

# สี่จังหวัดความน้อย DENTCOMMU



## อาจารย์ที่ปรึกษา

อ.กพญ. ปณิศา วีระวา  
อ.กพญ. สมิตา ประเสริฐลาภ

## โรงเรียนเกาะสีชัง

58 หมู่ 6 ต.ท่าแฉ่อง  
อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี 20120

ธีษร ศรัณย์กุล  
 อรุณรัตน์ ศรีสถานินทร์  
 อรุณวิศ ลุยะพันธ์  
 มัสธรอน ชีอรา  
 รัชชานันท์ จันทน์เพ็ง  
 วินท์ สุวรรณรัตน์  
 วรทรัพย์ ตันติแพทยางกูร



# About DENTCU78

จาก Freshy ลู่ว่าที่หมอฟัน

จากเด็กปี 1 ที่ไม่เคยสัมผัสชีวิตการเป็นทันตแพทย์ ในท้ายที่สุดนาฬิกาก็นำพาพวกเรามาถึงชั้นปีสุดท้าย แต่เอ๊ะ! ที่ผ่านมาระยะแค่เรียนรู้ผ่านตัวหนังสือจากการสอนจากอาจารย์ เห็นตัวอย่างโครงการทันตกรรมชุมชน จากรุ่นพี่ แต่ยังไม่เคยได้ลงมือทำเลย



## ทันตกรรมชุมชน 3 (ทช.3)

การเปิดประตูบานสุดท้ายให้พวกเรามีโอกาสลงมือปฏิบัติงานในชุมชน ได้สำรวจปัญหาและออกแบบโครงการด้วยตัวเอง ในกรอบเวลากว่า 3 เดือน โดยที่พวกเราไม่สามารถลงพื้นที่ได้เลย เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของ

### COVID-19

ความท้าทายสุดท้ายของชีวิตนิสิตทันตแพทย์ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว



# Hello From

# Sichang



## เกาะสีชัง

เป็นอำเภอที่มีขนาดเล็กที่สุดของประเทศไทย ขนาดพื้นที่ของเกาะมีความยาว 7.9 ตารางกิโลเมตร ประชากรอาศัยอยู่ประมาณ 10,000 คน ทั้งที่เป็นประชากรที่แท้จริงและประชากรแฝง ไม่มีคลินิกทันตกรรมอื่นๆ นอกจาก รพ.เกาะสีชัง

## โรงเรียนเกาะสีชัง

ตั้งอยู่ที่ตำบลท่าเทววงษ์ รับนักเรียนตั้งแต่ระดับประถมต้นถึงมัธยมปลาย ในปีการศึกษา 2564 นักเรียนส่วนมากอยู่ในระดับชั้นประถมปลาย เป็นจำนวน 246 คน จากนักเรียนทั้งหมด 369 คน ประกอบด้วยเพศชาย 184 คนและเพศหญิง 185 คน

### อยู่ภายใต้การดูแลของครู 18 คน

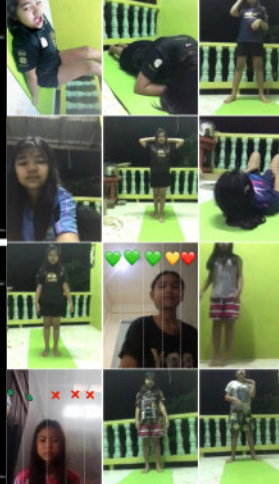
คุณครูตุ้ (ครูฝ่ายวิชาการ)  
คุณครูสุภาวรรณ (ครูสุขศึกษา)  
คุณครูยุทธนา (ประจำชั้นป. 6/1)  
คุณครูพรไพลิน (ประจำชั้นป. 6/2)



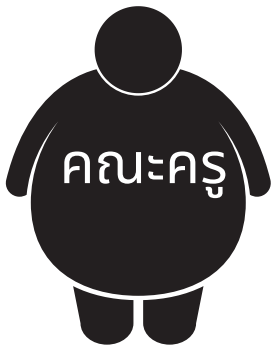
ให้ความรู้น้องๆ ผ่าน Line Group Call  
ซึ่งเป็นวิธีที่คุ้นเคยในกาเรียนการสอนของโรงเรียน



นำเสนอโครงการกับคุณครูโรงเรียนเกาะสีชัง  
จับนั่ง feedback มาแก้ไข หากจุดร่วมกัน



คุณครูมองว่าปัญหาประเด็นภาวะอ้วน  
ของเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสำคัญ



"Common Risk factors"

# What We Do ?

## กิจกรรมที่ 1

ให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเลือกอาหารที่มีน้ำตาล NMES ต่ำ สร้างทักษะในการเลือกอาหารขบม และเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 2.1 TikTok Challenge การเลือกอาหารว่างตามกลุ่ม เขียว เหลือง แดง

กิจกรรมที่ 2.2 TikTok Challenge การออกกำลังกาย

## DOWNSTREAM

การให้ความรู้และเสริมทักษะการเลือกอาหารที่มีน้ำตาลต่ำและระยะเวลาที่ควรออกกำลังกายให้เหมาะกับช่วงวัย

## MIDSTREAM

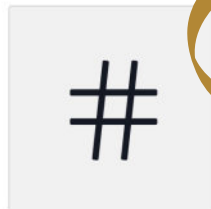
การให้คุณครูในดวงใจของน้องๆ มาร่วมกิจกรรมด้วย เป็น Role model ช่วยดึงน้องๆ ให้เล่นกิจกรรมมากขึ้น เกิดเป็นกระแสขึ้น

### อุปสรรค

" การทำงานกับเด็ก " รู้ซึ่งเลยครับ หลังจากสอนออนไลน์ การควบคุมให้น้องๆ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับเราเป็นสิ่งที่ยากมาก ประกอบกับความเข้าใจในบริบทภาษาที่แตกต่างกันของช่วงวัย สุดท้ายแก้ปัญหามาโดยการปรับใช้ Infographic ความรู้ส่งใน Group และทำคลิปอธิบายใน Tik-tok

### ข้อจำกัด

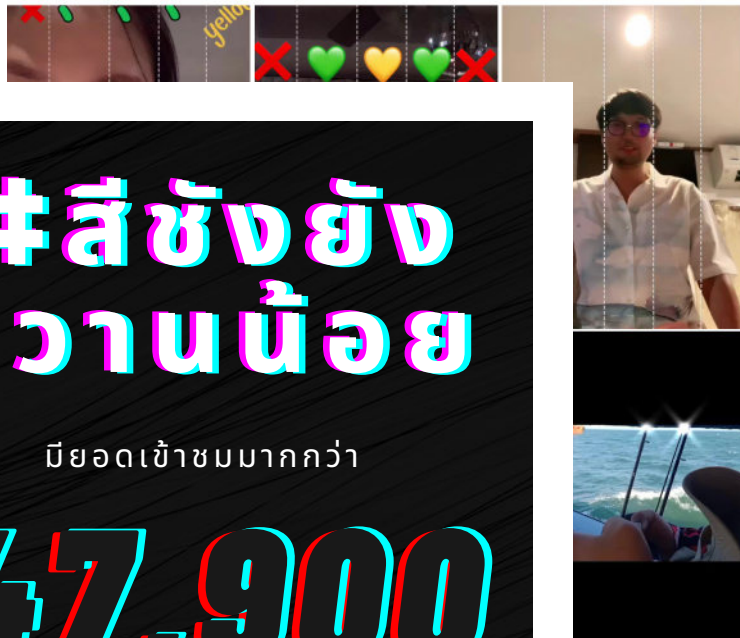
เด็กนักเรียนกลุ่มหนึ่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากไม่มีอุปกรณ์



#สี่ซังยังหวานน้อย

47.9K views

Added to Favorites



# #สี่ซังยัง หวานน้อย

มียอดเข้าชมมากกว่า

# 47,900

ร้อยละ 60 ของนักเรียน  
แบ่งประเภทอาหารได้ถูกต้องทั้งหมด

ถึงแม้ว่าไม่มีนโยบายการเพิ่มการ  
ออกกำลังกายในช่วงเรียน แต่มีคุณครู  
หลายท่านได้ใช้เวลา ในช่วงต้นคาบให้  
นักเรียนทำกิจกรรมขยับร่างกาย

UPSTREAM

ด้วยข้อจำกัดของเวลา  
และการไม่ได้ลงพื้นที่



ขอบคุณมนต์เสน่ห์จากงานชุมชนที่ช่วยบ่มเพาะให้  
พวกเราเป็นทันตแพทย์ที่มองปัญหารอบด้านมากยิ่งขึ้น  
ขอบคุณเทคโนโลยีที่ช่วยเชื่อมต่อกัน  
ทันตแพทย์กับผู้คนในชุมชนจากพื้นที่ห่างไกล