญหาฟันผุ

ฟันผุเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็กวัยก่อนเรียน จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการดูแลที่ไม่ถูกต้องของผู้ปกครอง⁴ หรือผู้ปกครองที่มีความเชื่อผิดๆว่า “ฟันน้ำนมผุไม่เป็นไร ไม่ต้องรักษาก็ได้ เดี่ยวฟันแท้ก็ขึ้น” จากการสำรวจสุขภาพช่องปากแห่งชาติ พบเด็กอายุ 3 ปี ร้อยละ 51.7 และเด็กอายุ 5 ปี ร้อยละ 78.5 มีประสบการณ์ฟันน้ำนมผุ⁵ ปัญหาสำคัญที่ยังต้องการการดูแลเพิ่มเติม คือ การแปรงฟัน เพราะผู้ปกครองของเด็กอายุ 3 ปี ร้อยละ 55.8 ปลอมให้เด็กแปรงฟันด้วยตนเอง มีเด็กเพียงร้อยละ 44.2 ที่มีผู้ปกครองช่วยดูแลการแปรงฟันให้ และยังพบว่า เด็กอายุ 3 ปี และ 5 ปี ยังดื่มนมหวานและนมเปรี้ยวเมื่ออยู่ที่บ้าน สูงถึง ร้อยละ 48.9 และ ร้อยละ 49.9 ตามลำดับ รวมทั้งยังมีการใช้ขวดนม ในเด็กอายุ 3 ปี อยู่ถึงร้อยละ 39.4 ซึ่งนอกจากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุแล้ว ยังมีโอกาสเกิดความผิดปกติของการสบฟันในอนาคต นอกจากนี้ฟันผุทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง ในขณะเดียวกันอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายกลับเพิ่มขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการติดเชื้อและ

มีการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเติบโตของร่างกายลดลง เนื่องจาก เด็กนอนหลับพักผ่อนน้อยลง ส่งผลให้การเจริญเติบโตของเด็กลดลง

3. ปัญหาการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ

โรคติดเชื้อ เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาล ทำให้เด็กมีโอกาสสัมผัสเชื้อโรคตัวใหม่ ได้แก่ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ปอดอักเสบ และระบบทางเดินอาหาร เช่น อูจาระร่วง เป็นต้น เนื่องจากเด็กวัยนี้มีภูมิคุ้มกันต่ำและมีการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อยังไม่เหมาะสมทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้บ่อย⁶ ซึ่งโรคติดต่อเหล่านี้สามารถติดต่อกันได้ทั้ง การหายใจเอาละอองอากาศที่มีเชื้อปนอยู่เข้าไป การไอหรือจามรดกัน และการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน รวมทั้งการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเข้าไป หากเด็กที่อยู่ในศูนย์เด็กเล็ก หรือในโรงเรียนอนุบาล เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อเหล่านี้ จะสามารถแพร่กระจายสู่กัน และแพร่กระจายสู่ชุมชนได้ง่าย หากเด็กวัยก่อนเรียนมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ จะส่งผลต่อพัฒนาการที่ล่าช้าได้⁹

4. ปัญหาอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ

เด็กวัยก่อนเรียนมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากเริ่มซุกซนมากขึ้น มีความอยากรู้อยากเห็นหรือเกิดจากความประมาทรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของบิดามารดา หรือผู้ที่ดูแลเด็กจึงทำให้เกิดอุบัติเหตุอย่างไม่คาดคิด⁷ ได้แก่ การขาดอากาศหายใจจากการนำของชิ้นเล็กใส่ในปากหรือจมูก ถูกไฟฟ้าดูดจากการใช้นิ้วจิ้มปลั๊กไฟ มีดบาด น้ำร้อนลวก สารพิษ ตกจากที่สูง อุบัติเหตุจากยานยนต์ เสียชีวิตจากการขาดอากาศหรือความร้อนในรถ หรือ การปล่อยเด็กให้เล่นน้ำในสระว่ายน้ำ บ่อน้ำ หรือคล่องตามลำพังทำให้เด็กจมน้ำได้ จากสถิติเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มีสัดส่วนการ

เสียชีวิตจากการจมน้ำสูงถึงร้อยละ 30 ของทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากการทรงตัวไม่ดี จึงทำให้ลื่นในท่าที่ศีรษะทิ่มลงได้ง่าย จึงมักพบเด็กจมน้ำสูงในแหล่งน้ำภายในบ้านหรือบริเวณรอบ ๆ บ้าน เช่น ถังน้ำ กะละมัง บ่อน้ำ แอ่งน้ำ เป็นต้น² ซึ่งอุบัติเหตุอาจส่งผลกระทบ คือ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ เป็นแผลฟกช้ำ ฉีกขาดเกิดการติดเชื้อที่แผลหรือกระดูกหัก สมองกระทบกระเทือน 2) ด้านจิตใจ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็กทำให้สภาพร่างกายเด็กได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากบาดแผลประเภทต่างๆ ส่งผลกระทบต่อจิตใจเด็กอาจทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออก ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมถดถอยได้ 3) ผลกระทบระยะยาวเนื่องจากเด็กจะมีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดการบาดเจ็บอาจซ้ำเติมปัญหาด้านจิตใจเด็กมากขึ้น และอุบัติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพไม่ดี การเจริญเติบโตหยุดชะงักและส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า¹⁰

5. ปัญหาพัฒนาการล่าช้า

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นช่วงอายุที่พบพัฒนาการล่าช้ามากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่า เด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมพัฒนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการด้านสติปัญญา พบว่ามากกว่าครึ่งของเด็กก่อนเรียนมีพัฒนาการล่าช้าทั้งด้านภาษา และการกระทำ จากข้อมูลและสถานการณ์การดำเนินงานส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยปี พ.ศ. 2559-2561 พบเด็กที่สงสัยมีพัฒนาการล่าช้าในภาพรวมระดับประเทศร้อยละ 23 โดยพบว่า มีความสงสัยล่าช้า อันดับ 1 คือ พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา (receptive language) อันดับ 2 คือ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา (fine motor) และอันดับ 3 คือ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross motor)¹¹ ซึ่งเด็กวัยนี้บิดา

มารดามักนำเด็กไปฝากเลี้ยงที่ศูนย์เด็กเล็ก พัฒนาการของเด็กจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้ดูแลเด็ก หากไม่มีการควบคุมมาตรฐานของศูนย์เด็กเล็ก อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กได้ จากการประเมินการจัดระบบบริการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปี พ.ศ. 2550 ชี้ให้เห็นว่า แม่อัตราผู้ดูแลต่อเด็กเฉลี่ยเท่ากับ 1:20 คน ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ แต่ผู้ดูแลเด็ก ต้องทำหน้าที่ หลายอย่าง เช่น เป็นแม่ครัว พนักงานทำความสะอาด และทำหน้าที่ธุรการ เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดู เด็กได้เต็มที่¹² นอกจากนี้การที่เด็กเจ็บป่วยบ่อย หรือ ได้รับอุบัติเหตุรุนแรง ก็ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตหยุดชะงักและส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า¹⁰

บทบาทผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน

เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนนี้ยังไม่สามารถรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองได้ จึงต้องเป็นความรับผิดชอบของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่ต้องดูแลเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน ดังต่อไปนี้

1. การดูแลด้านโภชนาการ

1.1 ภาวะอ้วน

การดูแลด้านโภชนาการที่สำคัญเป็นลำดับแรก คือ การควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ผู้ปกครองควรให้เด็กรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งผู้ปกครองควรให้การดูแลดังนี้

1) ควบคุมปริมาณอาหารของเด็ก รับประทานผักผลไม้ที่มีกากใยเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ของทอด ไม่ซื้ออาหารที่ไขมันสูงและ

น้ำตาลสูงเข้าบ้าน เช่น ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ เช่น มันฝรั่งทอด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล น้ำอัดลม และน้ำผลไม้ เป็นต้น

2) สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องร่วมมือกัน ไม่ให้ใครคนใดคนหนึ่งตามใจเด็ก และควรมีคู่มือในครอบครัว เช่น พ่อหรือแม่ที่วางแผนและกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายร่วมกัน โดยออกกำลังกายอย่างน้อยวันละหนึ่งชั่วโมง

3) จำกัดเวลาที่เด็กใช้กับหน้าจออุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ ไอแพด โทรศัพท์มือถือ เพราะจะทำให้เด็กนั่งอยู่กับที่ไม่ได้เคลื่อนไหว เด็กเล็ก 2-5 ขวบ ไม่ควรอยู่กับหน้าจอเกินหนึ่งชั่วโมงต่อวัน

4) ดูแลให้เด็กได้นอนหลับอย่างเพียงพอ โดยฝึกให้นอนเป็นเวลา เพราะการนอนดึกเป็นสาเหตุหนึ่งของความอ้วนได้

5) ผู้ปกครองต้องคอยให้กำลังใจเด็ก เพราะการควบคุมน้ำหนักต้องใช้พลังใจ ความมุ่งมั่น ในการต่อสู้กับตัวเองและการปฏิเสธอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน

1.2 ภาวะทุพโภชนาการ

เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่มีกิจกรรมมาก และเด็กมักมีความสนใจสิ่งแวดล้อมมาก ทำให้ความสนใจในการรับประทานอาหารลดลง ประกอบกับในช่วงที่พัฒนาความเป็นอิสระ ตาเป็นตัวของตัวเอง เด็กจึงปฏิเสธอาหาร ความอยากอาหารของเด็กไม่แน่นอน บางวันรับประทานมาก บางวันรับประทานน้อยหรือบางวันไม่รับประทานเลย ทำให้มีภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยนี้สูง

ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาภาวะอ้วนและภาวะทุพโภชนาการ ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับ

หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้ได้หลากหลายชนิด ไม่ควรเลือกเฉพาะอย่าง และควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียวจนเคี้ยวได้ยาก ควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย และที่สำคัญควรให้เด็กรับประทานน้ำส่วนที่เหลือจากการต้มเนื้อหรือผักด้วย เพราะจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ ซึ่งถ้าเป็นเด็กเล็กอาจใช้เป็นผักต้ม และน้ำผลไม้ก่อน เมื่อเด็กโตขึ้น จึงให้เป็นผักและผลไม้สด การจัดหาอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนหลักการใหญ่ ๆ ก็คือควรจัดอาหารให้มีการหมุนเวียนกันหลากหลายชนิด และเสริมด้วยดื่บล้างปากทุกครั้ง เตรียมอาหารในปริมาณพอเหมาะ รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูงมาก ๆ ควรให้เด็กได้ร่วมโต๊ะรับประทานอาหารกับผู้ใหญ่ โดยในการจัดหาอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียน ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้¹³

1) เด็กอยู่ในวัยที่ต้องการเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดังนั้นจึงควรให้เด็กเลือกอาหารเอง และฝึกให้รับประทานอาหารด้วยตนเอง

2) เด็กมีความสนใจช่วงสั้น ๆ ถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นในช่วงเวลาอาหารจึงควรเป็นช่วงที่เงียบสงบ ไม่มีสิ่งดึงดูดความสนใจของเด็ก เช่น โทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ หรือการ์ตูน เป็นต้น

3) เด็กเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบ ดังนั้นบิดามารดาจึงควรเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะการรับประทานผัก และควรจัดให้เด็กมีโอกาสรับประทานอาหารร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่

4) คุณภาพของอาหารสำคัญกว่าปริมาณอาหาร ดังนั้นอาหารที่จัดให้เด็กในแต่ละมื้อจึงไม่ควร

มากเกินไป ควรจัดปริมาณให้พอเหมาะกับอายุเด็ก การจัดหาอาหารที่มีปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เด็กรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกายและเป็นโรคอ้วนได้ หรืออาจทำให้เด็กปฏิเสธอาหารทั้งหมดเมื่อมีปริมาณอาหารมากเกินไป

5) เด็กวัยก่อนเรียนชอบรับประทานอาหารที่ละชนิด จึงไม่ควรจัดหาอาหารหลากหลายชนิดป้อนอยู่ในจานเดียวกัน

6) ฝึกให้เด็กดื่มนมเป็นประจำ วันละ 2-3 แก้ว

2. การป้องกันฟันผุและดูแลช่องปาก

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มีฟันน้ำนมขึ้นครบแล้ว การดูแลสุขภาพฟันที่ดีของเด็กวัยนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากฟันน้ำนมที่ดีจะนำไปสู่ฟันแท้ที่ดีด้วย นอกจากมีผลต่อฟันแท้แล้วยังมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและการพัฒนาการด้านการพูดด้วย เด็กวัยนี้จึงควรได้รับการสอนการแปรงฟันที่ถูกต้อด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อ แต่ในเด็กเล็กที่พัฒนาการกลืนเนื้อมียังไม่ดีพอ ผู้ปกครองควรช่วยแปรงฟันให้หรือดูแลในขณะเด็กแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือทุกครั้งหลังอาหาร ถ้าไม่สามารถทำได้ควรให้บ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง นอกจากนี้ยังต้องควบคุมความถี่ของการให้เด็กบริโภคของหวาน ขนมขบเคี้ยว และดื่มน้ำอัดลม ที่สำคัญควรกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักทุกชนิด และควรพาเด็กไปให้ทันตแพทย์ตรวจฟันทุก 6-12 เดือน เพื่อประเมินสุขภาพช่องปาก หากพบสภาพฟันที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคจำเป็นต้องได้รับการป้องกันฟันผุ ด้วยการเคลือบหลุมร่องฟัน (sealant) หรือเคลือบฟลูออไรด์ที่ผิวฟัน ซึ่งเป็นการป้องกันฟันผุแต่เนิ่น ๆ และผู้ปกครองจะได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กจากทันตแพทย์ด้วย¹⁴⁻¹⁶

3. การป้องกันการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ

เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนยังมีภูมิคุ้มกันต่ำ มีโอกาสเจ็บป่วยและติดเชื้อได้ง่าย จึงควรได้รับการดูแลในเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลจากผู้ปกครองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและโรคติดเชื้อ เช่น การสอนล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จัดให้เด็กรับประทานอาหารที่สุกสะอาด การดื่มนมและน้ำสะอาด การสอนแปรงฟันอย่างถูกวิธี เป็นต้น หากเด็กที่ยังปฏิบัติด้วยตัวเองได้ไม่ดี ผู้ปกครองควรให้การช่วยเหลือไม่ปล่อยให้เด็กทำตามลำพัง และหากเด็กมีอาการเจ็บป่วยไม่ควรให้เด็กไปโรงเรียน หรือศูนย์เด็ก เพราะจะเป็นการแพร่กระจายเชื้อ นอกจากนี้เด็กควรได้รับการดูแลให้ได้รับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นตามเกณฑ์ที่กำหนด¹⁶

4. การป้องกันการบาดเจ็บ

ผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นตามลักษณะพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มนี้ ตลอดจนวิธีการป้องกัน โดยสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองจะช่วยลดอุบัติเหตุจากสาเหตุของการบาดเจ็บได้ดีที่สุด คือ การจัดสภาพแวดล้อมภายในและนอกบ้านให้ปลอดภัย และสอนให้เด็กรู้จักระวังตนเองจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น อุบัติเหตุจากรถ การพลัดตกหกล้ม การข้ามถนน และการจมน้ำ ดังนี้

4.1 อุบัติเหตุจากรถ¹⁷

4.1.1 การโดยสารรถยนต์ ควรมีที่รัดระหว่างที่นั่งเด็กกับตัวเด็ก ไม่ควรให้เด็กนั่งที่นั่งข้างคนขับ เพราะถุงลมที่กางออกขณะเกิดอุบัติเหตุนั้นจะทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บได้

4.1.2 ไม่ทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว เพราะความร้อนภายในรถจะทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ เพราะในเวลา 5 นาที อุณหภูมิในรถจะเพิ่มสูงขึ้นจนไม่สามารถทนอยู่ในรถได้ หากอยู่ในเวลา 10

นาที ร่างกายจะแย่ และ ภายในเวลา 30 นาที จะถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นหากผู้ปกครองมีความจำเป็นต้องทำธุระนอกบ้าน ต้องนำเด็กลงไปด้วยทุกครั้ง

4.1.3 ก่อนออกรถออกจากบ้าน หรือในเขตชุมชน ให้สำรวจหลังรถก่อนว่า มีเด็กเล็กซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้จากกระจกส่องหลังอยู่หรือไม่

4.1.4 ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กซ้อนรถจักรยานยนต์ และหากมีความจำเป็นต้องใส่หมวกนิรภัยที่มีขนาดเหมาะสมกับอายุทุกครั้ง

4.1.5 เด็กที่โดยสารรถจักรยาน ควรมีที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก โดยที่นั่งนี้ยึดติดกับรถจักรยานอย่างแข็งแรง มีเข็มขัดยึดเด็กติดกับที่นั่ง มีที่วางเท้าเพื่อป้องกันเท้าเข้าซี่ล้อและเด็กควรสวมใส่หมวกนิรภัย

4.1.6 เมื่อให้เด็กถีบรถจักรยาน 3 ล้อ หรือวิ่งเล่นบนทางเท้าผู้ปกครองควรดูแลอย่างใกล้ชิด

4.2 การพลัดตกหกล้ม

4.2.1 ราวบันไดและระเบียงไม่ควรมีช่องว่างเกิน 9 เซนติเมตร เพื่อป้องกันเด็กลอดได้¹⁸

4.2.2 หน้าต่างหรือระเบียงควรสูงไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ป้องกันเด็กปีนป่ายเองได้ โดยอาคารตั้งแต่สามชั้นขึ้นไป (ซึ่งพบว่ามีการบาดเจ็บรุนแรงจากการตก) ต้องมีความสูงของราวหรือแผ่นกันตก ไม่ต่ำกว่า 120 เซนติเมตรจากพื้น¹⁸

4.2.3 อาคารต้องไม่มีจุดที่สามารถปีนป่ายได้ หมายถึง ต้องไม่มีโครงสร้างลักษณะที่เป็นแท่งในแนวนอนและมีช่องรูให้วางเท้าที่เอื้อต่อการปีนป่าย รวมไปถึงตำแหน่งการวางของที่ใกล้ราวกันตก ที่ทำให้สามารถปีนป่ายได้ เช่น ตู้แอร์ (คอมเพรสเซอร์) ที่วางไว้บริเวณระเบียง เป็นต้น^{17, 18}

4.2.4 เฟอร์นิเจอร์ เช่น โต๊ะ ตู้ ต้องไม่มีมุมแหลมคม หากมีควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกทุกมุม

4.2.5 ตู้วางของต่างๆ ต้องวางบนพื้นราบ มั่นคง ไม่ลื่นง่ายเมื่อเด็กโหน หรือ ปีนป่าย หากไม่แน่ใจว่าตู้อยู่ในสภาพที่มั่นคงให้ยึดติดตู้ด้วยสายยึดกับกำแพง

4.2.6 หมั่นตรวจสอบประตูรั้วบ้าน โดยเฉพาะประตูอัลลอยด์ซึ่งมีขนาดใหญ่และน้ำหนักมาก ว่ามีความมั่นคงหรือไม่ ประตูอาจหลุดจากราง และลั่นทับเด็กได้ง่ายหากเด็กปีนป่ายประตู

4.2.7 พื้นสนามเด็กเล่น ที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่สมอง คือ พื้นยางสังเคราะห์ หรือพื้นทรายที่ลึก 20 เซนติเมตรขึ้นไป หากเด็กตกจากที่สูงได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ ควรปรึกษาแพทย์

4.3 การข้ามถนน

4.3.1 ไม่ควรให้เด็กข้ามถนนตามลำพัง ควรมีผู้ปกครองพาข้าม

4.3.2 ขณะเดินบนฟุตบาท ควรให้เด็กเดินเลนขวาหันหน้าเข้าหาถนนเพื่อให้เห็นรถที่วิ่งสวนทาง

4.3.3 ขณะข้ามถนนให้มองซ้ายและมองขวา และก็มองซ้ายอีกทีก่อนข้าม ถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กข้ามบริเวณที่มีสะพานลอยหรือทางม้าลาย

4.4 การจมน้ำ

4.4.1 เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการจมน้ำจากการเล่นน้ำในอ่างอาบน้ำ สระว่ายน้ำ หรือการวิ่งเล่น ใกล้แหล่งน้ำ เช่น สระน้ำ คลอง โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากการทรงตัวยังไม่ดี จึงมักล้มในน้ำที่ศีรษะที่มดองได้ง่าย ควรดูแลอย่างใกล้ชิด และควรกำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นในบ้านและ ละแวกบ้านดูแลไม่ให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำ อาจทำรั้วให้สูงและระหว่างช่องรั้ว ควรมีช่องว่างที่เด็กไม่สามารถลอดตัวผ่านเข้าไปได้

4.4.2 สิ่งแวดล้อมที่มีแหล่งน้ำที่เด็ก

สามารถเข้าถึงได้ บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องเฝ้าดูตลอดเวลา เพราะเด็กอาจจะจมน้ำในเสี้ยวเวลาที่ บิดามารดา/ผู้ปกครองเผลอชั่วขณะที่เดินไปทำงานอื่น ๆ

4.4.3 สอนให้เด็กว่ายน้ำ หรือสอนการเลี้ยงตัวเองเมื่อตกน้ำ เพื่อสามารถไหลพ้นน้ำช่วยเหลือได้

5. การส่งเสริมพัฒนาการ

บิดามารดาหรือผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการเด็ก การอบรมเลี้ยงดูเด็ก และแนวทางกระตุ้นพัฒนาการเด็ก จะช่วยให้บิดามารดา/ผู้ปกครองเข้าใจพฤติกรรมเด็กระหว่างปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ทำให้สามารถตอบสนองความต้องการที่เหมาะสมกับเด็กได้ เด็กควรได้รับการกระตุ้นหรือส่งเสริมพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

5.1 ในเด็กที่มีโอกาสเสี่ยงต่อพัฒนาการล่าช้า การกระตุ้นอาจเป็นการเฝ้าด้วยการพูดจากผู้ปกครองทุกวัน การเล่นกับลูก การพูดคุย การเล่านิทานให้ฟัง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและแสดงความรักต่อลูกอย่างสม่ำเสมอ โดยการกอด อุ้ม สัมผัส พูดคุย ชื่นชม และเล่นกับลูก ในบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น ปราศจากความรุนแรงจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรักความผูกพันที่มั่นคง หากได้รับการส่งเสริมพัฒนาการหรือ กระตุ้นพัฒนาการตามศักยภาพของเด็กจากผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างมีแบบแผน เด็กจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

5.2 การส่งเสริมการเล่น มีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก ผู้ปกครองควรส่งเสริมการเล่นตามวัย และสนับสนุนให้เด็กรู้จักแบ่งปันของเล่นให้กับผู้อื่น และควรจัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ควรมีพื้นที่ให้เด็กสามารถ เดิน วิ่ง หรือของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ

5.4 บิดามารดาหรือผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กมีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Functions หรือ EF) ซึ่งเป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำให้คิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็น และหาความสุขเป็น บิดามารดาควรให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะช่วยให้เด็กมีโอกาสดึงดูดด้วยตนเอง ฝึกสังเกต คิดวางแผน แก้ไขปัญหาจากการได้ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้จากประสบการณ์ที่หลากหลาย การฝึกให้เด็กยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ การคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การมีทักษะสังคมร่วมมือกับคนอื่น EF เป็นศักยภาพที่มนุษย์ทั้งหลายรวมทั้งเด็กไทยทุกคนมีมาแต่กำเนิด แต่ศักยภาพเหล่านี้ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นประมาณ 25-30 ปี เพื่อให้เส้นใยประสาทก่อรูปขยายตัวจนฝังเป็นชิป กลายเป็นบุคลิกภาพที่ติดตัวไปตลอดชีวิต EF มีอัตราการพัฒนาเติบโตดีที่สุดในช่วงวัย 3-6 ปี ดังนั้นเด็กช่วงปฐมวัยจึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ที่จะสร้างคุณลักษณะและบุคลิกภาพให้เด็กเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ได้¹⁹

สรุปและข้อเสนอแนะ

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นช่วงเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการหลายด้าน และพัฒนาการส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งจะดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้งและเพิ่มความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ถึงแม้เด็กจะเริ่มช่วยเหลือตนเองได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่มักยังต้องพึ่งพาผู้ดูแล หากผู้ปกครองดูแลไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจส่งผลให้เด็กมีสุขภาพสุขภาพ เกิดการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุได้ ดังนั้นผู้ปกครองจึงมี

บทบาทสำคัญในการดูแลให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้เด็กได้รับโอกาสในการเรียนรู้ตามวัยได้อย่างเต็มศักยภาพและสามารถเติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไป โดยมีข้อเสนอแนะต่อบทบาทของพยาบาลวิชาชีพโดยเฉพาะที่ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กในการดูแลเด็กวัยก่อนเรียนทั้งที่คลินิกสุขภาพเด็กดีและในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในการป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน ดังนี้

1. ประเมินเพื่อค้นหาและติดตามปัญหาสุขภาพ ปัญหาพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน พร้อมทั้งแจ้งผลการประเมินแก่ผู้ปกครองเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและเฝ้าระวังปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

2. แนะนำผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนในปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อย ทั้งด้านโภชนาการ การส่งเสริมสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดูแลช่องปากและฟัน การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ตามตารางเวลาที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การป้องกันโรคติดต่อและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ การป้องกันการพลัดตกหกล้มบาดเจ็บ การจมน้ำ อุบัติเหตุจากของเล่นและยานยนต์ และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยและอื่นๆ เป็นต้น

3. ให้คำปรึกษาและคำแนะนำล่วงหน้าแก่ผู้ปกครอง (anticipatory guidance) ถึงการเจริญเติบโตและลำดับขั้นพัฒนาการในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อสามารถถูกกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการก้าวหน้ามากที่สุดตามศักยภาพที่มีอยู่ การให้ข้อมูลเร็วเกินไป ผู้ปกครองอาจลืมหือถึงเวลาสำคัญ แต่ถ้าช้าเกินไป ก็จะไม่เกิดประโยชน์

เอกสารอ้างอิง

1. Onis MD, Blossner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. **American Journal of Clinical Nutrition** 2010;92(5):1257–1264.
2. Bureau of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control. Annual Report 2015. Available from: URL: <http://www.thaincd.com/document/file/download/paper-manual/Annual-report-2015.pdf> 2558.
3. Ungarporn N. Nutritional status in preschool children in area of Suranaree University of Technology. Department of Pediatrics of Medicine Suranaree University of Technology; 2013. (In Thai)
4. Raktao U, Wongwech C. Knowledge, Attitude and Practice of Parents/Guardians Regarding Oral Health Care of Pre-school Children. **The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health** 2015;2(1):52–64. (In Thai)
5. Dental Public Health Bureau, Department of Health. Survey Report 7th oral health status in Thailand 2012. Available from: URL: <http://dental.anamai.moph.go.th/elderly/academic/full99.pdf>
6. Jamphalikit S, Baramee C. Teaching Guide for Health Promotion in the Bachelor of Nursing. **Khon Kaen**: LP Printing Depot Limited Partnership; 2012. (In Thai)
7. Ruangchanaset S. Danger and toxins in children. Bangkok: Chai Charoen; 2008. (In Thai)
8. Mosuwan L. Food and nutrition in the early stages of life: Origin of health and long-term disease, nutrition in children: Knowledge to practice. Bangkok: Beyond Enterprise; 2009. (In Thai)
9. Frequently ill children cause delayed development. [cited 2017 May 3] Available from: URL: <https://bit.ly/2IOKbIO>.
10. Chiangkraivej P, Sonthimueng V. Pediatric trauma. Songkhla: Faculty of Medicine, Prince of Songkla University; 2013. (In Thai)
11. National Institute of child health. Information and situations for the implementation of early childhood development promotion in 2016–2018. Available from: URL: <http://nich.anamai.moph.go.th/download/2562/HDC/analysis%20Early%20childhood28.2.2019.pdf>
12. Kanchanachitra C., et al. Thai Health 2008. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University; 2008. (In Thai)
13. Singhasame P, Suwanwaha S and Sarakshetrin A. Nutritional Promotion in Pre-School Children. **The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health** 2017; 4(3): 226–235. (In Thai)
14. Dental Public Health Bureau, Department of Health. Survey Report 7th oral health status in Thailand 2012. Available from: URL: <http://dental.anamai.moph.go.th/elderly/academic/full99.pdf>
15. Muang Noi P, Empremsil S, Rojmahamongkol P, Piyasil W, Chuensuwan I. Guide for parents to disseminate knowledge on child care and development “Kindergarten children 3–6 years.” Available from: URL: <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20171010123112.pdf>
16. Tips for health care for preschool children. [cited 2017 October 8] Available from: URL: <http://resource.thaihealth.or.th/media/knowledge/14763>
17. Child Safety Promotion and Injury Prevention Research Center. CSIP NEW UPDATE!!.. Available from: URL: <http://www.csip.org/>

18. The Association of Architects under Royal Patronage. Consciousness of architects and the design of balconies, high-rise buildings. Available from: URL: <http://oldsite.asa.or.th/th/node/100481>
19. Thai Health Promotion Foundation. EF (Executive Functions & Self-Regulation), Growth Mind set Grit. [cited 2017 December 22]. Available from: URL: <https://bit.ly/2KPKKo>.