

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ ของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนวัดดอนหวาย ตำบลบางกระทีก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

Cariogenic Food Consumption Behaviors and Associated Factors in Primary School Students Wat Donwai School Tambon Bangkrateuk Amphur Sampran Nakhonpathom Province

ยุพิน ทองกำطلا ท.บ.,

งานทันตสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

จังหวัดนครปฐม

Yupin Thongkumpala D.D.S.,

Dental Health Section

Nakhonpathom Provincial Health Office

Nakhonpathom Province

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียนโรงเรียนวัดดอนหวาย ตำบลบางกระทีก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์กลุ่ม (focus group discussion) และสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เด็กนักเรียน 38 คน พ่อแม่/ผู้ปกครอง 17 คน ครู 3 คน และผู้จำหน่ายขนม 2 คน ระหว่างเดือนมิถุนายน - พฤศจิกายน พ.ศ. 2551 ผลการศึกษาพบว่าเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุทุกวัน วันละ 1-4 ครั้ง โดยชนิดของอาหารที่เด็กชอบบริโภค ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต ขนมกรุบกรอบ นมหวาน และนมเปรี้ยว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็ก ประกอบด้วยปัจจัยจากตัวเด็กเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเข้าถึงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็ก คือการให้ความรู้ การปรับค่านิยมผู้ปกครองและการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

คำสำคัญ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ เด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา

ABSTRACT

The objective of this study was to know the cariogenic food consumption behaviors and its associated factors among primary school students, Wat Donwai School in Tambon Bangkrateuk Amphur Sampran, Nakhonpathom province. During June to November 2008, observation, focus group discussion and in-depth interviews were conducted to subjects who were 38 students, 17 parents, 3 teachers and 2 confectionary shopkeepers. The findings were students took 1-4 times a day of cariogenic food and sweet beverage, sweet milk, sour milk, high starch, sweets as well as chocolate candies were their favorites. Factors influencing cariogenic food consumption behaviors were internal personal factors and external factors including social support from families, friends, school and food accessible risk environment. Knowledge for students, changing parents' value and establishment of good social environment to help students reduce cariogenic food consumption behaviors were suggested.

Keywords : Cariogenic food consumption behaviors, primary school students

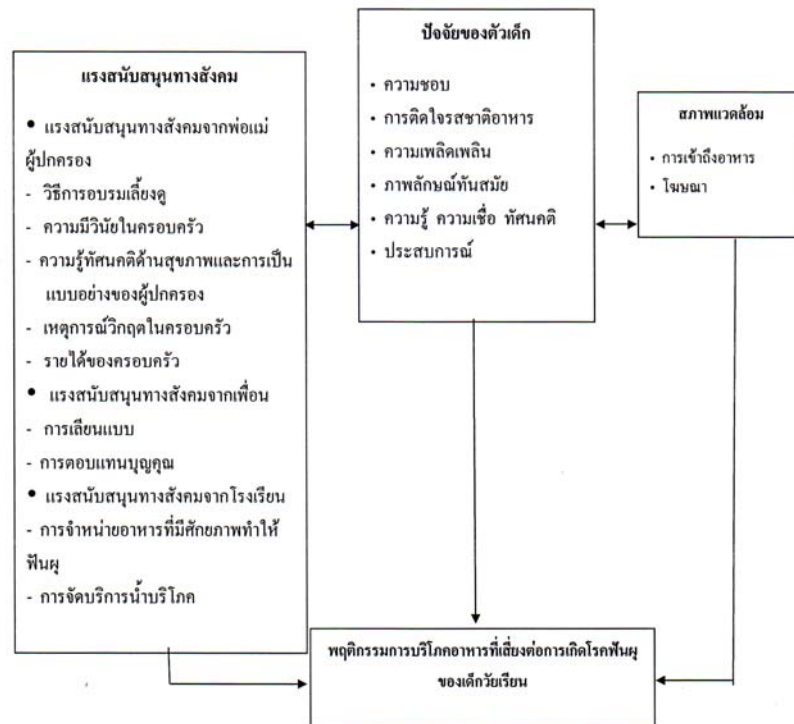
บทนำ

โรคฟันผุเป็นปัญหาทันตสุขภาพที่สำคัญในประชาชนไทย จากรายงานผลสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 6 ประเทศไทย พ.ศ. 2549-2550 พบว่ากลุ่มเด็กอายุ 12 ปี มีอัตราฟันผุร้อยละ 56.87 โดยค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน อุด เท่ากับ 1.55 ซี่/คน¹ การเกิดโรคฟันผุในเด็กเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายโดยรวมและคุณภาพชีวิตของเด็ก^{2,3} การสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากประชาชนจังหวัดนครปฐม พบอัตราการเกิดโรคฟันผุในกลุ่มเด็กอายุ 12 ปี ในปี 2549 ถึง 2551 ร้อยละ 58.94, 65.61 และ 67.54 ตามลำดับ⁴ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ ประเด็นปัญหาสำคัญที่ยังคงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการป้องกัน และควบคุมโรคฟันผุในเด็กอายุ 12 ปี คือพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบและการดื่มน้ำอัดลม ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นตามกระแสนิยม¹

กระบวนการเกิดโรคฟันผุเริ่มต้นจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์ย่อยสลายอาหารพวกแป้งและน้ำตาลก่อให้เกิดกรดอินทรีย์หลายชนิดกรดเหล่านี้ทำให้ค่า pH

ในช่องปากต่ำลงจนถึงระดับ pHวิกฤต (critical pH) ซึ่งมีค่า 5.2-5.5 ทำให้เกิดการละลายของแร่ธาตุ จนเกิดรอยโรคฟันผุในเวลาต่อมา อาหารที่รับประทานจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่สำคัญและมีผลเฉพาะที่ (local effect) ต่อการเกิดฟันผุ ผลเฉพาะที่ดังกล่าวขึ้นอยู่กับกลุ่มอาหาร ส่วนประกอบของอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร⁵⁻⁷ ศักยภาพในการทำให้เกิดฟันผุของอาหาร (cariogenic potential) หมายถึง ความสามารถหรือโอกาสในการส่งเสริมให้เกิดฟันผุจากอาหารที่รับประทานและขึ้นอยู่กับส่วนประกอบทางเคมีของอาหาร ซึ่ง สุนิ วงศ์คงคาเทพ และคณะ (2546)⁸ ศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่า pH ของคราบจุลินทรีย์หลังจากการบริโภคขนมและจัดระดับความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ เป็น 4 กลุ่ม ขนมกลุ่มเสี่ยงต่ำ เช่น เมล็ดทานตะวัน ปลาเส้นอบแห้ง มะละกอสุก ระดับปานกลาง เช่น ก๋วยเตี๋ยว กุ้งต้ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป นมช็อกโกแลต น้ำส้ม เฉาก๊วย ชาลาเปา ระดับสูง เช่น นมหวาน นมเปรี้ยว ขนมไทยต่างๆ แป้งอบกรอบ ช็อกโกแลต โดนัท แขนวชิช ขนมปังสอดไส้ น้ำตาล ระดับสูงมาก เช่น ขนมตาล ทองม้วน ขนมปังเคลือบช็อกโกแลต ในการป้องกัน

แผนภูมิที่ 1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียน



การเกิดฟันผุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารว่างกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูงและปานกลาง⁹ พบว่าเด็กอายุ 12 ปี ร้อยละ 28.22 บริโภคขนมกรุบกรอบและร้อยละ 11.65 ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน¹ จังหวัดนครปฐม เด็กอายุ 12 ปี ร้อยละ 51.91 บริโภคขนมกรุบกรอบทุกวันและร้อยละ 25.87 ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน⁴ ขนมกรุบกรอบเหล่านี้ ส่วนมากจะเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุระดับสูง จากการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากเครือข่ายโรงพยาบาลสามพราน พบนักเรียนโรงเรียนวัดดอนหวายมีฟันผุร้อยละ 77 โดยที่โรงเรียนมีอาณาเขตติดต่อกับตลาดน้ำวัดดอนหวายซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวมีอาหารจำหน่ายหลากหลายชนิด รวมทั้งร้านสะดวกซื้อและรถจำหน่ายอาหารรอบๆ โรงเรียนจึงเป็นที่น่าสนใจต่อโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคฟันผุในอัตราสูงชันของนักเรียนและเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟัน

ผุของนักเรียนมีผู้เกี่ยวข้องหลายกลุ่ม ทั้งครอบครัว ครูโรงเรียน จากปัญหาเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาถึงการรับรู้ ความคิดเห็นของนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องเพื่อให้รู้ถึงพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียนและนำไปพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุที่เหมาะสมกับพื้นที่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนวัดดอนหวาย ตำบลบางกระเจิก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียน

ระดับประถมศึกษา

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยใช้เทคนิควิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative study) ทำการคัดเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจงเลือกโรงเรียนวัดดอนหวาย ตำบลบางกระทิก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นพื้นที่ในการศึกษา เนื่องจากนักเรียนมีอัตราฟันผุสูงกว่าค่าเฉลี่ยของจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (observation) การสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) ในนักเรียน 38 คน ทั้งที่มีฟันผุและไม่มีฟันผุ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง รวม 17 คน ครู 3 คน ผู้จำหน่ายอาหาร 2 คน โดยใช้กรอบคำถามกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น การตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูลใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้น (triangulation), วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการศึกษา

1. สภาพทั่วไป

โรงเรียนวัดดอนหวายเป็นโรงเรียนขยายโอกาสอยู่ในเขตเทศบาลตำบลบางกระทิก ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอสสามพราน ห่างจากที่ว่าการอำเภอสสามพรานประมาณ 15 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับตลาดน้ำวัดดอนหวายซึ่งเป็นแหล่งเศรษฐกิจและแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของเทศบาลตำบลบางกระทิก ตอนเย็นมีรถเข็นขายอาหารและเครื่องดื่มตั้งจำหน่าย ประมาณ 20 คัน โรงเรียนมีโรงอาหาร 2 แห่ง แห่งหนึ่งสำหรับนักเรียนโครงการอาหารกลางวัน อีกแห่งหนึ่งเป็นโรงอาหารจำหน่ายอาหารเช้าและอาหารกลางวันและมีสหกรณ์ของโรงเรียนจำหน่ายนมและขนมอีกแห่งหนึ่ง

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา

โรงเรียนวัดดอนหวาย

อาหารหลักของนักเรียนมักเป็นข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว บางคนที่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้จัดหาอาหารเช้าให้หรือนักเรียนที่ต้องมาปฏิบัติภารกิจพิเศษที่โรงเรียนหรือตื่นสาย นักเรียนจะเลือกบริโภคขนมปัง แซนวิช นม แทน ในบางมื้อ นอกจากอาหารหลักแล้วนักเรียนยังบริโภคอาหารอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุในระดับต่าง ๆ ร่วมด้วย

“ส่วนกลางวันส่วนมากจะชอบกินก๋วยเตี๋ยวกับนม แล้วก็ไก่ทอดแล้วก็น้ำปั่นแล้วก็มีน้ำแข็งใส ขนมกล้วยทอด.....ทุกวัน”

นักเรียนมีความถี่ในการบริโภคอาหารว่างค่อนข้างสูง วันละ 1-3 ครั้ง ในวันหยุดบางคนบริโภคทั้งวัน อาหารว่างที่นักเรียนชอบบริโภคเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุทุกระดับ เช่น ปลาเส้น น้ำอัดลม ไอศกรีม นมหวาน ลูกอม ช็อกโกแลต ขนมปัง แป้งกรอบต่างๆ มันฝรั่งทอด

“กินขนมคะตอนเย็น ๆ หนูเป็นคนกินจุบจิบ...ขนมพวกห่อ.....เลย แล้วก็ขนมอย่างอื่นพวกปูไทย ฮานามิ”

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนวัดดอนหวาย

3.1 ปัจจัยจากตัวเด็ก

นักเรียนบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ เพราะความชอบ การติดใจในรสชาติ อยากทดลองของแปลกใหม่ ต้องการความเพลิดเพลินและเพื่อให้มีภาพลักษณ์ที่ทันสมัยตามแบบดารา

“ถ้าอันไหนมันแปลก ๆ ก็เลยลองชิมดูว่ามันอร่อยเปล่าก็จะมีแป้งซ็อก แล้วก็มิลูกอมที่มันเป็นแท่ง อมยิ้ม”

“มันอินเทรน กินแล้วดูดี เพราะดาราชอบกินเปปซี่ นางเอกชอบกินน้ำส้ม”

นักเรียนมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุ แต่มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องนี้ การเลือกบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียนไม่สัมพันธ์กับความรู้โดยนักเรียนไม่สามารถหักห้ามใจที่จะบริโภคอาหารเหล่านี้ได้ บางคนเสี่ยง

อาหารอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคฟันผุแต่กลับบริโภคอาหาร
อย่างอื่นที่มีศักยภาพในการทำให้ฟันผุสูงกว่าแทน มีบาง
คนเท่านั้นที่มีประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถ
จดอาหารที่ก่อให้เกิดโรคฟันผุและมีผลร้ายต่อสุขภาพ
โดยรวม เช่น น้ำอัดลม ลูกอม

“กินขนมแล้วฟันผุ.....ครูสอนค่ะก็หนูว่าไม่จริง
ค่ะ...ก็กินแล้วไม่เห็นผุมากเท่าไร”

“ฟันหนูผุดอนนี้หนูไม่ค่อยได้กินน้ำอัดลมก็เลย
หนักไปทางลูกอม”

“มันรู้สึกเบื่อๆ กินมากแล้วเหมือนพี่คนโต ตอนนี้
เค้กกินเปปซี่แล้วเค้กเป็นแผล กระจะพะมันติด นอนท้องร่ำ
เซ็ดเลยไม่กินเลย”

3.2 แรงสนับสนุนทางสังคม

3.2.1 แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
รายได้ของครอบครัวไม่ได้เป็นข้อจำกัดในการเข้าถึง
อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน นักเรียนทุก
คนได้รับเงินเป็นค่าอาหารกลางวันไปโรงเรียนมีครอบครัว
หนึ่งเสียค่าใช้จ่ายในเรื่องนี้เกือบครึ่งหนึ่งของรายรับ

“รับเลี้ยงเด็กนี้พันห้าเดือนนี้เลี้ยงเด็กนี้ถูกจะตาย
ลำบากด้วย...ขนมเนี่ยฉันให้สตางค์เขาไปแล้ว เขาจะไปซื้อ
อะไรก็ไม่รู้ก็ให้ไว้แล้ววันละ 20.... ข้าวกลางวันครูเขาให้
ให้วันละ 10 บาท”

พ่อแม่ ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้
เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิด
โรคฟันผุ บางคนมีความรู้เรื่องนี้ไม่ครอบคลุมรู้ว่าเฉพาะ
ลูกอมเท่านั้นที่ทำให้เกิดฟันผุ พบว่าพ่อแม่ เป็นต้นแบบ
แก่นักเรียนในการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

“บางทีแม่ซื้อขนม มันเป็นขนมเซียงไฮ้ มันจะเป็น
สองอันนะค่ะ มันจะเคลือบช็อกโกแลต แม่ชอบกินด้วย
แม่ก็ฟันผุด้วย”

พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีวิธีการเลี้ยงเด็กแบบตามใจ ซื้อ
ขนมให้ลูกเมื่อลูกร้องไห้ขอขนมและซื้ออาหารที่ลูกชอบ
มากกว่าคำนึงถึงประโยชน์มันจะเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการ
เกิดโรคฟันผุสูงและใช้อาหารเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

ไม่ให้ลูกออกจากบ้านไปเล่นเกมส์

“แม่เหวอชอบซื้อช็อกโกแลตให้กิน เพราะเขารู้ว่า
หนูชอบ”

“ช่วงนี้ก็ซื้อขนมบ่อยขึ้นเพราะว่าต้องไปซื้อของ...ก็
ไม่อยากให้เค้าวิ่งตากแดดออกไปซื้อเพราะว่าเวลาเค้าไป
ซื้อเค้าจะออกไปแบบ...ออกไปเลยไม่ค่อยแวะซื้อขนม
ออกไปเล่นเลยแล้วเค้าไม่กลับบ้าน...เคยเห็นเค้าออกไปซื้อ
ขนมแบบนี้ ไม่กลับบ้านเลยไปเล่นเกมส์ก็เลยแบบโมโห...
ก็เลยซื้อแบบนี้”

พ่อ แม่ ผู้ปกครองและญาติซื้ออาหารที่เสี่ยงต่อ
การเกิดโรคฟันผุให้นักเรียนเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการ
แสดงความรัก ความสงสารที่มีต่อเด็กและเพื่อความติด
เทียมในสังคมของเด็ก

“ที่จริงมันไม่จำเป็นหรอก แต่ว่าเราบางทีเด็กนะ
เราเป็นผู้ใหญ่เราหึกห้ามใจได้ บางทีเด็กเห็นเพื่อนกินขนม
สิ่งแฉะล่อม เห็นเพื่อนกินเราก็กินสงสารลูก อยากกินตาม
เพื่อนอะไรอย่างนี้เห็นเค้ายืนมองปากเพื่อนเราก็กินสงสารลูก”

เหตุการณ์วิกฤตในครอบครัวที่ พ่อ แม่ แยกกัน
เด็กอยู่กับผู้ปกครอง ผู้ปกครองจะซัดเซความรักจากพ่อ
แม่ ให้เด็ก โดยการซื้ออาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ
ให้เด็กเนื่องในโอกาสพิเศษ

“แม่เค้าบางทีเป็นวันเกิดลูกเค้าก็จะมา เค้าเอาขนม
เค้กมาให้ อะไรมาให้นาน ๆ นะ แต่ปีนี้ไม่ได้มา พอดีเค้า
มีลูกของเค้า เค้าเพิ่งจะเกิดไปเมื่อเดือนมิถุนายน...แต่ย่า
จะทำให้เค้า...ให้มาตัดแจกเพื่อน ๆ เพราะว่าเพื่อน ๆ เค้า
ทำไง...ซื้อเค้กมาก็มาตัดเป็นชิ้น ๆ แล้วก็แจกกัน...ก็เค้า
จะได้ดีใจใจ จะได้ดีใจจัง...ก็แม่เค้าไม่อยู่ พ่อเค้าไม่อยู่...
ก็ทำให้”

พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีทัศนคติให้ความสำคัญต่อ
การเกิดโรคฟันผุน้อยกว่าผลเสียทางสุขภาพจากอาหารจึง
ยอมให้ลูกบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุบางชนิด
ซึ่งผู้ปกครองคิดว่ามีประโยชน์กว่าอาหารที่มีอันตรายต่อ
สุขภาพเช่นน้ำอัดลม พ่อ แม่ ผู้ปกครองสอนให้ลูกลดการ
บริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุและมีโทษต่อ

ร่างกายแต่เด็กมีอิสระในการเลือกซื้ออาหารทำให้ผู้ปกครอง
ยอมจำนนและไม่สร้างวินัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน

“หนูว่าโกไ้กับน้ำแดง หนูคิดว่ามันมีประโยชน์ มี
โทษน้อยกว่าน้ำอัดลมมันยังงี้ หนูก็ไม่รู้มันไม่ดียังงี้ คือรู้
แต่ว่ามันกลั้ว มันกัดกระเพาะ”

“แล้วจะทำไม ผมก็เห็นอย่างนี้ บังคับไม่ให้มันกิน
สิ่งนี้ให้ตั้งคัมมันไปมันก็ไปซื้อมากินแล้วจะบังคับมันได้อย่างไร
ถ้าเราไปทำงานทุกวันปัญหานี้แก้ไม่ได้”

3.2.2 แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน
เพื่อนเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อ
การเกิดโรคฟันผุของนักเรียน มีการเลียนแบบการบริโภค
และมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมเรื่องการตอบแทน
บุญคุณในหมู่เพื่อนนักเรียนเมื่อเพื่อนช่วยเหลือในเรื่องการเรียน

“เรื่องขนมก็หนูขอเพื่อนมั่ง ขอเพื่อนวันละ 5 บาท
เพื่อนเขาใจดีหนูก็ทำงานให้ วันนี้ทำงานให้หน่อยสิ เดี่ยว
เลี้ยงน้ำ เลี้ยงอะไร...เพื่อนเขาให้สอนเขาไม่ค่อยเข้าใจ”

3.2.3 แรงสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน
ในโรงเรียนไม่มีการจำหน่ายขนมของ น้ำอัดลม
ลูกอม แต่พบการจำหน่ายอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิด
โรคฟันผุนิดอื่น ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง โรงเรียนมี
น้ำดื่มบริการแต่นักเรียนไม่นิยมดื่มเนื่องจากไม่เย็นและหัน
ไปดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม หน้าโรงเรียนแทน ซึ่งโรงเรียน
ไม่มีมาตรการจูงใจผู้จำหน่ายอาหารรอบๆ โรงเรียน ให้จัด
จำหน่ายอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุระดับต่ำ

“ตอนเลิกโรงเรียน ก็มีแต่พวกน้ำเป๊ปซี่อะไร
อย่างเนี้ยะ บางวันหนูหิวก็ไม่มีอะไรกิน น้ำเปล่าก็ไม่มีหนู
ต้องกินเป๊ปซี่ละ”

“อาหารตรงนี้เราสแกนไม่ได้เลย โรงเรียนเลิกปั๊บ
วิ่งปั๊บเลย...จะซื้อของตรงนั้น อาหารหลากหลายมากมาย
อาหารเราคุมไม่ได้และเราไม่สามารถคุมเด็กเราได้ เรา
บอกว่าไม่มีประโยชน์นะไม่ฟังเรา”

3.3 สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเข้าถึง
อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

นักเรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเข้าถึง
อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุจากอาหารในบ้าน จาก
ความเอื้อเฟื้อของเพื่อน และสามารถซื้ออาหารเหล่านี้ได้
สะดวกจากร้านค้าใกล้บ้าน ใกล้โรงเรียนรถเข็นขายอาหาร
และสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการโฆษณาชวนเชื่อโดย
เฉพาะการโฆษณาผ่านสื่อโทรทัศน์

“พอหนูเวลาขับแท็กซี่ก็จะมีลูกอมในรถ เค้าจะซื้อ
ไว้ให้หนูโดยสารพ่อขับรถมาส่ง หนูก็หยิบๆ มาใส่กระเป๋
แล้วเพื่อนก็ซื้อมาให้อีก”

“ไอวัลตินที่เป็นเม็ด ขนมที่เป็นช็อกโกแลตข้างใน
เขาจะซื้อตามเลียนแบบโฆษณา”

4. แนวทางการปรับพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน

นักเรียนมีแนวคิดในการป้องกันฟันผุโดยยอมเงิน
ฝากกับโรงเรียน เพื่อลดการซื้อขนม และลดการดื่มน้ำหวาน
น้ำอัดลม โดยขอให้มีตู้ขายน้ำเย็นในโรงเรียนและให้ผู้จำหน่าย
อาหารจัดน้ำเย็นให้ดื่มตอนกลางวัน และใช้มาตรการทาง
สังคมกับร้านค้า โดยงดซื้อของที่ไม่มีประโยชน์

“ให้โรงเรียนช่วยบอกให้ร้านค้าขายของที่มีประ
โยชน์บ้าง...ไม่ขายของกรอบ ๆ เป๊ปซี่...ร้านค้านอก
โรงเรียนขายเป๊ปซี่ ในโรงเรียนขายน้ำผลไม้.....ถ้าไม่ได้ก็
บอกเพื่อนว่าเลือกของที่มีประโยชน์ อันไหนไม่มีประโยชน์
ไม่ต้องไปกินมัน”

แนวทางลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
ฟันผุของนักเรียน ผู้ปกครองคิดว่าผู้ปกครองต้องเป็น
ตัวอย่างในการลด/เลิกดื่มน้ำอัดลมและทำน้ำผลไม้ปั่นรับ
ประทานเอง ใช้ผลไม้แทนขนมและไม่ซื้อขนมเข้าบ้าน

“ต้องเริ่มที่พ่อแม่ก่อน บ้านไหนกินเป๊ปซี่ก็ต้องลด
ลงหรือเลิกกิน ไม่ซื้อเข้าบ้าน น่าจะทำน้ำปั่นกินเองนะ

ครูคิดว่าต้องเป็นความร่วมมือของทุกฝ่ายในการ
ดูแลพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟัน
ผุของนักเรียน การให้ความรู้ควมรณรงค์การเรื่องฟันและผล
กระทบต่อสุขภาพให้ชัดเจน

“ผมว่านโยบายโรงเรียนต้องชัดเจน ของผมเวลา

ประชุมครูจะบอกเสมอว่าให้ช่วยกันดูแลเด็กในเรื่องต่าง ๆ เช่นการแปรงฟัน การซื้อขนมกรุบกรอบแต่โรงเรียนเราเด็กเยอะ ครูอาจจะดูแลไม่ทั่วถึงไม่สามารถจะตามดูได้ทุกคน แต่เราก็ให้สอดแทรกในวิชาที่สอนด้วย ผู้ปกครองเองต้องช่วยดูแลกระตุ้นเด็กด้วยไม่ใช่ทิ้งภาระให้เป็นของโรงเรียนอย่างเดียว ทางด้านหมอก็มาดูเรื่องฟันและแนะนำเรื่องอื่น ๆ เกี่ยวกับสุขภาพด้วย ควรบอกให้ลึก ๆ เช่น น้ำอัดลมมีส่วนผสมของอะไร มีโทษอย่างไรกับสุขภาพควรแนะนำให้เลิกซึ่งพร้อมยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน เด็กจะได้เลือกปฏิบัติและกลัวอันตราย”

ครูต้องการสื่อการสอน เรื่องอาหารและฟันผุ ต้องการให้มีการให้ความรู้เรื่องนี้ตามช่องทางต่าง ๆ เช่นทางวิทยุชุมชน

“ควรมีการให้ความรู้หลาย ๆ ช่องทาง อาจใช้วิทยุชุมชนจะได้เข้าหูบ่อย ๆ”

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ พบว่าอาหารหลักที่นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคเป็นพวกข้าว ก๋วยเตี๋ยว ส่วนน้อยบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุปานกลางถึงสูงแทนการบริโภคอาหารหลัก นักเรียนมีความถี่ในการบริโภคอาหารว่างค่อนข้างสูงโดยอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุระดับต่ำ กลางและสูงคละเคล้ากันไปตามความชอบของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบุญเชื้อ ยงวานิชกร และผุสดี จันทร์บาง (2546)¹⁰ พบว่าเด็กนิยมรับประทานขนมกรุบกรอบ ไอศกรีม หวานเย็น ลูกอม ทั้งนี้ จารุวรรณ ตันกรานนท์ และ ปิยวัฒน์ พันธุ์โกศล (2539)¹¹ พบว่าอาหารว่างที่นักเรียนชอบ คือ ผลไม้สด ขนมกรอบขบเคี้ยว เวเฟอร์ ขนมเค้ก น้ำอัดลม โดยกลุ่มที่ชอบน้ำอัดลมมีค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน จุด สูงที่สุดถึงแม้ว่า สุธา เจริญนิโชติชัย และคณะ (2547)¹² จะแนะนำว่าควรสนับสนุนและส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่ำถึงปานกลางเป็นอาหารว่างหรืออาหารระหว่างมื้อเพื่อลดความเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคฟันผุ โดยจัดให้

น้ำอัดลมเป็นอาหารที่มีศักยภาพในการทำให้เกิดฟันผุต่ำก็ตาม ดังนั้นจึงควรระวังว่าการบริโภคน้ำอัดลม ถึงแม้จะมีศักยภาพในการทำให้เกิดฟันผุต่ำแต่ไม่ควรบริโภคถี่จนเกินไป การบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุด้วยความถี่ค่อนข้างสูงอาจจะทำให้นักเรียนมีอัตราโรคฟันผุสูงขึ้น เนื่องจาก ภาวะviron ปัญญาแกม และยพธนา ปัญญาแกม (2535)¹³ พบว่าความถี่ของการบริโภคอาหารระหว่างมื้อต่อวันมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความรุนแรงของการปรากฏโรคฟันผุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจารุวรรณ ตันกรานนท์ และปิยวัฒน์ พันธุ์โกศล (2539)¹¹ พบว่าค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอน จุด มีแนวโน้มสูงขึ้น เมื่อความถี่ของการบริโภคเพิ่มขึ้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนวัดดอนหวาย ได้แก่ ปัจจัยจากตัวเด็ก การสนับสนุนทางสังคมจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เพื่อน โรงเรียน และสภาพแวดล้อม ปัจจัยจากตัวเองที่เกี่ยวข้อง คือความชอบ การติดใจรสชาติอาหาร ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุเป็นประจำ รวมทั้งบริโภค เพื่อความเพลิดเพลิน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดำรง อารงเลาหะพันธุ์ (2547)¹⁴ พบว่าเด็กนักเรียนหลายคนติดใจในรสชาติของอาหารว่างและเลือกซื้อสินค้าเพราะใช้ความอร่อยเป็นตัวตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าประเภทเดียวกันและสอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีชัย สายทอง (2551)¹⁵ พบว่านักเรียน มีทัศนคติว่า ขนมเป็นอาหารที่อร่อยกินแล้วเพลิดเพลิน นอกจากนี้ นักเรียนยังบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุเพื่อให้มีภาพลักษณ์ที่ทันสมัยแบบดารา ซึ่ง ดำรง อารงเลาหะพันธุ์ (2547)¹⁴ พบว่าในความคิดของเด็กนักเรียนบางคนการได้กินได้ดื่มเหมือนผู้นำเสนอสินค้าแสดงถึงการทันสมัยทันสมัย นักเรียนมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและอาหารที่ก่อให้เกิดฟันผุแต่มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องนี้จะตามใจตนเองในการบริโภคเป็นเพราะการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุเหล่านี้สามารถสนองความต้องการทั้งทางร่างกายจิตใจ

และสังคม ของนักเรียนได้ ซึ่ง ดำรง อารงเลาะห์พันธ์ (2547)¹⁴ พบว่าการบริโภคอาหารว่างนำมาซึ่งความสุขของเด็กขณะบริโภค แรงสนับสนุนทางสังคมจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน พบว่ารายได้ของครอบครัว ไม่ได้เป็นข้อจำกัดในการเข้าถึง อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ ฉลองชัย สกลวสันต์ (2547)¹⁶ ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กปฐมวัยว่าด้านรายได้ไม่ได้เป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงขนมของเด็ก การศึกษานี้พบว่าพ่อแม่เป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ มักจะซื้ออาหารที่ลูกชอบมากกว่าคำนึงถึงประโยชน์ถึงแม้จะเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุและให้ความสำคัญต่อการเกิดโรคฟันผุน้อย ซึ่งคล้ายคลึงกับ วิภาพร ล้อมสิริอุดม และชุติมา ไตรรัตน์วรกุล (2551)¹⁷ ที่ศึกษาในเด็กปฐมวัย พบว่าชาวบ้านให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายและรูปร่างของเด็กมากกว่าสุขภาพฟันของเด็ก และคล้ายคลึงกับ หฤทัย สุขเจริญโกศล และคณะ (2546)¹⁸ ที่ศึกษาในเด็ก 0-5 ปี พบว่าผู้ปกครองกว่าครึ่งพิจารณาเลือกซื้ออาหารจากรสชาติ รองลงมาคือการเลือกซื้ออาหารจากการพิจารณาคุณภาพ พบว่าอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุกลายเป็นสัญลักษณ์ของการแสดงความรักความสงสารที่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีแก่นักเรียนและเป็นการแสดงความทัดเทียมกันในสังคมของเด็กรวมทั้งเป็นการชดเชยความรักจากพ่อแม่โดยผู้ปกครองที่เลี้ยงดูนักเรียนจากเหตุการณ์วิกฤตในครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกันซึ่งสอดคล้องกับ วรางคณา อินทโลหิต และคณะ (2545)¹⁹ พบว่าเหตุผลหลักในการซื้อขนมให้แก่บุตรหลานคือเพื่อตัดความรำคาญ สงสาร และอายุเพื่อนบ้าน การตามใจให้เด็กบริโภคอาหารเท่าที่เด็กอยากเป็นการทดแทนสิ่งที่คิดว่าเด็กขาดความอบอุ่นจากการอยู่ใกล้ชิด พ่อ แม่ และ ฉลองชัย สกลวสันต์ (2549)¹⁶ พบว่าวิกฤตการณ์ในครอบครัวที่พ่อแม่ แยกกันอยู่ หากญาติผู้ใหญ่เกิดความรู้สึกสงสารเด็ก ผลที่ตามมาคือเด็กได้รับการตามใจ โดย

เฉพาะในเรื่องการบริโภคขนม จากการเลี้ยงดูเด็กอย่างตามใจและนักเรียนมีอิสระในการเลือกซื้ออาหารรวมทั้งพ่อ แม่ ผู้ปกครองมีทัศนคติให้ความสำคัญต่อการเกิดโรคฟันผุน้อยกว่าปัญหาสุขภาพทางจิตใจและสุขภาพกาย จึงปล่อยให้ นักเรียนบริโภคอาหารและเครื่องดื่มหวานชนิดต่างๆ ไม่สร้างวินัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุแม้บางคนรู้ว่าการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มหวานอาจทำให้เกิดโรคเรื้อรังเช่น เบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน โรงเรียนไม่จำหน่ายลูกอม น้ำอัดลม ขนมซอง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพทำให้ฟันผุสูงจำหน่าย เนื่องจากไม่รู้รายละเอียดประเภทอาหารที่มีศักยภาพระดับต่างกันในการทำให้เกิดฟันผุจึงควรให้ความรู้ครูและนักเรียนในเรื่องนี้ รวมทั้งข้อควรระวังเรื่องความถี่ของการบริโภคอาหาร พบว่าสิ่งที่ส่งเสริมให้เด็กบริโภคน้ำอัดลมคือการขาดน้ำดื่มที่เย็น เด็กจึงเลือกดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานแทนจากรถเข็นขายอาหารหน้าโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรหาช่องทางจัดน้ำดื่มสะอาดและเย็นให้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน เพื่อลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของนักเรียน

สภาพแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ นักเรียนสามารถเข้าถึงอาหารเหล่านี้ได้ง่ายจากบ้าน จากเพื่อน ร้านค้า รถเข็น ซึ่งสอดคล้องกับ จารุวรรณ ตันกรานันต์ และ ปิยะวัฒน์ พันธุ์โกศล (2539)¹¹ พบว่าสถานที่ที่นักเรียนส่วนมากซื้ออาหารว่างเป็นประจำคือร้านค้าใกล้บ้านและพบว่าร้านค้ามักเลือกขนมที่นักเรียนแนะนำมาขาย ซึ่งสอดคล้องกับ วิภาพร ล้อมสิริอุดม และ ชุติมา ไตรรัตน์วรกุล (2551)¹⁷ ที่พบว่าเจ้าของร้านค้าจะเลือกขนมที่ขายดีมาจำหน่าย เด็กชอบหรือเห็นจากโฆษณาในโทรทัศน์ โทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงทุกบ้านและมีอิทธิพลในการครอบงำ ให้นักเรียนอยากบริโภคตามโฆษณา เด็กอยากทดลองบริโภคอาหารที่มีความแปลกใหม่ ถ้าพบว่าไม่อร่อยจะไม่ซื้อต่อแต่ถ้าชอบจะบริโภคต่อ

ซึ่งผลกระทบจากโฆษณาทางโทรทัศน์ ดำรง อ่างเลาหะ-
พันธ์ (2547)¹⁴ พบว่าผลกระทบทางกายเด็กนักเรียนมีพฤติ-
กรรมเสี่ยงในการบริโภคอาหารว่างซึ่งคาดว่าจะทำให้
เกิดโรคต่างๆ เช่น ปัญหาสุขภาพช่องปาก ขาดโภชนาการ
อันตรายจากส่วนประกอบในอาหาร ผลกระทบทางจิตใจ
เด็กนักเรียนมีทัศนคติในเชิงบวกกับโฆษณาจนเกิดความ
เชื่อและค่านิยม ที่ต้องบริโภคอาหารที่มีโฆษณา ผล
กระทบทางสังคมทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ผล
กระทบทางจิตวิญญาณ เด็กยึดติดกับการบริโภคอาหาร
ว่างที่มีโฆษณา เมื่อมีสินค้าออกใหม่ต้องซื้อตามเพื่อให้ทัน
สมัย ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรระมัดระวังให้ลูก
แยกแยะการโฆษณากับความเป็นจริงและภาครัฐควรมี
มาตรการควบคุมการโฆษณา อาหารว่างให้มีปริมาณพอ
เหมาะและโฆษณาในช่วงเวลาจำกัด

แนวทางการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยง
ต่อการเกิดโรคฟันผุที่ค้นพบในการศึกษานี้ ได้แนวทางใน
ระดับปัจจัยเฉพาะตัวบุคคลคือการให้ความรู้แก่นักเรียนซึ่งควร
จะเน้นเรื่องการเลือกบริโภคอาหารที่มีศักยภาพในการทำ
ให้เกิดฟันผุในระดับต่างๆ ความถี่ของการบริโภค ปริมาณ
น้ำตาล โซเดียม คาเฟอีนที่ได้รับในแต่ละวัน ผลเสียของ
อาหารเหล่านี้ ส่วนทัศนคติเป็นผลมาจากปัจจัยทางวัฒน-
ธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการศึกษาคั้งนี้ยังไม่มีแนวทาง
จัดการกับปัจจัยทางวัฒนธรรมในเรื่องค่านิยม กระแส
สังคม เครือข่ายชุมชน ค่านิยมส่วนหนึ่งเป็นผลกระทบ
จากโฆษณาทางโทรทัศน์ ซึ่งควรมีการดำเนินการโดย
ผู้ปกครองและภาครัฐตามที่กล่าวไปแล้ว การศึกษาคั้งนี้
ไม่พบแนวทางปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุโดย
ใช้กระแสสังคมและเครือข่ายชุมชน แต่มีแนวคิดการใช้
มาตรการทางสังคมกับร้านค้าของนักเรียน ด้านปัจจัยสิ่ง
แวดล้อมการศึกษานี้พบบริบทของโรงเรียนที่มีผลต่อการ
บริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ คือการบริการ
น้ำเย็นและอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนแต่การจัดการสิ่ง-
แวดล้อมในโรงเรียนเรื่องน้ำเย็นต้องใช้งบประมาณจึง
จำเป็นต้องสร้างเครือข่ายในการดำเนินงานและอาหารที่

จำหน่ายในโรงเรียนควรมีมาตรการลดความหวานของ
อาหารซึ่งต้องมีการทำความเข้าใจและขอความร่วมมือ
จากผู้จำหน่ายอาหารต่อไป

สรุป

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
ฟันผุของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา คือการบริโภค
อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุแทนอาหารมื้อหลักพบมาก
ในมื้อเช้า พบบ้างในมื้อกลางวัน และบริโภคอาหารเหล่านี้
เป็นอาหารว่างด้วยความถี่ค่อนข้างสูง ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ คือปัจจัย
จากตัวเด็ก ความชอบ การติดใจรสชาติอาหาร การ
บริโภคเพราะความอร่อยต้องการความเพลิดเพลิน ความ
ต้องการภาพลักษณ์ที่ทันสมัย การเลือกบริโภคอาหารที่
เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุไม่สัมพันธ์กับความรู้ การมี
ทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้การสนับสนุนทางสังคมจาก พ่อ
แม่ ผู้ปกครอง เพื่อน โรงเรียน และสภาพแวดล้อม เป็น
ต้นเหตุต่อปัจจัยระดับบุคคลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค
อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ ได้แก่ การเป็นแบบ
อย่างในการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุของ
พ่อแม่ ผู้ปกครอง การเลี้ยงเด็กแบบตามใจซื้ออาหารที่ลูก
ชอบเข้าบ้าน การซื้อขนมให้เด็กเพื่อเป็นการแสดงความรัก
ความสงสาร และชดเชยความรักจากพ่อแม่แก่เด็ก เหตุ-
การณ์วิกฤตในครอบครัว ทัศนคติที่เห็นความสำคัญของ
สุขภาพกายโดยรวมมากกว่าสุขภาพช่องปาก การไม่สร้าง
วินัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อ
การเกิดโรคฟันผุ การบริโภคเลียนแบบเพื่อน วัฒนธรรม
ทางสังคมเรื่องการตอบแทนบุญคุณ การจำหน่ายอาหาร
ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุสูงในโรงเรียน การขาดแคลนน้ำ
ดื่มเย็น การเข้าถึงอาหารและการโฆษณาทางโทรทัศน์

แนวทางการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยง
ต่อการเกิดโรคฟันผุในระดับปัจจัยเฉพาะตัวบุคคลคือ การ
ให้ความรู้ ปัจจัยทางวัฒนธรรมคือการเปลี่ยนค่านิยมของ
พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือก

บริโภคอาหาร การจัดหาอาหารที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุเข้าบ้าน ในปัจจัยทางสังคมคือการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ นักเรียนและผู้ปกครองในพื้นที่ศึกษาซึ่งให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณอาจารย์สุพัฒนา คำสอน มหาวิทยาลัยคริสเตียน จังหวัดนครปฐมที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากระดับประเทศ ครั้งที่ 6 ประเทศไทย พ.ศ. 2549-2550. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักกึ่งการองค์การทหารผ่านศึก; 2551.
2. ศิริรักษ์ นครชัย, สร้อยสิริ ทวีบุรณ, บุญนิตย์ ทวีบุรณ, อารยา พงษ์หาญยุทธ, ภัทรวดี สีสาทวีวุฒิ, สุกฤดา จิตต์ไมตรี. การศึกษาผลกระทบของโรคฟันผุต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก[Online] 2004 [cited 2008 Jun 2] ; Available from : URL : www.sweetenough.in.th/images/stories/download/study/foodhealth04.pdf
3. อุไรพร จิตต์แจ้ง, ประไพศรี ศิริจักรวาล, กิตติสรณเจริญพงศ์, ปิยะดา ประเสริฐสม, ผุสดี จันทรวง. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและอาหารว่างของเด็ก 3-15 ปี [Online] 2004 [cited 2008 Jun 4] ; Available from : URL www.sweetenough.in.th/images/stories/download/study/foodhealth05.pdf
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม งานทันตสาธารณสุข. รายงานผลการสำรวจสุขภาพช่องปากประชาชนจังหวัดนครปฐม. นครปฐม: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม; 2551.
5. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: The Organization ; 2003.
6. Konig K.G. Diet and oral health. Int Dent J 2000; 50:162-74.
7. Burt BA, Pai S. Sugar consumption and caries risk : A systematic review. J Dent Educ 2001; 65(10):1017-23.
8. สุณี วงศ์คงคาเทพ, สุชา เจียรณโชติชัย, สุปราณี ดาโลดม, วรวิทย์ ใจเมือง. เกณฑ์แบ่งระดับความเสี่ยงของขนมที่เชื่อมโยงกับการเกิดโรคฟันผุ. วิทยาสารทันตสาธารณสุข 2546;53(2):103-17.
9. Mandorff SA, Featherstone JDB, Bibby BG, Curzon MEJ, Eisenberg AD, Espeland MA. Cariogenic potential of foods. Caries Res 1990; 49:15-26.
10. บุญเอื้อ ยงวานิชกร, ผุสดี จันทรวง. การบริโภคขนมของเด็กประถมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี. วารสารการส่งเสริมสุขภาพ 2546;26(2):65-74.
11. จารุวรรณ ดันกรานนท์, ปิยวัฒน์ พันธุ์โกศล. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะฟันผุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและการดูแลอนามัยในช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารทันตแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539;19(2):103-13.
12. สุชา เจียรณโชติชัย, สุปราณี ดาโลดม, นนทลี วีรัชย์, สุณี วงศ์คงคาเทพ, ฤดี สุราษฎร์. ระดับความเสี่ยงการเกิดโรคฟันผุของอาหารประเภทอาหารว่างของไทย. วารสารการส่งเสริมสุขภาพ 2547; 27:44-50.
13. ระวีวรรณ ปัญญางาม, ยุทธนา ปัญญางาม. อิทธิพลของบริโภคนิสัยต่อสภาวะโรคฟันผุของเด็กวัยเรียน. วารสารทันตแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2535;15:79-88.

14. ดำรง ชำรงเลหะพันธ์. ผลกระทบทางสุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา จากภาพยนตร์โฆษณาอาหารว่างทางโทรทัศน์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]สาขาทันตกรรมป้องกัน. ภาควิชาทันตกรรมชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
15. ทวีชัย สายทอง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ตำบลวัฒนานคร อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุข ศาสตรมหาบัณฑิต]. บัณฑิตวิทยาลัย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2551.
16. ฉลองชัย สกลวัฒน์. บริบทการดำเนินชีวิตของครอบครัวที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในเด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาทันตกรรมป้องกัน]. ภาควิชาทันตกรรมชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
17. วิภาพร ล้อมสิริอุดม, ชุติมา ไตรรัตน์วรกุล. ความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย: กรณีศึกษาหมู่บ้านแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย. วารสารทันตแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2551;31:69-86.
18. หฤทัย สุขเจริญโกศล, ปิยะนารถ จาติเกตุ, ศศิธร ไชยประสิทธิ์, พีระศักดิ์ มะลิแก้ว. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับปัจเจกของผู้ปกครอง ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่องปากในช่องปากในเด็ก 0-5 ปี. วิทยาสารทันตสาธาณสุข 2546;8:38-47.
19. วรางคณา อินทโลหิต,ลลิตา อุประ, รสสุคนธ์ พานศรี. การศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่อสภาวะสุขภาพช่องปากเด็กวัยก่อนเรียน. วิทยาสารทันตสาธาณสุข 2545;7:56-69.