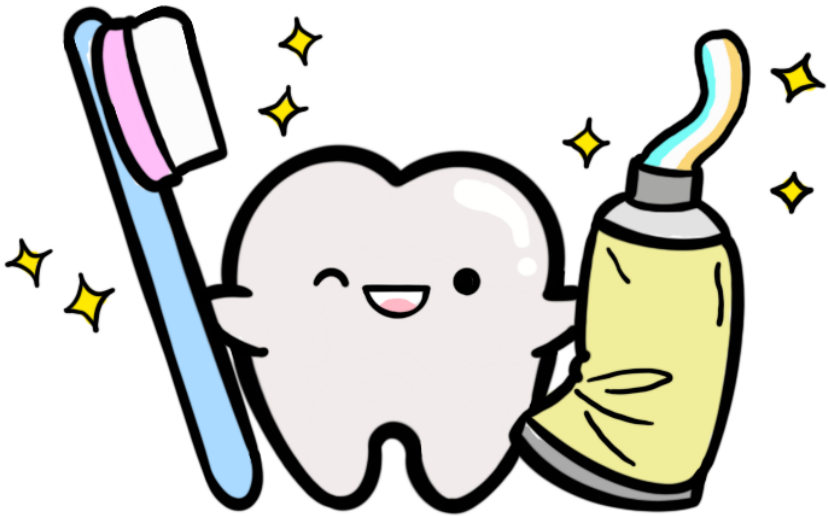


สมุดบันทึกการแปรงฟัน

ของ..... ชั้น.....



บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

17 พ.ย. 2564

- ฉันทรงแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทรงบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

18 พ.ย. 2564

- ฉันทรงแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทรงบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

19 พ.ย. 2564

- ฉันทรงแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันทรงบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

20 พ.ย. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

21 พ.ย. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

22 พ.ย. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

23 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

24 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

25 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

26 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

27 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

28 พ.ย. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

29 พ.ย. 2564

- ฉันทันแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทันแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

30 พ.ย. 2564

- ฉันทันแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทันแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

1 ธ.ค. 2564

- ฉันทันแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทันแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปรงฟันประจำวัน

2 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปรงฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปรงฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

3 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปรงฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปรงฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

4 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปรงฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปรงฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

5 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

6 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

7 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

8 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

9 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

10 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

11 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

12 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

13 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

14 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

15 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

16 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

17 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

18 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

19 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

20 ธ.ค.2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

21 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

22 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

23 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

24 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

25 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

26 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

27 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

28 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

29 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลออกไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

30 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลออกไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

31 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลออกไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

1 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

2 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

3 ม.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

4 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

5 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

6 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันทระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

7 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

8 ม.ค. 2565

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

9 ธ.ค. 2564

- ฉันทแปร่งฟันตอนเช้า เวลา ___:___ น.
- ฉันทแปร่งฟันก่อนนอน เวลา ___:___ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้กี่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

10 ม.ค. 2565

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

11 ม.ค. 2565

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

12 ธ.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

บันทึกการแปร่งฟันประจำวัน

13 ม.ค. 2565

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

14 ม.ค. 2565

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____
- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว



ลายเซ็นผู้ปกครอง

15 ม.ค. 2564

- ฉันทรงฟันตอนเช้า เวลา ____:____ น.
- ฉันทรงฟันก่อนนอน เวลา ____:____ น.
- ช่วงกลางวันฉันมีการแปร่งฟันไหม
() ไม่มี () มี
- ช่วงก่อนนอนฉันผลอไปกินอะไรไหม
() ไม่มี () มี คือ _____

- ฉันระบายสีให้คะแนนการแปร่งฟันของตัวเองวันนี้ที่ดาว

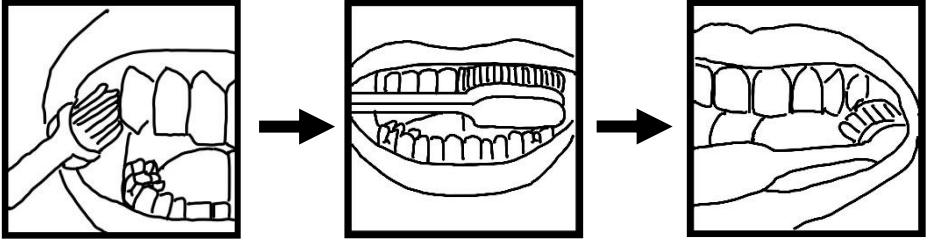


ลายเซ็นผู้ปกครอง

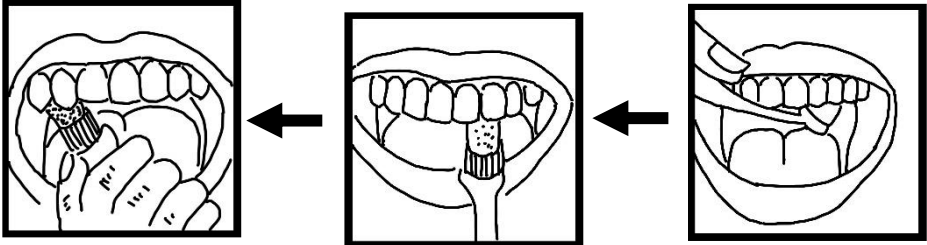
บันไดงูระบายสี

☞ คำแนะนำ : ให้นักเรียนระบายสีรูปการแปรงฟันที่ถูกต้องลงในสมุด

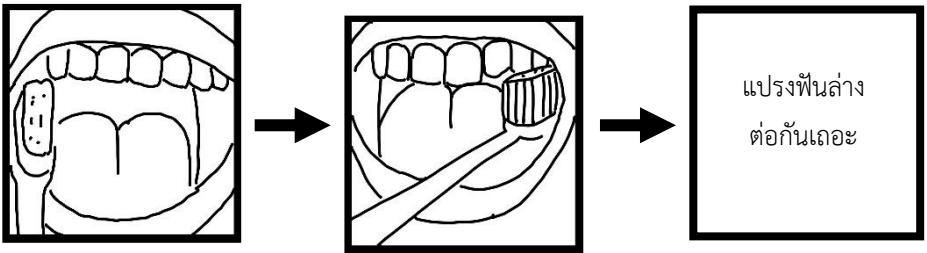
แปรงฟันบนด้านนอก



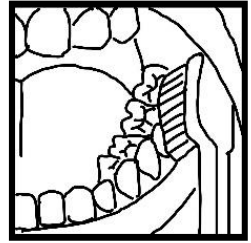
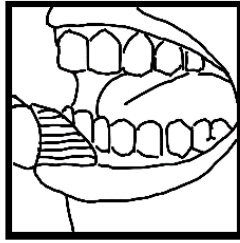
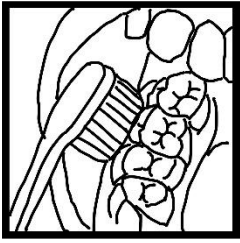
แปรงฟันบนด้านใน



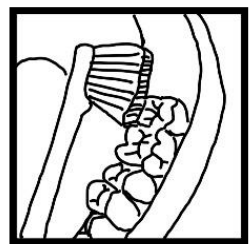
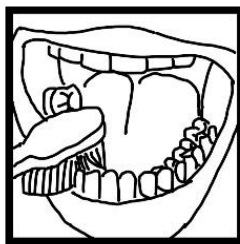
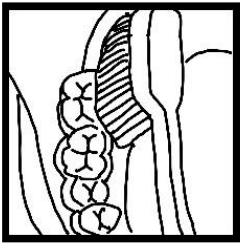
แปรงฟันบนด้านบดเคี้ยว



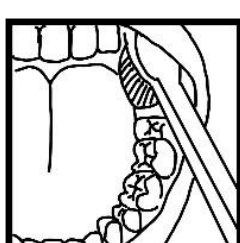
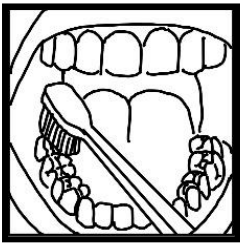
แปรงฟันล่างด้านนอก



แปรงฟันล่างด้านใน



แปรงฟันล่างด้านบดเคี้ยว



มุมเสริมความรู้

แปรงฟันอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ ?

เราควรแปรงฟันอย่างน้อย

- วันละ 2 ครั้ง
- นานอย่างน้อย 2 นาที
- งดอาหารและเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน 1/2 ชั่วโมง

และพยายามใช้น้ำให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้

เลยทั้งระหว่างและหลังแปรงฟัน

แปรงฟันยังงี
ให้มีประสิทธิภาพ

นอกจากใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ และแปรงฟันให้สะอาดแล้ว ลotion ให้หลัก 2:2:1/2 ลีจะ

2 : 2 : 1/2

- แปรงฟัน อย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง
- แปรงฟัน นานอย่างน้อย 2 นาที
- งดอาหาร และเครื่องดื่ม หลังแปรงฟัน 1/2 ชั่วโมง

และพยายาม **ใช้น้ำให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลย** ทั้งระหว่างและหลังแปรงฟันนะ

ฟิวแอมป์น่า @funsuayplikhai

เลือกยาสีฟันยังงีถึงจะดี?

โดยพื้นฐานทุกคนควรใช้ ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์!



ฟลูออไรด์ 1000PPM

1000PPM

มีฟลูออไรด์อย่างน้อย 1000 ส่วนในล้านส่วน

ศูนย์ทันตกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ศูนย์ทันตกรรมศาสตร์ SELF CARE

แล้วจะบิบยาสีฟันปริมาณเท่าไรดีนะ ?

บิบยาสีฟันให้เหมาะสมกับวัย

- ฟันซี่แรก - 3 ขวบ : แค่วันละ ๑ บน แปรง
- 3 - 6 ขวบ : ปริมาณเท่าเม็ดข้าวโพด หรือ ตามแนวขวางของแปรง
- 7 ขวบขึ้นไป : ปริมาณเต็มหน้าแปรง

เลือกยาสีฟันยังงีดีนะ ?

ทุกคนควรใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อย 1000 ppm (ฟันส่วนในล้านส่วน) ซึ่งเจ้าฟลูออไรด์จะไปจับกับฟัน ทำให้ฟันของเราแข็งแรงมากขึ้น !

ปริมาณของยาสีฟันที่เหมาะสมกับวัย



3 ขวบ
แค่ตะเกียบขนาดบิบ



3-6 ขวบ
ปริมาณเท่าเม็ดข้าวโพด หรือตามแนวขวางของแปรง



7 ขวบขึ้นไป
ปริมาณเต็มหน้าแปรง

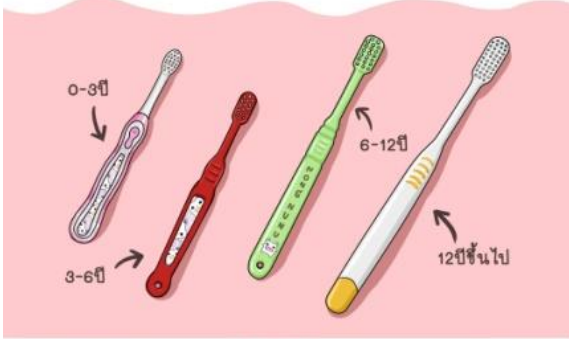
ศูนย์ทันตกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ศูนย์ทันตกรรมศาสตร์ SELF CARE

เราจะเลือกแปรงสีฟัน แบบไหนดีนะ ?

1. เลือกแปรงให้ตรงกับวัย



- 1. เลือกขนาดแปรง
- 2. เลือกความอ่อนแข็ง
- 3. ลักษณะขนแปรง
- 4. สังเกตปลายขนแปรง
- 5. ขนแปรงสปริงตัวดี
- 6. ขนาดหัวแปรง
- 7. ด้ามแปรงแข็งแรง

2. เลือกความอ่อนแข็งของแปรงให้เหมาะกับตัวเอง



เน้นเพื่อ
ทำความ
สะอาด
ได้ดีและ
ไม่มีคม !

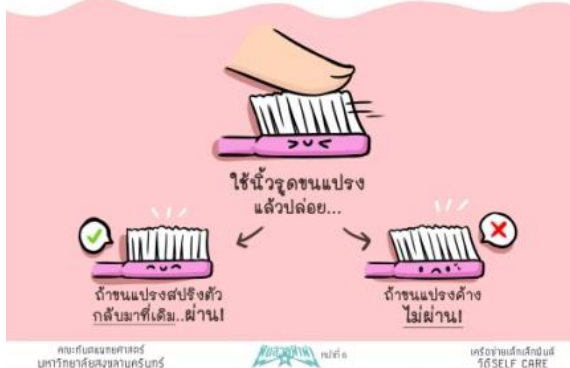
3. เลือกลักษณะขนแปรงที่ใช้



4. สังเกตปลายขนแปรงให้ดีกว่าก่อนซื้อ



5. เลือกขนแปรงที่สปริงตัวได้ดี



6. เลือกหัวแปรงให้เหมาะกับช่องปากของตัวเอง



7. ด้ามแปรงต้อง...



ควรซื้อแปรงที่มีโลโก้แปรงติดดาวและฉลากระบุ...



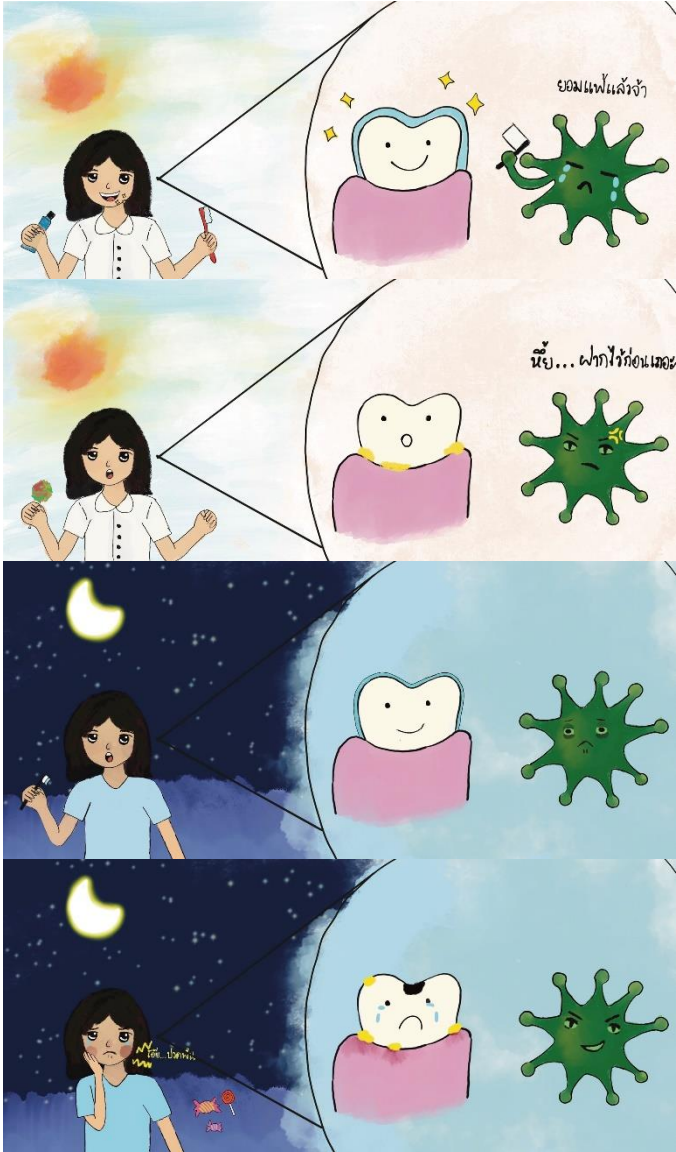
นอกจากนี้เราควรซื้อแปรงที่มีโลโก้แปรงติดดาวและฉลากระบุ !

- ชนิดของขนแปรง
- ลักษณะปลายขนแปรง
- วัสดุที่ใช้ทำ
- วิธีใช้
- ข้อแนะนำ

อ้างอิง เพจฟันสวยฟ้าผ่า <https://m.facebook.com/Funsuayfapha/>



มุมมองเสริมความรู้



“หลังแปรงฟัน เราจึงไม่ควรกินอาหารก่อนเข้านอน”

สาเหตุที่ไม่ควรกินอาหารก่อนนอน

หากน้อง ๆ กินขนมหรืออาหารก่อนเข้านอน จะทำให้มีเศษอาหารติดอยู่ในปากจำนวนมาก เกิดการสะสมของเชื้อโรค นอกจากนี้ตอนที่เรานอน น้ำลายจะไหลน้อยลง ทำให้ไม่มีการล้างเชื้อโรคออกไปจากปากของน้อง ๆ ทำให้เกิดฟันผุ ฟันเป็นรูได้

ถ้าน้อง ๆ อยากมีฟันที่สวยงาม ไม่ผุ ไม่เป็นรู น้อง ๆ ควรแปรงฟันก่อนเข้านอน และไม่กินอะไรหลังจากแปรงฟันแล้วนะจ๊ะ! อ๊ะ ๆ ยกเว้น น้ำเปล่า สามารถกินหลังแปรงฟันได้จ้า

มารู้จักนางฟ้าฟันน้ำนมกันเถอะ



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีอาณาจักรแห่งหนึ่ง ชื่อว่า "เมืองหน้อยฟันสวย"
ว่ากันว่ามีเทพผู้พิทักษ์ดินแดนแห่งนี้ไว้ หรือที่คนทั่วไปเรียกพากเขาว่านางฟ้าฟันน้ำนมนั่นเอง



นางฟ้าจะช่วยเหลือและปกป้องฟันของเด็กทุกคนจากปีศาจฟันผุที่จะชอบมารุกรานตอนที่เด็ก ๆ หลับโดยไม่รู้ตัว ทำให้เด็ก ๆ มีฟันที่แข็งแรงและอาจปวดฟันได้ แต่โชคดีที่นางฟ้าช่วยต่อสู้กับปีศาจฟันผุ ฟันจึงได้รับการดูแลอย่างปลอดภัย นางฟ้าจะช่วยติดตามดูฟันของเด็ก ๆ อยู่เสมอ



คุณพ่อเล่านิทานจบแล้ว แต่ภูมินั้นคิดในใจว่า
"นางฟ้าฟันน้ำนมอะไรกัน ภูมิไม่เชื่อหรอกน้าพ่อ"



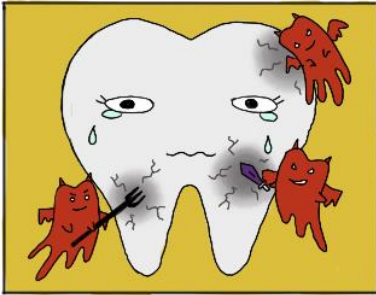
ขณะที่ภูมิกำลังหลับไปนั้น ก็มีแสงวิบวับขึ้น
พร้อมกับร่างของนางฟ้าจิ้งตัวน้อยน่ารัก ปัง



สวัสดีทมิ ยินดีที่ได้รู้จัก
ฉันเป็นนางฟ้าฟันน้ามนประจำตัวเธอเอง



ฉันจะแสดงให้เห็นว่านางฟ้าฟันน้ามนเฝ้าปกป้องฟัน
ของเด็ก ๆ ینگ



หากเราไม่ดูแลฟันก็จะโดนปีศาจร้ายมาทิ่ม ๆ จนเกิดรู
เรียกว่า ฟันผุ ถ้ารูใหญ่ขึ้นเด็ก ๆ ก็จะปวดฟันมาก ๆ เลยนะ



โห น่ากลัวจัง แล้วนางฟ้าฟันน้ามนมาต่อสู้กับปีศาจ
เหล่านั้นยังไมหรอดรับ



จากการแปรงฟันของเด็ก ๆ ینگขอแต่เด็ก ๆ แปรงฟันอย่าง
น้อยวันละ 2 ครั้งตอนเช้าและก่อนนอนนางฟ้าก็มีพลังแล้ว



เอาละฉันจะพาเธอไปอีกที่หนึ่ง ไปกันเถอะ



นี่เป็นอีกหนึ่งหน้าที่หนึ่งของนางฟ้า ก็คือคัดแยกอาหาร เพื่อนำไปดูแลฟันและต่อสู้กับเจ้าปีศาจร้ายคะ



และนี่คืออาหารที่ช่วยในการดูแลฟันจากปีศาจร้าย คือ น้ำเปล่า นมจืด ปลา ผักใบเขียวและส้ม



แต่นี่คืออาหารที่ทำให้เจ้าปีศาจร้ายแข็งแรงขึ้น คือ อาหารที่มีน้ำตาลเยอะ ๆ นั่นเอง เราต้องระวังอย่าไปกินนะ



นี่ก็ใกล้เช้า แล้วนางฟ้าต้องบินกลับเมืองแล้วล่ะ อย่าลืมเอาสิ่งที่นางฟ้าสอนไปบอกเพื่อน ๆ ด้วยนะคะ



กรี๊ดมมม ภูมิตะตุงตกใจตื่น และพูดกับตัวเองว่า เจอแล้วนางฟ้าพินันันม ผมจะไม่ลืมที่นางฟ้าสอนผมนะครับ



คำถามหลังนิทาน

☞ คำชี้แจง วงกลมคำตอบที่ถูกต้อง

อะไรเอ่ยทำให้ฟันหนูผุ?

A. แปรงที่เรียวยาว B แปรงฟัน C. นอน D.กินนม

A. นางฟ้าฟันน้ำนม B แปรงฟัน 2 ครั้ง C. กินขนมก่อนนอน D เล่นเกม

A. นอน B ฟลูออไรด์ C. แคลเซียม D กินขนมก่อนนอน

☞ คำชี้แจง เลือกอาหารไปใส่ในช่องหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

ผักกาด	ขนมปัง	ชี้อกโกแลต	ถั่วลิสง	ขนมกรุบกรอบ
นมจืด	เค้ก	คุกกี้	กล้วย	น้ำเปล่า

อาหารที่ไม่ทำให้เกิดฟันผุ

อาหารที่ทำให้เกิดฟันผุ

น้อง ๆ บันทึกการแปร่งฟันแล้ว
อย่าลืมดูวิดีโอและทำแบบฝึกหัดหน่อยนะคะ

แบบฝึกหัด ภูมิคุ้มกันตนเอง

☞ คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. การเว้นระยะห่างที่เหมาะสมตามมาตรการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อยกี่เมตร

- ก. 1-2 เมตร
- ข. 5-10 เมตร
- ค. 15-20 เมตร
- ง. 20-25 เมตร

2. สิ่งของใดที่ท่านควรมีติดตัวเมื่อไปยังพื้นที่สาธารณะ

- ก. หน้ากากอนามัย
- ข. เจลแอลกอฮอล์
- ค. ขนมหกรูบกรอบ
- ง. ก และ ข ถูก

3. อาการใดที่หากเกิดขึ้นแล้ว ท่านควรสังเกตตนเองว่าอาจจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- ก. ปวดเข้า
- ข. ปวดใจ
- ค. เป็นไข้ ไอ หายใจหอบ ลื่นไม่รับรส
- ง. ถูกทุกข้อ

4. หากท่านทราบว่าตนเองกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ท่านควรอยู่บ้านกักตัวเพื่อสังเกตอาการอย่างน้อยกี่วัน

- ก. ไม่ต้องกักตัว
- ข. กักตัว 7 วัน
- ค. กักตัว 14 วัน
- ง. กักตัว 1 เดือน

5. หากท่านหรือคนรอบตัวท่านมีอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ท่านสามารถติดต่อ หมายเลข โทรศัพท์ใด ที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ดีและรวดเร็วที่สุด

- ก. 191
- ข. 1669
- ค. 911
- ง. 1112

6. ถ้าอยากมีร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันป้องกันโรค ขับถ่ายสะดวก ควรกินอาหารชนิดใด

- ก. คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล
- ข. เกลือแร่หรือแร่ธาตุ เช่น พืชผักต่างๆ
- ค. ไขมัน เช่น น้ำมันพืช
- ง. โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์

7. “ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ” เป็นประโยชน์ของอาหารชนิดใด

- ก. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โยเกิร์ต
- ข. น้ำมันพืช ไขมันหมู
- ค. ข้าว แป้ง
- ง. ซ็อกโกแลต

8. เด็กอายุ 6-13 ปี ควรทานข้าว ผัก เนื้อสัตว์ นม ปริมาณเท่าใดใน 1 วัน

- ก. ข้าว 5 ทัพพี ผัก 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว นม 0 แก้ว
- ข. ข้าว 6 ทัพพี ผัก 2 ทัพพี เนื้อสัตว์ 4 ช้อนกินข้าว นม 1 แก้ว
- ค. ข้าว 7 ทัพพี ผัก 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 5 ช้อนกินข้าว นม 1 แก้ว
- ด. ข้าว 8 ทัพพี ผัก 4 ทัพพี เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว นม 2 แก้ว

9. เด็ก 6-13 ปี ไม่ควรทานน้ำตาลเกินวันละกี่ช้อนชา

- ก. 2
- ข. 4
- ค. 6
- ง. 8

10. น้อยหน้าชอบกินขนมหวานๆ ขนมกรุบกรอบ แต่น้อยหน้าอยากมีสุขภาพดีขึ้นเลยเปลี่ยนเป็นกินของที่มีประโยชน์ น้อยหน้าเลือกกินอะไรแทนขนมได้บ้าง

- ก. ผลไม้
- ข. โยเกิร์ต
- ค. นมจืด
- ง. ถูกทุกข้อ

11. เราควรรับประทานอาหารมื้อหลักกี่มื้อต่อวัน

- ก. 2
- ข. 3
- ค. 4
- ง. 5