

Research articles

Quit smoking guidelines for oral health patients

Parinya Jitaram
Lecturer, Senior Professional Level,
Sirindhorn College of Public Health,
Suphan Buri Province

Abstract

Smoking is harmful to oral health. Dental health personnel can help encourage patients who come to treat oral health problems as well as quit smoking. The article offers guidelines for advising patients to quit smoking with “5A 5R 5D” techniques. The guidelines begin with 5A: Ask, Assessment, Advise, Assist and Arrangement for follow up, then 5R : Relevance, Risk, Rewards, Road blocks and Repetitive and end up with 5D : Delay, Deep Breath, Drink water, Do something else and Destination.

Keywords : quit smoking guideline; oral health patient

บทความปริทัศน์ (Review articles)

แนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยทันตสุขภาพเพื่อลด-ละ-เลิก บุหรี่

อ.ดร.ปริญญา จิตอร่าม

วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

จังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีผลต่อปัญหาอนามัยในช่องปากบุคลากรทางด้านทันตสุขภาพ สามารถช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้ที่มีการตรวจรักษาปัญหาต่างๆ ในช่องปากให้ ลด-ละ-เลิก บุหรี่ได้ บทความนี้จะขอเสนอแนวทางในการให้คำแนะนำในการลดเลิกบุหรี่ผู้ป่วยที่ทันตบุคลากรสามารถดำเนินการควบคู่ไปกับการรักษาและดูแลทันตสุขภาพแก่ผู้ป่วยด้วยเทคนิค “5 A 5 R 5D” ซึ่งประกอบด้วย 5A คือ Ask (การซักถาม), Assessment (การประเมินความต้องการ), Advise (การให้คำแนะนำ), Assist (การให้ความช่วยเหลือ) และ Arrangement for follow up (การติดตาม) 5R คือ Relevance (ให้ข้อมูลผลของบุหรี่ในปัจจุบันที่มีต่อผู้สูบ), Risk (ให้ข้อมูลผลร้ายของบุหรี่), Rewards (การบอกข้อดีจากการเลิกบุหรี่), Road blocks (การค้นหาอุปสรรคของการเลิกบุหรี่) และ Repetitive (การกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง) สุดท้าย 5D คือ Delay (อย่าสูบบุหรี่ทันที), Deep Breath (ฝึกการหายใจลึกๆ), Drink water (การดื่มน้ำ), Do something else (หาสิ่งทดแทนบุหรี่) และ Destination (นึกถึงผลสุดท้ายจากการสูบบุหรี่)