

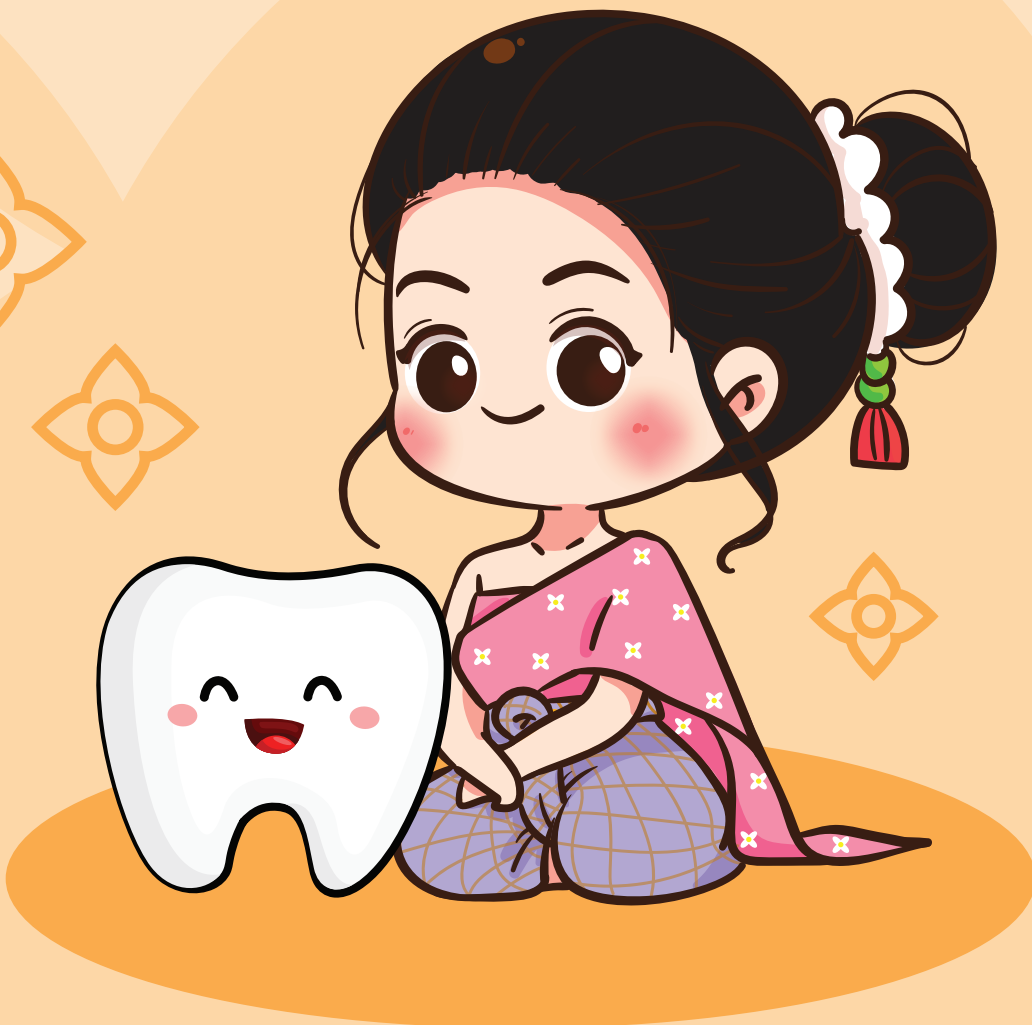


# ข่าวสารทันตแพทย์ DAT NEWSLETTER

ข่าวสารทันตแพทย์ ปีที่ 37 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม 2566

ISSN: 0857-841

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖



# สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖

จันทร์เอ๋ยจันทร์เจ้า

คืนวันผ่านไป

ส่องหำหกก

กระต่ายนำพา

ข้าขอข้าวปลา

ขอทองคำแท่ง

ขอรถขอร่า

น้ำมันไม่ปรับ

ขอบ้านเบ้อเริ่ม

ขอซีรีส์มากอง

ขอได้อยู่

ขอได้มี

ย่างเข้าปีใหม่

เกาะย้ายเข้ามา

หวังศกักรรษา

พรจันทร์มาแสดง

ราดาอย่าแพง

อยู่เต็มคลังข้า

ให้ข้ามีขบ

ค่าไฟไม่เพิ่ม

อยู่ทำเลทอง

ให้ข้านอนดู

ที่อากาศดี ๆ

สุขภาพแข็งแรง

ทพ.พิสุทธิ์ อำนวยพาณิชย์ ประพันธ์



# อวยพรปีใหม่ จากนายกทันตแพทยสมาคม

นับแต่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลกและหลาย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันในยุคของเทคโนโลยีดิจิทัลและการระบาดของไวรัสโควิด 19 อย่างกว้างขวางรุนแรงทำให้ 2-3 ปีนี้ (2563 - 2566) ถือเป็น “ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง” อย่างยิ่งยวดของทุกคนและทุกองค์ประกอบของหลาย ๆ ภาคส่วนในโลก เป็นช่วงที่โลกต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ส่งผลกระทบต่อการทำงานในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่ทางด้านสุขภาพ แต่การ Disruption ใหญ่ในครั้งนี้ อาจหมายถึงโอกาสสำคัญที่ทำให้มนุษยชาติและทุกองค์กรต้องเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ เกิดรูปแบบ วิธีการและนวัตกรรมใหม่เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในสิ่งใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ทันตแพทยสมาคมฯ ก็เช่นกัน ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้อย่างมากทั้งในส่วนของการนำเทคโนโลยีมาร่วมใช้ในการดำเนินงาน การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งการนำเสนอวิชาการให้แก่สมาชิกในการประชุมวิชาการ เพื่อให้ท่านสมาชิกและทันตแพทย์ที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมประชุม สามารถนำแนวคิดใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ไม่ได้เรียนในช่วงของการเรียนระหว่างปริญญาทันตแพทยศาสตรบัณฑิต ไปปรับปรุงการทำงานการรักษาให้ทันสมัยตามทันความเปลี่ยนแปลงของโลก อย่างไรก็ตาม วิธีใหม่นี้ยังคงต้องอาศัยเวลาและการติดตามพัฒนาอย่างเหมาะสมในจุดสมดุล ทั้งทางวิชาการและผลของการรักษา

ในศกฤกษ์ดิถีขึ้นปีใหม่ปี 2566 กระผมขอขอบคุณทีมผู้บริหารและทีมงานทันตแพทย์พี่ ๆ น้อง ๆ ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจทุ่มเททำงานอย่างมุ่งมั่นตั้งใจในปีที่ผ่านมา ดูแปลงค์กรทันตแพทยสมาคมฯ ให้เกิดความก้าวหน้า และประสบผลสำเร็จบรรลุเป้าหมายไปได้ด้วยดี หากไม่ได้รับการสนับสนุนจากทุกทันตแพทย์ทุกรุ่น วิชาชีพทันตแพทย์ก็จะไม่สามารถเดินหน้าไปอย่างมั่นคง

โอกาสนี้ กระผมขอส่งความปรารถนาดี ส่งความสุขสวัสดิ์ในเทศกาลปีใหม่ ปีระต่ายทอง 2566 ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบันดาลให้ท่านสมาชิกและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความสำเร็จตามที่ปรารถนา ที่สำคัญขอให้ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายใจ ปราศจากทุกซ์โรคโรคร้ายทั้งหลายทั้งปวง ขออำนาจอวยพร อวยชัยให้มีสมหวัง มีพลังและกำลังใจดี มีสติปัญญาที่คิดดี ทำดี มีกัลยาณมิตรที่ดีตลอดปีและตลอดไปเทอญ

ขอแสดงความปรารถนาดี  
ทันตแพทย์ อติเรก ศรีวัฒนาวงษา  
นายกทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

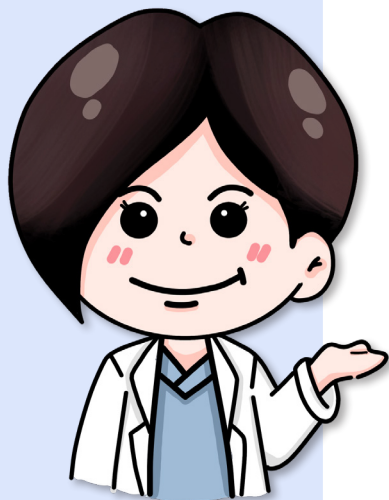


## บรรณาธิการชวนคุย by Dr.Jally

ในปี 2565 ที่ผ่านมา มีหลายสิ่งหลายอย่างผ่านเข้ามาในชีวิตและเป็นปีแห่งการเรียนรู้ และเติบโตของใครหลายคน ทุกประสบการณ์จะคอยขัดเกลา บ่มเพาะ ฝึกฝนให้กาย-จิตใจของทุกคน เข้มแข็งและแข็งแกร่งขึ้นนะคะ กองบรรณาธิการหนังสือข่าวสารทันตแพทย์ (DAT Newsletter) ยากจะถือโอกาสนี้ขอขอบคุณทีมบริหารและทีมงาน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้งานหนังสือข่าวสารฯ ดำเนินไปด้วยความราบรื่น เรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ทุกประการ

สำหรับปีนี้ กองบรรณาธิการได้มีการทบทวนในส่วนของเนื้อหา เนื้อหา content ให้น่าสนใจ ทุกไตรมาส และมีทีมงานน้องใหม่เข้ามาร่วมเสริมทัพ ช่วยปรับรูปแบบให้กระชับ อ่านง่าย และเข้ากับยุคสมัยในแพลตฟอร์มโลก Digital มากขึ้น รวมทั้งมีข้อปัดด้วยข่าวสารกิจกรรมของทันตแพทย์-สมาคมและข่าวต่างประเทศ เพื่อหวังให้เห็นภาพรวมว่า DAT ยังทันโลก ทันสมัย ไม่ตกขบวนในระดับสากลค่ะ

และในศุภวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ปี 2566 หรือปีกระต่ายทอง จะเป็นปีแห่งความรู้-รุ่งเรือง เฟื่องฟูและก้าวหน้าอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นปีแห่งการปฏิวัติ กองบรรณาธิการขออัญเชิญคุณพระศรี-รัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกที่เพื่อนๆ สมาชิกเคารพนับถือ จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการเทอญ



## สารบัญ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| DAT's Story                 | 5  |
| DAT's Global Connect:       |    |
| ทันตกรรมแบบรักษาสากล        | 8  |
| บทความปาณิกะ:               |    |
| ลงทุนในแบรนด์เนม คุ่มค่าไหม | 10 |
| PT...ทางเลือกเพื่อสุขภาพ    | 12 |
| DENT NEWS                   | 16 |

หนังสือข่าวสารทันตแพทย์

กองบรรณาธิการ ธรกนก พฤกษมาศ พิมพ์รพีไฟ โรจนกิจ สันธวาชิวะ อิศระพงศ์ แก้วกำเนิดพงษ์ พิสุทธิ อำนวยพาณิชย์ ธนศักดิ์ ถัมภ์บรรทุ  
ฝ่ายศิลป์ อัญมณี คงชีวา ฝ่ายโฆษณา ชิตศักดิ์ สุวรรณโมลี ฝ่ายบริหาร อติเรก ศรีวัฒนาวงษา



# ข่าวสารทันตแพทย์

ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

71 ลาดพร้าว 95 วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 โทร. 02-539-4748, 02-932-3176 โทรสาร. 02 -514-1100

e-mail : dat.news dental@gmail.com หรือ thaidentalnet@gmail.com

web : www.thaidental.or.th

issn : 0857 - 5841



# สรุปกิจกรรมของทันตแพทยสมาคมฯ และวิชาชีพทันตแพทย์ ปี 2565

พ.ต.ชนศักดิ์ ถัมภ์บรรจง

รองเลขาธิการและ National Liaison Officer

สวัสดีปีใหม่ ปี 2566 มายังท่านสมาชิกทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ทุกท่าน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพ โปรดดลบันดาล คุณคุ้มครองให้ท่านและครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขตลอดปี คิดสิ่งใดสมความปรารถนาทุกประการ ในปีนี้ ทันตแพทยสมาคมฯ ของเราก้าวสู่ขวบปีที่ 85 และปีนี้ก็มีสมาชิกแตะ 8,000 คนแล้ว

สำหรับกิจกรรมของทันตแพทยสมาคมในช่วงที่ผ่านมา ผมคัดสรรมาฝากท่านจำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

**เรื่องแรก เป็นบรรยากาศงานประชุมทันตแพทยสมาคม ครั้งที่ 114 (2/2565)** นับเป็นงานประชุมที่มีความคึกคักมาก โดยมีจำนวนทันตแพทย์เข้าร่วมประชุมวิชาการแบบ Onsite จำนวนเกือบ 1,600 คน เข้าร่วมประชุมแบบ Online อีกกว่า 2,000 คน และมีผู้เข้าชมงานแสดงสินค้ารวมกว่า 4,000 คน เรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมทางวิชาการและความสุขในการพบปะเพื่อนทันตแพทย์แบบตัวเป็น ๆ ได้กลับมาสู่บ้านเราอีกครั้ง นอกจากความอ่อนหนาฝาคั่งของงานประชุม ปีนี้ยังมี parallel session เรื่องการทำ prevention ในคลินิกเอกชนที่ทำให้ทันตแพทย์สามารถทำงานที่มีคุณค่าได้และมีความก้าวหน้าในเชิงธุรกิจอีกด้วย ในด้านทันตแพทยสภาเอง ก็ขึ้นกิจกรรมเปิดตัวทันตแพทยสภาดิจิทัล “Envisioning the Digital Dental Council” ที่เปิดแพลตฟอร์มออนไลน์ จับแจกของรางวัลกันจนการจราจรในงานติดขัดกันเลยทีเดียว



ทันตแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

**PARALLEL SESSION**

**บริการทันตกรรมที่คนไข้พูดถึงและบอกต่อ**  
กลยุทธ์สร้างความแตกต่างด้วยการส่งเสริมป้องกัน

โดย **ทญ.กนกวรรณ เอื้อธรรมทินุ์**  
(คุณหมอแค)

ชวนได้ชวน! ชวนได้ชวน!

ความท้าทายของการให้บริการทันตกรรมในทางออก

กลยุทธ์สร้างความแตกต่างแก่บริการทันตกรรม

เข้าร่วมได้ และการสร้างความเป็นเจ้าของร่วมในการให้บริการทันตกรรม (Integrative approach dental service)

กรอบแนวคิด Preve' service framework สำหรับทันตแพทย์เฉพาะทาง หรือ ทันตแพทย์เจ้าของคลินิกทันตกรรม

**7 ธันวาคม 2565** เวลา 13:00 - 15:00 น.  
ห้องโถง 1-4  
อาคารคอนเวนชันเซ็นเตอร์ ชั้น 22 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

ณ งานประชุมวิชาการ ครั้งที่ 114







คู่ขนานไปกับงานวิชาการและงานแสดงสินค้า การประกวดงานวิจัยปีนี้ก็เข้มข้น และได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ ในปีนี้มีการมอบรางวัลวิจัย 3 ประเภท ได้แก่ 1. การประกวดผลงานวิจัย The 25<sup>th</sup> Student Clinician Program สำหรับนักศึกษาปริญญาตรีที่ได้ผู้ชนะจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรองชนะเลิศจากมหาวิทยาลัยมหิดล

ตามลำดับ 2. การประกวดผลงานวิจัย 2022 DAT-Oral Science Research Competition สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ชนะได้แก่ ทีมจากมหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนรองชนะเลิศจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ 3. การประกวดผลงานวิจัย 2022 DAT- Graduate Research Competition ซึ่งทีมจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นผู้คว้าชัยชนะไป ส่วนรองชนะเลิศเป็นของทีมจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เรียกได้ว่ากิจกรรมด้านวิจัยวิชาการของไทย จะต้องไม่แพ้ประเทศใด ทันตแพทยสมาคมฯ พร้อมอัดฉีดและสนับสนุนอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ อีกหนึ่งรางวัลที่ทันตแพทย์ไทยภาคภูมิใจ คือ การที่ ทพญ. นันธิพร โพธิ์งาม จากภาควิชาทันตกรรมทันตกรรมและวิทยา-เอ็นโดดอนต์ มหาวิทยาลัยมหิดล สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศในการประกวดอุดฟัน ระดับนานาชาติ กับ รางวัล “The Dentsply Sirona Global Clinical Case Contest (GCCC) 2021-2022” โดยบริษัท Dentsply Sirona อ่านย่อหน้านี้เสร็จหลายท่านน่าจะยิ้มอย่างภาคภูมิใจในความสามารถของทันตแพทย์ไทย ว่าไม่แพ้ชาติใดในโลกจริงจนประเทศไทยเอง ก็เตรียมผลักดันวงการเราเป็นตัวสร้าง GDP ให้กับประเทศผ่านนโยบายการผลักดัน Dental Hub ที่เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในพื้นที่เศรษฐกิจ เช่น ภูเก็ต เป็นต้น

## ขอแสดงความยินดี Congratulations

ผู้ช่วยอาจารย์ ทพญ.นันธิพร โพธิ์งาม

อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมทันตกรรมและวิทยาเอ็นโดดอนต์ สาขาทันตกรรมทันตกรรม

ได้รับรางวัลที่ 1

The Dentsply Sirona Global Clinical Case Contest (GCCC) 2021 - 2022

ในการประกวดอุดฟัน ระดับนานาชาติ





**เรื่องที่สอง** ในด้านการต่างประเทศ ทันตแพทยสมาคม ได้ส่ง National liaison officer ไปเล่าในรายการ “วิเทศปริทัศน์” ของ International Studies Center เรื่องทันตแพทย์กับการต่างประเทศ ซึ่งสรุปบทบาทของทันตแพทย์ทั้งในด้านการศึกษ การเตรียมการเปิด Mutual recognition arrangement เพื่อรองรับ การเคลื่อนย้ายทันตแพทย์ระหว่างประเทศอาเซียน ตลอดจนการ ผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายด้านสุขภาพช่องปากระดับโลก อีกประเด็นอีกประเด็นสำคัญ เรื่องความเคลื่อนไหววงการทันตกรรม ระดับโลก ได้แก่ การทอ้งค์การอนามัยโลกเปิดตัว Global Oral Health Status Report เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2565 โดย เป็นรายงานสภาวะสุขภาพช่องปากฉบับสำคัญ หลังจากเคยมี ฉบับล่าสุดเมื่อปี 2003 ในเอกสารฉบับนี้ ได้มีทันตแพทย์ไทย จำนวน 4 ท่าน ร่วมเป็นผู้จัดทำด้วย และกรณีทันตกรรมโรงเรียน ในประเทศไทยถูกยกเป็นกรณีศึกษาให้แก่นานาประเทศ นอกจากนี้ยังมี Country profile ของประเทศไทยอีกด้วย

**และเรื่องอัปเดตสุดท้าย สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมาถึงวิชาชีพเราเร็ว ๆ นี้** มี 3 กระแสที่ทันตแพทย์-สมาคมนำมาให้ข้อมูลเบื้องต้น ก่อนที่จะเนื้อหาแบบละเอียดมา ผাগท่านสมาชิกในรอบหน้า

**1. กฎหมาย** – ขณะนี้กำลังมีการแก้ไขเพิ่มเติมกฎหมาย 2 ฉบับ ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพทันตกรรม ได้แก่ พรบ.สถาน พยาบาลซึ่งมีการเพิ่มเรื่องการบริการคลินิกแบบออนไลน์ เพื่อรองรับ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่การแพทย์จะเข้าใกล้ชีวิตของ ประชาชนได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีเรื่องฉลากบรรจุยาอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการแก้ไขเพิ่มเติม พรบ.การประกอบโรคศิลปะ อีกด้วย

**2. ข้อมูลทันตกรรม** ขณะนี้ได้มีการประกาศใช้มาตรฐานข้อมูล ทันตกรรมใหม่โดยสถาบันทันตกรรม กรมการแพทย์ ซึ่งมาตรฐานนี้ เมื่อมีการใช้งานอย่างกว้างขวาง ก็จะทำให้ข้อมูลถูกเก็บอย่างเป็น ระบบ สามารถนำมาทำเป็น personal health record ของผู้ป่วย แต่ละคนที่จะรู้ว่าตัวเองเคยทำฟันอะไรไปเมื่อไร ตลอดจนนำข้อมูล ไปใช้วางแผนจัดการระบบสุขภาพ หรือแม้แต่การพิสูจน์เอกลักษณ์ บุคคลกรณีเกิดอุบัติเหตุได้ ทันตแพทย์เราจะต้องปรับตัวอย่างไร เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลง สามารถติดตาม news- letter ได้ในฉบับหน้า



**3. ทันตแพทย์สภา** กำลังจะปรับบริการของสภาและระบบฐานข้อมูล สมาชิกให้เป็นดิจิทัลทั้งหมด เพื่อให้ทันตแพทย์สามารถใช้บริการ ดิจิทัลของสภา หรือ เพื่อให้ทันตแพทย์เข้าถึงข้อมูลสุขภาพผู้ป่วย เช่น ผลเลือดผู้ป่วย หรือ กรณีผู้ป่วยจำชื่อยาที่ใช้ไม่ได้ ผ่านการใช้ “สมาชิก” ทันตแพทย์สภาเป็นกุญแจยืนยันตนไปขอข้อมูล จากฐาน ข้อมูลสุขภาพระดับประเทศมาได้ เพื่อให้สมาชิกได้ประโยชน์จาก การเปลี่ยนแปลงนี้อย่างเต็มที่ ให้ท่านเตรียมตัวยืนยันตัวตนได้โดย ตามข่าวจากทันตแพทย์สภา

สำหรับสรุปกิจกรรมและข่าวเด่นในวิชาชีพทันตกรรม ประจำข่าวสารทันตแพทยสมาคมฉบับนี้ ก็มาอัปเดตให้ท่านทราบ กันแบบพอหอมปากหอมคอ และเราจะนำเนื้อหาหายาก ๆ เหล่านี้มา ขยายให้ง่ายสำหรับท่านสมาชิกในโอกาสต่อไป





# ทันตกรรมแบบรักโลก (Sustainability in Dentistry)

เรียบเรียงโดย พญ.อดิศา สุธีราชิกุล



การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิทั่วโลก การยกตัวสูงขึ้นของน้ำทะเล การละลายของน้ำแข็งแถบขั้วโลก คือตัวอย่างของสถานการณ์อันเนื่องมาจากปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ภาวะโลกรวน” หรือ “Climate Change” ซึ่งส่งผลกระทบต่อโลกและประชากรบนโลกอย่างมหาศาล เชื่อว่าทันตแพทย์หลายท่านคงทราบกันดีอยู่แล้วว่าตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโลกรวน คือ คาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon footprint) หรือปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ถูกปล่อยออกมาจากกระบวนการผลิต ใช้ หรือกำจัดผลิตภัณฑ์ หรือการใช้บริการต่าง ๆ ทั้งในเชิงอุตสาหกรรม หรือตัวบุคคล อาหารที่เราทาน เสื้อผ้าที่เราสวมใส่ รถที่เราขับ ขับแล้วแต่สร้าง carbon footprint ได้ทั้งนั้น

แต่สิ่งที่ทันตแพทย์หลายท่านอาจไม่ทราบ คือ ขั้นตอนทางทันตกรรมก็สามารถสร้าง carbon footprint ได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางเพื่อมารับการรักษาทางทันตกรรมของผู้ป่วย ขั้นตอนทางทันตกรรม หรือแม้กระทั่งการผลิตและกำจัดวัสดุอุปกรณ์ที่เราใช้ในการรักษาทางทันตกรรมก็ตาม เพราะตระหนักถึงความสำคัญในปัญหานี้ FDI World Dental Federation จึงได้จัดตั้งโครงการ “Sustainability in Dentistry” ขึ้นมา เพื่อให้ทันตแพทย์ทุกท่านในฐานะประชากรคนหนึ่งของโลกนี้ ได้มีส่วนปกป้องโลกของเราด้วยการลดการสร้าง carbon footprint อันเกิดจากการรักษาทางทันตกรรม



## “ท่านรู้ไหมว่าในงานทันตกรรม กิจกรรมไหนที่เกิด carbon footprint สูงสุด???”

- การขนส่งอุปกรณ์ทันตกรรม
- การเดินทางไปรับบริการทางทันตกรรม
- การใช้พลังงานในการรักษาผู้ป่วย

(คิดคำตอบไว้ในใจ แล้วอ่านเฉลยได้ที่ท้ายบทความเลยจ้า)





เพื่อขับเคลื่อนโครงการนี้ ทาง FDI และ University of Sheffield ได้สร้างข้อตกลงร่วมในการดูแลสุขภาพช่องปากแบบอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Consensus on Environmentally Sustainable Oral Healthcare: A Joint Stakeholder Statement) คำโครงการของข้อตกลงฉบับนี้ ได้นำเสนอแนวทางที่ทันตแพทย์จะสามารถทำทันตกรรมแบบรักษ์โลกด้วยการยึดหลัก 4 Rs: Reduce (ลดการสร้างขยะ), Recycle, Reuse (สนับสนุนการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำหรือรีไซเคิลได้) และ Rethink (อุทิศใจว่าเรามีพฤติกรรมตามหลัก 4 Rsหรือไม่)

นอกจากนั้น โครงการ Sustainability in Dentistry ยังเปิดโอกาสให้ทันตแพทย์ทั่วโลกได้ทำหยาการทำทันตกรรมแบบรักษ์โลก ด้วยการผลิต active platform ที่ผู้ลงทะเบียนจะได้รับคำแนะนำเครื่องมือและแนวทางในการทำทันตกรรมแบบรักษ์โลกแบบเป็นขั้นเป็นตอน และค่อย ๆ สะสมรางวัลเป็นเหรียญทองแดง เหรียญเงิน และเหรียญทองตามลำดับ ซึ่งสามารถจะทำคนเดียวก็ได้หรือเล่นเป็นทีมก็ได้ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้เข้าร่วมสามารถส่งชื่อผู้ร่วมทีมเข้าชิงรางวัล Sustainability Champion ได้อีกด้วย (ลงทะเบียนได้ที่ <https://sustainability-platform.fdiworlddental.org/>)

## ตัวอย่างกิจกรรมในการลด Carbon footprint ทางทันตกรรม

### ทันตแพทย์

- นำเทคโนโลยีมาช่วยเพื่อลดการเดินทางมาพบปะทันตแพทย์ (Teledentistry)
- เน้นการป้องกันโรคในช่องปากควบคู่ไปกับการรักษา เพื่อลดการเดินทางของผู้ป่วย
- ลดการใช้พลังงานและของเสีย เช่น ใช้พลังงานแสงอาทิตย์เข้ามาช่วย หรือลดการใช้พลาสติกแบบ single-used

### ผู้ป่วย

- รักษาสุขภาพช่องปากให้ดี เพื่อลดการเดินทางไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษาโรคในช่องปาก
- ใช้ยานพาหนะที่ไม่ก่อเกิดมลพิษในการเดินทางไปรับการรักษาทางทันตกรรม
- พยายามนำบรรจุภัณฑ์กลับมาใช้ใหม่ เช่น นำขวดน้ำยาบ้วนปากที่หมดแล้วไปทำกระถางต้นไม้



ทันตแพทย์และผู้ป่วยสามารถร่วมมือกันอนุรักษ์โลกได้



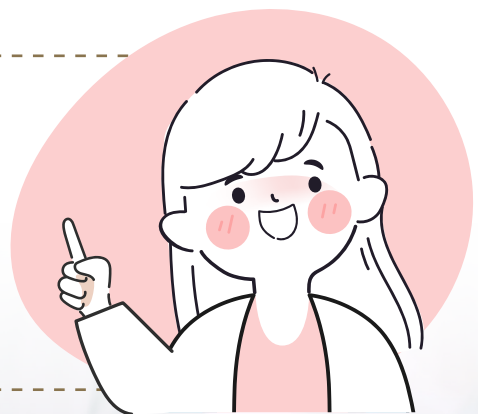
ทันตแพทย์ที่สนใจเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.fdiworlddental.org/sustainability-dentistry> ทางทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทันตแพทย์ไทยจะมีส่วนในการปกป้องรักษาโลกของเรา ด้วยการเริ่มจากเรื่องใกล้ ๆ ตัว หรือการทำทันตกรรมแบบรักษ์โลกนั่นเอง

### เฉลย ตอบข้อ b. การเดินทางไปรับบริการทางทันตกรรม

จากการศึกษาของ B. Duane และคณะในปี 2017 ที่ระบุว่า กว่า 2/3 หรือราว 64.5% ของ carbon footprint ในกิจการทันตกรรมของ National Health Service ของสหราชอาณาจักร มาจากเรื่องการเดินทาง ดังนั้น FDI จึงแนะนำให้ผู้ป่วยที่อาศัยในครัวเรือนเดียวกันเดินทางมารับบริการทางทันตกรรมพร้อมกัน เพื่อเป็นการลดการเกิด Carbon footprint และยังเป็นการสร้างเสริมความสัมพันธ์แบบทันตแพทย์ครอบครัวได้อีกด้วย

ที่มา: <https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2017.839>







# ลงทุนในแบรนด์แอม ดัมด้าแอม

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า...ท่ามกลางโควิด และเศรษฐกิจที่ผันผวน แต่สินค้าแบรนด์เนม ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋า Chanel Hermès Celine Dior Prada Gucci LV YSL รวมถึงนาฬิกา Rolex Patek สินค้าหลายรุ่นขายดี หายาก ขาดตลาด แถมราคาในช้อปปรับขึ้นปีนึ่งก็หลายครั้ง แต่ก็ยังขายดีขยดียงกับแจกฟรีจ้า นอกจากนี้บางรุ่นบางแบบ ยังไม่สามารถหาซื้อได้จากในช้อป ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋า Hermes Chanel หรือนาฬิกา Rolex Patek ไอ้แม่เจ้า มีตังก็ไม่มีของให้ซื้อเนะจ๊ะ ทำให้ตลาดรีเซลล็คักที่คักที่สุดในรอบหลายปีกันเลยทีเดียว หายาก แต่หาได้คือนิยามของแม่ค้ารีเซลล็คักนี้

❖ คำถามที่มักจะถูกถามและพูดถึงกันบ่อยมากคือ ❖  
- กระเป๋าหุ่นเหมาะที่จะเก็งกำไร!!!!

หลายคนคงจะเห็นกระแสของกระเป๋าหลายรุ่น หลายแบรนด์ที่ในแต่ละปีปรับตัวสูงขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ แอมขายดีขยดียงกับแจกฟรี โดยเฉพาะ Chanel ไม่ว่าจะเป็น รุ่น classic medium (หรือ ที่เรียกสั้น ๆ ว่า classic 10")



ที่ในช่วง 2 ปีนี้ ราคาก้าวกระโดดจากสองแสนต้นขึ้นมามาจนทะลุสามแสนสี่ไปแล้ว และคาดว่าในอนาคตอันใกล้ เราจะได้เห็น classic 10 ในราคาครึ่งล้านกันแน่ ๆ ส่วนน้องส้มหรือน้องม้าของเราก็ไม่ต่างกัน สาวกน้องม้าคงทราบดีว่าถ้าเป็นรุ่นอิตอย่าง Constance Birkin Kelly นั้นต้องทำยอดกันแค่ไหนกว่าจะได้รุ่นที่ต้องการมาครอบครอง walk in เข้าไปไม่มีทางได้เป็นเจ้าของ ทำให้ราคาในรีเซลล็คักนั้นมี GAP จากหน้าช้อปแทบจะสองเท่ากันเลยทีเดียว

หรือแบรนด์ที่มาแรง อย่าง Celine ที่เลือกน้อง Lisa Blackpink มาเป็น Brand Ambassador ก็มีผลทำให้ยอดขายทะลุทะลวงมาก เรียกว่ารุ่นไหนที่ Lisa ถือ สาว ๆ ต้องไม่พลาด ทำให้บางรุ่นอย่าง Ava นี้ปรับราคากันไปปีนึ่งถึง 5 รอบก็ยังกระแสแรงดีไม่มีตกเลย

แต่การซื้อกระเป๋าที่เหมือนเล่นหุ้น มีขึ้น และมีลงคะ จะให้ได้กำไรต้องรู้จังหวะเข้าซื้อ และจังหวะขายที่ดี ไม่ใช่ทุกระเบรนต์ทุกรุ่น ที่ได้กำไรนะคะ บางแบรนด์ แค่ชื้อปุ๊ป ยังไม่ได้ใช้จะขายต่อก็คขาดทุนหลักหมื่นแล้วก็มีคะ แอมกระเป๋า ขึ้นชื่อว่าหนังนะ มันเสื่อมสภาพได้จากกาลเวลา จากการเก็บ ดีไม่ดี เก็บไม่ดี ทรงเสีย หนังนิ่ม กดทับโซ่ ยานวละลาย ราขึ้น นอกจากไม่ได้กำไรแล้วยังขายยากไปอีกจ้า ยิ่งงมือสอง มือสาม ราคาก็ลงคะ ของมีเสื่อมสภาพ โดยเฉพาะถ้าเราไม่ใช่แม่ค้า (ไม่อยู่ในวงการว่างั้นละ) ไปขายเองก็ไม่ได้ง่ายนะคะ แอมสมัยนี้มีฉาชีพมีทุกรูปแบบ (คนชื้อก็กลัวคนขาย คนขายก็กลัวคนชื้อคะ) ดังนั้น ชื้อรุ่นที่เราชอบดีที่สุดคะกำไรคือ...ได้ใช้คะ



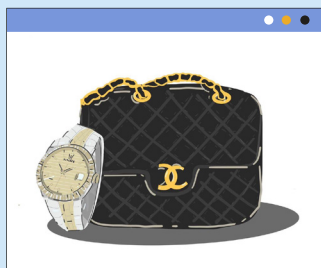


## - Chanel หรือ Hermès อันไหนน่าลงทุนกว่ากัน

อันนี้ให้ย้อนกลับไปอ่านข้อแรกอีกรอบ และต้องถามตัวเองว่าชอบแบรนด์ไหนมากกว่ากัน ถ้าเงินถึงเงินเย็น ๆ เงินเยอะ ๆ ก็เข้าคอกม้าไปเลยละ C B K ราคาขึ้นตลอด และรีเซลลกันแพงใช้ได้เลยละ ช่วงพีค ๆ นี่คือ สองเท่ากันเลย เทคนิคในการจะเก็งกำไร สำคัญเลย คือความรู้ละ จะมาซื้อสุ่มสี่สุ่มห้าหวังกำไรอย่างเดียวนี้บอกเลยว่ายากละ (ศึกษาหาข้อมูล สีไหนดี หนึ่งแบบไหน ขนาดไหน การดูแล การใช้งาน) และเงิน (เย็น ๆ เยอะ ๆ) ค่ะ ฮ่า ฮ่า ก็เหมือนเล่นหุ้นอะนะ จะซื้อแบบซื้อตามคนอื่นอย่างเดียวนะ แค่ว่าบอกหุ้นไหนดี สีไหนดี มันคงไม่ใช่ทั้งหมดนะ บางคนเก็งกำไร แต่เลือกสีไม่ใช่ตลาด บางทีก็ต้องรอเนื้อคู่ นานเลย กว่าขายได้ ถ้าไม่พอใจซะก่อน ฮ่า ฮ่า และมีดังอย่างเดียวนะ เดินเข้าช้อปปิ้งไปก็ไม่มีของให้ซื้ออีกต่างหาก ไม่ค่อยเจอเลยใช้ไหมคะ และถ้าหวังกำไร มันก็ไม่ใช่แบบซื้อวันนี้ เดือนนี้ เดือนหน้าจะขาย ซื้อรีเซลลมาแบบแพงมาก อยากได้กำไรทันที อันนี้บอกเลยมีได้กำไรเหมือนกัน แต่น้อยและแบบมาจะคงเลยละ จะบอกว่าซื้อจาก shop กำไรที่สุดก็ว่าได้ไม่ได้ชนะ (ยกเว้นน้องม้า) บางครั้ง บางรุ่น อย่างน้องแนลตอนนีรีเซลลก็ราคาดี ๆ กว่าหน้าปิลเยอะก็มีละ

## - กระเป๋ากับนาฬิกา ลงทุนอะไรดีกว่า

ส่วนตัวคิดว่า ใครชอบอะไรก็ทำอันนั้น ใครเงินเย็น เงินเยอะ เอาแบบที่ชอบเลยละ Rolex Patek ยิ่งงี้ก็ขึ้นนะ แต่ต้องเลือกให้ถูกรุ่นนะ ขึ้นมาก ขึ้นน้อย แต่... ไซค์จะ ได้กำไร โดยเฉพา นาฬิกา ท่านควรซื้อได้จากช้อปปิ้งโดยตรง (แต่ข้อปตอนนี้ก็ได้ของยากมาก ต้องเป็นลูกค้าเก่าก่อน ต้องพ่วง โยัยมากมายหลายสิ่ง) แต่ก็จะดีกว่ามาซื้อรีเซลลเพื่อเก็งกำไรน่าจะบอกเลย บอกอีกรอบเลยว่าซื้อกระเป๋าและนาฬิกา ก็เหมือนเล่นหุ้น มีขึ้นก็มีลง มีจังหวะของเค้า จังหวะไหนรีบซื้อ จังหวะไหนควรขาย ทั้งกระเป๋าและนาฬิกาดังนั้น กำไร คือซื้อไซค์ะ อยากให้มองแบบนี้ แต่ถ้าใครมีเงินเย็น ๆ การลงทุนในนาฬิกาก็น่าสนใจมาก ๆ เช่นกัน ทั้งนี้ทั้งนั้น การลงทุนมีความเสี่ยง ควรศึกษาหาข้อมูลก่อนการลงทุนละ



## - อยากได้มือหนึ่งซื้อในช้อป หรือ รีเซลลดี

คำตอบง่ายมาก ถ้าในช้อปมีของให้ซื้อ ได้จากช้อปโดยตรงส่วนใหญ่ก็ดีกว่าอยู่แล้วนะ มันเป็นฟิลลิ่งด้วย มันได้จับได้ลอง มันปลื้มมากกว่านั้นละ แต่ความที่การได้ของจากช้อปโดยตรง โดยเฉพาะ น้องแนล กับน้องสั้ม บางรุ่น เป็นเรื่องที่ไม่ง่าย บางใบกว่าจะได้มา ต้องทำยอด โดนพ่วงกันยาว เป็นทางยาว ต้องซื้อเสื้อผ้า นาฬิกา fine jewelry บลาบลาบลา ก่อนก็มี การเลือกซื้อจากร้านรีเซลลจึงเป็นอีกทางเลือกที่เราไม่ต้องรอคิว รอของ ร้านรีเซลลดี ๆ น่าเชื่อถือ และบางครั้งก็ปล่อยราคาดีกว่าช้อปก็มี มีเยอะหลายร้านมาก เลือกช้อปกันได้ตามความชอบเลยละ



## - ซื้อมือสอง หรือรีเซลลต้องดูอะไรบ้าง ช้อปจากร้านไหนดี

ถ้าเราไม่มีความรู้เรื่องดูแท้ปลอม การเลือกซื้อจากร้านขายที่มีตัวตนชัดเจนนี้สำคัญมาก มีความรู้ความชำนาญ หรือเป็นร้านที่มีเครดิต มีประวัติการซื้อค่าที่ดีก็เป็นตัวช่วยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจในการซื้อ ไม่โดนหลอก และได้ของดี แต่เดี๋ยวนี้อะนะ ความที่ตลาดรีเซลลเติบโตแบบก้าวกระโดดในช่วงโควิด ร้านที่มีผู้ติดตามเยอะ ๆ ก็ไม่ใช่ว่าจะเชื่อถือได้ 100% เสมอไป เป็น account ฝึก็มีเยอะเหมือนกัน ก่อนซื้อก็ดูกันนาน ๆ ให้เช็คเครดิตให้ถี่กันก่อนละ ต้องระวังมาก ๆ เลยเวลาซื้อ หลายคนกังวลเวลาซื้อรีเซลลในเรื่องของการมีอุปกรณ์ครบไหม มีใบเสร็จไหม บางคนฝั่งหัวว่าอุปกรณ์ครบพร้อมใบเสร็จคือชัวร์ อยากบอกว่า ไม่จริงเลยค่า และใบเสร็จไทยหรือ ตปท สำคัญแค่ไหน อยากจะบอกว่า ทุกอย่างสามารถหาได้หมดละ ไซค์ะ มันมีขายหมดละ สมมุติอุปกรณ์ได้ทั้งนั้น แถมตัวนี้ ล้ำกันไปขนาด photoshop ใบเสร็จกันมาก็มีให้เห็นแล้ว ดังนั้นดูหลัก ๆ ที่สำคัญเลยคือ ดูที่ตัวกระเป๋าละ กระเป๋าปลอมคือ ปลอมกระเป๋าแท้ก็คือแท้ ไม่ได้อยู่ที่อุปกรณ์ หรือใบเสร็จนะ ที่เหลือถ้ามีก็ดี ไม่มีก็ไม่เป็นไร ยกเว้นว่าไอ้หุ อุปกรณ์ยังปลอม แบบนี้ไม่ต้องพูดถึง กระเป๋าจะเหลือหรือ ตัดตกไปเลยละ แบบนี้อ่าไปซื้อ หรือสุดท้าย ถ้าเราอยากเพิ่มความมั่นใจว่าเราได้ของแท้แน่นอน ตอนนี้มีสถาบันที่มีครูที่มีความรู้ความชำนาญ รับตรวจสอบกระเป๋าแท้ปลอม รวมไปถึงสอนดูกระเป๋าแท้ปลอมด้วย โดยเราสามารถส่งภาพ หรือส่งของไปตรวจสอบพร้อมทั้งออกใบ certificate ให้เราแบบครบวงจรด้วย หรือใครสนใจอยากมีความรู้ติดตัวไว้ซื้อปิ้งมือสอง หรือรีเซลล แบบไม่โดนหลอกง่าย ๆ ก็ลองไปสมัครเรียนรู้ดูได้นะคะ ตื่นตาตื่นใจและได้ความรู้มากมาย สนุกดีละ เหมือนเล่นเกม Catch Fake จับผิดภาพงานแบบนี้หมอฟันอย่างพวกเราน่าจะถนัดและทำได้สินะคะ อออิ

สุดท้าย การลงทุนมีความเสี่ยง ไม่ว่าเราจะทำอะไรควรศึกษาหาความรู้ละ อยากช้อปปิ้งอย่างสนุก เลือกซื้อของที่เรารัก และได้ใช้งานดีที่สุดละ ส่วนถ้าใช้เบื่อแล้วอยากขาย กำไร ก็คือการได้ไซค์ะ ถ้าได้ตั้งด้วย ก็ถือเป็นโบนัสไปละ ♥



# PT.... ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

มายด์มิ่งค์ ผู้ชายสามมิติ

เคยรู้จักคำว่าฟิที (PT) กันมาก่อนหรือเปล่าครับ? ไม่ได้พูดถึงสถานบริการน้ำมัน หรือแฟรนไชส์ร้านกาแฟพันธุ์ไทยที่กำลังมาแรงสุด ๆ ในป็นนี้ แต่ขยับเข้ามาใกล้ตัวอีกหน่อยครับ ☺ Personal Trainer เป็นอีกคำหนึ่งที่ผมอาจจะนึกถึงเป็นกลุ่มแรก ๆ เมื่อได้ยินคำว่า PT เนื่องจากตัวผมเองเป็นสายออกกำลังกาย ชอบเข้ายิมเป็นประจำ แต่ก็ยังไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะพูดถึงในวันนี้ครับ เรื่อง PT ที่จะนำมาแบ่งปันในวันนี้คือ Physical Therapy หรือกายภาพบำบัดครับ

กายภาพบำบัด หรือ Physical Therapy เป็นศาสตร์ที่ใช้ในการรักษา ป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ หรืออาการบาดเจ็บของร่างกาย นำแปลกใจที่คนรอบ ๆ ตัวผมน้อยคนจะรู้จักหรือมีประสบการณ์ในการทำกายภาพบำบัด โดยส่วนตัวผม ได้มีโอกาสได้รู้จักศาสตร์นี้ผ่านการแนะนำของเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายด้วยกัน ขออนุญาตเล่าประสบการณ์ของตัวเองหน่อยก็แล้วกันนะครับ

ย้อนไปเมื่อหลายปีก่อน สมัยที่ผู้ชายสามมิติคนนั้นยังเป็นหนุ่มน้อยอ้วนกลม น้ำหนักเสียด ๆ 0.1 ตัน ทำอะไรก็ไม่ถนัด นุ่นนิด นี้น้อย ก็เหนื่อยง่าย ยิ่งอายุเริ่มเข้าเลข 3 ก็มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายแถมมาด้วย ที่หนักที่สุดคืออาการปวดหลัง แค่ทำกิจวัตรประจำวันอย่างการยืนรีดผ้า หรือล้างจาน ก็ปวดหลังแล้ว ยังจำได้แม่นเลยว่ามีความห่อหุ้มท่านหนึ่งเคยเตือนผมว่า **“คุณมีเวลาอีก 10 ปีในการลดน้ำหนัก ถ้าเกินจากนั้นไปแล้วแทบจะไม่มีทางกลับตัวได้”** เสมือนว่าเป็น Point of no return ของชีวิตผมและเป็นสิ่งที่ผมต้องตัดสินใจอย่างเด็ดขาดให้กับตัวเองและสำนึกได้ว่าน่าจะถึงวัยที่เราต้องหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพของตัวเองอย่างจริงจังได้แล้ว

ผมเลยเริ่มหันมาออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาประมาณ 2 สัปดาห์แรก มีแต่คำถามในหัวตัวเองเป็นเสียงเพลงที่เบิร์ด ธงไชยว่า **“ฉันทมาทำอะไรที่นี่ ?”** การเล่นเครื่อง Elliptical แค่ 5 นาทีก็ทำให้เหงื่อท่วม หอบเหมือนหมา (ขอภัยสำหรับคำไม่สุภาพ... แต่ตั้งใจให้นึกภาพตามนะครับ) ทั้งปวดเมื่อย ทั้งทรมาณ แต่ข้อดีก็คือ ร่างกายเราจะสามารถปรับตัวให้ชินกับความเหนื่อยและความเจ็บปวดเหล่านั้นได้ดี

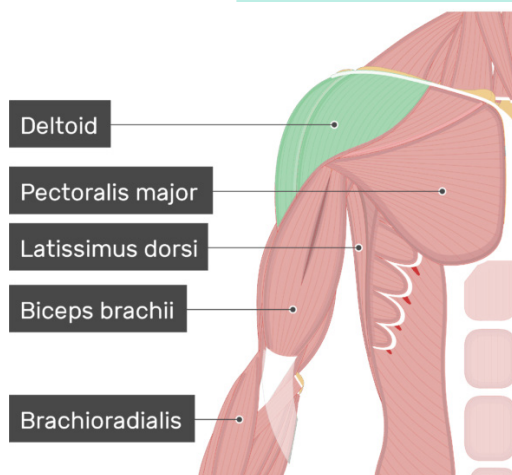


ขึ้นเรื่อย ๆ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล สำหรับผมใช้เวลา 2 สัปดาห์ จึงจะเริ่มชินและใช้เวลาประมาณ 6 เดือนแรกในการลดน้ำหนักตัวลงไปได้ 10 กิโลกรัม โดยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอล้วน ๆ สัปดาห์ละ 2-3 วัน ๆ ละ 60-90 นาที ตามแต่เวลาจะเอื้ออำนวย

เป้าหมายของผมในตอนนั้น ตั้งใจจะลดน้ำหนักให้ได้ 25 กิโลกรัม แต่ที่มาเจอทางตัน เมื่อผ่านไปได้ครึ่งทาง 10 กิโลกรัมแรก ที่ใช้เวลาลดได้ใน 6 เดือนอย่างรวดเร็ว แต่หลังจากนั้นอีก 6 เดือน ผมสามารถลดน้ำหนักลงไปได้อีกแค่ 2 กิโลกรัม และน้ำหนักก็คงที่ อยู่อย่างนั้น เชื่อว่าหลาย ๆ คนที่เคยลดน้ำหนักก็น่าจะเคยประสบ กับปัญหาที่เรียกว่า **Hit the plateau** จากปัญหานี้เอง ทำให้ผมเริ่ม เสาะหาความรู้ในการลดน้ำหนักเพื่อที่จะบรรลุตามเป้าหมายตามที่ ตั้งไว้ ทำให้เข้าใจเรื่องกลไกระบบการเผาผลาญ คำว่าโยโยเอฟเฟ็ค (Yo-Yo Effect) การคำนวณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร การคำนวณค่า BMR (Basal Metabolic Rate) ค่า TDEE (Total Daily Energy Expenditure) การทำไดเอทแบบต่าง ๆ ไปจนถึง การใช้ยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เรียกได้ว่าลองมาหลายอย่าง เท้าที่หาได้ ซึ่งผมเองก็บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จและพอใจ กับผลลัพธ์ที่ได้ภายในระยะเวลา 20 เดือน (ไม่มีโอกาสอาจจะมา เล่าให้ฟังวันหลัง)

ทุก ๆ อย่างที่กล่าวมา ล้วนมีผล ต่อการพิชิต 25 กิโลกรัม และอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ผมยังไม่ได้เอ่ยถึง และเป็นอีก 1 ปัจจัย สำคัญในการกิจการลดน้ำหนักของผม ก็คือการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ที่ เรียกกันคุ้นปากว่าการเล่นเวทหรือ Weight training นั้นเองครับ ผมอยากจะบอกว่า มันคือพระเอกของผมเลย เหมือนกับการ เจอเนื้อคู่ ตูนาชิ้นที่ตามหา ผมรักและสนุก กับการเล่นเวทมาตลอด 10 ปีที่ผ่านมา แต่ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบครับ เหยื่อยมึนสอด้วนฉันทัด การเล่นเวท... ถึงแม้ จะสนุกแต่ก็มีอันตรายหากเราไม่รู้จักรักการ ประมาณกำลังตัวเอง

ผมได้รับบาดเจ็บจากการพยายาม ฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoralis major) ตั้งแต่แรกๆที่เริ่มยกน้ำหนัก ผมก็ตั้งเป้ากับ ตัวเองว่าอยากมีหน้าอกใหญ่ ๆ แน่น ๆ (ปั๊มนมให้น่าฟัง) เลยพยายามเล่นแต่ท่าบริหารอก Bench press โดยขาดความรู้ ความเข้าใจในการยกอย่างถูกวิธี ผลสุดท้ายก็คือ ผมเจ็บหัวไหล่ด้านหน้า สาเหตุก็เพราะการฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก ติดต่อกันอย่างหักโหม ไม่ให้กล้ามเนื้อได้มีเวลาพักฟื้นตัวเพียงพอ ให้ให้กล้ามเนื้อมันอ่อนล้า ไม่สามารถแบกรับน้ำหนักจากการ ใช้งานและการฝึกได้เต็มประสิทธิภาพ ทำให้กล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ ใน บริเวณใกล้เคียงต้องแบกรับภาระน้ำหนักแทนกล้ามเนื้อมัดหลักที่ เราตั้งใจจะฝึก ในกรณีของผมก็คือกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) ซึ่งมี ขนาดเล็กกว่ากล้ามเนื้อหน้าอกมาก ต้องมาแบกรับภาระแทนหน้าอก จึงนำไปสู่การบาดเจ็บในเวลาต่อมา



ที่มา : Getbodysmart.com



หลังจากทนเจ็บอยู่หลายวัน อาการเริ่มแยลงเรื่อย ๆ จาก ที่แค่รู้สึกเจ็บเวลาออกแรงยกของหนัก ก็เริ่มเจ็บเวลาขยับหัวไหล่ และสุดท้ายคือไม่สามารถยกแขนได้สุด ผมไปหาหมอที่โรงพยาบาล แห่งหนึ่ง ได้รับการรักษาโดยการให้ทานยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ และยาทา อาการก็ทุเลาลงไปบ้าง แต่ก็ไม่เคยหายขาดเสียที และ ผมก็ยังผินใช้งานและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยไม่สนใจว่า หัวไหล่ยังบาดเจ็บอยู่ จนเวลาล่วงเลยไปถึง 3 ปี!! ระหว่างนั้น มี หลายครั้งที่เจ็บมากจนรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ประจำวัน จึงไปหาหมอและโดนหมอฉีดยาลดอักเสบที่บริเวณหัวไหล่ วันรุ่งขึ้นหายปวดทันทีเลยครับ เมื่อหายปวด ผมก็พุ่งกลับไปเล่นเวท ต่อทันที ทหารู้ไม่ว่ายาที่คุณหมอฉีดให้คือยาสเตียรอยด์ ที่ช่วย บรรเทาอาการปวดแค่ชั่วคราวเท่านั้น และผมได้รับการฉีดยาสเตียรอยด์ไปทั้งหมด 2 ครั้งที่หัวไหล่ และคุณหมอบอกกับผมว่า ถ้ายังเจ็บกลับมาอีก คราวต่อไปต้องผ่าตัดแล้วนะ ซึ่งตอนนั้น ผม ก็ยังไม่เข้าใจและยังไม่รู้ว่ายาที่ฉีดเข้าไปคือสเตียรอยด์ โชคดีที่ได้มีโอกาส

คุยกับเพื่อนที่ชอบเล่นเวทเหมือนกัน เพื่อนเลยแนะนำคลินิกที่รักษาอาการ บาดเจ็บด้วยการทำกายภาพบำบัด

ประสบการณ์ในการรักษา ด้วยวิธีกายภาพบำบัดครั้งแรกของผม ค่อนข้างน่าประหลาดใจ เริ่มต้นจากการซักประวัติอย่างละเอียด ว่าไปทำอะไรมา ทำให้ถึงบาดเจ็บ รักษาด้วย อะไรมาแล้วบ้าง (ตอนนั้นเอง ผมถึงได้ ทราบจากนักกายภาพบำบัดว่าผมถูก ฉีดยาสเตียรอยด์ไปแล้ว 2 เข็มและไม่สามารถฉีดได้อีกแล้ว เพราะจะเป็น อันตรายต่อเส้นเอ็นบริเวณที่ฉีดเข้าไป) หลังจากนั้น นักกายภาพบำบัด (ซึ่งต่อไป ผมจะขอใช้คำว่า PT - Physical Therapist แทนนะครับ) ก็จะตรวจ ร่างกายผมว่ากล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น

บริเวณที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บของผมสามารถใช้งานได้ และมีอาการบาดเจ็บในระดับใด จึงจะเริ่มลงมือรักษาด้วยเครื่องมือ ต่าง ๆ หลายจุดทั่วร่างกายของผม (บางจุดก็ไกลจากจุดที่ผมบาดเจ็บ แต่ PT อธิบายว่ากล้ามเนื้อมันเชื่อมโยงถึงกัน) ผมรักษาอยู่ประมาณ 3 เดือน อาการบาดเจ็บของผมดีขึ้นประมาณ 90-95 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งผมรู้สึกว่ามันดีขึ้นมาก ๆ เมื่อเทียบกับการรักษาที่ผ่านมาตลอด 3 ปี จนกระทั่งทุกวันนี้ ผ่านมาเกือบ 10 ปีแล้ว ถึงแม้หัวไหล่ของผมจะ ไม่ได้หายสนิท แต่ก็แทบจะไม่ได้รู้สึกเป็นอุปสรรคใด ๆ ในการดำเนิน ชีวิตหรือเล่นกีฬาอะไรเลย รู้สึกประทับใจและทิ้งกับวิธีการรักษา แบบนี้ และเมื่อมีโอกาสได้แนะนำคนที่บาดเจ็บหรือมีความผิดปกติ



ด้านการเคลื่อนไหว ผมก็มักจะแนะนำให้ไปลองรักษาด้วยการทำกายภาพบำบัดดู ซึ่งที่จริงแล้วการทำกายภาพบำบัดครอบคลุมการรักษาอีกหลายสาขา ได้แก่

1. กายภาพบำบัดระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Orthopedic)
2. กายภาพบำบัดด้านระบบประสาท (Neurological)
3. กายภาพบำบัดหลอดเลือดและหัวใจ (Cardiopulmonary)
4. กายภาพบำบัดในผู้ป่วยเด็ก (Pediatric)
5. กายภาพบำบัดผู้สูงอายุ (Geriatric)



#### กายภาพบำบัดระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (orthopedic)

นักกายภาพบำบัดจะดูแลตรวจวินิจฉัยโรค และการบาดเจ็บของร่างกายในส่วนของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก รักษาผู้ป่วยจากการบาดเจ็บเฉียบพลันมีอาการปวด บวม แดง ร้อน ตามร่างกาย กายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออักเสบ เช่น ปวดคอ บ่า หลัง ปวดไหล่ บาดเจ็บจากกิจกรรม, ข้อเสื่อม, ออฟฟิศซินโดรม, โรคกระดูกสันหลังคด ข้อติดแข็ง, การเพิ่มความแข็งแรง, หลังค่อม, และการเพิ่มการเคลื่อนไหว เป็นต้น



#### กายภาพบำบัดระบบประสาท (Neurological)

นักกายภาพบำบัดระบบประสาทจะดูแลเฉพาะเจาะจงลงไปผู้ป่วยที่มีภาวะโรค หรือ ความผิดปกติทางระบบประสาท เช่น โรคสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือน, โรคสมองพิการแต่กำเนิด, โรคเส้นเลือดในสมองตีบ/แตก, โรคไขสันหลังได้รับการบาดเจ็บ สูญเสียรูปแบบการทำงานที่เคยทำได้ นักกายภาพบำบัดจะทำการเพิ่มพัฒนาการในส่วนที่เสียไป



#### กายภาพบำบัดระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiopulmonary)

นักกายภาพบำบัดระบบหัวใจและหลอดเลือดจะดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจและปอดเป็นการทำหัตถการเพื่อระบายของเสียออกจากปอด ซึ่งพบได้

ในผู้ป่วยที่เป็นพังผืดที่ถุงลม โรคติดเชื้ทางระบบทางเดินหายใจมีเสมหะเหนียวแห้ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผู้ป่วยที่หลังทำการผ่าตัดเปลี่ยนทางเดินหลอดเลือดหัวใจ



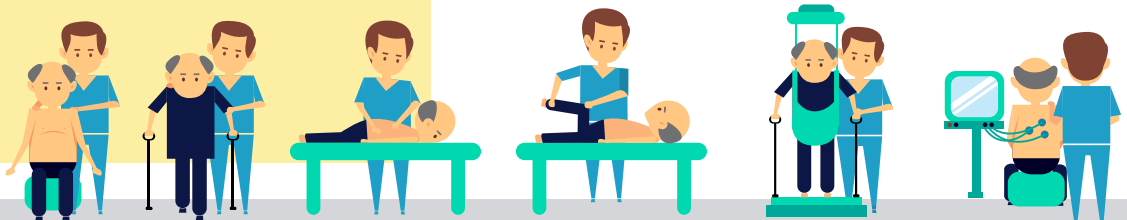
#### กายภาพบำบัดในผู้ป่วยเด็ก (Pediatric)

นักกายภาพบำบัดผู้ป่วยเด็กจะดูแลตรวจหาปัญหาสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม และใช้เทคนิคการรักษาเฉพาะทางสำหรับแก้ความผิดปกติของเด็ก นักกายภาพบำบัดจะมีความชำนาญเป็นพิเศษในการวินิจฉัย ให้การรักษาและการจัดการในเด็กทารก เด็ก และวัยรุ่นเกี่ยวกับภาวะที่ผิดปกติตั้งแต่กำเนิด การพัฒนาการระบบกล้ามเนื้อประสาท ระบบกระดูก และภาวะโรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังคลอด การรักษามุ่งเน้นการเพิ่มทักษะเกี่ยวกับการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก การทรงตัวความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ รวมถึงการแปลผลทางการรับรู้ การรับสัมผัส ผู้ป่วยส่วนใหญ่คือ เด็กที่มีการพัฒนาการล่าช้า สมองพิการแต่กำเนิด



#### กายภาพบำบัดผู้สูงอายุ (Geriatric)

นักกายภาพบำบัดจะดูแลผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่จะมีปัญหาโรค ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ภาวะกระดูกบาง มะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ การเปลี่ยนข้อสะโพก และข้อต่ออื่น ๆ การกลืนปัสสาวะ อูจจาจะไม่อยู่ เป็นต้น กายภาพบำบัดจะให้โปรแกรมพิเศษที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ลดอาการปวด และเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย



วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการทำกายภาพบำบัดมีค่อนข้างหลากหลาย PT จะเป็นผู้ประเมินวิธีการรักษาที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วย โดยไม่ต้องรอให้แพทย์เป็นผู้ระบุว่าเป็นต้องใช้อะไรกายภาพบำบัด แต่หากมีอาการป่วยรุนแรง หรือได้รับบาดเจ็บหนัก นักกายภาพบำบัด อาจไม่ใช่ทางเลือกหลักในการรักษา และไม่สามารถทำหน้าที่แทนแพทย์ได้ อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการบำบัดมีดังนี้

**เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า (Electrical Stimulator)** เป็นการกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดฟุ้งขึ้น ช่วยคลายกล้ามเนื้อขั้นต้นและขั้นลึกได้

**เครื่องเลเซอร์กำลังสูง (High Power Laser Therapy)** เป็นเลเซอร์ที่มีความถี่สูง ปลดปล่อยพลังงานสูงช่วยลดการอักเสบ บวม แดง ร้อน เร่งซ่อมสร้างเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ

**เครื่องแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic Stimulator)** เป็นการเหนี่ยวนำของคลื่นแม่เหล็กให้เกิดการกระตุ้นของระบบเส้นประสาทในกล้ามเนื้อให้เกิดการทำงานตามฟังก์ชันของกล้ามเนื้อนั้น ๆ กระตุ้นการคลายกล้ามเนื้อขั้นลึกที่ปวดจากการรัดเกร็งของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท

**การฝังเข็ม (dry needling)** การฝังเข็มคลายจุดบริเวณที่กล้ามเนื้อ เป็นการฝังเข็มเฉพาะที่ คลายกล้ามเนื้อที่เป็นปมกดเกร็งเป็นก้อนๆ (Trigger points) ช่วงลดอาการปวดที่สาเหตุ เกิดการเกร็ง การหดตัวของกล้ามเนื้อ

**เครื่องคลื่นอัลตราซาวด์ (Ultrasound therapy)** เป็นคลื่นเหนือเสียงที่มีความถี่อาศัยคลื่นสั่นสะเทือนลงชั้นกล้ามเนื้อได้ 3-5 ซม. ทำให้กล้ามเนื้อที่เป็นล้าเป็นก้อนเกร็งคลายตัวออกและนิ่มลง ลดปวด ลดบวม เพิ่มการไหลเวียนเลือดและอาการในเซลล์กล้ามเนื้อ

**เครื่องรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock wave Therapy)** เป็นคลื่นกระแทกที่กระตุ้นให้พังผืดได้รับการบาดเจ็บเพื่อให้ร่างกายสร้างเซลล์กล้ามเนื้อใหม่ทำให้สลายพังผืดและทำให้ชั้นกล้ามเนื้อคลายตัวลง

**เครื่องดึงหลังดึงคอ (Pelvic/Cervical Traction)** เป็นเครื่องมือที่ช่วยลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อคอและหลัง กรณีมีภาวะการหลุดตัวของกระดูกสันหลังจะเพิ่มช่องว่างของกระดูกสันหลัง ลดการกดทับของเส้นประสาท

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคบำบัดด้วยมือ (Manual therapy) ได้แก่

**Deep friction** การกดแรงลงไปตรงจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อเพื่อขยายคลายก่อนกล้ามเนื้อกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่รักษา

**Mobilization** การดึงขยับข้อต่อ สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะข้อติดแข็ง เช่น โรคข้อไหล่ติด นักกายภาพบำบัดจะพิจารณาการติดของข้อตรวจกระดูกและกล้ามเนื้อเกี่ยวพันบริเวณที่ติด ขยับ ดึง ให้อืดหยุ่นและกลับเข้าที่ ช่วยเพิ่มระยะการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ให้มากขึ้น

**Exercise Therapy** เป็นการออกแบบท่าออกกำลังกาย โดยการบริหาร การยืดกล้ามเนื้อเพื่อปรับสมดุล เพิ่มความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อป้องกันการบาดเจ็บและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อซ้ำอีก

การทำกายภาพบำบัดจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติทางการเคลื่อนไหวหรืออาการปวดเมื่อยตามร่างกาย สามารถช่วยลดปวดโดยไม่ต้องใช้ยา แก้ไขความบกพร่อง

ของร่างกาย หลีกเลี่ยงการผ่าตัด รักษาได้ตรงจุดปวด ป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนแรง คืนความยืดหยุ่นและสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และปรับสมดุลของร่างกายแบบยั่งยืน สามารถทำได้ตามโรงพยาบาล หรือคลินิกกายภาพบำบัด ค่าใช้จ่ายในการรักษา (จากประสบการณ์ของตัวผมเอง) โดยทั่ว ๆ ไปจะอยู่ประมาณ 1,000 – 2,000 บาท ต่อ 1 ครั้ง และหากใครที่มีประกันสุขภาพ อาจจะเบิกได้ตามเงื่อนไขของกรมธรรม์ โดยจะต้องให้แพทย์สาขา Orthopedics หรือ Rehabilitation เป็นผู้สั่งจึงจะสามารถเบิกได้ครับ

และเนื่องจากหน้ากระดาษมีจำกัด ผมเลยอยากจะแนะนำคลินิกที่ผมไปรักษามา เพื่อใครที่กำลังมีปัญหาสุขภาพและอยากจะลองรักษาด้วยวิธีนี้ดูครับ ชื่อว่า ก้นยาคลินิก มีหลายสาขา ลองไปหาที่สะดวกใกล้บ้านได้เลยครับ สิ่งที่ชอบมาก ๆ ของคลินิกนี้คือน้อง ๆ PT ที่เจอแต่ละคนดูเป็นคนขยันชวนชวนหาความรู้และกระตือรือร้นในการดูแลผู้ป่วยอย่างน่าประทับใจ กับอีกที่หนึ่งชื่อ FITZ PHYSIO ซึ่งจะเชี่ยวชาญการรักษานกกีฬาหรือคนออกกำลังกายหนัก ๆ (แบบผม) แต่ท้ายที่สุด ก็หวังว่าคงจะไม่มีใครต้องไปใช้บริการ PT นะครับ หวังให้ทุกท่านสุขภาพดี ไร้โรคภัยไข้เจ็บ แข็งแรงตั้งแต่ต้นปีไปยันท้ายปีและตลอดไป....

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖ ครับผม!!





## CU NEWS

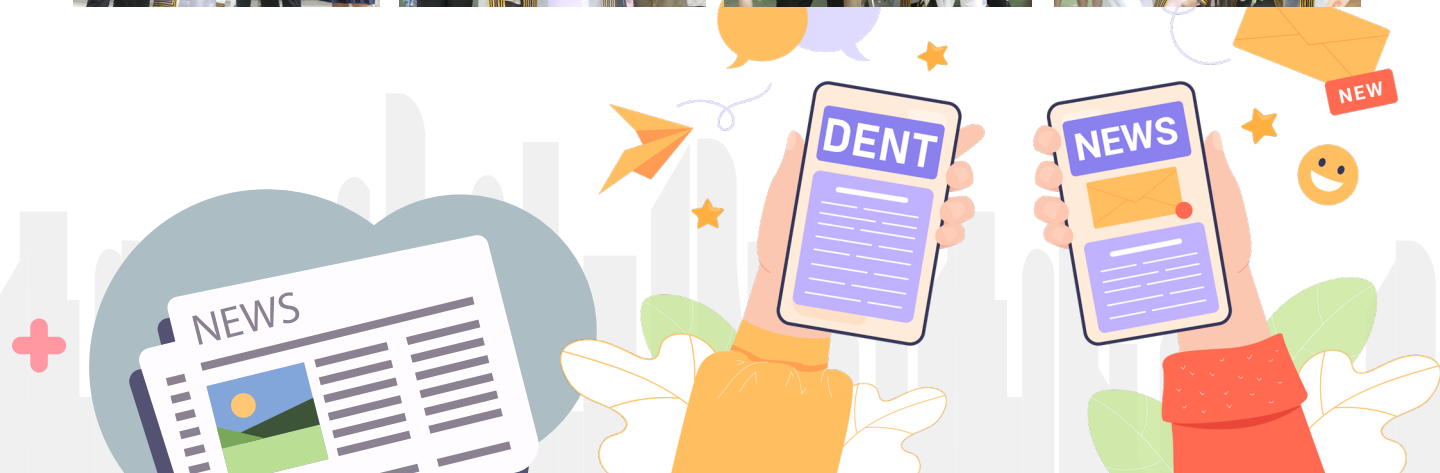
## คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดโครงการสนทนาธรรมสร้างสุข

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ร่วมกับมูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก และโครงการสนทนาธรรมสร้างสุข จัดการบรรยายธรรม เรื่อง “เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสวรรค์ และสิ่งที่ดีกว่านั้น” โดย พระครูวรังค์ (วีรภัทร ธีรญาโณ) พระวิธานิการ วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม และร่วมทำบุญถวายสังฆทาน เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2565 ณ ห้องพระพุทธชินรังษี ชั้น 12 อาคารทันตแพทยศาสตร์เฉลิมนวมราช 80 คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ โดยมีคณาจารย์ บุคลากร และบุคคลภายนอก ร่วมเข้าฟังการบรรยายธรรมในครั้งนี้



## คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดงานแสดงความยินดีกับบัณฑิตใหม่

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดงานแสดงความยินดีกับบัณฑิตทันตแพทยศาสตร์ รุ่นที่ 78 เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2565 โดยมีคณาจารย์ นิสิต และญาติบัณฑิตมาร่วมแสดงความยินดีกันเป็นจำนวนมาก



## CU NEWS

## คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดการบรรยาย เรื่อง “COVID IN ENDEMIC ERA”

องค์กรแพทย์ โรงพยาบาลคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดการบรรยาย เรื่อง “COVID IN ENDEMIC ERA” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ โอภาส พุทธเจริญ หัวหน้าศูนย์โรคอุบัติใหม่ทางคลินิก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และอาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ได้ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรในการบรรยาย โดยมี คณาจารย์ ทันตแพทย์ และบุคลากร เข้าร่วมฟังการบรรยาย เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2565 ณ ห้องประชุมสมเด็จพระญาณสังวร ชั้น 19 อาคารบรมนาถสรินทรินทร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ



คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดพิธีถวายราชสักการะพระฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2565

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ จัดพิธีถวายราชสักการะพระฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อเฉลิมพระเกียรติ และน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2565 โดยมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์ ทันตแพทย์ นิสิต และบุคลากร เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะพระฉายาลักษณ์ เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2565 ณ บริเวณโถงชั้นล่าง อาคารบรมนาถสรินทรินทร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ



คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2565 โดย ศ.ทพ.ดร.พรชัย จันศิษย์ยานนท์ คณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากร นำแจกันดอกไม้ถวายเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ และร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวรโดยเร็ว ณ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย





## MU NEWS

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทรงโปรดให้ผู้แทนพระองค์เป็นประธานเปิดงานนิทรรศการทันตสุขภาพ “เพื่อฟันที่คุณรัก” ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า

เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2565 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทรงโปรดให้ หม่อมหลวงสราสี-กิตติยากร เป็นผู้แทนพระองค์ เปิดงานนิทรรศการทันตสุขภาพ “เพื่อฟันที่คุณรัก” ประจำปี พ.ศ.2565 ซึ่งคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสโมสรนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว โดยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักศึกษาทันตแพทย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการให้ความรู้ คำแนะนำในการป้องกันโรคและแนวทางการรักษาทางทันตกรรม พร้อมทั้งกระตุ้นให้ประชาชนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพช่องปากและฟัน และเป็นการหารายได้สมทบมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย ณ บริเวณชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท.ทพ.ชัชชัย คุณาวิศรุต รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วย ศาสตราจารย์คลินิก ดร. นพ.ทพ.ศิริชัย เกียรติถาวรเจริญ คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล คณะผู้บริหาร คณะกรรมการจัดงานฯ นักศึกษา และประชาชน รอรับผู้แทนพระองค์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ทพ.ชัชชัย คุณาวิศรุต รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวรายงานวัตถุประสงค์การจัดงาน และ ศาสตราจารย์คลินิก ดร. นพ. ทพ.ศิริชัย เกียรติถาวรเจริญ คณบดี มอของที่ระลึกแก่ผู้แทนพระองค์ เพื่อเชิญไปถวายพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ จากนั้นผู้แทนพระองค์ ได้มอบโล่ที่ระลึก แก่ผู้ชนะการประกวดหนูน้อยฟันสวยประจำปี 2565 จำนวน 3 ราย

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ เด็กหญิง นันทิตาณัฏฐ์ วิรุฬห์ประภา

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ เด็กหญิง ขวัญทิชา สติยกุล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ เด็กหญิง วริศรานิษฐ์ เพชรรัตน์

โดยในปีนี้มีผู้สนใจเข้าร่วมประกวดทั้งสิ้น 116 ราย และมอบโล่ที่ระลึกแก่ผู้ให้การสนับสนุนการจัดงาน พร้อมชมการแสดงระบำกฤดาภินิหาร ต่อจากนั้น ผู้แทนพระองค์ตัดแถบแพรเปิดนิทรรศการทันตสุขภาพ “เพื่อฟันที่คุณรัก” ขมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และนิทรรศการทันตสุขภาพ

ในการนี้ ผู้แทนพระองค์ ได้ร่วมกิจกรรมตัดไข่เพื่อการกุศล รายได้สมทบทุนมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย นอกจากนี้ภายในงานยังได้เปิดให้บริการตรวจและรับปรึกษาปัญหาสุขภาพช่องปากแก่ประชาชนทั่วไป โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมงานได้ ตั้งแต่วันที่ 19-20 พฤศจิกายน 2565 ณ บริเวณชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ปิ่นเกล้า



พิธีเปิดการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2565 รองศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงศิริรักษ์ นครชัย รองคณบดีฝ่ายวิชาการ และการศึกษาหลังปริญญา คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมพิธีเปิดการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (รุ่นที่ 23 และรุ่นที่ 24)

จากนั้น พันเอกหญิง รองศาสตราจารย์นันท์พร วีรวัฒน์ ที่ปรึกษาโครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กล่าวแนะนำการศึกษาดูงานแก่ผู้รับการฝึกอบรมฯ ต่อด้วยการนำเสนอผลงานวิจัยเพื่อพัฒนางาน รุ่นที่ 23 จำนวน 6 หลักสูตร และความก้าวหน้าโครงการวิจัยเพื่อพัฒนางาน รุ่นที่ 24 จำนวน 8 หลักสูตร ต่อจากนั้น ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ ที่ปรึกษางานโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นประธานมอบเกียรติบัตรและกล่าวแสดงความยินดีแก่ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมฯ ณ ห้องประชุมเทพรัตนทันตภิยาสโมสร อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา

โดยผู้เข้ารับการศึกษาอบรมฯ จำนวน 2 ท่าน จะได้รับการฝึกอบรมในหลักสูตรทันตแพทย์ (รุ่นที่ 24) ณ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างวันที่ 20 - 25 พฤศจิกายน 2565



## MU NEWS

ศูนย์ทันตกรรมพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ภาควิชาเวชศาสตร์ช่องปากและปริทันตวิทยา ออกให้การรักษาทันตกรรม

ศูนย์ทันตกรรมพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ภาควิชาเวชศาสตร์ช่องปากและปริทันตวิทยา ออกให้การรักษาทันตกรรมแก่ประชาชนทั่วไป โดยมี ศาสตราจารย์คลินิก ดร. นายแพทย์ ทันตแพทย์ศิริชัย เกียรติถาวรเจริญ คณบดี พร้อมด้วยทันตแพทย์ และบุคลากร เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครให้บริการทางทันตกรรม ณ โครงการซังห้วยน้ำตามพระราชดำริ อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ 6 - 8 ธันวาคม 2565



นักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้ารับรางวัล “ทันตแพทยศาสตรบัณฑิตผู้มีจริยธรรมดีเยี่ยม”

เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2565 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์บัณฑิต จิรจรีาเวช รองคณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และกรรมการบริหารมูลนิธิคณะทันตแพทยศาสตร์มหิดล ร่วมแสดงความยินดีกับทันตแพทย์ จาก 13 สถาบันในโอกาสเข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณรางวัล ทันตแพทยศาสตรบัณฑิตผู้มีจริยธรรมดีเยี่ยม จากกองทุน ศาสตราจารย์อิสระ - ทันตแพทย์หญิงชนบพันธุ์ ยุคตะนันท์ ในมูลนิธิคณะทันตแพทยศาสตร์มหิดล ประจำปีการศึกษา 2564

โดยคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับรางวัล 2 คน ได้แก่

-ทันตแพทย์วรพงศ์ ชุมเกตุ (หลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต)

-ทันตแพทย์หญิงจิรัชญา นันทชูรัตน์ (หลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต หลักสูตรนานาชาติ)

ในงานประชุมวิชาการ ครั้งที่ 114 ทันตแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 9 ธันวาคม 2565 ณ บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร



พิธีมอบประกาศนียบัตรผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมทันตแพทย์ประจำบ้าน และผู้เข้ารับการฝึกอบรมผู้ชำนาญเฉพาะทางด้านคลินิก อนุสาขาทันตกรรมจัดฟันร่วมกับการผ่าตัดขากรรไกร ประจำปีการศึกษา 2564

เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2565 รองศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงศิริรักษ์ นครชัย รองคณบดีฝ่ายวิชาการ และการศึกษาหลังปริญญา คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวรายงานในพิธีมอบประกาศนียบัตรผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมทันตแพทย์ประจำบ้าน และผู้เข้ารับการฝึกอบรมผู้ชำนาญเฉพาะทางด้านคลินิก อนุสาขาทันตกรรมจัดฟันร่วมกับการผ่าตัดขากรรไกร ประจำปีการศึกษา 2564 จากนั้นเป็นการฉายวิดีโอที่แสดงความยินดีแก่ผู้เข้ารับประกาศนียบัตร

ลำดับถัดไปเป็นพิธีเชิญพระรูปหล่อสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และตราสัญลักษณ์มหาวิทยาลัยมหิดล ต่อด้วยพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการฝึกอบรมฯ โดยได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์คลินิก ดร. นายแพทย์ ทันตแพทย์ศิริชัย เกียรติถาวรเจริญ คณบดี เป็นประธานในพิธี จากนั้นผู้เข้ารับประกาศนียบัตรกล่าวคำปฏิญาณ คณบดีให้โอกาสแก่ผู้เข้ารับประกาศนียบัตร และถ่ายภาพร่วมกัน ณ ห้องประชุมเทพรัตนทันตภิจสโมสร์ ชั้น 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา จัดโดยงานบริหารการศึกษาหลังปริญญา

