

## รักเดียว

โดย ...หมอม้าบ ...

สังคมไทยกำลังก้าวสู่การเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ฉบับนี้ เราขอแนะนำ แหล่งการเรียนรู้ยุคใหม่ ที่คนทุกวัยสามารถจูงมือกันไปหาความรู้ได้ในวันว่าง อยู่ใจกลางเมือง เดินทางสะดวก

### แห่งแรก คือ อุทยานการเรียนรู้ต้นแบบ (Thailand Knowledge Park หรือ TK Park)

ที่นี่จะเป็นช่องทางการเรียนรู้รูปแบบใหม่ ทันสมัย ของคนหลายวัย ในพื้นที่จัดแบ่งเป็นโซน ทุกคนมีสิทธิร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเป็นส่วนสำคัญในทุกส่วนของอุทยานการเรียนรู้ต้นแบบของไทย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่

- 1.ห้องสมุดมีชีวิต ส่งเสริมให้เยาวชนรักการอ่านด้วยการสร้างบรรยากาศให้อ่านหนังสือได้ในหลายๆ อิริยาบถ
- 2.ลานสาธิตเล่น เสริมสร้างให้เด็กแสวงหาความตื่นเต้นด้วยกิจกรรมต่างๆ
- 3.ทีเคเธียเตอร์ ห้องฉายภาพยนตร์ที่มีห้องเสมือนจริงให้เยาวชนเลือกหาความรู้ตามความชอบ เฉพาะทาง โดยใช้เทคโนโลยีที่เสมือนจริงมาใช้ในการศึกษา
- 4.ทีเคทีช็อป พื้นที่ที่ให้เด็กได้คิดทำ และผลิตออกมาขายได้ด้วยตัวเอง

### แห่งที่สอง คือ ศูนย์กลางการเรียนรู้ ICT แห่งชาติ (National ICT Learning Center)

ซึ่งมาจากแนวคิดในการพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ เพื่อให้นักไทยมีปัญญา เป็นทุนสร้างงานสร้างรายได้ โดยยึดหลักการปฏิรูปการศึกษาให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ด้วย ICT ที่ทันสมัยที่สุดในประเทศไทย เพื่อให้เยาวชนและคนไทยได้เรียนอย่างสนุกและเล่น ให้ได้ความรู้อย่างไร้ขีดจำกัด โดยที่กิจกรรมภายในศูนย์กลางการเรียนรู้ ICT แห่งชาติเป็นความ สนุก ทันสมัย และได้ประโยชน์ กิจกรรมที่เกิดขึ้น จะอยู่ภายใต้แนวคิดโครงการ 4 e คือ

- 1.e-Expo คุณจะได้พบกับสิ่งที่น่าสนใจต่างๆ เช่น พื้นที่จัดแสดงนวัตกรรมล่าสุดทาง IT ผลงาน ด้าน ICT ของเยาวชนและผู้เชี่ยวชาญระดับมืออาชีพ และยังใช้เป็นสถานที่เพื่อจัดประกวด โครงการต่างๆ ทางด้าน ICT
- 2.e-Training เป็นศูนย์ฝึกอบรมทางด้าน IT ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงให้แก่ผู้ที่สนใจทั่วไป โดยได้รับความร่วมมือจากบริษัท IT ชั้นนำของประเทศ รวมถึงการอบรมทักษะทางด้านภาษา หรือศิลปะ
- 3.e-Technology เป็นพื้นที่แสดงนิทรรศการเพื่อนำเสนอนวัตกรรมต้นแบบรวมถึงผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ด้าน software และ hardware จากบริษัทผู้ผลิตชั้นนำทางด้าน ICT และยังเปิดโอกาสให้ร่วม ทดลองเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ล่าสุดเพื่อการศึกษาและการอาชีพ
- 4.e-Content เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบ Digital ในรูปแบบของห้องสมุด (e-Library) และสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) ในส่วนของห้องสมุดนั้น จะเป็นแหล่งรวบรวมหนังสือทางด้าน IT ใหม่ล่าสุด รวมถึงหนังสือที่หาอ่านได้ยาก

Thailand Knowledge Park และ ICT Learning Center ตั้งอยู่ที่ชั้น 6 เซ็นทรัล เวิลด์ พลาซ่า เรียกได้ว่า ไปแค่ที่เดียว ก็สามารถเพลิดเพลินกับการหาความรู้กันได้ทั้งครอบครัวเลยทีเดียว!



## Dentist @ 51 Newsletter

เดือนที่ 117

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2

พฤษภาคม - สิงหาคม 2549

### คุยกันหน่อย

สวัสดีค่ะ ทุกๆ ท่าน จดหมายข่าวฉบับนี้ ก็เป็นฉบับที่สองแล้วนะคะ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จดหมายข่าวของเรา จะนำสาระประโยชน์ ความรู้และความบันเทิงมาให้ท่านได้ไม่มากนักน้อยนะ ค่ะ หากท่านต้องการสมัครสมาชิก เพื่อรับข่าวสารจากทางคลินิกฯ หรือสำหรับท่านที่มี ข้อเสนอแนะ หรือมีข้อสงสัย สามารถติดต่อกับเราได้ตามที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ที่อยู่ด้าน ในนี้ และหากความคิดเห็นหรือคำถามของท่าน ได้รับการคัดเลือกให้ลงในจดหมายข่าวของเรา ท่านจะได้รับรางวัล ซึ่งจะประกาศให้ทราบเป็นครั้งๆ ไปค่ะ

เช่นเคย ภายในเล่ม ประกอบไปด้วยเนื้อหาสาระ และสิทธิประโยชน์ รอมอบให้กับท่านอยู่ เรา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เราจะได้เป็นส่วนหนึ่ง ในการทำให้ท่านมีสุขภาพทั้งร่างกาย สุขภาพของ ปากที่สมบูรณ์ เราหวังให้ท่านมีจิตใจที่มีความสุข และมีความสุขสมหวังในชีวิต ...โปรดติดตามข่าวสาร สาระประโยชน์ และสิทธิพิเศษที่เราจะมอบให้กับท่าน ภายในจดหมาย ข่าวฉบับนี้ ได้เลยคะ...

### สิ่งละอันพันละน้อย

แก๊สโซฮอลล์ ในประเทศไทย เกิดขึ้นจากแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อปี พ.ศ.2528 ที่ทรงเล็งเห็นว่า ประเทศไทยอาจประสบกับปัญหาการขาดแคลนน้ำมันและปัญหา พิษผลทางการเกษตรมีราคาตกต่ำ จึงทรงมีพระราชดำริให้โครงการสวนพระองค์ สวนจิตรลดา ศึกษาถึงการนำอ้อยมาแปรรูปเป็นแอลกอฮอล์ แล้วนำมาผสมกับน้ำมันเบนซินผลิตเป็นน้ำมันแก๊ส โซฮอลล์ (Gasohol) เพื่อใช้เป็นพลังงานทดแทน หลังจากนั้น ก็ได้มีหน่วยงานรัฐและเอกชนให้ ความร่วมมือในการพัฒนาแอลกอฮอล์ที่ใช้เติมรถยนต์อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งแอลกอฮอล์ที่ใช้ ผสม มีความบริสุทธิ์ 99.5% แล้วจึงนำมาผสมกับน้ำมันเบนซิน ออกแทน 91 ในอัตรา แอลกอฮอล์ 1 ส่วน กับเบนซิน 9 ส่วน เป็นน้ำมันแก๊สโซฮอลล์ ทดลองเติมให้กับรถเครื่องยนต์เบนซินของ โครงการสวนพระองค์ ซึ่งในปัจจุบันนี้ บริษัทน้ำมันใหญ่ๆ ต่างก็ได้ผลิตและ จำหน่ายแก๊สโซฮอลล์ 95 ในสถานีบริการน้ำมันอย่างทั่วถึง เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใช้แก๊ส โซฮอลล์กันมากขึ้น

แก๊สโซฮอลล์ มีไฮโดรคาร์บอน คาร์บอนมอนอกไซด์ และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ต่ำกว่าเบนซิน ทั่วไป ช่วยลดควันดำ สารอะโรเมติกส์ สารเบนซิน และช่วยลดปัญหาฝุ่นละอองจากท่อไอเสีย นับ ได้ว่า แก๊สโซฮอลล์ เป็นเบนซินที่สะอาดช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม ช่วยกระจายการลงทุน การจ้าง งานสุชนบท และ ช่วยชาติประหยัดพลังงานได้เป็นอย่างดี

## 2 รักฟัน

โดย ...หมอมูน ...

### เมื่อลูกน้อยไปทำฟัน

การทำฟันในสมัยก่อนอาจล้าสมัย ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรู้สึกฝังแน่นว่า การทำฟันเป็นเรื่องที่โหดร้าย ถ้าไปพบหมอฟัน ก็เท่ากับถูกส่งไปขึ้นเขียง โอกาสไม่เจ็บตัวคงไม่มี ดังนั้น เมื่อถึงคราวต้องพาลูกไปทำฟัน พ่อแม่ผู้ปกครองจึงมักพุดู หรือเล่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวต่างๆ ตามที่ตนเองคิด แต่ในปัจจุบัน การทำฟันมีวิวัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้นมาก และวิธีป้องกันโรคในช่องปากก็มีหลายวิธี ซึ่งหมอฟันจะแนะนำให้กับพ่อแม่และเด็ก ดังนั้น จึงควรพาเด็กๆ ไปหาหมอฟันเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้ปรึกษาและหาทางแก้ไข และอย่าให้การไปหาหมอฟันเป็นเรื่องที่ไขว่เขวเด็ก

เมื่อผู้ปกครองจะพาเด็กๆ ไปหาหมอฟัน ควรบอกกับเด็กว่า ทันตแพทย์จะช่วยดูแลรักษาฟัน และสุขภาพในช่องปากให้กับเขา ควรที่จะพูดให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีในการไปพบทันตแพทย์ เพื่อให้เด็กจะได้ไม่กลัว อย่าใช้คำพูดที่จะทำให้เด็กตกใจและเห็นว่าการไปพบทันตแพทย์เป็นเรื่องที่ทำให้เขาเจ็บปวด และถึงแม้ว่าตัวผู้ปกครองเอง กลัวการไปพบทันตแพทย์ ก็พยายามอย่าแสดงให้เด็กรู้ เพราะหากเด็กมีความประหม่าใจในด้านที่ดีต่อการไปพบทันตแพทย์ในครั้งแรกแล้ว เด็กจะให้ความร่วมมือในการตรวจและรักษาเป็นอย่างดี

พ่อแม่ควรพาลูกไปพบหมอฟันตั้งแต่ยังเล็กๆ เพื่อให้ลูกเกิดความคุ้นเคยทั้งสถานที่และตัวหมอ ตลอดจนเครื่องมือต่างๆ ลูกจะได้รู้สึกว่าเป็นสถานที่ธรรมดาที่ใครๆ ก็ไปกันเพื่อทำให้ฟันสวย พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องดุด่าหรือหลอกหลอนลูกไป เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกว่ามีสิ่งผิดปกติที่น่ากลัวรออยู่

ในครั้งแรกที่พาลูกไปพบหมอฟัน ตัวพ่อแม่ผู้ปกครองเองอาจเป็นผู้ให้หมอฟันตรวจสุขภาพฟันเพื่อเป็นตัวอย่าง แล้วให้ลูกลองบ้าง ตัวหมอมเองก็จะมีวิธีสร้างความสัมพันธ์และจัดการกับเด็กได้อย่างดี หมอฟันจะแสดงให้เห็นถึงการทำให้ฟัน และประโยชน์ที่เด็กจะได้รับโดยใช้คำพูดที่เข้าใจง่ายและเป็นความจริง ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรให้ความไว้วางใจกับหมอฟัน และปล่อยให้เด็กไว้กับหมอฟัน ยกเว้นในบางกรณีที่คุณหมออนุญาตให้พ่อแม่ผู้ปกครองอยู่ด้วยเท่านั้น ในกรณีที่หมอฟันพิจารณาเห็นควรให้พ่อแม่ผู้ปกครองอยู่กับลูกขณะทำฟัน พ่อแม่ก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอฟันอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การบำบัดรักษาเป็นไปได้อย่างราบรื่น ต่อไปเด็กจะได้มีทัศนคติที่ดีต่อการทำฟัน

จากสถิติที่ผ่านมา พบว่า ประมาณ 5% ของเด็กอายุ 2 ขวบ จะมีฟันผุเฉลี่ยประมาณ 1 ซี่ หรือมากกว่านั้น ผู้ปกครองจึงควรเอาใจใส่ดูแลฟันของเด็ก และควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่วัยไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ เพื่อให้เด็กจะได้มีความรู้สึกที่ดี และให้ความร่วมมือในการรักษาสุขภาพในช่องปากต่อไป แต่ถ้าหากเด็กประสบอุบัติเหตุ เกิดฟันหัก บิ่น หรือหลุดออกจากเบ้า ควรรีบพาไปพบทันตแพทย์โดยด่วนที่สุด เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป การฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ในการรักษาฟัน ควรเริ่มตั้งแต่ตอนที่ฟันของเด็กเริ่มขึ้น เด็กส่วนใหญ่มักไม่ยอมให้ผู้ปกครองทำความสะอาดฟันให้ อาจเนื่องจากกลัวเจ็บ หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีในตอนแรกที่ทำทำความสะอาดฟัน ในเด็กเล็กที่ยังพุดูไม่รู้เรื่อง ผู้ปกครองควรเริ่มทำความสะอาดฟันโดยการขัดฟันด้วยผ้านุ่มๆ หรือสาลีขมบน้ำสะอาด และเริ่มสร้างภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับการแปรงฟัน อาจใช้แปรงสีฟันที่คล้ายของเด็กเล่นมาให้เด็กเล่นก่อน อย่างไรก็ตาม แปรงสีฟันที่จะเลือกให้กับเด็ก ควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มๆ นอกจากนี้ ต้องดูแลทำความสะอาดแปรงสีฟันเป็นอย่างดีด้วย

## รักสุขภาพ

กับ ...หมอมวย...

ปวดไมเกรน ทำอย่างไรดี??

อาการปวดหัวไมเกรน เป็นอาการปวดที่สร้างความรำคาญและทรมาน มีตั้งแต่ปวดระดับปานกลางไปจนปวดมาก ส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อาจมีอาการปวดขมับ หรือปวดบริเวณเบ้าตาเหมือนหัวใจเต้นตุบๆ

อาการปวดจะอยู่นาน 2-3 วัน หรือปวด 2-4 ชั่วโมง และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวลาหายปวดจะหายสนิท แต่ก็มักจะมีสีบออกก่อนที่จะเกิดอาการปวด เช่น อาจเห็นแสงแวบๆ แสงจ้า ตาพร่ามัว ซึ่งเป็นช่วงสั้นๆ แล้วก็จะมีการปวดตามมา

### วิธีรักษา

ต้องพยายามทานอาหารที่มีแคลเซียม หรือแมกนีเซียมมากๆ เพราะเป็นสารอาหารที่ช่วยป้องกันอาการไมเกรน ซึ่งจะช่วยบำรุงหลอดเลือดและการทำงานของสารสื่อประสาท

### อาหาร

อาหารบางชนิด อาจจะมีสารกระตุ้นให้เกิดอาการไมเกรน ดังนั้น ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้

1. อาหารที่มีไทรามิน (Tyramine) ซึ่งพบในเนย ชีส ช็อคโกแลต กล้วยสุก ส้ม ไวน์แดง
2. อาหารที่มีสารไนเตรท ซึ่งมักพบใน เบคอน ไส้กรอก ซ่าเชมิ แสม
3. สารแต่งรส เช่น ผงชูรส
4. งดเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน ซึ่งมีผลต่อการขยายตัวของหลอดเลือด และสุขภาพการนอนหลับ ก่อให้เกิดไมเกรนได้เช่นกัน

**ส่วนนี้ มีค่า... อย่าทิ้ง!!** คุปอง มูลค่า 500.-

สำหรับเป็นส่วนลดต่อไปนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง

1. จัดฟัน
2. ฟอกสีฟัน
3. ฟันปลอมติดแน่น
4. รากฟันเทียม

หมดเขต 31 สิงหาคม 2549 นี้ กรุณาติดต่อหมายเลขหน้า

กรุณานำคูปองนี้มาแสดงเพื่อรับสิทธิ์ ไม่สามารถใช้อีสิทธิ์ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ

Dentist @ 51

941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53)

คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110

โทร. 02-662-5065

Fax. 02-662-5064

Email : info@dentist51.com,

dentist51@gmail.com

www.dentist51.com