กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
28 พฤศจิกายน 2559

Health Leader

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ วัยทำงานที่พึงประสงค์ สำหรับ...ผู้นำสุขภาพ (Health leader)

เรียบเรียงและเผยแพร่โดย....
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
28 พฤศจิกายน 2559

Health Leader

คำนำ

สุขภาพดีเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทอง ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะให้ตนเองมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะประชากรวัยทำงานในทุกสาขาอาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพที่ดีแข็งแรง เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน มีสติปัญญาที่จะเรียนรู้ สร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ หากสุขภาพไม่ได้จะส่งผลให้ทำงานได้ไม่เต็มศักยภาพ และต้องลางาน หรือหยุดงานเพื่อรักษาตัวเอง ซึ่งการขับเคลื่อนให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดีนั้นชุมชนมีบทบาทสำคัญเนื่องจากพลังของชุมชนจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ให้ยั่งยืนได้แก่ การบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอน สุขอนามัยช่องปาก ซึ่งจะต้องอาศัยแกนนำด้านสุขภาพในชุมชน (Health leader) ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้คนในชุมชนมีความรู้ มีความตระหนักและเป็นต้นแบบให้คนในชุมชนปฏิบัติตามได้อย่างยั่งยืน

ผู้จัดทำ

พฤศจิกายน 2559

สารบัญ

เรื่อง	*หน้า*
คำนำ	
สารบัญ	
ผู้นำสุขภาพในชุมชน	4
แนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้นำสุขภาพ	5
กิจกรรมก่อนเข้าสู่บทเรียน	
■ พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือยัง?	6
■ “หุ่นดี สุขภาพดี” ท่านคิดเห็นอย่างไร?	7
ความสำคัญของการมีสุขภาพดี	
การประเมินตนเอง	
■หุ่นเพรียว สวย หล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง	9
■หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 4 พฤติกรรม รู้ได้อย่างไร?	10
■แบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย	13
■แบบสำรวจการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย	14
■แบบประเมินการนอนหลับที่เพียงพอของวัยทำงาน	17
■แบบประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปาก	18
4 พฤติกรรมทำได้ ง่ายนิดเดียว	
■ **กินถูก กินเป็น**	20
- สุขภาพดีเพราะกินเป็น	20
- คิดเป็น กินถูก	26
- กินรสจืดยืดชีวิต	27
- อ่านฉลากอย่างฉลาด	29
■ **ขยันขยับ**	
- ความสำคัญของการออกกำลังกาย	38
- องค์ประกอบของสมรรถภาพกายที่จะทำให้คนมีสุขภาพดี 5 ด้าน	40
- หลักการออกกำลังกาย โดยยึดหลัก “FITT”	40
■ **นอนหลับเพียงพอ**	
- ความสำคัญของการนอนหลับ	45
- นอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลอย่างไร?	46
- เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกาย	47

สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง	*หน้า*
▪ **ปากและฟันอวัยวะสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม**	
- โรคที่พบบ่อยในช่องปาก	49
- การดูแลช่องปากด้วยตนเอง	51
- การแปรงฟันตามหลัก 222	53
- วิธีการแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ	55
การจัดการน้ำหนัก	59
ภาคผนวก	
▪ ตัวอย่างเมนูอาหารเช้า1สัปดาห์ สำหรับคนวัยทำงาน	61
▪ ตัวอย่างอาหาร หวาน มัน เค็ม	66
▪ แบบฟอร์มโปรแกรมการออกกำลังกาย	67
▪ อุปกรณ์เสริมสำหรับทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน	68
▪ แผนการเรียนรู้สำหรับอบรม Health leader	70
▪ กำหนดการอบรม	77
▪ แผนปฏิบัติการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	78
บรรณานุกรม	79
คณะผู้จัดทำ	80

ผู้นำสุขภาพในชุมชน (Health leader)

ผู้นำด้านสุขภาพ (Health model) หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี และสามารถกระตุ้นบุคคลอื่นๆในชุมชนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีสุขภาพที่ดีด้านการเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพ

บทบาทของผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

1. เป็นผู้สื่อสารและถ่ายทอดความรู้ด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน
2. สร้างเครือข่ายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
3. มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. ประสาน สนับสนุน ติดตามการดำเนินงานในชุมชนและพัฒนาไปสู่เป้าหมายร่วมกับสถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

เกณฑ์การคัดเลือกผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

1. เป็นผู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งผู้นำด้านสุขภาพต้องสามารถกระตุ้นให้คนในชุมชนเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้
2. เป็นผู้ที่มีบทบาทในการกำหนดทิศทางของชุมชนที่ประชาชนยอมรับ เช่น เทศบาล สมาชิกองค์การบริหารท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำทางศาสนา แกนนำต่างๆ ข้าราชการเกษียณ ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข เป็นต้น
3. มีจิตอาสาในการทำงานด้านสุขภาพ

แนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้นำสุขภาพ(Health Leader : HL)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ชี้แจงจังหวัด องค์กรต้นแบบไร้พุง
(สสจ สสอ รพช. รพ.ท/รพ.ศ ทุกแห่ง

↓

สสอ. อย่างน้อย 1 แห่ง

ชี้แจงระดับอำเภอ รพ.ช,,รพ.สต ทุกแห่ง
- ชุมชนต้นแบบไร้พุง
- คลินิกไร้พุง

↓

ตำบลนำร่องอย่างน้อย 1 แห่ง

ตอบ 4 เรื่อง
- องค์กรต้นแบบไร้พุง
- ชุมชนต้นแบบไร้พุง
- HL 10 คน/จังหวัด

↓

รพ.สต. คัดเลือก HL 10 คน
- **เลือกตามเกณฑ์**
- **อย่างน้อยหมู่ละ 1คน**

ตำบลนำร่อง **1** แห่ง ใน อำเภอนั้น

↓

จัดอบรม 1 วัน
- **สร้าง HL**
- **ทำแผนชุมชน**

ได้ HL 10 คน/จังหวัด

รพ.สต. ในตำบล
- สนับสนุนวิชาการ
- สถานการณ์ภาวะสุขภาพ
- ข้อมูล BMI
- ทะเบียนรายชื่อBMI เกินแต่ละหมู่ (อายุ 30-44 ปี)

↓

HL 1 คน หาทีมทำงาน 5-10 คน
(ทำให้ครบทุกหมู่)

- BMI ปกติเพิ่มขึ้น
- ชุมชนต้นแบบไร้พุง
- การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

↓

แผนการดำเนินงาน

↓

กลุ่มปกติ
- รอบเอวปกติ
- ***BMI ปกติ(18.5 - 22.9 กก./ม2)***
- FBS ปกติ
- BP ปกติ

↓

-ให้ความรู้ 3 อ. 2 ส
- ติดตาม ปีละครั้ง

กลุ่มเสี่ยง
- รอบเอวเกิน
- อ้วน BMI 23- 25 กก./ม2
- Pre DM
- Pre HT

↓

- กลุ่มหรือชมรม
- ติดตามทุก 3-6 เดือน

กลุ่มเสี่ยงสูง
- รอบเอวเกิน
- อ้วน BMI ≥25 กก./ม^2
- Pre DM
- Pre HT
- CVD Risk > 3 ปัจจัย

↓

- เข้าคลินิกไร้พุง รพ.สต.
- ติดตามทุก 3-6 เดือน แล้วแต่ปัจจัยเสี่ยง มาก-น้อย

↓

เยี่ยมติดตาม ประเมินผล สรุปปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

กิจกรรมก่อนเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรมที่ 1 : พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือยัง ?

1.1 บอกสีที่เห็น

เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมของผู้เข้าอบรมโดยผู้เข้าอบรมต้องพูดเสียงดังๆพร้อมกันตามสีที่ขึ้นบนสไลด์ประกอบการอบรม มีขั้นตอนดังนี้

- ขึ้นสีต่างๆบนสไลด์ เช่น สีเหลือง สีน้ำเงิน สีเขียว สีแดง
- ผู้อบรมต้องออกเสียงบอกสีที่เห็นบนสไลด์ เสียงดังๆ พร้อมกันประมาณ 3 รอบ
- ขึ้นสไลด์ ที่เขียนชื่อสี โดยใช้สีตัวอักษรไม่ตรงกับชื่อสีนั้น เช่น เขียนสีเหลืองโดยใช้ตัวอักษรสีน้ำเงิน เขียนสีเขียวโดยใช้ตัวอักษรสีแดง เขียนสีแดงโดยใช้ตัวอักษรสีเหลือง ดังตัวอย่าง

สีเหลือง **สีเขียว** **สีแดง**

- ผู้เข้าอบรมจะต้องออกเสียงตามสีที่เห็นว่า สีน้ำเงิน สีแดง สีเหลือง ตามลำดับ
- ทำซ้ำหลายๆรอบ ผู้เข้าอบรมจะสามารถออกเสียงถูกต้องตามสีในที่สุด

กิจกรรมนี้ง่ายเหมาะสำหรับทุกคน และยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการละลายพฤติกรรม ทำให้เกิด ความพร้อมที่จะรับฟังการบรรยายเข้าสู่การรับองค์ความรู้ และมีสมาธิ/เกิดความกระตือรือล้นที่จะรับรู้

1.2 Super Hero

ช่วงนี้วิทยากรจะจะขึ้นสัญลักษณ์ของซุปเปอร์ฮีโร่หลายๆภาพ ผู้เข้าอบรมจะต้องตอบให้ถูกว่าสัญลักษณ์นั้นแทนซุปเปอร์ฮีโร่คนใด ดังตัวอย่าง

ผู้เข้าอบรมพูดว่า"ซุปเปอร์แมน"

ผู้เข้าอบรมพูดว่า "กัปตันอเมริกา"

จากนั้นนำสัญลักษณ์ของแบรนด์อาหารสุขภาพขึ้นบนสไลด์ เช่น เมนูชูสุขภาพ จานอาหาร 211 หรือ Healthy meeting และให้ผู้เข้าอบรมตอบว่าสัญลักษณ์นั้นหมายถึงอะไร ดังตัวอย่าง

คำตอบอาจจะถูกหรือไม่ถูกก็ได้ แต่จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะเรียนรู้ความหมาย การคิดอย่างสร้างสรรค์ และทำให้เกิดค่านิยมของแบรนด์อาหารสุขภาพ

กิจกรรมที่ 2 “หุ่นดี สุขภาพดี” ท่านคิดเห็นอย่างไร?

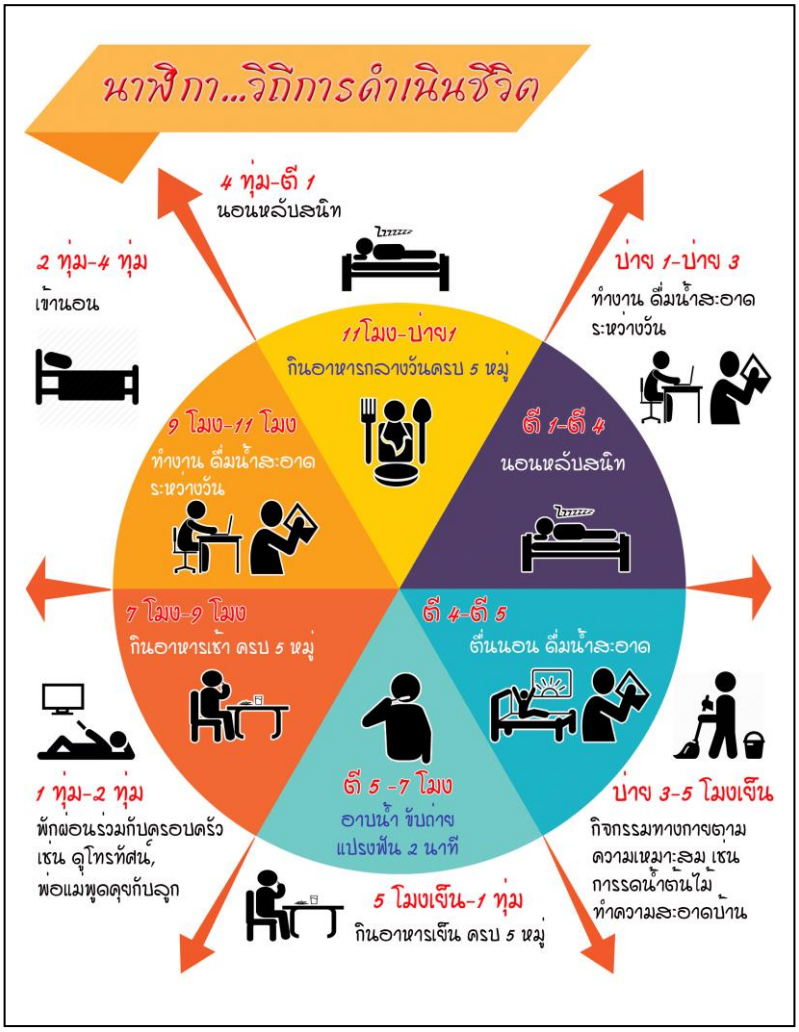
เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้อบรมใช้ความคิดว่าการมีสุขภาพดี มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ อย่างไร โดยวิทยากร ใช้คำถามง่ายๆ “**ท่านคิดว่า ถ้าท่านมีสุขภาพดี จะประโยชน์อย่างไร ทั้งในปัจจุบันและอนาคต**” ให้ผู้เข้ารับการอบรมลุกขึ้นตอบอย่างอิสระจากความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้กับตนเอง ได้เห็นได้สัมผัส ใช้เวลา 3-5 นาที จากนั้นให้วิทยากรสรุป “ประโยชน์ของการมีสุขภาพดี”

กิจกรรมนี้ง่ายเหมาะสำหรับทุกคน และยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการละลายพฤติกรรม ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ใช้ความคิดและเตรียมความพร้อมเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องหุ่นดี สุขภาพดี

ความสำคัญของการมีสุขภาพดี

สุขภาพ คือ สภาวะของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ การที่มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีสภาวะของร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีโครงสร้างของร่างกายที่เหมาะสม หรือที่เรียกว่า “สุขภาพดี” ผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่างๆ

การที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น ต้องเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การนอนหลับ กิจกรรมทางกาย และการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์นั้น สามารถทำได้จริงในชีวิตประจำวัน หากเราสร้างให้เป็นนิสัยจนกลายเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่พึงประสงค์ โดยการสร้างนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างง่ายๆ ดังนี้



การประเมินตนเอง

หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง

1. **การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย** ดังนี้

1.1 ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$

BMI	<18.5	18.5-22.9	23.0-24.9	25.0-29.9	≥30
	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 2

ที่มา BMI : http://apps.who.int/bmi/index.jsp

1.2 การประเมินตนเอง โดยการวัดรอบเอว

$$\text{รอบเอวปกติ} = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$$

ที่มา BMI : Ashwell M, et al. (2012)

การวัดที่ถูกวิธี | **การวัดที่ผิดวิธี คือ รัดแน่น** | **การวัดที่ผิดวิธี คือวัดเหนือ**

ตัวอย่าง นาย ก ที่มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร รอบเอวปกติของนาย ก $= \frac{168}{2} =$ 84 เซนติเมตร

หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 4 พฤติกรรม รู้ได้อย่างไร?

รู้จากการประเมินตนเองด้วยแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ กิน ออกแรง นอนหลับ และดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองมีสุขภาพอย่างไร

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่สัมภาษณ์.....เดือน.....พ.ศ. .....

ชื่อ-นามสกุล.....เพศ ◯ ชาย ◯ หญิง

ที่อยู่.....เบอร์โทรศัพท์.....

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. รอบเอว.....ซม.

ความดันโลหิต..... /.....มม.ปรอท อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระดับการศึกษา

☐ 0. ประถมศึกษา ระบุ ..... ☐3. ปริญญาตรี

☐ 1. มัธยมศึกษา ระบุ..... ☐4. ปริญญาโท

☐ 2. อนุปริญญา ☐5. ปริญญาเอก ☐ 99. ไม่ได้เรียน

อาชีพ ☐1 รับราชการ / รับบำนาญ ☐6 พ่อบ้าน / แม่บ้าน

☐2 พนักงาน “รัฐวิสาหกิจ” ☐7 อาชีพอิสระ (นักกฎหมาย, ขายตรง)ระบุ .....

☐3 พนักงาน “บริษัทเอกชน” ☐8 ว่างงาน

☐4 ค้าขาย ☐9 อื่นๆ.....

☐5 ธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ

รายได้.....บาทต่อเดือน

ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้หรือไม่

1. ความดันโลหิตสูง	☐1.เป็น	☐2.ไม่เป็น	☐3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
2. เบาหวาน	☐1.เป็น	☐2.ไม่เป็น	☐3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
3. หัวใจและหลอดเลือด	☐1.เป็น	☐2.ไม่เป็น	☐3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
4. มะเร็ง ระบุ.....	☐1.เป็น	☐2.ไม่เป็น	☐3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
5. อัมพาต/อัมพฤกษ์	☐1.เป็น	☐2.ไม่เป็น	☐3.ไม่เคยตรวจโรคนี้

การประเมินตนเองเกี่ยวกับการกินอาหาร สามารถประเมินได้ง่ายๆดังนี้

ข้อ1-4 ท่าน ✓ ในช่องที่มีตัวเลขสูง หมายถึง กินอาหารได้ดี(ยกเว้นข้อ3กินผลไม้ ไม่ควรเกิน 4ส่วน)

ข้อ5-9ท่าน ✓ ในช่องที่มีตัวเลขต่ำ หมายถึง กินอาหารได้ดี

แต่ถ้าท่าน ไม่ได้ ✓ ในข้อดังกล่าว ให้พยายามปรับเปลี่ยนเพื่อการมีสุขภาพดี

<u>คำชี้แจง</u> ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องในที่ตรงกับจำนวนวันที่ท่านกินต่อสัปดาห์ และ✓ในปริมาณที่ท่านกินต่อครั้งเพียงช่องเดียว

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านกินอาหารต่อไปนี้กี่วัน และวันละเท่าไร	จำนวนวันที่กินต่อสัปดาห์								ปริมาณที่กินต่อครั้ง
	0	1	2	3	4	5	6	7	
1.ท่านกินอาหารเช้าทุกวัน									
2.ท่านกินผัก กี่วันต่อสัปดาห์ และวันละกี่ทัพพี ผักกาด แตงกวา ผักบุ้ง ผักคะน้า แครอท กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว มะเขือ กวางตุ้ง ฯลฯ									☐1 ทัพพี ☐2 ทัพพี ☐3 ทัพพี ☐4 ทัพพี ☐5 ทัพพี ☐6 ทัพพี ☐มากกว่า 6 ระบุ…… ทัพพี
3.ท่านกินผลไม้กี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่ส่วน -ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟ -ผลไม้ผลกลาง 1 ส่วนเท่ากับ 1-2 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กล้วย -ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม แคนตาลูป									☐1 ส่วน ☐2 ส่วน ☐3 ส่วน ☐4 ส่วน ☐5 ส่วน ☐มากกว่า 5 ระบุ..... ส่วน
4.ท่านดื่มนมรสธรรมชาติกี่วันต่อสัปดาห์ปละวันละกี่แก้ว(200 มิลลิลิตรหมายถึงแก้วกาแฟโบราณ)									☐ ไม่ได้ดื่ม ☐ 1 แก้ว ☐ 2 แก้ว ☐มากกว่า 2 ระบุ……แก้ว
5. ท่านกินอาหารที่มีรสหวานกี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่ช้อนกินข้าว - ขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ฯลฯ									☐ น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว ☐1 ช้อนกินข้าว ☐ 2 ช้อนกินข้าว ☐ 3 ช้อนกินข้าว ☐มากกว่า 3

									ระบุ....ช้อนกินข้าว
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านกินอาหารต่อไปนี้กี่วัน และวันละเท่าไร	**จำนวนวันที่กินต่อสัปดาห์**								ปริมาณที่กินต่อครั้ง
	0	1	2	3	4	5	6	7	
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้กี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่แก้ว (200 มิลลิลิตรหมายถึงแก้วกาแฟโบราณ) -เครื่องดื่มใส่นมข้นหวาน/น้ำตาล เช่นน้ำหวาน กาแฟร้อน- เย็น ชาน้ำอัดลม น้ำผลไม้ปรุงแต่งรส ฯลฯ									☐ น้อยกว่า 1 แก้ว ☐ 1 แก้ว ☐ 2 แก้ว ☐มากกว่า 2 ระบุ……แก้ว
7. ท่านกินอาหารที่มีน้ำมันและกะทิ กี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่ช้อนกินข้าว - อาหารประเภททอดเช่นปาท่องโก๋ กล้วยทอด ไก่ หมู เนื้อ ปลาทอด ไขเจียว ไข่ดาว ฯลฯ - อาหารที่มีไขมันสูงเช่น กะทิ หมูสามชั้น เนย ขนมเค้ก ฯลฯ									☐ น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว ☐1 ช้อนกินข้าว ☐ 2 ช้อนกินข้าว ☐ 3 ช้อนกินข้าว ☐มากกว่า 3 ระบุ....ช้อนกินข้าว
8. ท่านกินอาหารที่มีรสเค็มกี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่ช้อนกินข้าว - อาหารหมัก ดองเช่นผักกาดดอง หัวไชโป๊ว ผลไม้ดอง เช่นมะม่วงดอง บ๊วยเค็ม ฯลฯ - อาหารแปรรูป เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็มไข่เค็มฯลฯ - ขนมที่มีรสเค็ม เช่น ข้าวโพดคั่ว มันฝรั่งทอด ขนมถุงกรุบกรอบฯลฯ									☐ น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว ☐1 ช้อนกินข้าว ☐ 2 ช้อนกินข้าว ☐ 3 ช้อนกินข้าว ☐มากกว่า 3 ระบุ..ช้อนกินข้าว
9. ท่านเติมเครื่องปรุงเหล่านี้กี่วันต่อสัปดาห์และวันละกี่ช้อนชา เกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสุกี้ น้ำปลาร้า									☐ น้อยกว่า ¼ ช้อนชา ☐ ¼ ช้อนชา ☐ ½ ช้อนชา ☐ 1 ช้อนชา ☐มากกว่า 1 ระบุ....ช้อนชา

แบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย

○ เคย ○ ไม่เคย 1. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่านเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจและควรทำกิจกรรมออกกำลังกายภายใต้คำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

○ เคย ○ ไม่เคย 2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอก ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือไม่

○ เคย ○ ไม่เคย 3. ในรอบเดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในขณะ

○ เคย ○ ไม่เคย 4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (ยืนหรือเดินเซ) เนื่องมาจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่

○ เคย ○ ไม่เคย 5. ท่านเคยมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อต่อซึ่งจะมีอาการแย่ลง ถ้าท่านทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่

○ เคย ○ ไม่เคย 6. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่านมีการสั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูง หรือความผิดปกติของหัวใจท่านหรือไม่

○ เคย ○ ไม่เคย 7. เท่าที่ท่านทราบยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ที่ท่านไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายได้

แบบสำรวจการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

1. การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย
ท่านใช้ทำการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ประเภทต่างๆ <u>โดยปกติในช่วง 1 สัปดาห์</u> ขอความกรุณาในการตอบคำถามต่อไปนี้ แม้ว่าท่านจะคิดว่าตัวท่านเองเป็นผู้ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ไม่กระฉับกระเฉง หรือ ไม่ค่อยได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายก็ตาม คำถามที่จะถามต่อไปนี้ เป็นคำถามเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ที่จำแนกเป็น 2 ระดับ ประกอบด้วย **<u>1) การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก</u>** หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พละกำลังของร่างกายอย่างหนัก จนทำให้หายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก **<u>2. การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ระดับปานกลาง</u>** หมายถึง กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พละกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้การหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นจากปกติเล็กน้อย

	คำถาม	คำตอบ
1. กิจกรรมในการทำงาน		
1)	งานที่ท่านทำเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย **<u>ระดับหนัก</u>**ที่ต้องเคลื่อนไหว ออกแรง หรือใช้พละกำลังของร่างกายอย่างหนัก จนทำให้หายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก จนรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่จบประโยค เช่น การยกหรือแบกของหนักๆ การขุดดิน หรืองานก่อสร้าง เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที บ้างหรือไม่	☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี *(ถ้าตอบว่า **ไม่มี** ให้ข้ามไปถามข้อ 4)* 1 2 3 4 5
2)	โดยปกติใน 1 สัปดาห์ ท่านทำงานที่ถือเป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย **<u>ระดับหนัก</u>**นี้ กี่วัน	จำนวนวัน.....ต่อสัปดาห์
3)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านใช้เวลานานเท่าไร สำหรับการทำงานที่ถือเป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย**<u>ระดับหนัก</u>**นี้ ให้นึกถึงเฉพาะงานที่ทำเป็นเวลาติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาที	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที
4)	งานที่ท่านทำเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย**<u>ระดับปานกลาง</u>** ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้นพอควรแต่ไม่ถึงกับมีอาการหอบ เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที บ้างหรือไม่	☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี *(ถ้าตอบว่า**ไม่มี** ให้ข้ามไปถามข้อ 7)*5
5)	โดยปกติใน 1 สัปดาห์ ท่านทำงานที่ถือเป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย **<u>ระดับปานกลาง</u>**นี้กี่วัน	จำนวนวัน.....ต่อสัปดาห์
6)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านใช้เวลานานเท่าไร สำหรับการทำงานที่ถือเป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย**<u>ระดับปานกลาง</u>**นี้ ให้นึกถึงเฉพาะงานที่ทำเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที

2. กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง		
คำถามที่จะถามต่อไปนี้ จะไม่รวมถึงการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายประเภทการทำงานตามที่ท่านได้กล่าวถึงมาแล้วในส่วนที่ผ่านมา ข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ที่ท่านทำโดยปกติ เช่น การเดินทางไปทำงาน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่างๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น		
7)	ท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเป็นเวลาติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาที บ้างหรือไม่	☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี *(ถ้าตอบว่า**ไม่มี** ให้ข้ามไปถามข้อ 10)*3
8)	โดยปกติใน 1 สัปดาห์ท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง กี่วัน	จำนวนวัน.....ต่อสัปดาห์
9)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านใช้เวลานานเท่าไร สำหรับการเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเป็นเวลาติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาที	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที

3. กิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลาย		
คำถามที่จะถามต่อไปนี้ จะไม่รวมถึงการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ประเภทการทำงาน และการเดินทางต่างๆ ตามที่ท่านได้กล่าวถึงมาแล้วในส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การเล่นฟิตเนส การเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ท่านปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน		
	คำถาม	**คำตอบ**
10)	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับหนัก</u>** เป็นเวลาติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาที จนทำให้หายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก จนรู้สึกเหนื่อยหอบ บ้างหรือไม่	☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี *(ถ้าตอบว่า**ไม่มี** ให้ข้ามไปถามข้อ 13)*5
11)	โดยปกติใน 1 สัปดาห์ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับหนัก</u>**นี้ กี่วัน	จำนวนวัน.....ต่อสัปดาห์
12)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านใช้เวลานานเท่าไร สำหรับการเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับหนัก</u>**ติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาที	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที
13)	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับปานกลาง</u>** ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้นพอควรแต่ไม่ถึงกับมีอาการหอบ เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที บ้างหรือไม่	☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี *(ถ้าตอบว่า**ไม่มี** ให้ข้ามไปถามข้อ 16)*45
14)	โดยปกติใน 1 สัปดาห์ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับปานกลาง</u>**นี้ จำนวนกี่วัน	จำนวนวัน.....ต่อสัปดาห์
15)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านใช้เวลานานเท่าไร สำหรับการเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง**<u>ระดับปานกลาง</u>**เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที

4. **พฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ/เคลื่อนไหวน้อย/อยู่นิ่ง ๆ กับที่**		
คำถามที่จะถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมนั่ง หรือการเอนกายรวมถึงพฤติกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวน้อย ทั้งที่ปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานที่ต่างๆ เช่น การนั่งพูดคุยกับเพื่อน การเดินทางอยู่ในรถยนต์ รถโดยสารสาธารณะ รถไฟ รถไฟฟ้า/รถไฟใต้ดิน เครื่องบิน การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ นั่งเล่นคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะไม่รวมถึงการนอนหลับพักผ่อน		
16)	โดยปกติใน 1 วัน ท่านนั่งหรือเอนกายหรือเคลื่อนไหวน้อยๆ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนหลับพักผ่อน รวมเป็นระยะเวลานานเท่าไร	___ ___ : ___ ___ ชั่วโมง : นาที

<u>พฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ/เคลื่อนไหวน้อย/อยู่นิ่ง ๆ กับที่</u>

จากข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ เคลื่อนไหวน้อยที่ท่านได้กรุณาบอกเล่ามา ขอสอบถามข้อมูลสรุปดังต่อไปนี้

<u>โดยปกติในแต่ละวัน</u> ท่านปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้ **<u>ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน</u>**เท่าใด

1. นั่งดูรายการโทรทัศน์ ติดต่อกันนาน.....นาที
2. นั่งทำงาน ติดต่อกันนาน.....นาที
3. นั่งเล่น/นั่งเล่นเกมส์/นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือหรือTablet (อยู่คนเดียว) ติดต่อกันนาน.....นาที
4. นั่งพูดคุย/นั่งประชุม ติดต่อกันนาน.....นาที
5. อ่านหนังสือ ติดต่อกันนาน.....นาที

แบบประเมินการนอนหลับที่เพียงพอของวัยทำงาน

1.เพศของท่าน *

☐ ชาย ☐ หญิง

2.ช่วงอายุของท่าน *

☐ ต่ำกว่า 18 ปี ☐ 18-29 ปี

☐ 30-44 ปี ☐ 45- 59 ปี

3.สถานที่ท่านพักอาศัย *

☐ บ้านส่วนตัว ☐ คอนโดมิเนียม

☐ หอพัก ☐ แฟลต อพาร์ทเม้นท์

☐ อื่นๆ:

4.ช่วงที่ท่านเข้านอนเป็นประจำ *

☐ ต่ำกว่า 20.00 น. ☐ 20.00 - 21.00 น.

☐ 21.00 - 22.00 น. ☐ 22.00 - 23.00 น.

☐ 23.00 น. เป็นต้นไป

5.ช่วงเวลาที่ท่านตื่นนอน *

☐ ต่ำกว่า 05.00 น. ☐ 05.00 – 06.00 น.

☐ 06.00 - 07.00 น. ☐ 08.00 - 09.00 น.

☐ 9.00 น. เป็นต้นไป

6.ความรู้สึกเมื่อท่านตื่นขึ้นมา *

☐ สดชื่น แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ☐ อ่อนเพลีย อยากนอนต่อ

☐ เฉยๆ ปกติ ☐ อื่นๆ:

7.ปกติท่านตื่นนอนเป็นเวลาหรือไม่ *

☐ เป็นประจำ ☐ บ่อยครั้ง

☐ นานๆครั้ง ☐ ไม่เคยทำเลย อยากตื่นกี่โมงก็ตื่น

8.มีอาการไม่สบายบ่อยครั้งหรือไม่ (ในช่วงเวลา 3 เดือน)

☐ เป็นประจำ ☐ นานๆครั้ง ☐ ไม่เป็นเลย

แบบประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปาก

คำชี้แจงใส่เครื่องหมาย √ หน้าข้อความที่ท่านปฏิบัติ

<u>ปัจจัยด้านสุขภาพทั่วไป</u>			
● ท่านมีโรคประจำตัว/ความบกพร่องที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่	☐ มี	☐ ไม่มี	
● ท่านดื่มเหล้า / สูบบุหรี่ หรือไม่	☐ใช่	☐ ไม่ใช่	
<u>ปัจจัยด้านสุขภาพช่องปาก</u>			
● ท่านมีคราบจุลินทรีย์ที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่าหรือไม่	☐ มี	☐ ไม่มี	☐ ไม่แน่ใจ
● ท่านมีเหงือกร่น มีรากฟันโผล่หรือไม่	☐ มี	☐ ไม่มี	☐ ไม่แน่ใจ
● ท่านใส่เครื่องมือในช่องปาก เช่น ฟันปลอม เครื่องมือจัดฟัน หรือไม่	☐ มี	☐ ไม่มี	
● ในรอบปีที่ผ่านมาท่านรู้สึกปากแห้งบ่อยๆหรือไม่	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	
<u>ปัจจัยด้านพฤติกรรม</u>			
● ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง	☐ > 1ครั้ง/วัน	☐ 1ครั้ง/วัน	☐< 1ครั้ง/วัน
● ท่านใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์หรือไม่ ระบุยี่ห้อ……	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	
● ความถี่ของการทานอาหารประเภทขนมหวาน/เครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลระหว่างมื้อหรือไม่	☐ เฉพาะในมื้ออาหาร	☐ ระหว่างมื้ออาหาร 1-2 ครั้ง/วัน	☐ระหว่างมื้ออาหาร >2 ครั้ง/วัน
● ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่	☐ เคย	☐ ไม่เคย	

4 พฤติกรรมทำได้ ง่ายนิดเดียว

กินถูก กินเป็น

- **สุขภาพดีเพราะกินเป็น : กินตามโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ**

กินตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้หลัก 4 อย่า 5 อยาก ดังนี้

อย่า กินของมัน

อย่า กินรสจัด ทั้งหวาน ทั้งเค็ม

อย่า กินของไม่สะอาด

อย่า ดื่มของมึนเมา

อยาก กินครบ 5 หมู่ ดูแลน้ำหนัก

อยาก กินข้าวเป็นหลัก

อยาก กินผัก ผลไม้

อยาก กินปลา กินไข่ เนื้อไม่ติดมัน

อยาก ดื่มนมให้สมวัย

พลังงานที่ต้องการของวัยทำงานในหนึ่งวัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			พลังงาน (กิโลแคลอรี / 1 หน่วยครัวเรือน)
		1600	2000	2400	
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12	80
ผัก	ทัพพี	6	5	6	11
ผลไม้	ส่วน	4	4	5	70
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12	25
นม	แก้ว	1	1	1	125
น้ำมัน	ช้อนชา	4	6	6	45
น้ำตาล	ช้อนชา	5	7	9	20
เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่เกิน 1 ช้อนชา			

หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี แนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี

วัยรุ่น หญิง – ชาย อายุ 14-25 ปี แนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี

ชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี แนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี

หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬาแนะนำควรกินอาหารไม่เกิน 2,400 กิโลแคลอรี

กินตามธงโภชนาการ

ผู้หญิง อายุ 25-60 ปี ที่มีกิจกรรมปานกลาง เช่น ทำงานนั่งโต๊ะ ควรกินอาหารเพื่อได้พลังงานไม่เกินวันละ 1600 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน 1600 (กิโลแคลอรี)
		กินวันละ
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8
ผัก	ทัพพี	6
ผลไม้	ส่วน	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6
นม	แก้ว	1
น้ำมัน	ช้อนชา	4
น้ำตาล	ช้อนชา	5
เกลือ	ช้อนชา	1

ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน

มื้อเช้า

มื้อกลางวัน

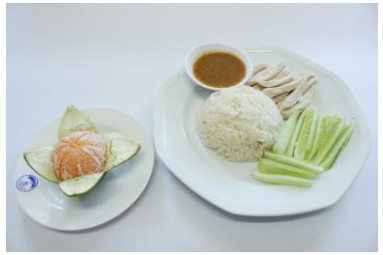
มื้อเย็น

วัยรุ่นชาย-หญิง อายุ 14-24 ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ควรกินอาหารเพื่อให้ได้พลังงานไม่เกินวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน 2000 (กิโลแคลอรี)
		กินวันละ
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	10
ผัก	ทัพพี	5
ผลไม้	ส่วน	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	9
นม	แก้ว	1
น้ำมัน	ช้อนชา	6
น้ำตาล	ช้อนชา	7
เกลือ	ช้อนชา	1

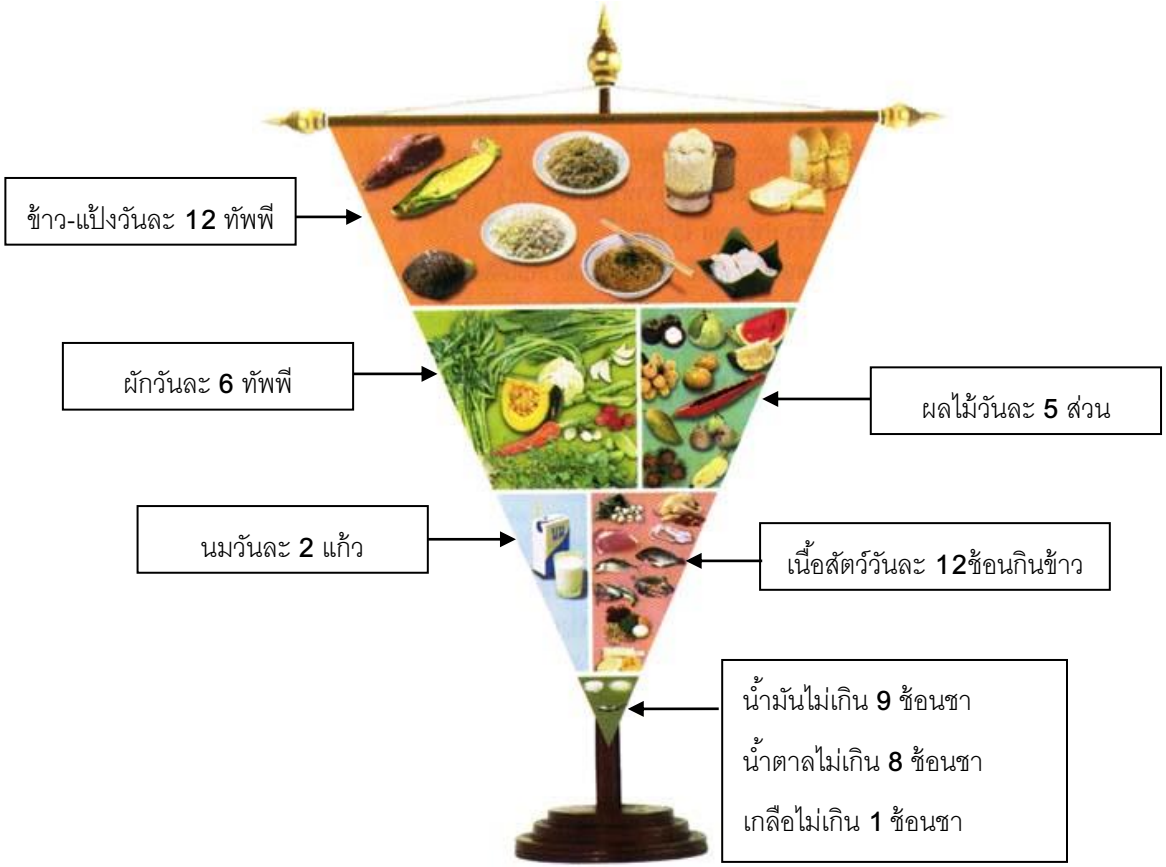
มื้อเช้า



มื้อกลางวัน

มื้อเย็น

หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆเช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน และนักกีฬาขณะฝึก ควรกินอาหารให้ได้พลังงานไม่เกินวันละ 2,400 กิโลแคลอรี



ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน

มื้อเช้า

มื้อกลางวัน

มื้อเย็น

ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรกินอาหารที่ให้พลังงานไม่เกินวันละ 1,200 กิโลแคลอรี

ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน

มื้อเช้า

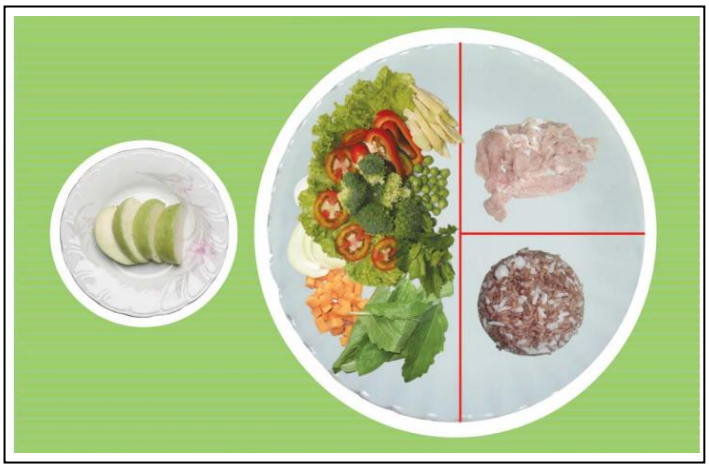
มื้อกลางวัน

มื้อเย็น

- **คิดเป็น กินถูก**

คิดเป็น กินถูก ด้วย 2 : 1 : 1 จานอาหารเพื่อสุขภาพ คือ การจัดอาหารในจาน ให้มีผัก 2 ส่วน (2 ทัพพี) เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน (2-3 ช้อนกินข้าว) และข้าว-แป้ง 1 ส่วน (2-3 ทัพพี) เลือกกินอาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง ต้ม อบ แทนการผัดหรือทอด พร้อมผลไม้รสไม่หวานจัด 1 จานเล็ก

จานอาหารเพื่อสุขภาพ 2:1:1



ตัวอย่างการจัดอาหารแบบจานอาหารสุขภาพ 2:1:1

ข้าวกล้อง น้ำพริก-ผักต้ม แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่

+

มะละกอ 6 ชิ้นคำ

- **กินรสจืด ยืดชีวิต**

การกินอาหารรสจืด โดยลดการกินอาหาร หวาน มันเค็ม โดยกินให้ได้ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สูตรลดหวาน มัน เค็ม 6 6 1

หวาน...มาจากไหน

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งอาหารคาว หวาน และผลไม้ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ขนุน ทุเรียน เงาะ เป็นต้น ดังนั้น การเลือกกินอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากหรือน้อย จึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆของการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก

มัน...มาจากไหน

ไขมันพบทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น การได้รับไขมันมากเกินความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพดี

เค็ม...มาจากไหน

ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ในการปรุงอาหาร คือ โซเดียม นอกจากนี้ยังมีการใช้เกลือโซเดียม ในอุสาหกรรมอาหารแปรรูป เช่น เบกกิงโซดาที่ใช้ในขนมอบต่างๆ อาหารหลายชนิด โดยเพาะอาหารแห้งหรือ

อาหารหมักดอง กะปิ น้ำปลา ซีอิ้ว มีส่วนผสมของเกลือในปริมาณสูง นอกจากนี้ เกลือยังแฝงอยู่ในอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เครื่องแกง อาหารกระป๋อง ซอสปรุงรสต่างๆ และอาหารที่ใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น คุกกี้ ขนมปัง ขนมเค้ก เป็นต้น

อาหาร หวาน มัน เค็ม และทางเลือกทดแทน

งด/เลี่ยง/เลิก	ทางเลือกทดแทน
	น้ำเปล่า หรือ น้ำสมุนไพร ใส่น้ำตาลไม่เกิน 4 กรัม (1 ช้อนชา)
	อาหารจำพวก ต้ม นึ่ง แทนผัด ทอด และผลไม้แทนขนมหวาน
	ไม่เติมเครื่องปรุงเพิ่ม

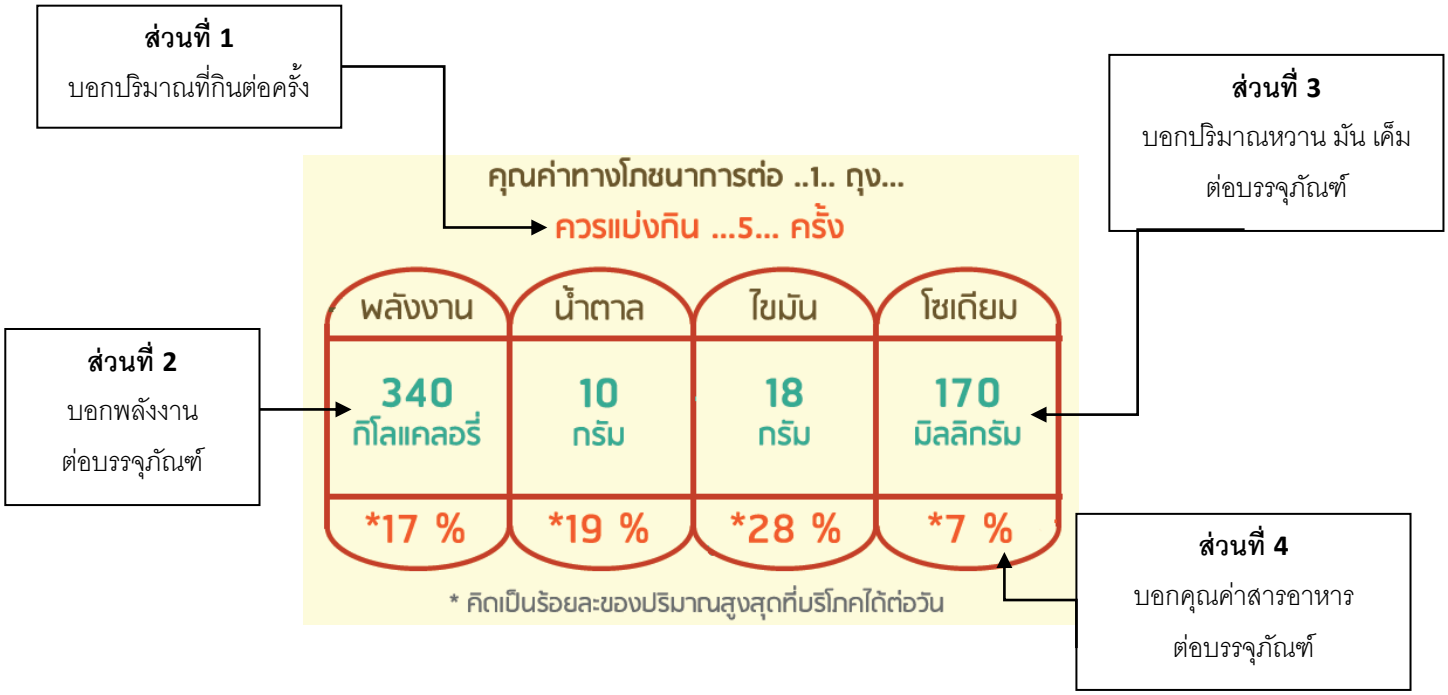
หมายเหตุ : เพิ่มเติมชนิดอาหาร หวาน มัน เค็ม ในภาคผนวก

- **อ่านฉลากอย่างฉลาด**

อ่านฉลากโภชนาการให้เป็น เราเองนั่นแหละที่จะได้ประโยชน์กับการกินอาหารแต่ละชนิดอย่างท่วมท้น

ฉลาก GDA ต้องการบอกถึงปริมาณน้ำตาล น้ำมัน เกลือ และพลังงานที่อยู่ในอาหารนั้นๆ และบอกให้แบ่งกินกี่ครั้ง กี่คนต่อซองนั้น

ตัวอย่างฉลาก GDA



ฉลากโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ

ส่วนที่ 1

หนึ่งหน่วยบริโภค :……..(……...)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …… : ……...

ส่วนที่ 2

ช่วงที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด …… กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ….. กิโลแคลอรี)

ช่วงที่ 2

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	….. ก.	…..%
ไขมันอิ่มตัว	….. ก.	…..%
โคเลสเตอรอล	….. มก.	…..%
โปรตีน	….. ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	….. ก.	…..%
ใยอาหาร	….. ก.	…..%
น้ำตาล	….. ก.	
โซเดียม	….. มก.	…..%

ช่วงที่ 3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

วิตามินเอ	…..%	**วิตามินบี 1**	…..%
วิตามินบี 2	…..%	**แคลเซียม**	…..%
เหล็ก	…..%		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 3

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

<u>หมายเหตุ</u> 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ส่วนที่ 1: บอกข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณที่กินต่อครั้ง(น้ำหนักของอาหาร)

: บอกข้อมูลจำนวนหน่วยบริโภคต่อบรรจุภัณฑ์ หมายถึงจำนวนครั้งที่บริโภค

ส่วนที่ 2: คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค คือข้อมูลปริมาณพลังงานทั้งหมดของอาหารต่อหนึ่งครั้งที่บริโภคหรือหนึ่งหน่วยบริโภคของส่วนที่ 1 ว่ากี่กิโลแคลอรี ตัวอย่างเช่น ขนมมันฝรั่งอบกรอบ พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งบริโภคได้ 7 ครั้ง ถ้าบริโภคที่เดียวหมด ต้องน้ำพลังงานทั้งหมด คูณด้วยจำนวนครั้งที่บริโภค

ส่วนที่ 3 : บอกปริมาณสารอาหารที่จะได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวันจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ที่บอกปริมาณเป็นกรัม (ก.)ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน ใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม และ คอเลสเตอรอลเป็นมิลลิกรัม

ส่วนที่ 4: บอกปริมาณวิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายควรจะได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค บอกปริมาณเป็นร้อยละ (%) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวัน จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 5 : บอกปริมาณสารอาหารตามข้อแนะนำปริมาณสารอาหารที่คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อวันจากความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี (Thai RDI 2546)

สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier Logo)

เป็นเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

สัญลักษณ์โภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

ตัวอย่าง การใช้สัญลักษณ์โภชนาการ

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ให้กับอาหารแต่ละกลุ่ม เป็นไปตามหลักเกณฑ์ทางวิชาการ ที่คณะอนุกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารรสุขรับรองให้สามารถแสดงบนฉลากอาหารได้

กลุ่มอาหารที่มีการกำหนดเกณฑ์และผ่านการเห็นชอบแล้ว ได้แก่

1. กลุ่มอาหารมื้อหลัก
2. กลุ่มเครื่องดื่ม
3. กลุ่มเครื่องปรุงรส
4. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม
5. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป
6. กลุ่มขนมขบเคี้ยว

1. กลุ่มอาหารมื้อหลัก

กลุ่ม อาหารมื้อหลัก ในที่นี้ หมายถึง อาหารที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภคที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที ซึ่งประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และมีพลังงานต่อมื้อประมาณ 250-500 กิโลแคลอรี โดยมีวัตถุประสงค์การบริโภคเพื่อเป็นอาหารมื้อหลัก ทั้งนี้อาจอยู่ในรูปแบบแช่เย็นหรือแช่แข็งก็ได้ เช่น ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว สปาเกตตี้ผัดขี้เมา เป็นต้น และต่อไปจะขยายผลถึงอาหารจานเดียวปรุงสำเร็จ ที่มีสูตรมาตรฐานที่จำหน่ายในภัตตาคารทั่วไป อาหารกลุ่มนี้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่หลากหลาย การพิจารณาให้สัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะพิจารณาสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ร่วมไปกับสารอาหารที่ได้รับมากเกินไปมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับสารอาหาร 8 ชนิดคือ

1. ไขมันทั้งหมด 2. ไขมันอิ่มตัว 3. โปรตีน 4.ใยอาหาร
5. น้ำตาล (ทั้งหมด) 6. โซเดียม 7. แคลเซียม 8. เหล็ก

หลักเกณฑ์การคัดเลือกอาหารที่ได้สัญลักษณ์ Healthier Logo **จะใช้ระบบการให้คะแนน** (Scoring system) **ดังนี้**

สารอาหาร	หน่วย	คะแนน					
		0	1	2	3	4	5
โปรตีน	กรัม	<0.50, >5.00	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	2.51-5.00
ไขมันทั้งหมด	กรัม	<1.65, >3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	1.65-1.97
กรดไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.81-1.00	0.61-0.80	0.41-0.60	0.21-0.40	0-0.20
ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25
น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25
แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >150	8-16	17-24	25-32	33-40	41-150
เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >2.25	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	0.71-2.25
โซเดียม							
ระยะที่ 1	มิลลิกรัม	<25, >150	125-150	100-124	75-99	50-74	25-49
ระยะที่ 2	มิลลิกรัม	<25, >120	101-120	82-100	63-81	44-62	25-43
ระยะที่ 3	มิลลิกรัม	<25, >100	85-100	70-84	55-69	40-54	25-39

จากเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวนำมาพิจารณาในการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี
2. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมไม่เป็น 0
3. คะแนนรวมของทั้ง 8 สารอาหารรวมกันต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนนจากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน

2. กลุ่มเครื่องดื่ม

ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องดื่มมักมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก และเครื่องดื่มบางชนิดมีปริมาณไขมันสูงด้วย ดังนั้น นอกจากกำหนดปริมาณน้ำตาลแล้ว เครื่องดื่มบางชนิดยังกำหนดปริมาณไขมันด้วย โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

ประเภทเครื่องดื่ม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่า งๆ เครื่องดื่มธัญพืช น้ำนมถั่วเหลือง	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม / 100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม
เครื่องดื่มช็อคโกแลต โกโก้และมอลต์สกัด	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/ 100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1กรัม/ 100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม
ชาปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/ 100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม/ 100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤1.8 กรัม
กาแฟปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/ 100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/ 100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม

หมายเหตุ : หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร

• 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม

• กรณีบรรจุภัณฑ์มากกว่า หนึ่งหน่วยบริโภค ต้องมีข้อความบอกจำนวนครั้งของการแบ่งรับประทานให้ชัดเจน

3. กลุ่มเครื่องปรุงรส

ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องปรุงรสมีปริมาณโซเดียมสูง เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการพิจารณาการลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

เครื่องปรุงรส	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำปลา	โซเดียม ≤6,000 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร
ซอสปรุงรสและซีอิ๊ว	โซเดียม ≤5,000 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร

4. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

กลุ่มผลิตภัณฑ์นมพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นไปตามปริมาณน้ำตาลและไขมันที่มีอยู่ในนมตามธรรมชาติ ยกเว้นนมปรุงแต่งและผลิตภัณฑ์ของนมให้เติมน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 3 ซึ่งมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำนมโค น้ำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ, นมจืด)	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤ 4 กรัม /100 มิลลิลิตร ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤ 3.5 กรัม /100 มิลลิลิตร	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤ 12 กรัม ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤ 10.5 กรัม
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 8 กรัม/ 100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤ 3.5 กรัม/ 100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 24 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 10.5 กรัม

หมายเหตุ : 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม ระยะ phasing ของไขมันในน้ำนมสด น้ำนม นมผง

ระยะที่ 1 : ปี 2559-ปี 2562

ระยะที่ 2 : ปี 2563-ปี 2565

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 225 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 225 มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลวและชนิดพร้อมดื่ม)	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 5 กรัม /100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 11.25 กรัม

หมายเหตุ : 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลวและโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม

5.กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

อาหารกึ่งสำเร็จรูป หมายความว่า อาหารที่ผ่านกรรมวิธี และปรุงแต่ง มาบ้างแล้วและใช้รับประทานหลังผ่านวิธีการอย่างง่าย ๆ และใช้ระยะเวลาสั้นโดยการเติมน้ำร้อน การต้ม หรือการเติมอาหารอื่นลงไป แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ดังต่อไปนี้

(1) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

(2) ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง

(3) แกงจืดและซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง

(4) แกงและน้ำพริกแกงต่าง ๆ

ผลิตภัณฑ์กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูปมีปริมาณโซเดียมสูง เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการพิจารณาโดยมีเป้าหมายว่าลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยในระยะเริ่มต้นกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 70 กรัม
อาหารกึ่งสำเร็จรูป	โซเดียม ≤1,000 มิลลิกรัม/50 กรัม	โซเดียม ≤1,400 มิลลิกรัม

6. กลุ่มขนมขบเคี้ยว

ผลิตภัณฑ์กลุ่ม ขนมขบเคี้ยว พบว่า มีปริมาณไขมัน น้ำตาล โซเดียม และพลังงานที่มากเกินกว่าที่ร่างกายควรจะได้รับ ซึ่งควรจะบริโภคในแต่ละวันไม่เกิน 150 กิโลแคลอรี ดังนั้นเกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณโภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่มขนมขบเคี้ยว จึงกำหนดปริมาณไขมันทั้งหมด น้ำตาล

โซเดียม และพลังงานให้เหมาะสมกับปริมาณที่ควรจะได้รับจากขนมขบเคี้ยว ซึ่งครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ดังต่อไปนี้

1.มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ

2.ข้าวโพดคั่ว ทอด หรืออบกรอบ

3.ข้าวเกรียบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง

4.บิสกิตหรือขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์

5.เวเฟอร์สอดไส้

โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 45 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 45 กรัม
ขนมขบเคี้ยว	พลังงาน ≤150 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤3.5 กรัม/100 กิโลแคลอรี น้ำตาล ≤2 กรัม/100 กิโลแคลอรี โซเดียม ≤100 มิลลิกรัม/100 กิโลแคลอรี	พลังงาน ≤150 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤5 กรัม น้ำตาล ≤3 กรัม โซเดียม ≤150 มิลลิกรัม

หมายเหตุ : 45 กรัม คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของขนมขบเคี้ยว

ขยันขยับ

- **ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

การขยับกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือที่เรียกว่า “กิจกรรมทางกาย” มีความสำคัญต่อสุขภาพ ถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต การมีกิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ระบบหายใจ ส่งผลให้สมรรถภาพร่างกายสูงขึ้น สุขภาพดีขึ้น

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัว ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และ ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพักซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคล แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนคนไทย มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ใช้เวลาส่วนใหญ่กับพฤติกรรมนั่งนาน (Sedentary Behavior) ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) กิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1.กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily – routine PhysicalActivity) ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินทาง และการประกอบอาชีพ 2.กิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure – time Physical Activity) ได้แก่ การเล่นนันทนาการ (Play) การออกกำลังกาย (Exercise) และกีฬา (Sport) ซึ่งการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ที่ระบบ แบบแผน และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลทำให้มีผลให้สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทั้ง 5 ด้าน ระบบต่างๆของร่างกายเกิดการคงสภาพ ปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมทางกายทั้งหมดนี้ จะมีความแตกต่างกันที่ระดับความหนัก/ระดับการออกแรง (Intensity) ระยะเวลา (Duration) ความถี่/ความบ่อยครั้ง (Frequency) และรูปแบบของกิจกรรมทางกาย

ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสุขภาพดีมีดังนี้

1.เพิ่มการขยับกาย เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นเช่นทำงานบ้าน,เดิน,เดินขึ้นบันได ,ปั่นจักยาน ,ทำสวน และ ล้างรถ ฯลฯ หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ในระดับความเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ขึ้น สะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์(วันละ30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์) ถ้ามีการขยับกาย เคลื่อนไหวร่างกายในระดับหนัก ควร

สะสมให้ได้อย่างน้อย 75 นาที ต่อสัปดาห์ (วันละ20-25นาที 3วันต่อสัปดาห์)

2.ออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

4.ลดพฤติกรรมนั่งนาน ดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์ เล่นเกมส์ โดยให้ลุกขึ้นยืน หรือเดินสลับกับการนั่งนาน ทุกๆ 1 ชั่วโมง

ตัวอย่างกิจกรรมทางกายในระดับความเหนื่อย/ความหนักต่าง ๆ

ระดับความเหนื่อย/ความหนัก	กิจกรรม
น้อยมาก/ไม่เหนื่อย (1.0-1.5MET)	นั่งดูโทรทัศน์
	นั่งทำงาน
	นอนเล่น
น้อย/เบา (1.6-2.9MET)	ยืนล้างจาน
	ยืนทำอาหาร
	ซักผ้า,รีดผ้า
	กวาด ถูพื้น
	รดน้ำต้นไม้
	ล้างรถ ,ขัดเงารถ
ปานกลาง (3.0-5.9MET)	ขัดพื้น
	ล้างรถ ,ขัดเงารถ
	ทำสวน,พวนดิน,ใส่ปุ๋ย
	เดินเร็ว
	เดินขึ้นบันได
	วิ่งเหยาะ
	ปั่นจักรยาน (ความเร็ว8.9กม./ชั่วโมง
	เต้นแอโรบิก
	ว่ายน้ำ(สันทนาการ)
มาก/สูง (6MET ขึ้นไป)	ขนของขึ้นบันได
	ตัดต้นไม้,ผ่าซุง
	ซ่อมแซมบ้าน
	แบกของ
	กระโดดเชือก
	ออกกำลังกายแบบแรงต้าน
	วิ่งเร็ว
	เล่นกีฬา ฟุตบอล,บาสเกตบอล,เทนนิส,ว่ายน้ำ

Thai Physical Activity Guideline คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมทางกายที่มีผลทำให้สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทั้ง 5 ด้าน คงสภาพที่ดี หรือเพิ่มสูงขึ้น มีความสมบูรณ์ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปกติ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจกิจกรรมประจำวันต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ มีความกระฉับกระเฉง ปราศจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

- **องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย** (Physical Fitness) **ที่ทำให้คนมีสุขภาพดีมี 5 ด้าน ดังนี้**

1. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ(Cardio –Respiratory Fitness)
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
4. ความอ่อนตัว (Flexibililty)
5. สัดส่วนของร่างกายที่พอเหมาะ (Body Composition)

- **หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยยึดหลัก** “FITT”

การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ที่ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความพอเหมาะพอดี มีปัจจัยสำคัญ 4 ประการที่ควรพิจารณาตอบคำถามดังกล่าว โดยยึดหลัก “FITT” ดังนี้ คือ

1. **ความถี่ หรือ บ่อย** (F : Frequency) หมายถึง จำนวนครั้งในการออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์

2. **ความหนัก** (I : Intensity) หมายถึง ระดับความเหนื่อยหรือการออกแรงของการออกกำลังกาย โดยมีระดับตั้งแต่ไม่มีการออกแรง(ไม่เหนื่อย)จนถึงออกแรงมาก(เหนื่อยมากที่สุด)

3. **ระยะเวลา** (T : Time) หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มีหน่วยนาที

4. **ชนิด หรือ ประเภท** (T : Type) หมายถึง ชนิด หรือ ประเภท ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

ประเภทของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก** (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ และ เล่นฟุตบอล

2. **การออกกำลังกายแบบแรงต้าน** (Resistant Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก วิดพื้น ซิตอัฟ (Sit up)

3. **การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** (Stretching Exercise) เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เล่นโยคะ

ตารางการกำหนดขนาดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ชนิด / ประเภทการออกกำลังกาย	ระดับความหนัก/ความเหนื่อย	ระยะเวลา	ความถี่
แอโรบิก (Aerobic Exercise)	ปานกลาง	อย่างน้อย 30 นาที	อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
	มาก/สูง	อย่างน้อย 20-25 นาที	อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
	ผสมผสาน (ทั้งปานกลางและสูง/มาก)	อย่างน้อย 20-30 นาที	อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์
แรงต้าน (Resistant Exercise) เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ออกแรงหรือยกได้8-12 ครั้งแล้วหมดแรงพอดี (60-80%1RM)	2-4 เซท พัก2-3นาทีต่อเซท	2-3 วันต่อสัปดาห์
เพื่อพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ	ออกแรงหรือยกได้15-25 ครั้งแล้วหมดแรงพอดี (< 50% 1RM)	1-2 เซท พัก1นาทีต่อเซท	2-3 วันต่อสัปดาห์
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise)	รู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อเป้าหมาย	คงค้างไว้ 15-30 วินาที	2-3 วัน ต่อสัปดาห์, ก่อนและหลังการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

1.ช่วงการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกาย และป้องกันและลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ โดยเพิ่มการเคลื่อนไหว กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด การแลกเปลี่ยนออกซิเจน อัตราการเผาผลาญพลังงาน และ อุณหภูมิในร่างกาย การอบอุ่นร่างกายมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1.1เคลื่อนไหวร่ายกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ หรือออกกำลังกายในระดับเบาๆ ประมาณ 5 - 10 นาที

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น หน้าอก หลัง ลำตัว ขา และ แขน

2. ช่วงการออกกำลังกาย (Exercise)

เป็นช่วงการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท คือ 1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2. การออกกำลังกายแบบแรงต้าน 3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเป้าหมายที่กำหนดของแต่ละบุคคล อย่างเหมาะสม และปลอดภัย

นอกจากนี้ช่วงการออกกำลังกายควรปฏิบัติดังนี้

1 ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังมาก่อนควรเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือรู้สึกไม่ไหวควรหยุดการออกกำลังกาย

2 ควรสวมเสื้อและผ้ารองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท

3 ควรดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย ในปริมาณที่ไม่มากจนเกินไป

4 ระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บปวดหรือบาดเจ็บเกิดขึ้นควรหยุดการออกกำลังกาย

5 หากป่วยเป็นไข้หรือไม่สบาย ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ อาจทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ หรือทำให้อาการหนักขึ้นได้

6 หากมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

7 ควรออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเท ไม่ร้อนจนเกินไป

3. ช่วงการคลายอุ่นหรือคูลดาวน์(Cool down)

เป็นช่วงที่ร่างกายค่อยๆปรับสภาพการทำงาน จากการออกกำลังกายกลับสู่สภาวะปกติ ช่วงการคลายอุ่น หรือ มคูลดาวน์ (Cool down) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

3.1 ค่อยๆปรับการออกกำลังกายร่างกายให้เบาลง เคลื่อนไหวให้ช้าลง ประมาณ 5 - 10 นาที เช่น ลดความเร็วในการวิ่งให้ช้าลง หรือเปลี่ยนจากการวิ่งเหยาะเป็นการเดินเร็วประมาณ 5 - 10 นาที

3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้าง (Static) บริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น หน้าอก หลัง ลำตัว ขา และ แขน เพื่อการลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อภายจากการออกกำลังกาย

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ที่มีภาวะอ้วนและควบคุมน้ำหนัก

ผู้ที่มีภาวะอ้วนและควบคุมน้ำหนักควรที่จะออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกายคือ ชนิดของการออกกำลังกาย ควรเป็นชนิดที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ให้ความเพลิดเพลิน และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ควรจะออกกำลังกายให้ได้ปริมาณมากๆ เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นในแต่ละวันหรือสัปดาห์ และควรที่มีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ เช่น เดิน กวาดบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน หรือทำงานบ้านในรูปแบบอื่นๆ ให้มากขึ้นเพื่อที่จะได้ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น

การออกกำลังกายผู้ที่มีภาวะอ้วนและควบคุมน้ำหนัก

ชนิดของการออกกำลังกาย

1.ควรเป็นกิจกรรมที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานให้มากขึ้นจากขณะพัก เป็นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ และควรจะเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหว โดยผู้ที่ไม่มีข้อแทรกซ้อน เช่น ปวดเข่า ปวดข้อเท้า ปวดหลัง หรือปัญหาอื่นๆ ที่อาจจะมีผลกระทบต่อการเคลื่อนไหว สามารถการออกกำลังกายชนิดที่ลงน้ำหนักได้ เช่น เดินแบบต่อเนื่องช้าๆ เดินช้าสลับเร็ว หรือเดินสลับวิ่งเหยาะๆ

2. ผู้ที่มีปัญหาต่างๆ ที่เป็นอุปสรรค์ต่อการเคลื่อนไหว เช่น การทรงตัวไม่ดี ปวดหลัง หรือ ปวดเข่า การออกกำลังกายควรเป็นชนิดที่ไม่มีแรงกระแทก และเป็นการออกกำลังกายที่อยู่กับที่ เช่น ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น หรือออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ ที่มีอุปกรณ์ในการช่วยพยุงน้ำหนักตัว เช่น นั่งออกกำลังกาย

ความหนักของการออกกำลังกาย

ควรจะเริ่มออกกำลังกายในระดับความหนักที่เบา/น้อยในช่วงแรกๆ ของการออกกำลังกาย หลังจากออกกำลังกายไปได้สักระยะหนึ่งจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักให้อยู่ในระดับปานกลางจนถึงระดับค่อนข้างหนัก ตามความเหมาะสม การปรับความหนักให้เพิ่มขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงทางกายจะทำให้สมรรถภาพที่ดีมาก และจะช่วยทำให้มีการเผาผลาญพลังงานหลังจากการออกกำลังกายมากขึ้น

ระยะเวลา

ควรใช้เวลาให้มาก โดยจะเป็นแบบต่อเนื่องหรือแบบสะสมก็ได้ ระยะเวลาขั้นต่ำของการออกกำลังกายควรทำให้ได้อย่างน้อย30นาทีต่อวัน และควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นสะสมเวลาในการออกกำลังกายให้ได้ 60 นาทีต่อวัน

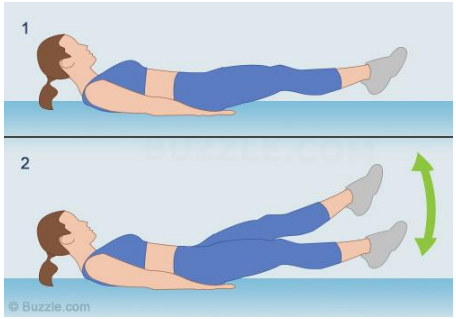
ความถี่

ควรออกกำลังกายให้ได้ 5 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์เพื่อส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานเพิ่มสูงขึ้น ในกรณีผู้ที่มีภาวะอ้วนและควบคุมน้ำหนักไม่มีการทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ควร เริ่มออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์แล้วค่อยๆ เพิ่มความถี่ขึ้นทีละน้อยจนสามารถทำได้ 5 วันต่อสัปดาห์ (280 **นาทีต่อสัปดาห์ วันละ 40 นาที**)

ท่าบริการเพื่อลดพุง

1. **งอตัว (Abs.crunch)**

2. **นอนเตะขา** (Flutter Kicks)



3. **บิดเอว (Russian twists)**

4. **ยืนเองตัว (Standing side bend)**

นอนหลับเพียงพอ

การนอนหลับเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิตไม่น้อยกว่าการรับประทานอาหารที่ดี ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับ เพราะคิดว่าเป็นเพียงแค่กิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกันการนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมานอกจากนั้นยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย

การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่อวัยวะต่างๆของร่างกายโดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดจะได้พักผ่อน เพราะร่างกายเรานอนนิ่งไม่ได้ออกแรงใดๆจึงไม่ต้องการการสูบฉีดโลหิตมากเท่าไรนัก นอกจากนี้ยังเป็นช่วงเวลาที่มีการซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย ปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆในร่างกาย ตลอดจนเป็นระยะเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่างที่ได้รับทราบมา และจัดการให้เป็นหมวดหมู่อันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ

ความสำคัญของการนอนหลับ

การนอนหลับ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อของสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีการเคลื่อนที่ คนเราใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอของเราและยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีสาระสำคัญต่างๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เช่น สารเมลาโทนิน(Melatonin) ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่างเช่น ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตและที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายรวมทั้งผิวพรรณด้อยลง

วงจรการนอนหลับ แบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เรียกว่าระยะหลับเงียบ คือ หลับตื่นต่อมาเป็นหลับลึก

ระยะที่ 2 เรียกว่าระยะหลับฝัน

ทั้ง 2 ระยะ เป็นวงจรสลับกันไปเรื่อยๆ โดยครึ่งคืนแรกมักเป็นระยะหลับเงียบเป็นส่วนใหญ่ ส่วนครึ่งคืนหลังมักเป็นระยะหลับฝัน ดังนั้น เราจึงมักจะพบว่า เราฝันบ่อยตอนเช้ามืด

นอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลอย่างไร?

1. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง โดยการอดนอนจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนักขึ้นซึ่งเลือดจะมีเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นและเม็ดเลือดขาวเหล่านี้จะสลายตัวในเวลาต่อมาจึงทำให้ความสามารถของร่างกายในการต้านทานต่อเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสเสียไป
2. ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง โดยอวัยวะที่สำคัญคือ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาวซึ่งอวัยวะชิ้นนี้จะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้นและจะทำงานได้ดีหากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
3. อารมณ์เครียด และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล มีอาการง่วงนอนหรือรู้สึกไม่สดชื่นตลอดทั้งวัน
4. ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ โดยร่างกายจะต้องใช้เวลามากขึ้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์เพื่อจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ จะทำให้แก่เร็ว
5. หากเราอดนอนนาน 1 สัปดาห์ หรือนอนวันละ 4 ชั่วโมงโดยประมาณร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันน้อยลงทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น
6. หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ 7-9 ชั่วโมง ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลงซึ่งเลปตินมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร เพราะฉะนั้นยิ่งเราอดนอน เลปตินก็จะถูกผลิตออกมาน้อยลงทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น เช่นอยากทานขนมหวาน และอาหารมันๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมและลดน้ำหนักได้
7. สูญเสียโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในขณะหลับ ซึ่งโกรทฮอร์โมนจะช่วยให้คุณดูอ่อนเยาว์ โดยการสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหาร และช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ดังนั้น หากขาดฮอร์โมนชนิดนี้ผิวหนังก็จะหย่อนคล้อยและเหี่ยวย่นได้
8. ในด้านของผิวหนัง สารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ และสารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุดในเวลากลางคืนขณะที่เรานอนหลับถ้าเราอดนอนหรือนอนน้อยก็จะทำให้มีการสร้างสารนี้ลดลง ส่งผลให้เกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกาย

1. จัดตารางเวลาการนอนให้เหมาะสมและเป็นเวลา ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคนเราขึ้นอยู่กับช่วงอายุหรือวัย ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องการนอนมากและความต้องการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปแล้วประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ช่วงเวลาเข้านอนก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฮอร์โมนและสารต่างๆ ที่จำเป็นในการก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดีจะผลิตเป็นเวลาตามที่ร่างกายกำหนด เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนไม่ควรจะเกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน
2. สร้างบรรยากาศและปรับห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ห้องนอนควรจะเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน อุณหภูมิในห้องต้องเย็นพอดีและควรจะปิดไฟให้มืด นอกจากนี้ไม่ควรนำอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เข้าไปไว้ในห้องนอน เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หรือโต๊ะทำงาน และไม่นอนเปิดไฟ จะทำให้เรารู้สึกกังวลตลอดเวลาจนเกิดอาการนอนไม่หลับ
3. ควรเลือกหมอนและเตียงนอนให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย รวมทั้งหมั่นเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนหรือนำมาซักทุกอาทิตย์เพื่อจะได้ช่วยลดการสะสมของฝุ่นและไรซึ่งอาจทำให้ผิวหน้าอ่อนแอ เกิดสิว และอาจเป็นโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น
4. หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน เช่น การอาบน้ำอุ่น ฟังเพลงจังหวะสบายๆ หรือการนั่งสมาธิซึ่งช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดรฟีน (Endorphine) ออกมา ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น ควรจัดกิจกรรมผ่อนคลายเหล่านี้ก่อนเข้านอน 20 นาที
5. ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ดีต่อสุขภาพเพราะเป็นท่านอนที่ไม่มีอะไรมากดทับหน้าอกช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างคล่องตัวที่สุด เมื่อนอนหงายกระดูกสันหลังจะได้รับการรองรับจากที่นอนทำให้สามารถวางตัวอยู่ในแนวธรรมชาติได้ดีที่สุด (ยกเว้นผู้ป่วยหรือสตรีมีครรภ์) นอกจากนี้ท่านอนหงายจะช่วยให้หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุดเพราะการนอนตะแคงหรือการนอนคว่ำนานๆ จะทำให้เกิดแรงกดทับซึ่งก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า
6. กดจุดบริเวณใบหน้าก่อนนอนด้วยการใช้ปลายนิ้วนวดวนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ ตามหัวคิ้ว ขมับ ร่องจมูก คาง และมุมปาก ช่วยให้การนอนหลับสบายและหลับสนิทขึ้น
7. กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ น้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ จะช่วยให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น

8. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้นอนหลับได้ยาก จึงแนะนำให้ดื่มชาคาโมมายด์อุ่นๆ หรือนมอุ่นๆ ก่อนนอน เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอนเพราะอาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกบ่อยๆ เพื่อมาเข้าห้องน้ำ นอกจากนี้อาหารจำพวกมันเทศ เผือก กลอย ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่างๆ ช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ทำให้นอนหลับสบาย
9. ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ครั้งละ 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้น
10. อย่างีบตอนกลางวันหรือตอนเย็น ควรอดทนรอให้ถึงช่วงเวลาเข้านอนเพราะการงีบจะทำให้ร่างกายรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนแล้ว ทำให้ตอนกลางคืนจะยิ่งหลับมากขึ้น ถ้ามีพฤติกรรมการงีบหลับในช่วยกลางวันควรหลับไม่เกิน 45 นาที
11. การกินอาหาร หลีกเลี่ยงการกินอาหารเย็นหรืออาหารมื้อหนักก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง หากมีอาการหิวจริงก่อนเข้านอนแนะนำว่าควรรับประทานอาหารเบา ๆ เช่น นมอุ่นๆ
12. ไม่ควรทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น ไม่ควรดูหนัง ดูกีฬา อ่านหนังสือที่ตื่นเต้นจนเกินไป หรือคิดเรื่องเครียดก่อนนอน
13. ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากๆ หลังอาหารเย็น ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนเข้านอนเพราะการปวดปัสสาวะกลางดึกจะรบกวนการนอนได้
14. การตื่นนอนควรตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน ไม่ว่าจะได้นอนแค่ไหน เพราะการตื่นตรงเวลาจะช่วยให้วงจรการนอน - การตื่น เข้าที่ไม่เสียสมดุลจะช่วยให้การนอนในคืนต่อๆ ไปดีขึ้น

ปากและฟันอวัยวะสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

ปากและฟัน เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเราเป็นอย่างมาก เพราะเราใช้ปากและฟันในการเคี้ยวอาหาร ในช่องปากมีอวัยวะที่สำคัญ คือ ฟัน เหงือก ลิ้น กระพุ้งแก้ม เพดาน และลำคอส่วนต้น

หน้าที่ของฟันคือ ช่วยในการออกเสียงและส่งเสริมใบหน้าให้สวยงาม หน้าที่หลักของฟันที่สำคัญมากคือ การบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทำให้กลืนได้สะดวก อาหารย่อยได้ง่าย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์

ฟันคนเรามี 2 ชุดคือ ฟันน้ำนมและฟันแท้ เมื่อเด็กเล็กๆ เรามีฟันน้ำนมซี่เล็กๆ ขึ้น ครบ 20 ซี่เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง เมื่อร่างกายเติบโตขึ้นฟันน้ำนมจะมีขนาดไม่เหมาะกับใบหน้า ร่างกาย จึงทำให้ฟันน้ำนมหลุดออก และมีฟันชุดที่สองขึ้นมาแทนที่เราเรียกฟันชุดที่สองนี้ว่าฟันแท้หรือฟันถาวร ซึ่งมีทั้งหมด 32ซี่ จะขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ 18-25 ปี

- **โรคที่พบบ่อยในช่องปาก**

โรคฟันผุ

โรคฟันผุเป็นโรคที่เกิดจากแบคทีเรียในแผ่นคราบจุลินทรีย์ทำปฏิกิริยากับน้ำตาลในอาหารและก่อให้เกิดกรดในช่องปาก เป็นอันตรายต่อสารเคลือบฟัน โดยทำให้ชั้นเคลือบฟันเปลี่ยนจากสีขาวใส เป็นสีขุ่นขาว หรือจุดสีน้ำตาล หรือรอยดำ ระยะแรกจะไม่มีอาการใดๆ จึงมักถูกปล่อยทิ้งไว้ จนกระทั่งการผุของฟันลุกลามต่อเนื่อง มีผลให้เนื้อฟันเปื่อยยุ่ย มองเห็นเป็นรูชัดเจน ในระยะนี้ เริ่มมีอาการเสียวฟันหรือปวดฟัน หากปล่อยไว้ต่อไป การผุก็จะลุกลามเข้าสู่โพรงประสาทฟัน ทำให้มีอาการปวดมากและหากมีการติดเชื้อร่วมด้วย ก็จะเกิดการบวมที่บริเวณเหงือกรอบๆ ฟัน บางครั้งการติดเชื้อนี้ มีการลุกลามไปยังบริเวณที่สำคัญ เช่น ที่ใต้คาง ใต้ตา อาการปวดและบวมจะเพิ่มความรุนแรงขึ้น ซึ่งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

โรคฟันผุ

โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์

โรคเหงือกอักเสบจะมีความผิดปกติเฉพาะบริเวณของเหงือกเท่านั้น อาการที่พบคือ เหงือกบวม แดง และมีเลือดออกได้ง่าย ส่วนโรคปริทันต์นั้นเมื่อเป็นจะมีการทำลายอวัยวะปริทันต์ที่อยู่รอบๆ ฟัน คือ เหงือก เยื่อยึดปริทันต์ กระดูกเบ้าฟัน และเคลือบรากฟัน ซึ่งเป็นอวัยวะช่วยยึดให้ฟันอยู่แน่นได้โดยไม่โยก ในระยะที่โรคปริทันต์ลุกลามไปมากจะมีอาการให้เห็นอย่างชัดเจนคือ เหงือกบวม และมีหนองไหลออกมาจากร่องของเหงือก ฟันมักจะโยก บางครั้งมีอาการปวดและมักจะเป็นกับฟันหลายๆ ซี่ในช่องปาก

เหงือกปกติ

เหงือกอักเสบ

โรคปริทันต์

อาการระคายเคืองและแผลในปาก

อาการระคายเคืองและแผลในช่องปาก คืออาการบวม เป็นจุด หรือเป็นแผลบริเวณช่องปาก ริมฝีปาก ลิ้น หรือเนื้อเยื่ออ่อน อาการบาดเจ็บในช่องปากแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท แต่อาการที่พบได้บ่อยที่สุดคือ แผลร้อนใน โรคเริม แผลด่างสีขาวที่ติดตามเยื่อบุปาก ทำให้เกิดการระคายเคืองและเกิดความเจ็บปวด ความไม่น่าดู รบกวนความสามารถในการรับประทานอาหารและพูด การมีบาดแผลในช่องปากพบได้ประมาณ1 ใน 3 ของประชากร ส่วนใหญ่จะหายได้เองใน 1 สัปดาห์ หากผู้ป่วยมีบาดแผลในช่องปากนานกว่า 1 สัปดาห์ ควรรีบรับการตรวจรักษาจากทันตแพทย์ เพราะอาจมีโอกาสเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็งได้

แผลและรอยโรคในช่องปาก

- **การดูแลช่องปากด้วยตนเอง**

สุขภาพปากและฟันที่ดี หมายถึง

- ฟันที่ดูสะอาดไม่มีเศษอาหารติดอยู่
- เหงือกสีชมพู ไม่เจ็บ หรือมีเลือดออกเวลาแปรงฟันหรือใช้ไหมขัดฟัน
- ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นปาก

ทำอย่างไรให้มีสุขภาพปากและฟันที่ดี

- การแปรงฟันอย่างถูกต้องตามหลัก 222 (แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้งละ ***2 นาที*** วันละ ***2 ครั้ง*** หลังแปรงฟันควรงดอาหาร ขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ***2 ชั่วโมง***)
- กินอาหารว่างและเครื่องดื่มรสหวานไม่เกิน ***2 ครั้ง/วัน***
- ตรวจและประเมินสุขภาพช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง
- พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

ตรวจและประเมินสุขภาพช่องปากเบื้องต้นด้วยตนเอง

วิธีการเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพช่องปากเพื่อให้ทราบสภาพว่า เราแปรงฟันสะอาดดีหรือยัง มีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบที่ใด มีสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปาก เพื่อจะแก้ไขได้ทันเวลาและถ้าพบว่าสุขภาพช่องปากเราดีก็จะได้รักษาสภาพนี้ไว้ต่อไป แนะนำให้ตรวจอย่างน้องวันละ 1 ครั้งหลังจากแปรงฟันเสร็จแล้ว ตรวจฟันด้วยตนเองทำได้ ดังนี้

1. ตรวจฟันหน้าบนและล่าง (ด้านติดริมฝีปาก) ยิ้มกับกระจก ในท่ายิงฟัน ขยับริมฝีปากขึ้นให้เห็นตัวฟันและขอบเหงือก

2. ตรวจฟันหลังบนและล่าง ด้านนอกหรือด้านติดแก้ม ใช้นิ้วรั้งมุมปากขึ้นลงให้เห็น ด้านตัวฟัน ขอบเหงือก และฟันกรามซี่ในสุดตรวจทั้งฟันบนและฟันล่างทั้งด้านซ้ายและขวา

3. ตรวจฟันด้านในหรือด้านติดลิ้นและด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง ก้มหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและขวา

4. ตรวจฟันด้านในหรือด้านติดเพดานและด้านบดเคี้ยวของฟันบน เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้ายและขวาและควรใช้กระจกส่องปากบานเล็กสอดเข้าไปในปากเพื่อช่วยให้เห็นฟันได้ชัดเจน

Model ดาวทิพย์ พงศ์พานิช

Photographer ศิริวรรณ คงสมบูรณ์

- **การแปรงฟันตามหลัก 2 2 2**

เพื่อให้ประชาชนมีการแปรงฟันที่ถูกต้องตามหลัก 222 ของกรมอนามัย คือ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้งละ 2 นาทีวันละ 2 ครั้ง หลังแปรงฟันควรงดอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน 2 ชั่วโมง นอกจากนี้ควรเน้นในเรื่องการกินอาหารว่างและเครื่องดื่มรสหวานไม่เกิน 2 ครั้ง/วัน

การเลือกผลิตภัณฑ์การแปรงฟันที่เหมาะสม

แปรงสีฟัน

แปรงสีฟันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงสีฟันที่ดีต้องสามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ได้ดี โดยไม่ทำอันตรายต่อเนื้อเยื่อในช่องปากในขณะที่แปรงฟัน

ลักษณะแปรงสีฟันที่ดี การเลือกแปรงสีฟันต้องดู 3 ส่วนประกอบของแปรงสีฟันได้แก่ ด้ามแปรง หัวแปรง และขนแปรง ด้ามแปรงต้องจับถนัดมือ ไม่สั้นเกินไป หัวแปรงต้องไม่มีความคมและมีขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ขนแปรงสีฟันควรเลือกขนแปรงชนิดนุ่ม(soft) หรือปานกลาง (medium) เท่านั้น ไม่ควรเลือกใช้ขนแปรงแข็ง (hard) ทำให้ฟันสึกและเป็นอันตรายต่อเหงือก นอกจากนี้ปลายขนแปรงสีฟันต้องไม่มีความคม ทดสอบได้โดยทดลองแปรงลงบนหลังมือหากรู้สึกว่าคมก็ไม่ควรใช้ กระจุกขนแปรงไม่ควรหลุดออกมาได้ง่ายในขณะที่แปรงฟัน

การเลือกซื้อแปรงสีฟัน ดูฉลากแปรงสีฟันเพื่อประกอบการเลือกซื้อ ฉลากแปรงสีฟันทุกยี่ห้อจะระบุความอ่อนแข็งของขนแปรงและลักษณะปลายขนแปรงเอาไว้ สามารถเลือกซื้อให้ตรงกับความต้องการได้

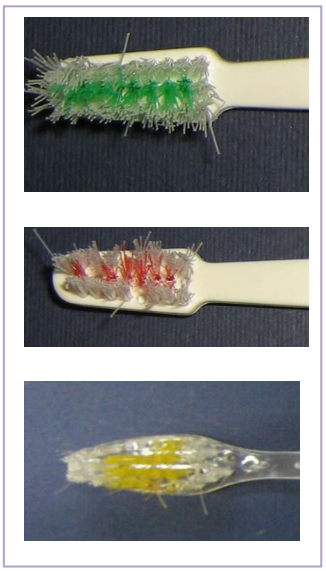
ภาพปลายขนแปรงที่มีความคมเป็นอันตรายต่อเหงือก

ภาพปลายขนแปรงที่ได้รับการมนปลาย

ภาพแผลที่เหงือกซึ่งเกิดจากขนแปรงแข็งและคม

ภาพฟันสึกเนื่องจากการใช้แปรงขนแข็ง

อายุการใช้งานของแปรงสีฟัน ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงบาน เพราะประสิทธิภาพในการทำความสะอาดฟันจะลดลง โดยทั่วไปไม่ควรใช้แปรงสีฟันนานเกิน 3 เดือน



ภาพ ขนแปรงเริ่มบาน ได้เวลาเปลี่ยนแปรง

การเลือกยาสีฟัน

ควรเลือกยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ ซึ่งฟลูออไรด์ที่อยู่ในยาสีฟันจะมีกลไกป้องกันฟันผุ คือ ขณะที่แปรงฟัน ฟลูออไรด์ในยาสีฟันจะเข้าไปจับผลึกของฟันที่อยู่ในชั้นผิวเคลือบฟัน ทำให้ผิวเคลือบฟันมีความทนทานต่อการเกิดฟันผุได้ง่ายขึ้น

ในปัจจุบันมียาสีฟันให้เลือกใช้หลายชนิดหลายยี่ห้อ ในการเลือกใช้ควรเลือกตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือตามสภาพปัญหาในช่องปากของแต่ละคน เช่น เพื่อลดอาการเสียวฟัน ยาสีฟันเพื่อฟันขาว หรือ ยาสีฟันสมุนไพร แต่ควรดูที่ฉลากว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่ ถ้าไม่มีควรใช้ร่วมกับยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

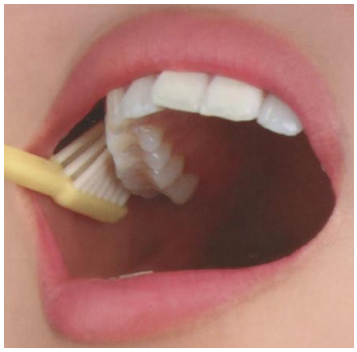
- **วิธีการแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ**

บริเวณที่ควรแปรงฟัน : บริเวณขอบเหงือกหรือรอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน จะเป็นส่วนที่คราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบและโรคฟันผุสะสมได้ดีที่สุด ดังนั้นจึงเป็นบริเวณที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ การทำความสะอาดบริเวณนี้ ของเหงือกอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ การแปรงฟันโดยใช้ขนแปรงที่อ่อนนุ่ม กระทบขอบเหงือกเบา ๆ ยังเป็นการกระตุ้นการทำงานของเหงือกด้วย ในรายที่เหงือกอักเสบ การแปรงฟันบริเวณขอบเหงือกอาจมีเลือดออกได้ แต่ถ้าอดทนแปรงต่อไปในบริเวณนั้นอย่างต่อเนื่อง อาการเหงือกอักเสบ และเลือดออกขณะแปรงฟันจะลดน้อยลง และหายไปในที่สุดภายในเวลาไม่นาน

ด้านของฟันที่ต้องแปรง : แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ฟัน ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านนอกของฟัน ได้แก่ ด้านแก้ม คนส่วนใหญ่สามารถแปรงให้สะอาดได้ดี จะมีจุดอ่อนก็ตรงกระพุ้งแก้มด้านลึกสุด มักแปรงเข้าไปไม่ค่อยถึง และด้านในของฟัน ได้แก่ ด้านเพดานปากสำหรับฟันบน หรือด้านลิ้นสำหรับฟันล่าง เป็นส่วนที่แปรงฟันไม่ค่อยถึงที่สุด

วิธีการแปรงฟัน แปรงโดยวิธี ขยับ-ปัด (Modified Bass Technic) เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือก วางขนแปรงประมาณ 45 องศากับตัวฟัน ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปัดแปรงสีฟันไปทางด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง/ตำแหน่ง

วิธีการแปรงฟันบน



รูปประกอบ การแปรงฟันกรามบนด้านแก้ม (ซ้าย-ขวา)

รูปประกอบ การแปรงฟันกรามบนด้านเพดาน (ซ้าย-ขวา)

รูปประกอบการแปรงฟันหน้าบริเวณริมฝีปากและเพดาน

วิธีการแปรงฟันล่าง

รูปประกอบการแปรงฟันกรามล่างด้านแก้ม

การปรงฟันกรามล่างด้านลิ้น (ซ้าย-ขวา)

ภาพประกอบการแปรงฟันหน้าด้านริมฝีปากและด้านลิ้น

วิธีการแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

ให้วางขนแปรงตั้งฉากกับด้านบดเคี้ยวของฟัน ออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง

ภาพประกอบการแปรงฟันด้านบดเคียว

การแปรงลิ้น

แปรงฟันทุกครั้งควรแปรงลิ้นให้สะอาด เพราะโคนลิ้นมีปุ่มรับรสเล็กๆมากมาย บางรายลิ้นมีร่องลึกเป็นที่กักเก็บคราบจุลินทรีย์และคราบอาหาร ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรีย เป็นสาเหตุที่ทำให้ช่องปากมีกลิ่นเหม็นเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบได้ง่าย ดังนั้นการแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันจะเป็นการทำความสะอาดขั้นตอนสุดท้ายของการแปรงฟัน ทำให้สุขภาพช่องปากสะอาดทั่วทั้งปาก

ภาพประกอบการแปรงลิ้น

วิธีการตรวจเช็คดูว่าแปรงฟันสะอาดหรือไม่ มีวิธีการดังนี้ คือ

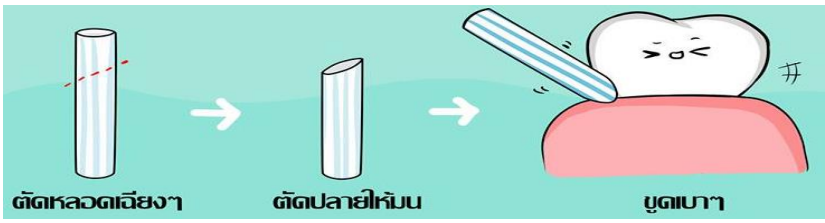
1. ส่องกระจกตรวจดูว่ามีขี้ฟัน เศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ ติดอยู่ตามผิวฟัน ซอกฟันและโคนฟันหรือไม่
2. ใช้จมูกดมกลิ่นลมหายใจด้วยตนเอง โดยใช้มือป้องบริเวณช่องปากและเปล่งลมออกมา แล้วดมดูว่าเหม็นหรือไม่
3. เช็คความสะอาดของฟันด้วยสีย้อมฟัน โดยอาจใช้ “สีผสมอาหาร” อมกลั้วปากแล้วบ้วนทิ้ง บริเวณไหนที่แปรงไม่สะอาดจะติดสี

วิธีทำสีย้อมฟัน

- ใช้สีผสมอาหาร 1 ซอง(ขนาด 1 กรัม) ผสมน้ำ 500 ซีซี อมกลั้วปากแล้วบ้วนทิ้ง

ภาพประกอบก่อนและหลังย้อมสีฟัน

4. เช็คความสะอาดของฟันด้วยอุปกรณ์เสริม “หลอดดูดน้ำ” โดยตัดปลายหลอดให้มนแล้วขูดบริเวณขอบเหงือก



ภาพประกอบวิธีการใช้หลอดดูดน้ำเช็คความสะอาด

5. สังเกตลิ้น ถ้ามีลักษณะ เป็นฝ้าขาวแสดงว่าแปรงไม่สะอาด / เป็นสีชมพูแสดงว่าสะอาด

การจัดการน้ำหนัก

การจัดการน้ำหนัก หมายถึง การควบคุมน้ำหนัก โดยการปรับสมดุลของการกินอาหาร และการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่างให้สมส่วน ถ้าต้องการให้น้ำหนักตัวคงที่ พลังงานที่ได้รับจากอาหารควรสมดุลกับพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ใน 1 วัน

ลดน้ำหนัก ลดรอบเอว มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

1. **มีความตั้งใจและมุ่งมั่นจริง** ที่จะลดน้ำหนัก ลดเอว
2. **สร้างความคิดที่ดี** เช่น “เราสามารถลดน้ำหนัก ลดเอวได้”
3. **ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ของน้ำหนักที่จะลด** ต้องไม่ลดน้ำหนักมาจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. **ลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ** คือ 5-10% ของน้ำหนักตัวเมื่อเริ่มลด เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ควรลดประมาณ 3.5-7 กิโลกรัม
5. **อัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสม**คือสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม ถึง 1 กิโลกรัม
6. **ควบคุมพลังงาน** จากอาหารให้ลดลง สำหรับผู้หญิงไม่ควรน้อยกว่าวันละ 1200 กิโลแคลอรี/วัน (ธงโภชนาการหน้า 46) และ 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ชาย (ธงโภชนาการหน้า 19) *หรือ* **ลดพลังงาน**วันละ 500 กิโลแคลอรี โดยลดพลังงานที่ได้จากอาหาร 250 กิโลแคลอรี ร่วมกับการออกกำลังกายเพิ่มวันละ 250 กิโลแคลอรี เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่า ทั้ง 2 วิธีนี้ น้ำหนักตัวจะลดลงครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นอัตราการลดน้ำหนักตัวที่เหมาะสมที่สุด

หลักการลดน้ำหนัก

1. ลดไขมัน ไม่ใช่ลดกล้ามเนื้อ
2. อย่าอดอาหาร ให้เลือกกินแต่อาหารที่ให้พลังงานต่ำ การอดอาหารจะทำให้ร่างกายสูญเสียกล้ามเนื้อ
3. การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น
4. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันการสูญเสียกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น
5. ถ้าออกกำลังกายโดยไม่คุมอาหาร ออกกำลังกายเท่าไหร่น้ำหนักก็ไม่ลด

ภาคผนวก

ตัวอย่างเมนูอาหารเช้าสำหรับวัยทำงานใน 1 สัปดาห์

วันจันทร์ : แซนวิชโฮลวีททูน่า + นมพร่องมันเนย + กล้วยน้ำว้า

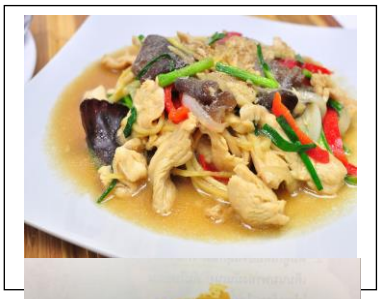
วันอังคาร : ข้าวต้มปลา + น้ำเต้าหู้ + แอปเปิ้ล

วันพุธ : ข้าวกล้อง + ต้มเลือดหมูใบตำลึง + มะละกอสุก

วันพฤหัสบดี : โจ๊กหมูใส่ไข่ +ขนมปังโฮลวีตปิ้ง + น้ำเต้าหู้ + ฝรั่ง

วันศุกร์ : ข้าวกล้อง + ผัดผักรวมมิตร + ไข่ลูกเขย + ส้มเขียวหวาน

วันเสาร์ : ข้าวกล้อง + แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ + ไก่ผัดพริกขิง + แตงโม



วันอาทิตย์ : ข้าวกล้อง + แกงส้มมะละกอกุ้ง + ไข่ต้ม + ผัดผักบุ้ง + เงาะ

ตัวอย่างการจัดอาหารหุ่นดี 2 1 1

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

(พลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี/มื้อ)

การจัดอาหารว่างควรจัดปริมาณพลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน

ตัวอย่างอาหาร หวาน มัน เค็ม

อาหารหวาน

อาหารมัน

อาหารเค็ม

แบบฟอร์มโปรแกรมการออกกำลังกาย

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ
(Cardio –Respiratory Fitness)

ชนิดการออกกำลังกาย	เวลา	ความถี่	ความหนัก

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ ความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกาย

ชนิดกล้ามเนื้อ	เซท	จำนวนครั้ง	ความหนัก
กล้ามเนื้อหน้าอก			
กล้ามเนื้อไหล่			
กล้ามเนื้อหลัง			
กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า			
กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง			
กล้ามเนื้อหน้าท้อง			
กล้ามเนื้อสะโพก			
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า			
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง			
กล้ามเนื้อน่อง			

อุปกรณ์เสริมสำหรับทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน

บริเวณซอกฟัน เป็นบริเวณที่ขนแปรงสีฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึงมักเกิดฟันผุและเหงือกอักเสบได้ง่ายกว่าบริเวณอื่นๆ จึงควรใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับช่วยทำความสะอาดซอกฟัน ได้แก่ ไหมขัดฟัน และแปรงซอกฟัน

ไหมขัดฟัน

การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์และเศษอาหารที่อยู่บริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึงได้ เช่น ตามซอกฟันและร่องเหงือก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องใช้ไหมขัดฟันในการทำความสะอาดฟันเพิ่มทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ก่อนหรือหลังการแปรงฟันก็ได้วิธีใช้ไหมขัดฟันที่ถูกต้อง คือ ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 12 นิ้วหรือประมาณ 1 ไม้บรรทัด พันปลายไหมไว้กับนิ้วกลางซ้ายและขวา มือทั้งสองข้าง จับไหมขัดฟันให้แน่นด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แล้วค่อยๆ เลื่อนไหมขัดฟันไปมาเบาๆ ลงไประหว่างซี่ฟันจนถึงใต้ขอบเหงือก หรือลงไปในร่องเหงือกเล็กน้อย โดยให้โอบเป็นรูปตัว C ไหมขัดฟันซึ่งประกอบด้วยเส้นใยบางๆหลายเส้นจะแผ่ออก ให้โอบไหมขัดฟันไปตามส่วนโค้งของซี่ฟัน ค่อยๆ ขยับไหมขัดฟันขึ้นลงไปทีละซี่ เมื่อทำความสะอาดฟันเสร็จซี่หนึ่งแล้ว ขยับไปใช้ไหมขัดฟันส่วนที่ยังไม่ได้ทำความสะอาดทำไปเรื่อยๆจนครบทุกซี่ เพื่อเป็นการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณซอกฟันใต้ขอบเหงือกให้สะอาดอย่างทั่วถึง

ไหมขัดฟันบางชนิดมีลักษณะเป็นเทปหรือแผ่นบาง (Dental tape) บางชนิดเป็นแบบเส้นไหมฟูอ้วนกลม (Super floss) เหมาะสำหรับทำความสะอาดใต้ฟันปลอมชนิดติดแน่นหรือผู้ที่จัดฟัน นอกจากนี้ยังมีไหมขัดฟันพร้อมด้ามจับสำเร็จรูป (Floss holder) ใช้สะดวกสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มใช้ไหมขัดฟัน สำหรับผู้ที่ไม่เคยใช้ไหมขัดฟันควรเลือกไหมขัดฟันชนิดที่เคลือบขี้ผึ้ง หรือใช้ไหมขัดฟันชนิดที่มีด้ามจับใช้ง่าย แต่เมื่อใช้ไหมขัดฟันได้ถูกต้องแล้ว สามารถเลือกใช้ได้ตามความชอบของแต่ละคน

ข้อควรระวังในการใช้ไหมขัดฟัน คือ ค่อยๆ เลื่อนไหมขัดฟันไปมาเบาๆ เพื่อแทรกเข้าซอกฟัน ไม่ใช้วิธีกดไหมขัดฟันให้ผ่านเข้าซอกฟันโดยตรง และไม่ใช้ไหมขัดฟันอย่างรุนแรง เพราะอาจกระแทกเหงือกทำให้เลือดออกหรือเป็นแผลได้ และหากไหมขัดฟันฉีกขาดเมื่อผ่านซอกฟัน อาจเกิดจากฟันผุด้านข้างหรือมีหินน้ำลาย ควรพบทันตแพทย์

แปรงซอกฟัน (Interdental brush)

กรณีมีเหงือกร่น ฟันห่าง ฟันล้ม มีช่องว่างระหว่างซี่ฟันชัด การใช้แปรงซอกฟันจะสะดวกกว่าไหมขัดฟัน เนื่องจากแปรงซอกฟัน มีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดขนาดเล็ก มีส่วนขนแปรงที่ใช้ทำความสะอาด มี 2 แบบ คือ รูปร่างทรงกระบอก (Cylinder) และทรงกรวย (Taper)

วิธีการใช้ แตะยาสีฟันบนแปรงเล็กน้อย สอดแปรงเข้าไประหว่างซี่ฟัน บนเหงือก แล้วถูเข้า-ออก ประมาณ 3-4 ครั้ง (ตามรูป) ทำเช่นนี้กับซอกฟันที่มีช่องห่าง โดยเข้าจากด้านกระพุ้งแก้ม และเข้าจากด้านลิ้นด้วย

แผนการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ Health leader ด้านอาหาร

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/ แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการ อบรม	การประเมินผล	เวลา
1.อาหารกับสุขภาพเพื่อหุ่นดีสุขภาพดี	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การกินอาหารเพื่อสุขภาพ	เรียนรู้เรื่องการกินเพื่อสุขภาพ โภชนบัญญัติ ธงโภชนาการ พลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัย การจัดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เทคนิคการลดพลังงาน 100 กิโลแคลอรีต่อมื้อ อาหารที่มีกากใยและให้พลังงานต่ำสำหรับคนอ้วนลงพุง การบันทึกอาหารรายวันและการคำนวณจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง	1. วิทยากรตั้งคำถามให้อภิปราย “กิน อย่างไรถึงจะ สุขภาพดีและหุ่นดี” 2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม จับกลุ่ม 4 คน ระดมความคิดเห็นตามโจทย์และบันทึกความคิดเห็นใส่กระดาษ บัตรคำ 3.วิทยากรตั้งคำถามให้อภิปราย “หุ่นดี สุขภาพดี ด้วย 4 พฤติกรรม รู้ได้อย่างไร ? ” 4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม จับกลุ่ม 4 คน คำนวณ BMI/วัดรอบเอว 5.สรุปประเด็น	- Power point - เครื่องชั่งน้ำหนัก - ที่วัดส่วนสูง - สายวัดรอบเอว - Model ธงโภชนาการ - อาหารกับสุขภาพ - Mind Map	ซักถาม สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม	30 นาที

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/ แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
2,แนวทางการบริโภคอาหาร	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก	อาหารเพื่อสุขภาพ คือ การเลือกอาหารและรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการที่สมดุล บริโภคอาหารให้ครบถ้วนทุกหมู่ในแต่ละวัน เน้นผัก ปลาและธัญพืชเป็นพิเศษ ควบคุมแป้ง น้ำตาล และเครื่องดื่มรสหวาน มัน เค็ม ไม่ให้มากเกินไป (6:6:1) ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอควร ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป (2:1:1) การรู้จักเลือกรับประทานอาหารในกรณีของกลุ่มผู้มีน้ำหนักเกิน จะช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และมีสุขภาพดี	1. บรรยายเรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ เพื่อการนำความรู้สู่การปฏิบัติ 2. ฝึกปฏิบัติ ลดหวาน มัน เค็ม (6:6:1) 3. ฝึกเลือกอาหารตามโซนสี 4. ฝึกปฏิบัติการอ่านฉลากโภชนาการ 5. บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมตักอาหารกลางวัน ด้วยจานอาหารลดน้ำหนัก 2:1:1 6.สรุปความคิดรวบยอด ด้วยแผนที่ความคิด	- Power point - เครื่องชั่งน้ำหนัก - ที่วัดส่วนสูง - สายวัดรอบเอว - Model ธงโภชนาการ - อาหารกับสุขภาพ - Mind Map	โดยการซักถาม สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม	30 นาที

แผนการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ Health leader ด้านการออกกำลังกาย

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
1.ความสำคัญของการออกกำลังกาย	1.เข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย	1.ความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพประชาชนวัยทำงาน	1. กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกาย	- Powerpoint		½ ชั่วโมง
2.การประเมินความเสี่ยงของการออกกำลังกาย	2.เพื่อให้ทราบถึงความสามารถในการออกกำลังกายของตนเอง	2.ประเมินความเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย	2.ประเมินตนเองตามแบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย PAR-Q	- แบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย PAR-Q	ผลจากการทำแบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย PAR-Q -	
3.องค์ประกอบของการออกกำลังกาย		3.องค์ประกอบของการออกกำลังกายที่จะทำให้คนมีสุขภาพดี 5 ด้าน	3. บรรยายด้วยสไลด์ (powerpoint)	- Powerpoint		

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
4.หลักการออกกำลังกาย	4.เพื่อให้สามารถบอกถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	4.หลักการออกกำลังกาย โดยยึดหลัก “FITT”	4.การบรรยาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายชนิดต่างๆ	- Powerpoint - วีดีโอจาก youtube สาธิตการออกกำลังกาย	- การมีส่วนร่วม - สังเกตการฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง
5.การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	5.สามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง	5.การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง	5.ตรวจสอบการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	- แบบฟอร์มโปรแกรมการออกกำลังกาย	ผลการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง	½ ชั่วโมง

แผนการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ Health leader ด้านการนอนเพื่อสุขภาพ

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
การส่งเสริมพฤติกรรมการนอนเพื่อสุขภาพ	เมื่อผ่านการอบรมแล้ว					
1.ความสำคัญของการนอนที่มีผลต่อสุขภาพ	1.1เข้าใจถึงความสำคัญของการนอนที่มีผลต่อสุขภาพ	1.1 ความสำคัญของการนอนเพื่อสุขภาพของวัยทำงาน	- เล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - บรรยายแบบมีส่วนร่วม	- วีดีทัศน์ผลของการนอนไม่หลับ - POWER POINT ประกอบการสอน	- ผลจากการทำใบงานแบบประเมินกลุ่มเสี่ยง	½ ชั่วโมง
	1.2 บอกวงจรการนอนที่มีผลต่อสุขภาพได้	1.2 วงจรการนอน	- บรรยายอย่างมีส่วนร่วม	- POWER POINT ประกอบการสอน	- การมีส่วนร่วม - สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน	½ ชั่วโมง
	1.3 บอกสาเหตุการนอนไม่หลับได้	1.3 สาเหตุการนอนไม่เพียงพอ	- บรรยายอย่างมีส่วนร่วม	-POWER POINT ประกอบการสอน	- การถาม-ตอบ	½ ชั่วโมง
2.เทคนิคการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพ	2.1บอกเทคนิคการนอนหลับสบายเพื่อสุขภาพได้	2.1 เทคนิคการนอนหลับสบายเพื่อสุขภาพ	- บรรยายอย่างมีส่วนร่วม - สาธิตเทคนิคการช่วยให้หลับสบาย	-วีดีทัศน์เทคนิคการนอนหลับสบายเพื่อสุขภาพ		½ ชั่วโมง

แผนการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพ Health leader ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/ แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
1. ปากและฟัน อวัยวะสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม	1. เข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาพช่องปาก 2. ทราบถึงโรคที่พบได้บ่อยในช่องปาก	1.ความรู้เกี่ยวกับอวัยวะในช่องปาก 2.โรคในช่องปากที่พบบ่อย - โรคฟันผุ - โรคปริทันต์ - รอยโรคในช่องปาก	บรรยายอย่างมีส่วนร่วม	-สื่อการสอน POWER POINT	-การมีส่วนร่วม -สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน -การถาม-ตอบ	½ ชั่วโมง
2. การดูแลช่องปากด้วยตนเอง	2.1 เพื่อสามารถประเมินสภาวะช่องปากตนเองได้	2.1 วิธีการตรวจช่องปากด้วยตนเอง	2.1 แนะนำ/สาธิตขั้นตอนวิธีการตรวจฟันด้วยตัวเอง	- สื่อการสอน power point	การฝึกปฏิบัติการตรวจฟัน	5 นาที

ชื่อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา/ แนวคิดรวบยอด	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รวมสื่อที่ใช้ในการอบรม	การประเมินผล	เวลา
3. การแปรงฟัน ตามหลัก 222	3.1 สามารถเลือกผลิตภัณฑ์ในการแปรงฟันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 3.2 เพื่อให้รู้วิธีการแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพ ตามหลัก 222 3.3 สามารถแปรงฟันได้มีประสิทธิภาพ ตามหลัก 222 3.4 สามารถประเมินประสิทธิภาพการแปรงฟันได้	3.1 หลักการเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน 3.2 การแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพตามหลัก 222 3.3 การประเมินประสิทธิภาพการแปรงฟัน	3.1 นำแปรงสีฟันที่มีขนาดและขนแปรงที่แตกต่างกันมาดูหรือดูรูปจากสื่อการสอน-มีการแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับเลือกผลิตภัณฑ์การแปรงฟันที่เหมาะสม 3.2 สอนวิธีการแปรงฟันที่มีประสิทธิภาพ ตามหลัก 222 3.3 ฝึกแปรงฟัน 2 นาที 3.4 ประเมินความสะอาดช่องปากหลังการแปรงฟัน - ดูขี้ฟัน แผ่นคราบจุลินทรีย์ - ดมกลิ่น - ย้อมสีฟัน เพื่อให้เห็นบริเวณที่ยังแปรงไม่สะอาด - ใช้หลอดดูดน้ำตัดปลายมน เขี่ยตามขอบฟัน	- สื่อการสอน power point -อุปกรณ์สำหรับแปรงสีฟัน ได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ) -โมเดลสอนแปรงฟัน -กระจกเงาบานเล็ก -หลอดตัดปลาย -สีย้อมฟัน	การฝึกปฏิบัติการแปรงฟัน	40 นาที

กำหนดการอบรมผู้นำสุขภาพ (Health leader)

7.00-8.00 ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน

8.30-9.00 พิธีเปิดโดย.....

9.00-9.15 ชี้แจงวัตถุประสงค์

- วัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

9.15-10.15 การประเมินตนเอง

อาหารการกิน : โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ / คิดเป็นกินถูก / ฉลากโภชนาการ

10.15-10.30 พัก Healthy Break กินรสจืดยืดชีวิต (ยืดเหยียด)

10.30-11.15 อนามัยช่องปาก (แปรงฟัน 222)

11.15-12.00 การนอน

12.00-13.00 รับประทานอาหารกลางวัน ตามหลัก 2 1 1 และแปรงฟันด้วย 2 2 2

13.00-13.15 ทดสอบเม็ดสีหลังการแปรงฟัน

13.15-14.00 ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

14.00-15.30 ทำแผนปฏิบัติการการดำเนินงาน Health leader ในชุมชน

15.30-16.00 นำเสนอแผนปฏิบัติการ

16.00-16.30 อภิปรายปัญหา และปิดการประชุม

ตารางแผนปฏิบัติการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้นำสุขภาพ (Health leader)

ทำอะไร	ทำเมื่อไร	ทำอย่างไร	ทำกับใคร	ทำที่ไหน	ได้อะไร	ใครรับผิดชอบ	ผู้สนับสนุน

บรรณานุกรม

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1(2551). กันยายน. ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2543). คู่มือธงโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ รสพ. พิมพ์ครั้งที่ 1
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย (2551). โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2557). คู่มือการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
5. กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2550) .ทำได้ไม่ยาก... ฉลากโภชนาการ
6. กรมอนามัย.2557.คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุงสำหรับสถานบริการสาธารณสุข ระดับ รพศ. รพท. รพช. และ รพ.สต. กรุงเทพฯ:ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.
7. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย.2556.คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข “การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกาย”(พิมพ์ครั้งที่2) กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
8. คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล.2558.หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).สืบค้นจาก http://www.pt.mahidol.ac.th/tpag.วันที่ 11 พฤศจิกายน 2559.
9. สนธยา สีละมาด.2557.กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะ.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
10. นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ, พิมลพรรณ พิทยานุกูล. การนอนเพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ. สืบค้นจาก http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/118. วันที่ 11 ตุลาคม 2559.
11. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (มปป.). 14 วิธีที่ทำให้การนอนหลับของคุณดีขึ้น. เอกสารแผ่นพับ.
12. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. คู่มือครอบครัวสุขภาพฟันดี. สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2556. : http://happysmile.anamai.moph.go.th/book2/index๐2.htm
13. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย.คู่มือหลักสูตรการอบรม อาสาสมัครประจำหมู่บ้านเชี่ยวชาญด้านทันตสาธารณสุข พิมพ์ 2559.
14. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. คู่มือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพช่องปาก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2553.
15. Ashwell M, et al. Waist to hip ratio is a better screening tool than waist circumference and BMI for adult cardio metabolic risk factors: systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews 2012; 13: 275-86

คณะกรรมการจัดทำคู่มือแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ที่พึงประสงค์สำหรับผู้นำสุขภาพ (Health Leader)

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
ทันตแพทย์หญิงสุนีย์ วงศ์คงคาเทพ	ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมอนามัย
นางนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
นายกิตติ ลาภสมบัติศิริ	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายเกษม เวชสุทธานนท์	ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

คณะผู้จัดทำ

นางนพวรรณ โพชนุกูล	สำนักทันตสาธารณสุข
นางสาวเนริศา เอกปัชชา	สำนักทันตสาธารณสุข
นางปรียานุช บูรณะภักดี	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาวพรรนิกาญจน วังกุ่ม	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางกุลพร สุขุมาลตระกูล	สำนักโภชนาการ
นางวสุนธรี เสรีสุชาติ	สำนักโภชนาการ
นางสาวลักษณิน รุ่งตระกูล	สำนักโภชนาการ
นางสาววิภาศรี สุวรรณผล	สำนักโภชนาการ
นางสาวสุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก	สำนักโภชนาการ
นายสุเมธ ศรีโสดา	สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณี ช้างเพชร	สำนักโภชนาการ
นางสาวศศิพร ตัชชนานุสรณ์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวภารินี หงส์สุวรรณ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางบังอร สุภาเกตุ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นายนพรัตน์ อินทร์ทิม	ศูนย์สื่อสารสาธารณะ
นางพัชรินทร์ กสิบุตร	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายดุลยวัฒน์ มาป้อง	กองแผนงาน

คณะผู้ร่วมจัดทำ

ศูนย์อนามัย

นางสิริรำไพ ภูธรใจ	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
นางวรุณยุพา หนันต๊ะ	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
นางสุจิตรา สีหะอำไพ	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
นางสาวปิยพรรณ ตระกูลทิพย์	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
นางพะเยาว์ กรีกำ	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
นางณัฐนันท์ วงษ์มามี	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
นางสาวกอบแก้ว ขันตี	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
นายทรงพล ตั้งศรีไพร	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
นางจุฑารัตน์ สะธรรมะกิจ	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
นางพัชรี วงศ์ษา	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี
นางปัณฑารีย์ หิรัญย์สิริกุล	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี
นางตำแหน่ง สินสวาท	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
นางสาวกาญจนา เหลืองอุบล	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
นางชัญญานุช ปานนิล	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี
นางสาวปิยมาภรณ์ โล่ห์ทวีมงคล	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
นางนันทิชา แปะกระโทก	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
นางลักขณา แย้มพิวัน	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
นางสาวศศิธร บุญสุข	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
นางโสภิดา สุขจรุง	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
นางสาวพิมพ์ไทย ลอยลม	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
นางจารินี ยศปัญญา	ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ
นางอรอุมา ไชยดำ	ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

บรรณาธิการ

นางกุลพร สุขุมาลตระกูล	สำนักโภชนาการ
นางสาวลักษณิน รุ่งตระกูล	สำนักโภชนาการ
นางสาววิภาศรี สุวรรณผล	สำนักโภชนาการ