



ใบสั่งจ้าง

ผู้รับจ้าง ร้านนัฐกรณ์ การพิมพ์
 ที่อยู่ ๗๒/๒ หมู่ ๑๑ ตำบลเชียงกลาง
 อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร ๕๕๑๖๐
 โทรศัพท์ ๐๕๔-๐๕๓๑๐๕
 เลขที่ผู้เสียภาษี ๑๕๕๐๙๐๐๒๕๖๓๐๕
 เลขที่บัญชีเงินฝากธนาคาร -
 ชื่อบัญชี -

ใบสั่งจ้าง เลขที่ ๒๕/๒๕๖๓
 วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓
 ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลพระพุทธบาท
 ที่อยู่ ๑๒๖ หมู่ที่ ๒ ตำบลพระพุทธบาท อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร
 โทรศัพท์ ๐๕๔-๗๙๗๓๓๐

ตามที่ร้านนัฐกรณ์ การพิมพ์ ได้เสนอราคา ไว้ต่อ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลพระพุทธบาท ซึ่งได้รับราคาและตกลงจ้าง ตามรายการดังต่อไปนี้

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาต่อหน่วย (บาท)	จำนวนเงิน (บาท)
๑	จ้างถ่ายเอกสารความรู้ส่งเสริมสุขภาพช่อง ฟัน รวม ๑ รายการ (ตามตัวอย่างเอกสารต้นฉบับที่แนบ)	๒๐๐	ชุด	๒.๕๐	๕๐๐.๐๐
รวมเป็นเงิน					๕๐๐.๐๐
ภาษีมูลค่าเพิ่ม					๐
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น					๕๐๐.๐๐
(ห้าร้อยบาทถ้วน)					

การจ้าง อยู่ภายใต้เงื่อนไขต่อไปนี้

- กำหนดส่งมอบภายใน ๗ วัน นับถัดจากวันที่ผู้ขายได้รับใบสั่งจ้าง
- ครบกำหนดส่งมอบในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๓
- สถานที่ส่งมอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลพระพุทธบาท ๑๒๖ หมู่ ๒ ตำบลพระพุทธบาท อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร
- ระยะเวลารับประกัน -
- สงวนสิทธิ์ค่าปรับกรณีส่งมอบเกินกำหนด โดยคิดค่าปรับเป็นรายวันในอัตราร้อยละ ๐.๑๐ ของราคางานจ้าง แต่ต้องไม่ต่ำกว่าวันละ ๑๐๐.๐๐ บาท
- ส่วนราชการสงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับมอบถ้าปรากฏว่าสินค้านั้นมีลักษณะไม่ตรงตามรายการที่ระบุไว้ในใบสั่งจ้าง กรณีนี้ ผู้รับจ้างจะต้องดำเนินการเปลี่ยนใหม่ให้ถูกต้องตามใบสั่งจ้างทุกประการ
- การจ้างช่วง ผู้รับจ้างจะต้องไม่เอางานทั้งหมดหรือแต่บางส่วนไปจ้างช่วงอีกทอดหนึ่ง เว้นแต่การจ้างช่วงงานแต่บางส่วนที่ได้รับ อนุญาตเป็นหนังสือจากผู้ว่าจ้างแล้ว การที่ผู้ว่าจ้างได้อนุญาตให้จ้างช่วงงานแต่บางส่วนดังกล่าวนี้ ไม่เป็นเหตุให้ผู้รับจ้างหลุดพ้น จากความรับผิดชอบหรือพันธะหน้าที่และผู้รับจ้างจะยังคงต้องรับผิดชอบในความผิดและความประมาทเลินเล่อของผู้รับจ้างช่วง หรือของ ตัวแทนหรือลูกจ้างของผู้รับจ้างช่วงนั้นทุกประการ กรณีผู้รับจ้างไปจ้างช่วงงานแต่บางส่วน โดยฝ่าฝืนความในวรรคหนึ่ง ผู้รับจ้าง ต้องชำระ ค่าปรับให้แก่ผู้ว่าจ้างเป็นจำนวนเงินในอัตราร้อยละ ๑๐ (สิบ) ของวงเงินของงาน ที่จ้างช่วง ทั้งนี้ ไม่ตัดสิทธิผู้ว่าจ้างใน การบอกเลิกสัญญา
- การประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ประกอบการ หน่วยงานของรัฐสามารถนำผลการปฏิบัติงานแล้วเสร็จตามสัญญาหรือข้อตกลง ของคู่สัญญา เพื่อนำมาประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ประกอบการ

หมายเหตุ: ๑. การติดอากรแสตมป์ให้เป็นไปตามประมวลกฎหมายรัษฎากร หากต้องการให้ใบสั่งจ้างมีผลตามกฎหมาย

๒. ใบสั่งจ้างนี้อ้างอิงตามรายงานขอจ้าง ฯ ที่ นน ๐๗๓๒.๑.๐๘/๔๗๑ ลงวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

ลงชื่อ.....ผู้สั่งจ้าง

(นายบุญยงค์ ท่างาม)
หัวหน้าเจ้าหน้าที่

วันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ลงชื่อ.....ผู้รับใบสั่งจ้าง

(นางสาวนัฐภรณ์ ไชยปรุง)
ผู้รับจ้าง

วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

สุขภาพปากและฟันที่ดีหมายถึง

- ฟันที่ดูสะอาด ไม่มีเศษอาหารติดอยู่
- เหงือกสีชมพู ไม่เจ็บ หรือมีเลือดออกเวลาแปรงฟันหรือขัดฟัน
- ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นปาก

ทำอย่างไรให้มีสุขภาพปากและฟันที่ดี

การรักษาสุขภาพปากและฟันที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่คุณจะทำได้เพื่อเหงือกและฟันของคุณ ฟันที่แข็งแรงไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณดีและรู้สึกดีเท่านั้น แต่มันยังช่วยให้คุณรับประทานได้สะดวก และพูดได้อย่างชัดถ้อยชัดคำอีกด้วย สุขภาพปากและฟันที่ดีจึงมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดี

สาเหตุที่ทำให้ฟันผุ

- อาหาร ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของการเกิดกลิ่นปากก็คืออาหาร
- ยาบางตัว เครื่องดื่มบางชนิด โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ รวมถึงการสูบบุหรี่
- โรคฟันผุ คนที่เป็นโรคฟันผุอาจมีกลิ่นปากได้ง่าย เนื่องจากฟันที่ผุเป็นรู (cavity) จะกลายเป็นที่หมักหมมของเศษอาหาร และเมื่อทับถมกันนานเข้าก็ย่อมจะเกิดการบูดเน่าและส่งกลิ่นเหม็นออกมาได้
- โรคเหงือกอักเสบและ โรคปริทันต์อักเสบ คนที่มีอาการเหงือกอักเสบมากๆจะมีโอกาสเกิดกลิ่นปากสูง
- ความผิดปกติของต่อมน้ำลายหลัก (Major Salivary Glands) กลิ่นปากสัมพันธ์กับปริมาณของน้ำลายที่ผลิตออกมาเหมือนกัน บางคนมีปริมาณน้ำลายน้อยก็มีโอกาสเกิดอาการปากแห้งได้ เมื่อปากแห้ง ความชุ่มชื้นในช่องปากไม่เพียงพอ ก็อาจส่งผลให้มีกลิ่นปากได้
- ไชน์สอักเสบ คนที่มีอาการ ไชน์สอักเสบมักจะมีปัญหาเรื่องกลิ่นปากและลมหายใจเหม็นอยู่เสมอ
- ทอนซิลอักเสบ คนที่เป็นโรคทอนซิลอักเสบเรื้อรังนานๆอาจจะมีปัญหากลิ่นปากได้ จึงควรรักษาทางรักษาให้หายขาดโดยเร็วที่สุด
- โรคเกี่ยวกับปอด คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับปอด เช่น วัณโรคปอด หรือมะเร็งปอด มีโอกาสเกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน นอกจากนี้คนที่สูบบุหรี่จัดจะมีโอกาสเกิดกลิ่นปากจากทางเดินหายใจสูงกว่าคนปกติ
- ระบบย่อยอาหารไม่ปกติ ภาวะอาหารเป็นส่วนหนึ่งของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งผู้ที่มีระบบย่อยอาหารไม่ปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว มักมีปัญหากลิ่นปากได้ง่าย
- ระบบขับถ่ายไม่ปกติ สำหรับคนที่ท้องผูกบ่อยๆ โอกาสเกิดก๊าซไม่พึงประสงค์ย่อมมีสูงนอกจากก๊าซดังกล่าวจะออกมาในรูปของการผายลมแล้ว ยังมีโอกาสเกิดกลิ่นปากได้เช่นกัน

โรคของช่องปาก

- **ปริทันต์** (ร่ามะนาด) คืออาการที่เหงือกเกิดการอักเสบอย่างรุนแรงและมีเลือดออกบ่อยๆ รู้สึกเจ็บหรือเสียวที่คอพืน เป็นตุ่มหนองที่เหงือก ทำให้ฟันไม่สามารถทรงตัวอยู่ได้และเกิดอาการ โยกไปมาหรือเคลื่อนห่างออกจากกัน ซึ่งสร้างความรำคาญและเจ็บปวดแก่ผู้ที่มีอาการเป็นอย่างมาก แล้วยังก่อให้เกิดกลิ่นปากเหม็นอย่างรุนแรง
- **ร้อนใน** คือ อาการแผลเปื่อยในช่องปาก ซึ่งเป็น โรคที่ไม่มีอันตราย แต่เมื่อเป็นแล้วจะสร้างความรำคาญ เพราะมักเป็นๆหายๆ พบมากในวัยรุ่น และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในผู้หญิงที่ใกล้มีประจำเดือนและช่วงที่ภูมิชีวิตอ่อนแอสาเหตุ เกิดจากภูมิต้านทานในร่างกายต่ำส่งผลให้เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากเป็นแผล โรคนี้มักเกิดขณะที่มีความเครียด นอนดึก พักผ่อน ไม่เพียงพอนอกจากนี้ยังเกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย ท้องผูก เป็นไข้เรื้อรัง หรือช่วงที่มีประจำเดือน เป็นต้น ผู้ที่มีอาการร้อนในจะรู้สึกเจ็บแผลในช่องปากโดยแผลร้อนในจะมีลักษณะตุ่ม ขอบแผลมีสีแดง และกลางแผลจะเป็นสีขาวปนเหลือง ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น ซึ่งอาจขึ้นแผลเดี่ยวหรือหลายแผลก็ได้ ส่วนมากแผลจะหายเองภายในไม่กี่วัน
- **มะเร็งช่องปาก** ได้แก่ มะเร็งที่กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก เพดาน มักพบมากในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป อาการเริ่มต้นของโรคนี้คือ จะมีแผลในช่องปาก รักษาไม่หายเป็นเวลานานเกิน 3 สัปดาห์ขึ้นไป แต่ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด มีฝ้าขาวในช่องปากร่วมกับตุ่มนูนบนเยื่อช่องปากและลิ้นซึ่งโตขึ้นอย่างรวดเร็ว กดไม่เจ็บ บวม โตขึ้นเรื่อยๆ จนแตกออกเป็นแผลสาเหตุ มะเร็งช่องปากเกิดจากการอักเสบเรื้อรังร่วมกับการระคายเคืองที่เกิดขึ้นซ้ำๆเป็นระยะเวลานาน ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากฟันแหลมคม ฟันผุ เหงือกเป็นหนอง จนมีการอักเสบเรื้อรัง นอกจากนี้การกินหมากพลู อมยาสูบ สูบบุหรี่ และดื่มเหล้า ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งช่องปากได้

วิธีดูแลช่องปาก

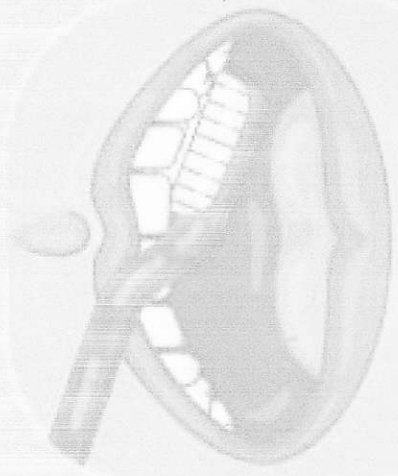
- แปรงฟันให้ถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 – 5 นาที หรือบ้วนปากหลังกินอาหารทันที
- ล้างฟันปลอมชนิดถอดได้หลังอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะบริเวณตะขอ และควรถอดออกเวลากลางคืน
- กินอาหารเนื้อหยาบบ้าง เพื่อช่วยในการทำความสะอาดฟัน ได้แก่ ผักผลไม้ต่างๆ เช่น ก้านผัก ฝรั่ง มันแกว
- ควรใช้ฟันที่เคี้ยวอาหาร ไม่ควรกัดเคี้ยวข้างเดียว เพื่อบริหารให้เหงือกและฟันแข็งแรง
- งดสิ่งเสพติดจำพวกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาสูบ และหมากพลู
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ สำหรับผู้ที่มีอาการร้อนใน หากแผลไม่หายภายในสามสัปดาห์ควรรีบไปพบแพทย์
- ควร ไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

ผลิตภัณฑ์ช่วยดูแลช่องปาก

- แปรงสีฟัน ต้องเลือกขนาดที่พอเหมาะ มีส่วนโค้งงอที่สามารถเข้าไปทำความสะอาดถึงพื้นกรามซี่ในสุด ด้านบนได้ นอกจากตัวแปรงแล้วขนแปรงก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งขนแปรงที่ดีต้องไม่นุ่มเกินไป เพราะจะแปรงแผ่นคราบจุลินทรีย์ไม่ออก หรือไม่แข็งเกินไป เพราะจะทำให้ระคายเคืองต่อเหงือกและทำให้คอฟันสึกได้ที่สำคัญคือ แปรงสีฟันต้องไม่เก่าเกินไป เพราะปลายจะแหลมขึ้นและบานออก ทำอันตรายต่อเหงือกได้เช่นกัน หากเลือกแปรงสีฟันที่ไม่ได้มาตรฐานอาจทำให้คุณเป็น โรคเหงือกกรัน เหงือกอักเสบ และทำให้คอฟันของพื้นกรามสึกได้
- ยาสีฟัน ตามทฤษฎีแล้ว ยาสีฟันไม่ใช่ปัจจัยสำคัญเท่าการแปรงฟันที่ถูกต้อง มีงานวิจัยระบุว่ากลุ่มคนที่แปรงฟันโดยไม่ใช้ยาสีฟันเลย กับกลุ่มที่แปรงฟันด้วยยาสีฟันชนิดต่างๆ ไม่มีผลแตกต่างกันในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ แต่อย่างไรก็ตาม แม้ยาสีฟันจะไม่มีผลสำคัญเท่าวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง แต่ยาสีฟันก็มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ที่ช่วยลดการสะสมของแผ่นคราบจุลินทรีย์ และช่วยทำให้ลมปากหอมสดชื่น เสริมสร้างความมั่นใจในการสนทนากับคนอื่นได้
- น้ำยาบ้วนปากที่ผสมฟลูออไรด์ มีงานวิจัยพบว่า ฟลูออไรด์ช่วยให้ผิวเคลือบฟันแข็งแรงและต่อต้านการเกิดคราบแบคทีเรียได้ โดยเฉพาะซีฟันแท้ที่เพิ่งฟันเหงือกขึ้นมา แต่การใช้น้ำยาบ้วนปากต้องใช้อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะน้ำยาบ้วนปากชนิดที่ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งข้างขวดมักจะเขียนคำว่า Antiseptics น้ำยาชนิดนี้ควรจะใช้เฉพาะเวลาที่มีการอักเสบ ติดเชื้อ และมีแผลในช่องปากหรือลำคอเท่านั้น โดยเฉพาะผู้ป่วย โรคมะเร็งบริเวณศีรษะและลำคอที่ได้รับการฉายแสงมา เนื่องจากคนเหล่านี้จะมีอาการคอแห้ง การล้างของน้ำลายจะน้อยกว่าคนอื่นและอัตราการเกิด โรคฟันผุก็จะมากกว่าคนปกติดังนั้นการใช้น้ำยาบ้วนปากที่ผสมสารฟลูออไรด์จะ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ฟันมากขึ้นสำหรับคนปกติที่ใช้น้ำยาชนิดนี้บ้วนปากเป็นเวลานานๆ จะทำให้น้ำยาเข้าไปฆ่าเชื้อแบคทีเรียในปากทั้งหมด เพราะในช่องปากมีเชื้อแบคทีเรียที่ไม่ทำให้เกิด โรค หรือที่เรียกว่า Normal Flora อยู่มากกว่า 20 ชนิด เชื้อแบคทีเรียเหล่านี้อาศัยอยู่ในปากเพื่อทำให้เกิดสมดุลต่อเชื้อรา (นิเวศของช่องปาก) ซึ่งต่างก็ควบคุมการแพร่ขยายของกันและกัน
- ไหมขัดฟัน แม้ว่า你会เลือกแปรงสีฟัน ยาสีฟันที่มีคุณภาพดี และมีวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องเพียงใด แต่ซอกฟันก็ยังเป็นบริเวณที่ขนแปรงเข้าไปไม่ถึง จึงจำเป็นต้องอาศัยไหมขัดฟันช่วยด้วย ดังนั้นหากคุณต้องการให้ฟันสะอาด ช่องปากปราศจากเชื้อโรคอย่างแท้จริง ควรใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง
- ไม้จิ้มฟัน ไม้จิ้มฟันจะช่วยให้ในกรณีที่ไม่มีไหมขัดฟัน ควรใช้วิธีเขี่ยเศษอาหารออก ไม่ควรจิ้มแบบแทงทะลุ เพราะจะทำให้ยอดเหงือกกรันลง ส่งผลให้เหงือกเป็นร่อง และเศษอาหารก็จะเข้าไปสะสมอีก

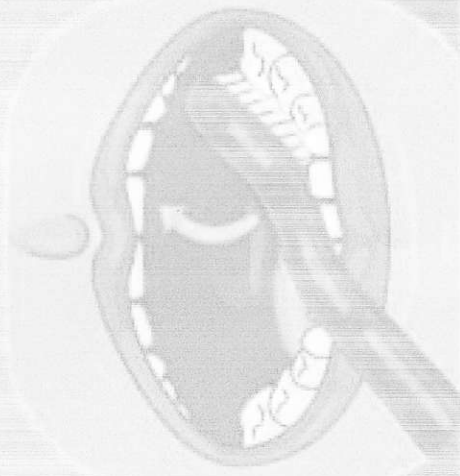
แปรงฟันอย่างไรให้ถูกวิธี!

1



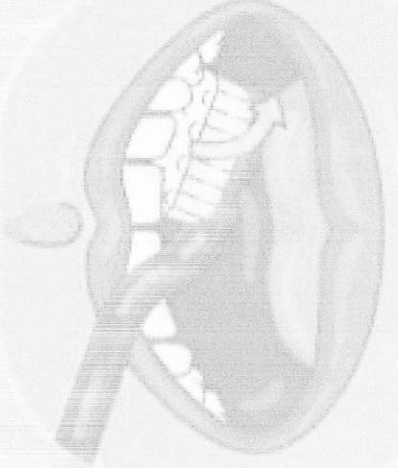
วางขนแปรงแนบกับขอบเหงือก
เอียงขนแปรงเป็นมุม 45 องศา กับตัวฟัน

3



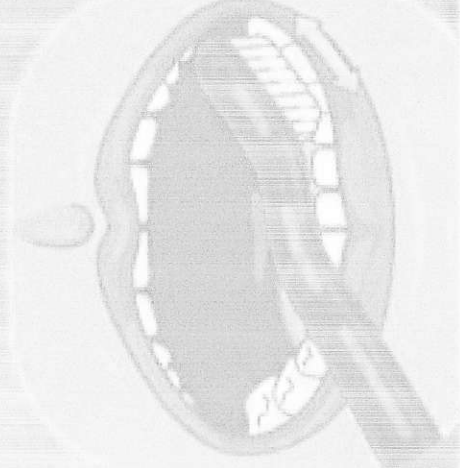
แปรงให้ทั่วทุกที่ ทั้งด้านนอก
ด้านในของฟันบนและฟันล่างให้สะอาด

2



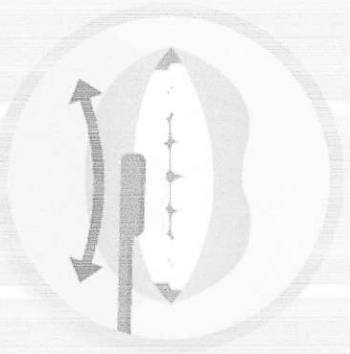
ถ้าเป็นฟันบน ปิดลงล่าง
ฟันล่างปิดขึ้นบน

4

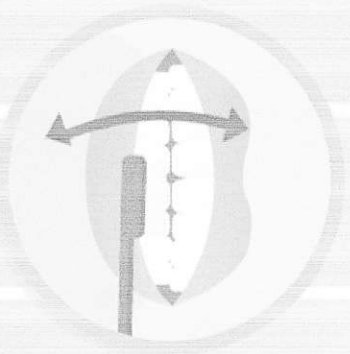


ส่วนด้านบนเคลื่อนคู่ไปมา
ตามแนวฟันทั้งซ้าย-ขวา จนสะอาด

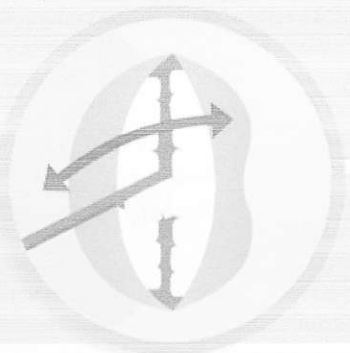
การประคบร้อน อย่างถูกวิธี



เอียงขบประคบ 45 องศา
ขยิบประคบไปมาเล็กน้อยทั่วทั้งปาก



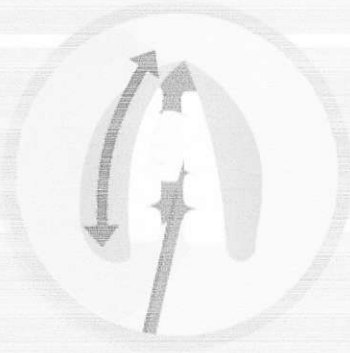
เพนบบแป้กลางล่าง
เพนล่างบ่ดขึ้นบน



ประคบขยิบเพนกำนใน
ของเพนแ่ละซี่



ประคบสั้น
เพนกำจัดแ่บศกั๊เรียน



ประคบขยิบเพนกราม
ทั้งซ้ายและขวา

