



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

Herbal Mouthwash

โดย

นางสาวกรวิภา แผลงภู 5704400328

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

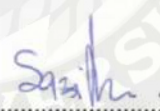
ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562


หัวข้อโครงการ	น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร Herbal Mouthwash
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาวกรวิภา แมลงภู
สาขาวิชา	การโรงแรม
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาสาขาวิชาการ โรงแรม
และการท่องเที่ยว ประจำปีภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณศศิธร กริสนคุปต์)


.....กรรมการกลาง
(ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผศ.ดร.มารุจ ลิมประวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวกรวิภา แมลงภู
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 1 /2562

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลมโรด ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ทางผู้จัดทำได้ปฏิบัติหน้าที่ในแผนกแม่บ้าน พบว่าทางโรงแรมยังไม่มีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพัก จึงทำให้ผู้จัดทำได้คิดโครงการเรื่องน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการทำน้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร 2. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกวิธี 3. เพื่อสร้างรายได้ และเพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติมต่อผู้บริโภค โดยผลิตภัณฑ์นี้จะมีส่วนผสมของสมุนไพรทั้งหมดจึงมั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์นี้จะปลอดภัยและดีอย่างแน่นอน

จากการสอบถามพนักงานจากแผนกพนักงานแม่บ้าน 10 คน พนักงานแผนกครัว 10 คน พนักงานแผนกส่วนหน้า 10 คน รวมเป็น 30 คน พบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ความพึงพอใจในด้านด้านราคา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.73 มากที่สุดรองลงมา ด้านบรรจุภัณฑ์ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 ด้านกลิ่นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 ด้านสีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 ตามลำดับ ส่วนด้านรสชาติค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ซึ่งมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.32$ และค่า S.D. = 0.15 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจที่มาก จากแบบสอบถามผู้จัดทำจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้นไปซึ่งผู้จัดทำคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน เพื่อช่วยในการลดการใช้สารเคมี และสามารถทดแทนน้ำยาบ้วนปากทั่วไปได้

คำสำคัญ: น้ำยาบ้วนปาก, สมุนไพร, ไร้สารเคมี

Project Title : Herbal Mouthwash
Credits : 5
By : Miss Kornwipa Malangpoo
Advisor : Miss Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 1/2019

Abstract

By attending the internship under the cooperative education at Novotel Bangkok, Silom Road from 19 August 2019 to 6 December 2019, the author was assigned to work as an intern for the Housekeeping Department. It was found that mouthwash was not available in the hotel rooms. Therefore, the author initiated the project of making an herbal mouthwash. The objectives of this project were: 1) to study the methods of making the herbal mouthwash; 2) to promote proper oral health care; and 3) to generate income and provide additional options for consumers. This product contains all herbal ingredients so that consumers can feel confident that this product is chemical free.

Feedback was collected from the sample of 10 workers from the Housekeeping Department, 10 workers from the Kitchen Department, and 10 workers from the Front Office Department, totaling 30 individuals. The results indicated a mean satisfaction with the product and price was 4.73, which was at the highest level, followed by package with a mean of 4.7, quality with a mean of 4.37, smell with a mean of 4.27, color with a mean of 4.24, respectively. Taste had the lowest mean of 3.6 (f 4.32 and S.D. = 0.15) which was at a high level. Data from the questionnaire were then used by the author for further development of the product. The author hoped that this product would be beneficial for everyone to reduce the use of chemical-containing product and could be used as an alternative product for general mouthwash.

Keywords: Mouthwash, Herb, Chemical-free

Approved By
.....


กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในตำแหน่งแม่บ้าน ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด ที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและการสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณศศิธร กริสนคุปต์ ตำแหน่ง Housekeeping Manager
2. อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษา

รวมถึงหัวหน้าและบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็น ที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวกรวิภา แมลงภู

17 มกราคม 2563

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายและความสำคัญของน้ำยาบ้วนปาก.....	3
2.2 สรรพคุณและชนิดของสมุนไพรที่ใช้ทำน้ำยาบ้วนปาก	4
2.3 ความสำคัญและการดูแลสุขภาพในช่องปาก.....	15
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	17
3.2 ลักษณะการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร.....	18
3.3 รูปแบบการจัดการและการบริหารงานขององค์กร.....	32
3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	33

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	34
3.6 ระยะเวลาที่ฝึกปฏิบัติงาน	34
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	34
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติการตามโครงการ	
4.1 ส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	37
4.2 ขั้นตอนและวิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	39
4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุน.....	45
4.4 สรุปผลการประเมินน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	46
4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	52
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย.....	53
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	54

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน.....	58
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	65
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	67
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ.....	69
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์ไวเนล.....	75
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ.....	77
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน.....	79



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน.....	36
ตารางที่ 4.1 อัตราส่วนของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	38
ตารางที่ 4.2 ต้นทุนน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	45
ตารางที่ 4.3 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	46
ตารางที่ 4.4 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	47
ตารางที่ 4.5 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....	47
ตารางที่ 4.6 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	52



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 อบเชย	4
รูปที่ 2.2 อบเชยเทศ	5
รูปที่ 2.3 อบเชยจีน	6
รูปที่ 2.4 อบเชยฉวน	6
รูปที่ 2.5 อบเชยชาว.....	7
รูปที่ 2.6 อบเชยไทย	7
รูปที่ 2.7 กานพลู.....	8
รูปที่ 2.8 ผักชีฝรั่ง	9
รูปที่ 2.9 สะระแหน่	10
รูปที่ 2.10 เกลือ.....	11
รูปที่ 2.11 เกลือ 5 ชนิด	12
รูปที่ 2.12 เกลือสินเธาว์.....	12
รูปที่ 2.13 เกลือบริโภค.....	13
รูปที่ 2.14 เกลือสมุทร	13
รูปที่ 2.15 เกลือที่ผ่านการปรุงแต่งกลิ่น	14
รูปที่ 2.16 เกลือสีชมพูหิมาลายัน.....	15
รูปที่ 3.1 โลโก้ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด.....	17
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด	18
รูปที่ 3.3 ห้องสุฟิเรีย.....	19
รูปที่ 3.4 ห้องสุฟิเรีย.....	19
รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์.....	20
รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์.....	20
รูปที่ 3.7 ห้องสวีท	21

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.8 ห้องสวีท	21
รูปที่ 3.9 ห้องอาหารเดอะสแควร์	22
รูปที่ 3.10 ห้องอาหารเดอะสแควร์	22
รูปที่ 3.11 สโตนบาร์	23
รูปที่ 3.12 สโตนบาร์	23
รูปที่ 3.13 บริการอาหารในห้องพัก.....	25
รูปที่ 3.14 บริการอาหารในห้องพัก.....	25
รูปที่ 3.15 ห้องประชุม เดอะลิฟวิ่งรูม	26
รูปที่ 3.16 ห้องประชุม เดอะลิฟวิ่งรูม	26
รูปที่ 3.17 ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ.....	27
รูปที่ 3.18 ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ.....	27
รูปที่ 3.19 สระว่ายน้ำ	28
รูปที่ 3.20 สระว่ายน้ำ	28
รูปที่ 3.21 ฟิตเนส	29
รูปที่ 3.22 ฟิตเนส	29
รูปที่ 3.23 ซาวน่า.....	30
รูปที่ 3.24 ซาวน่า.....	30
รูปที่ 3.25 มุมเด็กเล่น.....	31
รูปที่ 3.26 มุมเด็กเล่น.....	31
รูปที่ 3.27 บริการส่งสถานีรถไฟฟ้า	32
รูปที่ 3.28 บริการอินเทอร์เน็ต	32
รูปที่ 3.29 โครงสร้างขององค์กร.....	33
รูปที่ 3.30 ผู้จัดทำโครงการ	34

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.31 พนักงานที่ปรึกษา.....	35
รูปที่ 3.32 ตารางแสดงขั้นตอนการดำเนินงาน.....	37
รูปที่ 4.1 ส่วนผสม.....	37
รูปที่ 4.2 ตารางอัตราส่วน.....	38
รูปที่ 4.3 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	39
รูปที่ 4.4 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	39
รูปที่ 4.5 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	40
รูปที่ 4.6 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	40
รูปที่ 4.7 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	41
รูปที่ 4.8 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	41
รูปที่ 4.9 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	42
รูปที่ 4.10 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	42
รูปที่ 4.11 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	43
รูปที่ 4.12 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	43
รูปที่ 4.13 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร	44
รูปที่ 4.14 น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร.....	44
รูปที่ 4.14 ตารางแสดงราคาต้นทุน.....	45
รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	46
รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	47
รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....	47
รูปที่ 4.16 แผนภูมิความพึงพอใจด้านบรรจุภัณฑ์.....	48
รูปที่ 4.17 แผนภูมิความพึงพอใจด้านกลิ่น	48
รูปที่ 4.18 แผนภูมิความพึงพอใจด้านรสชาติ.....	49

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.19 แผนภูมิความพึงพอใจด้านของสี.....	49
รูปที่ 4.20 แผนภูมิความพึงพอใจด้านคุณภาพ	50
รูปที่ 4.21 แผนภูมิความพึงพอใจด้านราคา.....	50
รูปที่ 4.22 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย.....	52



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคปัจจุบัน เป็นยุคของการดูแลสุขภาพทั้งภายนอกและภายใน และการดูแลสุขภาพในช่องปากนั้นก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ สุขอนามัยในช่องปากเป็นสิ่งที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของภาพลักษณ์ช่วยส่งเสริมให้ดูดี รู้สึกมีความมั่นใจ การมีสุขอนามัยในช่องปากที่ดีนั้นส่งผลให้สุขภาพร่างกายเราดีไปด้วย นิตยสารหมอชาวบ้าน ได้กล่าวไว้ว่า ปาก คือ ประตูสู่สุขภาพ (นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2537)

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องสุขภาพในช่องปาก พบว่าปัญหาสุขภาพในช่องปากของคนไทยในกลุ่มผู้สูงอายุดีขึ้น แต่กลุ่มเด็ก เยาวชนและวัยทำงาน ยังคงมีสุขภาพในช่องปากอยู่ (กรมอนามัย, 2562) การเกิดปัญหาในช่องปากนั้นเกิดจากการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ถูกวิธีหรือหลงลืมขั้นตอนในการดูแล น้ำยาบ้วนปากเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลช่องปาก ร่วมกับการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน ในการที่เราเลือกใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากนั้นต้องเลือกให้คุ้มค่าและมีประโยชน์ที่สุดและช่วยในเรื่องสุขภาพด้วยจึงแนะนำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรที่มีประโยชน์และปลอดภัยและมี เป็นอีกตัวช่วยในการดูแลสุขภาพในช่องปาก นักเคมีหัวใจสีเขียว ได้กล่าวไว้ว่า สารเคมีในชีวิตประจำวันอาจไม่ได้เป็นอันตรายกับมนุษย์ทันที แต่เราก็ไม่มีทางแน่ใจว่าการสะสมไว้มาก ๆ จะส่งผลอย่างไรกับสุขภาพบ้าง (ชมพูนุท วรากุลวิทย์, 2561) จากการได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ ในแผนกแม่บ้าน พบว่าในห้องห้องพักไม่มีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพัก แจกที่มาจากหลายคนถามหาน้ำยาบ้วนปาก ผู้จัดทำจึงคิดว่าจะเป็นการดีถ้ามีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพักหรือทำแจกเป็นของขวัญแก่แขกของโรงแรม และผลิตภัณฑ์จะดียิ่งขึ้นถ้ามีส่วนผสมของสมุนไพร เพราะจะดีต่อร่างกายทั้งภายนอกและภายใน ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ศึกษาน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน จากการศึกษางานวิจัยจากหลายๆแหล่งข้อมูลพบว่าน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรมีหลายสูตรด้วยกัน ผู้จัดทำจึงหาสูตรน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรที่ทำง่ายและไม่ยุ่งยาก สามารถหาวัตถุดิบได้ตามท้องตลาด ราคาไม่แพง โดยผู้จัดทำใช้วัตถุดิบหลักในการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรคือ อบเชย กานพลู ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ และเกลือ วัตถุดิบที่ใช้ล้วนแต่มีประโยชน์ และเป็นส่วนผสมที่ลงตัวในการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร น้ำยาบ้วนปากสมุนไพรนั้นนอกจากจะบ้วนปากได้แล้วยังสามารถรับประทานเป็นยาสามัญได้เพราะมีส่วนผสมของสมุนไพรปราศจากสารเคมีอันตราย อีกทั้งยังสามารถนำไปขายสร้างรายได้ ได้อีกด้วย และสามารถเก็บได้นานถึง 1 ปี ในตู้เย็น และไว้นอกตู้เย็นได้นาน 1 เดือน

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการทำน้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร
- 1.2.2 เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกวิธี
- 1.2.3 เพื่อสร้างรายได้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรของพนักงาน โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด แผนกแม่บ้าน 10 คน แผนกครัว 10 คน แผนกต้อนรับส่วนหน้า 10 คน โดยจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

เริ่มตั้งแต่ 19 สิงหาคม 2562 ถึง 6 ธันวาคม 2562

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสาร ข้อมูล

สืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.4.1 น้ำยาบ้วนปากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพร ปลอดภัยและมี สามารถนำมาใช้แทนน้ำยาบ้วนปากที่มีขายทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.4.2 สร้างรายได้ให้แก่ตนเอง และองค์กรได้ เนื่องจากวัตถุดิบสามารถหาได้ทั่วไปและสามารถทำได้ในปริมาณที่เยอะ
- 1.4.3 ช่วยลดการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันได้ เนื่องจากเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ
- 1.4.4 เนื่องจากเป็นสมุนไพรสามารถดื่มเป็นยาสามัญได้

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการเรื่องน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร (Herbal Mouthwash) เพื่อเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก โดยการใช้สมุนไพรเป็นหลัก เป็นสูตรปลอดสารเคมี ปลอดภัยต่อร่างกาย ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงมีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของน้ำยาบ้วนปาก
- 2.2 สรรพคุณและชนิดของสมุนไพรที่ใช้ทำน้ำยาบ้วนปาก
- 2.3 ความสำคัญและการดูแลสุขภาพในช่องปาก

2.1 ความหมายและความสำคัญของน้ำยาบ้วนปาก

น้ำยาบ้วนปาก เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้บริโภคนิยมใช้ในการดูแลสุขภาพในช่องปาก โดยเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ช่วยขจัดสิ่งสกปรกในช่องปากตามซอกฟันที่การแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟันเข้าไม่ถึงใช้ในการดูแลสุขภาพสะอาดหลังการแปรงฟัน และเป็นสิ่งที่ช่วยการลดกลิ่นปาก ช่วยลดเชื้อแบคทีเรีย สาเหตุของฟันผุ เหงือกอักเสบ และสุขภาพเหงือกและฟันให้ดียิ่งขึ้น การใช้น้ำยาบ้วนปากเป็นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยให้การควบคุมคราบจุลินทรีย์สมบูรณ์ขึ้น (bangkokpattayahospital, 2016)

ปัจจุบัน มีน้ำยาบ้วนปากหลายชนิดให้ผู้บริโภคเลือกใช้มากมาย โดยสามารถเลือกซื้อได้ตามความต้องการของตนเอง ในการเลือกใช้ดูแลสุขภาพในช่องปาก ประเภทของน้ำยาบ้วนปากมี 2 ชนิด ดังนี้

1. น้ำยาบ้วนปากที่ใช้รักษาโรคในช่องปาก (Therapeutic Mouthwash) เป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารเคมี เช่น ผสมสารฟลูออไรด์ที่ช่วยในเรื่องป้องกันฟันผุ ผสมของโปแตสเซียมไนเตรด ลดการเสียวฟัน ผสมคลอเฮกซิดีนที่มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รวมไปถึงช่วยป้องกันการเกิดโรคปริทันต์และโรคเหงือกอักเสบ
2. น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร (Herbal Mouthwash) เป็นน้ำยาบ้วนปากชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของสารเคมีหรือสารชีวภาพ เป็นน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสมุนไพรเป็นหลัก มีการเอาสมุนไพรแต่ละชนิดที่มีประโยชน์ และสรรพคุณหลายๆอย่างมาผสมกันเป็นน้ำยาบ้วนปาก

ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงเลือกทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร ที่ปลอดสารเคมีไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้จัดทำจึงเลือกสมุนไพรที่ใช้ทำ คือ อบเชย กานพลู ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ และเกลือ โดยนำมาต้มรวมกันและกรองให้ได้เป็นน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

2.2 สรรพคุณของสมุนไพรที่ใช้สำหรับทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

2.2.1 อบเชย



รูปที่ 2.1 อบเชย

ที่มา : www.pobpad.com

ชื่อภาษาอังกฤษ : Cinnamon, Cassia

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cinnamomum iners Reinw. ex Blume

วงศ์ : LAURACEAE

ชื่ออื่น : อบเชย อบเชยต้น มหาปราบ (ภาคกลาง) , บอกลอก (ลำปาง), พญาปราบ (นครราชสีมา), สะวง (ปราจีนบุรี), กระดังงา (กาญจนบุรี), ฝักดาบ (พิษณุโลก), สุรามิด (สุโขทัย), โมงหอม (ชลบุรี), กระเจียด (ยะลา)

ลักษณะและสรรพคุณของอบเชย

เป็นเครื่องเทศที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากเปลือกของอบเชยประกอบไปด้วยสารแทนนิน (Tannins) ที่ได้มาจากการชูดเอาเปลือกชั้นนอกแล้วลอกเปลือกชั้นในออกจากแก่นลำต้น จากนั้นตากในที่ร่มแล้วนำไปอบแห้ง โดยเปลือกอบเชยที่คั้นนั้นจะต้องเป็นสีน้ำตาลอ่อน อบเชยจะมีรสชาติดหวานและมีกลิ่นหอมแบบเฉพาะตัว เปลือกของอบเชยมักถูกใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในผลิตภัณฑ์ต่าง สรรพคุณประโยชน์ ของอบเชย มีทั้งในการฆ่าเชื้อตามธรรมชาติ ช่วยดับกลิ่นปากและกลิ่นในระบบทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผล และป้องกันอาการท้องร่วง อบเชยมีอยู่หลายชนิดซึ่งคุณภาพแตกต่างกันไป ตามสถานที่ปลูกหรือแหล่งผลิต อบเชยแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติทางยาที่ใกล้เคียงกันสามารถนำมาใช้แทนกันได้ (Medthai, 2017)

ชนิดของอบเชย

อบเชยมีอยู่หลายชนิดซึ่งคุณภาพแตกต่างกันไปตามสถานที่ปลูกหรือแหล่งผลิต อบเชยแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติทางยาที่ใกล้เคียงกัน สามารถนำมาใช้แทนกันได้ แต่ส่วนประกอบของสารเคมีและน้ำมันระเหยแต่ละชนิดอาจจะไม่เท่ากัน (ทิมแพทย์แผนไทยประยุกต์, 2019) อบเชยที่พบได้ในประเทศไทยนั้นจะมีชนิดใหญ่ ๆ อยู่ 5 ชนิดด้วยกัน อบเชยเทศ อบเชยจีน อบเชยญวน อบเชยชวา อบเชยไทย ส่วนที่จะนำมาใช้ส่วนมากคือเปลือกชั้นด้านในและกึ่งก้าน ส่วนใบของต้นอบเชยนำมาใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกง นิยมเรียกกันว่า ใบกระวาน โดยจะแยกอบเชยทั้ง 5 ชนิด ดังนี้

1. อบเชยเทศ



รูปที่ 2.2 อบเชยเทศ

ที่มา www.panvasa.com

อบเชยเทศ หรือ อบเชยลังกา (Ceylon cinnamon) อบเชยชนิดนี้มาจากประเทศอินเดียและศรีลังกา เป็นชนิดที่มีราคาแพงที่สุด มีลักษณะไม้ชิ้นต้นขนาดเล็กและไม่ผลัดใบ เปลือกบางมาก อบเชยเทศเป็นพืชสำคัญของศรีลังกา อบเชยเทศส่วนมากมาจากศรีลังกา ต่างประเทศนิยมนำเปลือกอบเชยเทศมากลิ้นเป็นน้ำมันหอมระเหย ใช้เป็นแต่งกลิ่นขนมอาหาร และ เวชภัณฑ์ต่างๆ (Panvasa, 2019)

1. อบเชยจีน



รูปที่ 2.3 อบเชยจีน

ที่มา : herb-to-health.blogspot.com

อบเชยจีน (Chinese cinnamon) พบทางตอนใต้ของจีน และกระจายพันธุ์ในเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อบเชยชนิดนี้มีความสูงและขนาดของลำต้นใหญ่กว่าอบเชยเทศ และมีเปลือกหนากว่า เป็น 1 ใน 50 สมุนไพรพื้นฐานของจีน (สมุนไพรเพื่อสุขภาพ, 2556)

2. อบเชยญวน



รูปที่ 2.4 อบเชยญวน

ที่มา : www.panvasa.com

อบเชยญวน (Saigon cinnamon) มีลักษณะคล้ายกับอบเชยจีน แต่มีกลิ่นหอมไม่เท่ากันกับอบเชยเทศแต่มีกลิ่นหอมกว่าอบเชยจีน ปลูกมากที่สุดที่ประเทศเวียดนาม อบเชยญวนยังเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำซุปลูกเต๋วฝอยของเวียดนามอีกด้วย (Panvasa, 2019)

3. อบเชยชวา



รูปที่ 2.5 อบเชยชวา

ที่มา : www.thaikasetsart.com

อบเชยชวา หรือ อบเชยอินโดนีเซีย (Batavia cinnamon) เป็นไม้ยืนต้นที่ใหญ่กว่าอบเชยทั้งหมด เปลือกเรียบมีกลิ่นหอม อบเชยชนิดนี้มีรสหวานแต่ไม่ค่อยหอม เป็นอบเชยที่วางจำหน่ายทั่วไปหาได้ตามท้องตลาด และเป็นอบเชยที่ได้รับความนิยมสูงสุดในปัจจุบัน (ไทยเกษตรศาสตร์, 2555)

4. อบเชยไทย



รูปที่ 2.6 อบเชยไทย

ที่มา : www.plerne.com

อบเชยไทย หรือ อบเชยต้น (CINNAMOMUM TAMMALA) เป็นอบเชย สายพันธุ์ไทย จะพบได้มากทางตอนเหนือของไทย อบเชยไทยเป็นพันธุ์ไม้พระราชทานเพื่อปลูกเป็นมงคล เปลือกอบเชยต้นจะมีความหนาและแข็งกว่าอบเชยต้นที่นำเข้ามาจากญวน อินเดีย และจีนมาก (Plerne, 2018)

2.2.2 กานพลู



รูปที่ 2.7 กานพลู

ที่มา : www.honestdocs.com

ชื่อภาษาอังกฤษ	: Clove
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merrill & Perry
วงศ์	: MYRTACEAE
ชื่ออื่น	: กานพลู (ทั่วไป) จันจี่ (ภาคเหนือ)

ลักษณะและสรรพคุณของกานพลู

กานพลู (Clove) ถือว่าเป็นพืชสมุนไพรที่คนจะรู้จักกันทั่วโลก เป็นไม้ยืนต้น ยอดเป็นรูปกรวยคว่ำ แตกกิ่งต่ำ และลำต้นตั้งตรง เปลือกเรียบ โดยลักษณะของดอกจะตูม ความยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร มีสีน้ำตาล มีลักษณะแข็ง และมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ 4 อัน เป็นรูปสามเหลี่ยม โดยจะมีการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวมากที่สุดในประเทศอินโดนีเซีย อินเดีย ปากีสถาน และศรีลังกา โดยจะนิยมนำมาใช้เพื่อเป็นส่วนผสมของตัวยา และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพหลายชนิด กานพลูยังใช้ผสมในผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับเหงือกและฟันหลายชนิด โดยในสมัยก่อนใช้ดอกกานพลูอมไว้ในปากเพื่อดับกลิ่นปาก สรรพคุณของกานพลูนั้นมีมากมาย เช่น แก้ปวดฟัน ดับกลิ่นปาก ลดการอักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ดี ช่วยเผาผลาญแคลอรี นอกจากนี้แล้วสำหรับท้องไส้ กานพลูยังช่วยลดอาการจุกเสียด ช่วยย่อย การบีบตัวของลำไส้ได้ และลดการปวดเกร็งอีกด้วย ส่วนที่ใช้เป็นยาของกานพลูโดยที่นิยมใช้มากที่สุดคือส่วนของดอกตูม กานพลูจะมีรสเผ็ด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว (Puechkaset, 2015)

2.2.3 ผักชีฝรั่ง



รูปที่ 2.8 ผักชีฝรั่ง

ที่มา : www.cooking.kapook.com

ชื่อภาษาอังกฤษ	: Culantro
ชื่อวิทยาศาสตร์	: Eryngium foetidum L.
วงศ์	: Apiaceae
ชื่ออื่น	: ผักชีใบยาว (ภาคกลาง) ผักชีคอย (เหนือ, เชียงใหม่) มะและเต้าะ (แม่ฮ่องสอน) ผักชีใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิษณุโลก) หอมป้อมกุลา (ภาคเหนือ) ผักหอมเป (ภาคอีสาน)

ลักษณะและสรรพคุณของผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ตระกูลผักชี โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโก และทวีปอเมริกาใต้ ในปัจจุบันได้มีการเพาะปลูกทั่วไปในโลก เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวทั้งต้นและใบ ผักชีฝรั่งมีลำต้นตั้งตรงคดคิน ใบออกรอบโคนต้น มีใบสีเขียวอ่อน ขอบใบจะมี ลักษณะเป็นใบรียาวและขอบหยัก สำหรับสรรพคุณของผักชีฝรั่งนั้นก็มากมาย ทั้ง มีแคลเซียม มีวิตามินเอ มีวิตามินบี ช่วยในเรื่องบำรุงฟัน และกระดูกให้แข็งแรง ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง บำรุงผิวพรรณ ช่วยป้องกันหวัด และอื่นๆอีกมากมาย (Thai-thaifood, 2016)

2.2.4 สระระแหน



รูปที่ 2.9 สระระแหน

ที่มา : www.oknation.nationtv.tv

ชื่อภาษาอังกฤษ	: Kitchen Mint, Marsh Mint
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Mentha cordifolia</i> Opiz ex Fresen
วงศ์	: LAMIACEAE
ชื่ออื่น	: สระระแหนสวน (ภาคกลางหอมด่วน), หอมเดือน (ภาคเหนือ), ชะเยะ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), มั๊กเงาะ สระแ่น (ภาคใต้)

ลักษณะและสรรพคุณของสระระแหน

สระระแหน (Kitchen Mint /Mint) เป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติที่มีการนำใบมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพมาอย่างยาวนาน มีแหล่งกำเนิดในแถบทวีปยุโรปตอนใต้และในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน สระระแหนเป็นไม้ล้มลุก มีเถาเลื้อยไปตามพื้นดิน ใบเป็นใบเดี่ยวทรงใบรี ลักษณะใบจะคล้ายคลึงกับพืชในตระกูลมินท์มาก ใบจะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวมีกลิ่นหอมสดชื่น เป็นสมุนไพรยอดฮิตที่นำยาบ้วนปากในท้องตลาดนิยมใช้หลายคนอาจคุ้นเคยกับรสหรือกลิ่นของสระระแหนจากยาสีฟัน ขนม อาหารจานต่างๆ รวมถึงใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในสบู่และเครื่องสำอางอีกด้วย สระระแหนอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ หลายชนิด และยังมีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อในช่องปาก แก้ปวดฟัน ดับกลิ่นปาก ฆ่าเชื้อ และยังช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ช่วยบำรุงและรักษาสายตา โดยใบสระระแหนนั้นควรเลือกใช้ใบสดและยอดอ่อนจะได้สรรพคุณที่ดีกว่าใบแห้ง (Pobpad, 2016)

2.2.5 เกลือ



รูปที่ 2.10 เกลือ

ที่มา : www.honestdocs.com

ชื่อภาษาอังกฤษ	: Salt
ชื่อวิทยาศาสตร์	: Sodium chloride
สูตรเคมี	: NaCl
ชื่ออื่น	: เกลือแกง, ฮาไลด์

ลักษณะและสรรพคุณของเกลือ

เกลือ จะนึกถึงรสชาติเค็มที่เป็นเอกลักษณ์ แต่หากความหมายในทางเคมี ตามธรรมชาติแล้ว เกลือ คือสารประกอบไอออนิกชนิดหนึ่ง โครงสร้างมาจากโซเดียมไอออนบวกเข้าสร้างพันธะเคมีกับคลอไรด์ไอออนลบ จนได้ออกมาเป็นผลึกสีขาวอย่างที่เรารู้จัก เกลือเป็นแร่ธาตุที่สำคัญของร่างกาย เกลือไม่ได้ถูกผลิตขึ้นโดยตรง แต่มีต้นกำเนิดมาจากธรรมชาติ ผลิตจากการระเหยของน้ำทะเล นำเข้าสู่กระบวนการผลิตให้เกิดความเหมาะสมในการนำมาใช้อย่างปลอดภัย ส่วนมากจะมีลักษณะเป็นผลึกสีขาว เล็ก ๆ แต่เกลือยังมีหลากหลายชนิดและหลายสี เกลือเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตประจำวันของผู้คนทั่วโลกและความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่และหาได้ง่าย เกลือยังใช้เป็นส่วนหนึ่งในการถนอมอาหารที่สำคัญอีกวิธีหนึ่ง นอกจากจะใช้ปรุงอาหารแล้ว และสรรพคุณทางยาของเกลือยังมีมากอีกด้วย ทั้งช่วยฆ่าเชื้อและช่วยให้น้ำยาบ้วนปากสูตรนี้เก็บได้นานขึ้นโดยไม่ต้องใช้วัตถุกันเสีย ป้องกันฟันผุ แก่ร้อนใน ดีสำหรับกระเพาะอาหาร นำมาใช้บรรเทาอาการคัดจมูกและอาการอักเสบ และเกลือยังมีหลากหลายชนิดด้วยกันแต่ก็ยังไม่ให้ประโยชน์ที่เหมือนกัน (HONESTDOCS, 2019)

เกลือแต่ละชนิด

เกลือมีอยู่หลายชนิดซึ่งคุณภาพแตกต่างกันไป ส่วนมากที่เรารู้จักกันดี จะสามารถแบ่งประเภทใหญ่ ๆ ได้ 5 ชนิดด้วยกัน ดังนี้



รูปที่ 2.11 เกลือ 5 ชนิด

ที่มา : www.scimath.org

1. เกลือสินเธาว์



รูปที่ 2.12 เกลือสินเธาว์

ที่มา : www.thaicrudedrug.com

เกลือสินเธาว์ หรือเกลือหิน เกลือเทศ เกลือบก มีชื่อทางเคมีว่า “โซเดียมคลอไรด์” ได้มาจากเกลือแ่งที่เหลือจากไต้ดิน เป็นเกลือที่ได้มาจากการสูบน้ำเค็มจากไต้ดินขึ้นมา หลังจากนั้นนำมาการต้มและเคี่ยวในกระทะให้แห้งเป็นเกล็ดเล็ก มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว มีรสเค็ม เกลือสินเธาว์เป็นเกลือที่ไม่มีธาตุไอโอดีนในตัวเลย จึงไม่เหมาะแก่การบริโภค หรือถ้านำมาใช้ทำอาหารมักนำมาใช้กับเมนูอาหารที่ต้องใช้เกลือในปริมาณมากๆ มากกว่า (Thaicrudedrug, 2010)

2. เกลือบรีโกล



รูปที่ 2.13 เกลือบรีโกล

ที่มา : decor.mthai.com

เกลือบรีโกล มีลักษณะเป็นผงสีขาว ผลึกละเอียด ใช้ในการปรุงอาหารในครัวเรือนอย่างแพร่หลาย หาซื้อง่ายและมีราคาถูก เกลือบรีโกลนั้นมีรสชาติที่เค็มโดดกว่าเกลือชนิดอื่นๆ เกลือบรีโกลส่วนใหญ่จะมีการเสริมไอโอดีนเข้าไปเพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าทางอาหาร

3. เกลือสมุทร



รูปที่ 2.14 เกลือสมุทร

ที่มา : www.sindhusamut.com

เกลือสมุทร คือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการกลายเป็นไอของน้ำทะเลหรือขังน้ำทะเลในนาพักเพื่อให้มีโคลนตกตะกอนและมีความเค็มเพิ่มขึ้น ในเกลือมีไอโอดีนตามธรรมชาติอยู่เฉพาะในเกลือสมุทรเท่านั้น (Pim.tp, 2018)

4. เกลือที่ผ่านการปรุงแต่งกลิ่น



รูปที่ 2.15 เกลือที่ผ่านการปรุงแต่งกลิ่น

ที่มา : www.baanlaesuan.com

เป็นเกลือธรรมชาติที่ผ่านการปรุงแต่งกลิ่นเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความหลากหลายทางด้านรสชาติ เช่น เกลือกลิ้นเห็ดทรัฟเฟิล เกลือกลิ้นกระเทียม เกลือกลิ้นผงกะหรี่ (Myhome, 2019)

5. เกลือสีชมพูหิมาลัย



รูปที่ 2.16 เกลือสีชมพูหิมาลัย

ที่มา : www.scholarship.in.th

เกลือสีชมพู มีแหล่งกำเนิดอยู่ที่เทือกเขาหิมาลัยในประเทศปากีสถาน มีสีชมพู เพราะมีไอเอิร์นออกไซด์ เป็นส่วนประกอบ ถือเป็นความมหัศจรรย์อย่างหนึ่งทางธรรมชาติ โดยเป็นผลึกเกลือที่เกิดจากการระเหยของน้ำทะเล เป็น โครงสร้างผลึกที่สมบูรณ์ของเกลือธรรมชาติ ปราศจากสิ่งเจือปน ถือเป็นแร่เกลือที่บริสุทธิ์มากๆ มีแร่ธาตุเยอะ จึงมีคุณประโยชน์มากมายต่อร่างกายมนุษย์ (เนตรนภา ปะวะคัง, 2562)

2.3 ความสำคัญและการดูแลสุขภาพในช่องปาก

ในช่องปากประกอบไปด้วยอวัยวะหลายส่วนประกอบกันไม่ว่าจะเป็น ฟัน ลิ้น เหงือก เส้นเลือด เส้นประสาท เป็นต้นแต่ละส่วนก็มีหน้าที่แตกต่างกันไปตามความสามารถและการสั่งการของสมอง ร่างกายของคนเราไม่สามารถขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปได้เนื่องจากทุกส่วนต่างก็มีความสำคัญด้วยกันทั้งนั้นสุขภาพในช่องปากที่ดีนั้น คือสิ่งที่สำคัญที่เราไม่สามารถละเลยไม่ได้ การดูแลสุขภาพของช่องปากนั้น ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่ดี มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ สุขภาพในช่องปากที่ดีจากที่เราเห็นได้นั้นจะมี ฟันที่ขาวสะอาดปราศจากคราบต่างๆ เหงือกสีชมพู ไม่มีมีเลือดออกเวลาแปรงฟัน ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นปากคอยกวนใจ การมีสุขภาพในช่องปากที่ดีนั้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้ดูดีและรู้สึกดีเท่านั้น แต่ยังจะส่งผลให้เราทานอาหารได้ง่ายยิ่งขึ้นอีก (Idcd, 2016) ก่อนกินอาหารและเครื่องดื่มลงไปในกระเพาะ ร่างกายเราจะต้องบดอาหารที่อยู่ภายในช่องปากให้ละเอียดก่อนเสมอ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการอุดตันของอาหารที่ทานเข้าไปช่วยย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กลงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เพิ่มช่องทางการหายใจทางปาก เวลาที่คุณเหนื่อยจัดหรือรู้สึกร้อนร่างกายมักจะเพิ่มช่องทางการหายใจทางปากโดยที่คุณไม่รู้ตัว เหตุก็เพราะการหายใจด้วยจมูกเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการรับเอาออกซิเจนเข้าไปในปอด เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจได้รับการกระตุ้นให้เต้นเร็วขึ้นการหายใจด้วยปากจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณผ่อนคลายจากอาการหายใจไม่ทั่วปอดได้ ทั้งที่การหายใจทางจมุกนั้นเป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากกว่า ลิ้น ฟันคืออวัยวะที่ช่วยในการออกเสียงเวลาที่เรานึกหรือออกเสียงในลักษณะต่างๆ เราจะออกเสียงให้ชัดเจนไม่ได้เลย หากฟันหรือลิ้นไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลของการป่วยจากภายในร่างกายหรือไม่ก็ตามก็มักจะส่งผลให้การออกเสียงของเราเพี้ยนหรือเปลี่ยนไปจากเดิม ตัวอย่างเช่นลิ้นบวมยากต่อการกระดกหรือเคลื่อนไหว ลิ้นชา ลิ้นแข็ง ลิ้นเป็นแผล จากสิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เราควรดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากให้ดี

การดูแลสุขภาพในช่องปากเราสามารถทำได้โดย การพบแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจและรักษาสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยทุกๆ 6 เดือน แต่วิธีนี้ก็เป็นวิธีที่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายอาจจะแพงเกินไปสำหรับบางคน ดังนั้นเราจึงมีวิธีง่ายๆที่เราสามารถทำเองได้ทุกวันที่บ้าน เป็นกิจวัตรประจำวัน คือการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน การบ้วนปาก ถ้าเราทำสิ่งอย่างสม่ำเสมอ และมีวินัยในตนเองก็จะสามารถช่วยในเรื่องสุขภาพในช่องปากได้เยอะทีเดียว การทำนั้นก็ต้องทำให้ถูกวิธีเพื่อจะได้เห็นผลสูงสุด

เริ่มการแปรงฟัน และควรเริ่มจากการเลือกซื้อแปรงควรเลือกแปรงที่มีความเหมาะสมกับช่องปากและมีขนอ่อนนุ่ม ผลิตจากในลอนคุณภาพดี มีประสิทธิภาพในการชอกซอนถึงซอกในสุด เพื่อการทำความสะอาดที่ดีเยี่ยม มีด้ามจับที่กระชับมือ ที่สำคัญควรเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุกๆ 3 เดือน เพื่อประสิทธิภาพการใช้งานที่ดี รวมถึงสุขอนามัยที่ดี เนื่องจากแบคทีเรียจะฝังตัวอยู่ตามขนและซอกแปรง เมื่อมีการใช้งานไประยะหนึ่ง การแปรงฟันที่ถูกต้องนั้นต้องแปรงให้ทั่วถึงฟันทุกซี่ทุกด้าน ทุกซอกทุกมุม จนแน่ใจว่าฟันสะอาดเรียบและลื่นดีแล้ว และการทำควบคู่ไปกับการแปรงฟันคือการใช้น้ำยาสีฟัน การใช้น้ำยาสีฟันโดยการใช้ไหมขัดฟันที่เราจะต้องใช้ไหมขัดฟันไปตามซอกฟันที่การแปรงฟันเข้าไปไม่ถึง และสุดท้ายอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญและผู้จัดทำก็เลือกทำโครงการขึ้นนี้ด้วยเช่นกัน คือน้ำยาบ้วนปาก การบ้วนปาก ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการดูแลช่องปากอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้การดูแลสุขภาพความสะอาดภายในช่องปากให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น น้ำยาบ้วนปากจะช่วยชอกซอนเข้าไปทำความสะอาดในส่วนที่การแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟันเข้าไปไม่ถึง ซึ่งช่วยลดการสะสมของแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของปัญหาโรคเหงือก ฟัน และปัญหากลิ่นปาก ที่ช่วยให้การควบคุมคราบจุลินทรีย์สะสมดีขึ้น การบ้วนปากทำได้โดยเทน้ำยาบ้วนปากลงบนฝ่าภาชนะ แล้วนำมากลั้วปากไปมาประมาณ 30 วินาที แล้วบ้วนทิ้ง โดยไม่ต้องใช้น้ำเปล่าล้างอีกที (Lovefitt, 2013) โดยทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ก็เป็นการดูแลช่องปากได้มากแล้ว โดยที่จะต้องทำเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ

นอกจาก การแปรงฟัน การใช้น้ำยาสีฟัน และการไปตรวจฟันแล้ว การดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารให้ครบหมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและแป้ง เพราะจะเป็นสาเหตุของโรคฟันผุและฟันร่วน การรับประทานผักและผลไม้จะลดการเกิดโรคมะเร็ง งดสูบบุหรี่หรือการใช้สารเสพติดต่างๆ และการดื่มสุราซึ่งจะลดการเกิดโรคมะเร็ง โรคเหงือก และฟันร่วน การใส่เครื่องป้องกันระหว่างขับซึรด หรือเล่นกีฬาจะลดอาการบาดเจ็บที่ใบหน้า (Siamhealth, 2015) สุขภาพในช่องปากจึงส่วนหนึ่งของความงามบนใบหน้า ซึ่งคนส่วนใหญ่จะประทับใจเมื่อได้แรกเห็น ผู้ที่มีสุขภาพช่องปากที่ดี หรือมีฟันสวยงาม ย่อมสร้างรอยยิ้มให้กับตัวเองได้อย่างน่าประทับใจ

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 โลโก้ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ชื่อ : โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ (NOVOTEL BANGKOK SILOM ROAD)

ที่อยู่ : 320 ถนน สีลม แขวง สุริยวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร : 02 206 9100

Fax : 02 206 9200

Social : facebook.com/novotelbangkoksilom

twitter.com/novotel_silom

instagram.com/novotelbangkoksilom/

youtube.com/channel/UCrSp58tMcQMtEdKzt3lBkrg

Website : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

3.2 ลักษณะการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด ตั้งอยู่ใจกลางย่านธุรกิจสีลม เดินทางสะดวกด้วยท่าเลที่อยู่ใกล้กับสถานีรถไฟบีทีเอส ทั้งยังตั้งอยู่ไม่ไกลจากท่าเรือสาทร สะดวกกับการเดินทางที่มีหลากหลายให้เลือกได้ ห้องพักของโรงแรมยังมีสไตล์ที่ร่วมสมัยและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันภายในห้องเช่น ทีวีอินเตอร์เน็ต มินิบาร์ และเครื่องชงชา/กาแฟ อีกทั้งภายในห้องพักยังสามารถมองเห็นวิวเมืองกรุงเทพมหานครได้อีกด้วย โรงแรมมีห้องพักให้บริการทั้งหมด 216 ห้อง ประกอบด้วย ห้องซูพีเรียร์ ห้องดีลักซ์ และห้องสวีท อีกทั้งยังมีห้องออกกำลังกายที่มาพร้อมอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายครบครัน ห้องชานาที่มีเพื่อการผ่อนคลาย ยังมีสระว่ายน้ำกลางแจ้งที่สามารถมองเห็นวิวสวยๆ ห้องประชุมและสัมมนาโดยมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครัน มีบริการมุมเด็กเล่นที่ชั้นล็อบบี้ ในส่วนของอาหารมีห้องอาหารเดอะสแควร์ ที่เปิดให้บริการอาหารกลางวันและอาหารค่ำทุกวัน อีกทั้งมีโปร โมชั่นบุฟเฟต์มื้อกลางวันและมื้อเย็นสุดอร่อยพร้อมให้คุณได้ลิ้มลอง และยังมีสโตนบาร์ บาร์ของโรงแรมที่ให้คุณทานอาหารเบา จิบเครื่องดื่ม ไปพร้อมกับนั่งฟังเพลงในบรรยากาศสบายๆ

3.2.1 ลักษณะของห้องพัก

1. ห้องซูพีเรีย (Superior)



รูปที่ 3.3 ห้องซูพีเรีย

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.4 ห้องซูพีเรีย

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ห้องพักมีขนาด 28 ตารางเมตร และมีทั้งหมด 156 ห้อง มีทั้งเตียงเดี่ยวและเตียงคู่ให้ได้เลือก มีเครื่องอำนวยความสะดวกในห้องพัก โต๊ะทำงาน มินิบาร์ เครื่องใช้ส่วนตัว สบู่ เจลอาบน้ำ และ แชมพู ไดรเป่าผม ในห้องอาบน้ำ มีพร้อมทั้งฝักบัว และ เรนชาวนเวอร์

2. ห้องดีลักซ์ (Deluxe)



รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ห้องพักมีขนาด 32 ตารางเมตร เมตร และมีทั้งหมด 48 ห้อง มีทั้งเตียงเดี่ยวและเตียงคู่ให้ได้เลือก มีเครื่องอำนวยความสะดวกในห้องพัก โต๊ะทำงาน มินิบาร์ เครื่องใช้ส่วนตัว สบู่ เจลอาบน้ำ แชมพูครีมขนาด และโลชั่น ไดรเป่าผม ในห้องอาบน้ำ มีพร้อมทั้งฝักบัว และเรนชาวเวอร์ ห้องดีลักซ์นอกจากจะมีขนาดห้องที่ต่างจากห้องซูพีเรียแล้ว ยังมีโซฟาและโต๊ะกลางเพิ่ม อีกทั้งเตียงนอนยังมีความนุ่มสบายมากกว่า เพราะมีที่นอนที่นุ่ม และหมอนของห้องดีลักซ์ ยังเป็นขนเป็ดอีกด้วย

3. ห้องสวีท (Suite)



รูปที่ 3.7 ห้องสวีท

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.8 ห้องสวีท

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ห้องพักมีขนาด 54 ตารางเมตร ขนาดใหญ่ที่สุด และมีทั้งหมด 12 ห้อง ห้องสวีทจะมีเฉพาะเตียงเดี่ยว ภายในห้องประกอบไปด้วย ห้องนอนที่มีที่ออปเปอร์ต้อมหมอนขนเป็ด ห้องนั่งเล่น ห้องอาบน้ำพร้อมด้วย อ่างอาบน้ำ โดยห้องอาบน้ำฝักบัวจะแยกส่วนกัน และข้างนอกภายในห้องนั่งเล่น ก็ยังมีห้องน้ำแยกให้อีกด้วย พร้อมด้วยวิวสระบายน้ำทุกห้อง

3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ภายในโรงแรม

1. ห้องอาหารเดอะสแควร์ (The square)



รูปที่ 3.9 ห้องอาหารเดอะสแควร์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.10 ห้องอาหารเดอะสแควร์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ให้บริการอาหารเช้า กลางวัน และอาหารค่ำทุกวัน ห้องอาหารเดอะสแควร์ ณ ชั้น 6 ที่นี้มีอาหารนานาชาติหลากหลายเมนูให้ได้เลือก ไม่ว่าจะเป็นสลัดบาร์ อาหารญี่ปุ่น อาหารตะวันตก และอาหารทะเล ห้องอาหารเดอะสแควร์ สามารถรองรับได้สูงสุดถึง 122 ที่นั่ง สามารถอิมเมอร์กับโปรโมชันบุฟเฟต์มื้อกลางวันหรือบุฟเฟต์มื้อเย็นได้ที่นี้

2. สโตนบาร์ (Stone bar)



รูปที่ 3.11 สโตนบาร์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.12 สโตนบาร์

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

สโตนบาร์ ตั้งอยู่ชั้นล็อบบี้ ตกแต่งด้วยบรรยากาศแสงสีที่ให้อารมณ์ที่สดใส และผ่อนคลาย เพลิดเพลินไปกับเพลงเพราะๆ อาหารมือเบาๆ ที่ผสมผสานระหว่างไทยและตะวันตกพร้อม เครื่องดื่มสุดพิเศษ เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 10:00 - 24:00 น. และยังมีเซทอาหารเช้าให้บริการอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่เวลา 6:30 - 12:00 น.

3. บริการอาหารในห้องพัก (Room Service)



รูปที่ 3.13 บริการอาหารในห้องพัก
ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.14 บริการอาหารในห้องพัก
ที่มา: www.novotelbangkoksilom.com

มีบริการอาหารในห้องพักทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง ให้คุณสามารถอิมมอร์อย สามารถกดปุ่ม
“Room Service” บนโทรศัพท์เพื่อสั่งอาหาร

4. ห้องประชุม เดอะลิฟวิ่งรูม



รูปที่ 3.15 ห้องประชุม เดอะลิฟวิ่งรูม
ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.16 ห้องประชุม เดอะลิฟวิ่งรูม
ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ห้องประชุม ณ ชั้น 7 โรงแรม รับผู้เข้าประชุมได้ถึง 60 ท่าน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในการประชุม และสัมมนาต่างๆ เช่น ของว่าง ชา/กาแฟ สามารถมองเห็นวิวกรุงเทพฯ ได้ 180 องศาของถนนสีลม พร้อมทั้งระเบียง และหน้าต่างกระจกทั้งบานที่เปิดรับแสงจากด้านนอกเข้ามาได้

5. ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ



รูปที่ 3.17 ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.18 ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ห้องประชุม ณ ชั้น 7 โรงแรม ที่สามารถรองรับผู้เข้าประชุมได้ 10 ท่าน เหมาะสำหรับการประชุมเล็กๆ บรรยากาศส่วนตัว

6. สระว่ายน้ำ (Swimming pool)



รูปที่ 3.19 สระว่ายน้ำ

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.20 สระว่ายน้ำ

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

สระว่ายน้ำกลางแจ้งของโรงแรมที่ชั้น 7 วิวดวงเวียน รัชดาภิเษก เหมาะกับการพักผ่อน
หย่อนใจ และสำหรับอาบแดดแก่ผู้เข้าพัก พร้อมให้บริการทุกวัน เวลา 6.00 – 21.00 น. ทุกวัน

7. อินบาลานซ์ฟิตเนส (In balance fitness)



รูปที่ 3.21 ฟิตเนส

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.22 ฟิตเนส

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ฟิตเนสตั้งอยู่ชั้น 7 เปิดให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง สามารถเพลิดเพลินกับอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ครบครัน เพื่อสุขภาพที่ดีสามารถมาออกกำลังกายได้ที่นี้

8. ซาวน่า (sauna)



รูปที่ 3.23 ซาวน่า

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.24 ซาวน่า

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ให้ได้ผลิตเพลิน และผ่อนคลาย ที่ห้องซาวน่า ณ ชั้น 7 หลังออกกำลังกายหรือว่ายน้ำการ
เข้าอบตัวที่ซาวน่า จะช่วยทำให้ผ่อนคลายได้

9. มุมเด็กเล่น (Kids Corner)



รูปที่ 3.25 มุมเด็กเล่น

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com



รูปที่ 3.26 มุมเด็กเล่น

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

ที่บริเวณล็อบบี้ของโรงแรมจะมีบริการมุมเด็กเล่น เต็มไปด้วยของเล่นหลากหลายและหนังสือนิทานมากมายให้ได้เรียนรู้ ให้เด็กๆ ได้สนุกและไม่เบื่อตลอดการเข้าพัก เปิดให้บริการเวลา 8.00 น. – 18.00 น.

10. บริการส่งสถานีรถไฟฟ้า



รูปที่ 3.27 บริการส่งสถานีรถไฟฟ้า

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

มีบริการรถตู้ส่งที่รถไฟฟ้าบีทีเอส สถานีศาลาแดงฟรีทุกวัน เวลา 8.00 – 20.00 น.

11. บริการอินเทอร์เน็ต



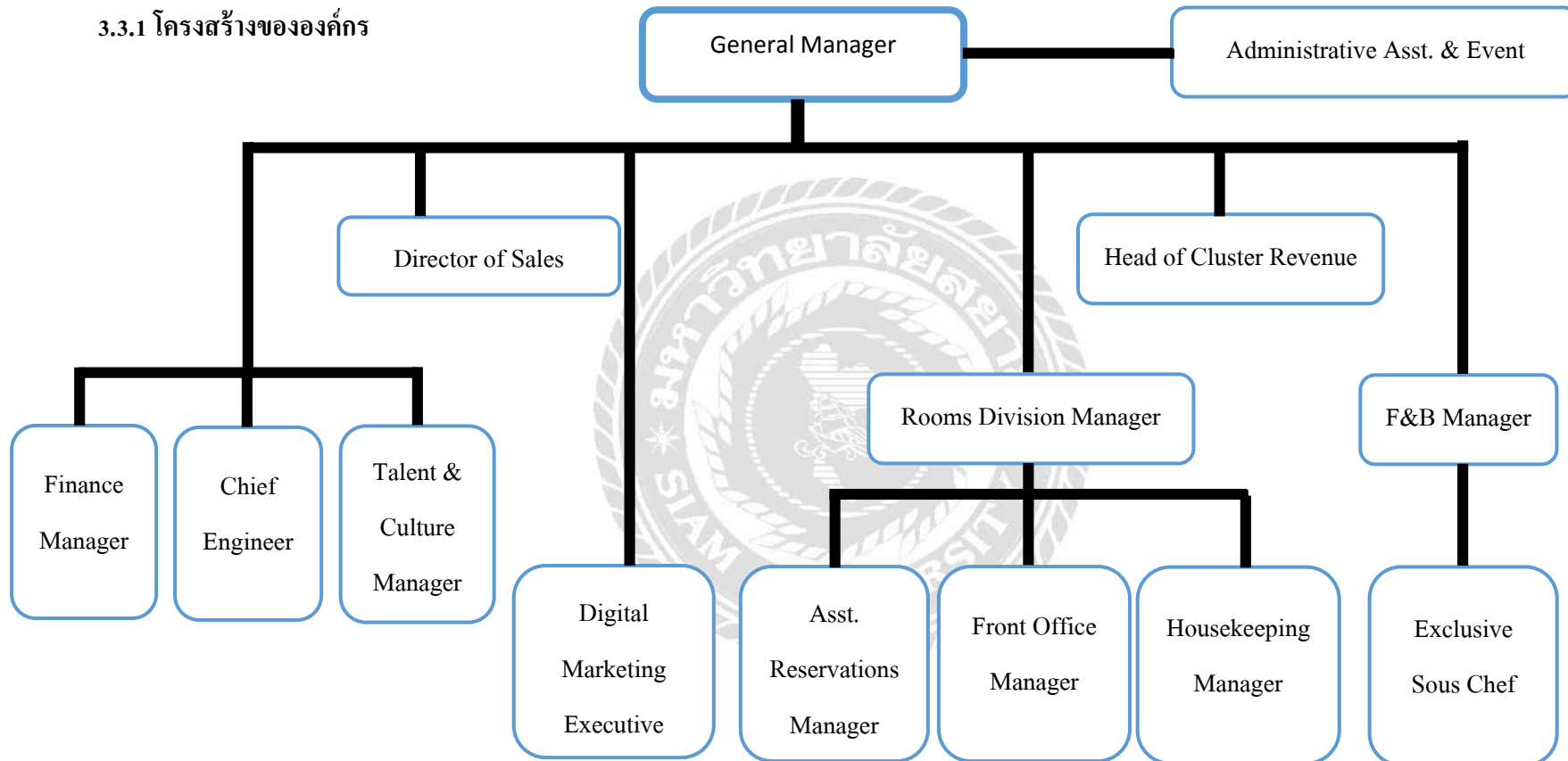
รูปที่ 3.28 บริการอินเทอร์เน็ต

ที่มา : www.novotelbangkoksilom.com

แขกที่เข้าพักจะได้รับรหัสเชื่อมต่อเมื่อมาเช็คอิน สามารถเพลิดเพลินกับอินเทอร์เน็ตได้ทั้งในห้องพักของและบริเวณอื่น ๆ ของโรงแรมตลอดการเข้าพัก และสามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านทางเครื่อง MAC ของโรงแรมได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

3.3 รูปแบบการจัดการและการบริหารงานขององค์กร

3.3.1 โครงสร้างขององค์กร



รูปที่ 3.29 โครงสร้างขององค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.30 ผู้จัดทำโครงการ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน

: นางสาวกรวิภา แมลงภู

แผนก

: แม่บ้าน (Housekeeping)

ระยะเวลาปฏิบัติงาน

: ระหว่างวันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึง 6 ธันวาคม 2562

3.4.1 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- เขียนรีพอร์ตงาน จำนวนห้องที่จะได้ทำในแต่ละวัน
- จัดจำห้องพักของเมมเบอร์เพื่อจะได้เซทของตามระดับของเมมเบอร์
- จัดรถอุปกรณ์ทำความสะอาดห้องพัก เพื่อเตรียมพร้อมในการทำห้อง
- ทำห้องพัก ที่แขกเช็คอินเข้าไปแล้ว
- ทำห้องพักแขก
- ทำความสะอาดพรม ทั้งในห้องพักและด้านนอก
- เกาะห้องพักแขก เพื่อสอบถามแขกว่าจะส่งผ้าซักหรือไม่
- จะต้องเก็บรถจัดของ ห้องเก็บของ ให้เรียบร้อย และนำขยะมาทิ้งข้างล่างทุกวัน

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.31 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

ชื่อ : คุณศศิธร กริสนกุลปต์
ตำแหน่ง : Housekeeping Manager

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 รวมระยะเวลา 16 สัปดาห์ โดยปฏิบัติงานตามตารางงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 07.30 - 17.30 น. วันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 08.00 - 18.00 น. วันละ 10 ชั่วโมง และได้หยุด 2 วันต่อสัปดาห์

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 รวบรวมความต้องการและศึกษาข้อมูลของโครงการ

ผู้จัดทำ จัดทำผลิตภัณฑ์และศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงาน หลังจากจัดทำผลิตภัณฑ์ ผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามโดยสอบถามโดยการสุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูล หลังจากได้ผลการแบบสอบถามแล้ว ผู้จัดทำจึงได้ศึกษาค่าเฉลี่ยคิดเป็น ร้อยละ และรวบรวมผลของกลุ่มตัวอย่างไว้ และนำมาศึกษาปัญหาและข้อดีของผลิตภัณฑ์นี้ ที่เกิดจากการใช้งานจริงมารวบรวมผลและศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมในการทำโครงการ แล้วนำมาวิเคราะห์และสรุปผล

3.7.2 วิเคราะห์ระบบงาน

หลังจากผู้จัดทำวิเคราะห์ระบบงานออกมาได้แล้วว่า ต้องการที่จะทำผลิตภัณฑ์ใด และรูปแบบโครงการเป็นไปในทางไหน ก็เริ่มจากการหาข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ระบบงานว่าจะต้องทำอะไร ต้องใช้อะไรบ้างในโครงการบ้างในการเริ่มทำ เพื่อเริ่มปฏิบัติงานจริง และทำโครงการเป็นรูปเล่มออกมา

3.7.3 ออกแบบระบบงาน

วางแผนออกแบบระบบงาน โดยทดลองผลิตภัณฑ์ ออกมาหลากหลายรูปแบบ ปรับเปลี่ยนสูตรให้ได้ผลดีที่สุด และนำไปให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ แล้วนำมาพิจารณาในการทำโครงการ

3.7.4 จัดทำหรือพัฒนาระบบ

โดยการจัดทำผลิตภัณฑ์ขั้นนี้ ผู้จัดทำก็ได้เรียนรู้การพัฒนาสูตรให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ทั้งในเรื่องของการเก็บรักษา ประโยชน์ของตัวผลิตภัณฑ์ ที่ได้มาจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยนำไปพัฒนาให้ขึ้นไป

3.7.5 ทดสอบและสรุปผล

หลังจากจัดทำผลิตภัณฑ์และโครงการแล้ว จึงได้รวบรวมผลที่ได้มาเรียบเรียงสรุปผล วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อนำมาปรับปรุงให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.7.6 จัดทำเอกสาร

จัดทำรูปเล่มโครงการ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาดูเพื่อตรวจสอบและแก้ไขความถูกต้อง

3.7.7 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

เริ่มดำเนินการทำผลิตภัณฑ์และโครงการตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึง 6 ธันวาคม 2562

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ส.ค. 62	ก.ย. 62	ต.ค. 62	พ.ย. 62	ธ.ค. 62
ศึกษาข้อมูลของโครงการ		←→			
วิเคราะห์ระบบงาน		←→			
ออกแบบระบบงาน		←→			
จัดทำหรือพัฒนาระบบ			←→		
ทดสอบและสรุปผล			←→		
จัดทำเอกสาร			←→		

รูปที่ 3.32 ตารางแสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

ในการจัดทำโครงการเรื่องน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร (Herbal Mouthwash) เพื่อเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยในช่องปาก โดยการใช้สมุนไพรเป็นหลัก เป็นสูตรปลอดสารเคมี ปลอดภัยต่อร่างกาย โดยจะแสดงถึงส่วนผสมและวิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร ดังนี้

4.1 ส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร



รูปที่ 4.1 ส่วนผสม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

1. อบเชย
2. อบเชยผง
3. กานพลู
4. ผักชีฝรั่ง
5. สาระแห่น
6. เกลือ
7. น้ำเปล่า

4.1.1 ตารางอัตราส่วนของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ตารางที่ 4.1 อัตราส่วนของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

วัตถุดิบ	ปริมาณ
อบเชย	100 กรัม
อบเชยผง	30 กรัม
กานพลู	30 กรัม
ฝักชีฝรั่ง	40 กรัม
สระระแห่น	40 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำเปล่า	1500 มิลลิลิตร

รูปที่ 4.2 ตารางอัตราส่วน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.1.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

1. หม้อต้ม
2. เตาแก๊ส
3. ทัพพี
4. ขวดบรรจุภัณฑ์

4.2 ขั้นตอนและวิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

4.2.1 ต้มน้ำเปล่า 1500 มิลลิลิตร ด้วยไฟแรง ประมาณ 5 นาที



รูปที่ 4.3 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.2 ใส่อบเชยแห้งลงไป 100 กรัม อบเชยจะให้รสหวาน



รูปที่ 4.4 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.3 นำกานพลูใส่ลงไป 30 กรัม กานพลูจะให้รสเผ็ด



รูปที่ 4.5 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.4 นำอบเชยผงใส่ลงไป 30 กรัม เพื่อเพิ่มความเข้มข้น (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)



รูปที่ 4.6 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.5 ใส่เกลือ 2 ช้อนชา เพื่อเพิ่มความเค็ม



รูปที่ 4.7 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.6 คนส่วนผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.8 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.7 ใ้ผักซีฝรั่งตามลงไป ประมาณ 40 กรัม



รูปที่ 4.9 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.8 ใ้ใบสะระแหน่ ตามลงไปประมาณ 40 กรัม



รูปที่ 4.10 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.9 เมื่อใส่ทุกอย่างครบแล้วรอจนน้ำเดือดอีกครั้ง



รูปที่ 4.11 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.10 ปิดไฟ และปิดฝาหม้อ รอสักพัก จนดอกกานพลูเริ่มนิ่มและบาน



รูปที่ 4.12 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.11 นำใส่ขวดบรรจุภัณฑ์ ปิดให้สนิท



รูปที่ 4.13 วิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.2.12 ผลลัพธ์ ที่ได้ จากการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร



รูปที่ 4.14 น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุน

ตารางที่ 4.2 ต้นทุนน้ำยาบัวปากสมุนไพรม

ต้นทุนน้ำยาบัวปากสมุนไพรม					
ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ/หน่วย	ราคา	จำนวนที่ใช้	ต้นทุน
1	อบเชย	500 กรัม	150 บาท	100 กรัม	30 บาท
2	อบเชยผง	500 กรัม	150 บาท	30 กรัม	9 บาท
3	กานพลู	500 กรัม	390 บาท	30 กรัม	23.4 บาท
4	ผักชีฝรั่ง	1 กิโลกรัม	25 บาท	40 กรัม	1 บาท
5	สะระแหน่	1 กิโลกรัม	60 บาท	40 กรัม	2.4 บาท
6	เกลือ	1 กิโลกรัม	12 บาท	2 ช้อนชา	0.16 บาท
7	น้ำเปล่า	1600 มิลลิลิตร	12 บาท	1600 มิลลิลิตร	12 บาท
8	ขวดบรรจุภัณฑ์	5 ขวด	12 บาท	5 ขวด	60 บาท
รวมราคาต้นทุนของน้ำยาบัวปากสมุนไพรม					137.96 บาท
ราคาต้นทุน 1 ขวด ปริมาณ 320 มิลลิลิตร ของน้ำยาบัวปากสมุนไพรม					27.59 บาท

รูปที่ 4.14 ตารางแสดงราคาต้นทุน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากตารางที่ 4.1 ราคาต้นทุนน้ำยาบัวปากสมุนไพรมจะอยู่ที่ราคา 137.96 บาท ซึ่ง จะผลิตน้ำยาบัวปากสมุนไพรมได้ทั้งหมด 5 ขวด ขวดละ 320 มิลลิลิตร จะตกขวดละ 27.59 บาท ซึ่งน้ำยาบัวปากตามท้องตลาดจะขายอยู่ที่ราคา 119 บาท ในปริมาณ 750 มิลลิลิตร ถ้าในปริมาณเดียวกัน 320 มิลลิลิตร จะอยู่ที่ราคา 50.77 บาท ซึ่งจะประหยัดไปได้ 23.18 บาท ต่อ 1 ขวด และนอกจากจะราคาถูกลงแล้วและประหยัดเงินจากการซื้อน้ำยาบัวปาก ยังมีประโยชน์เพราะใช้สมุนไพรมเป็นหลัก เป็นสูตรปลอดสารเคมี ปลอดภัยต่อร่างกาย และยังสามารถดื่มเป็นยาสามัญประจำบ้านได้อีกด้วย

4.4 สรุปผลการประเมินน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

จากการจัดทำผลิตภัณฑ์และโครงการเรื่องน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อ การศึกษา วิเคราะห์และเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการใช้แบบสอบถามในการประเมินความพึงพอใจกับผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยแบ่งเป็น แผนกแม่บ้าน 10 คน แผนกครัว 10 คน แผนกต้อนรับส่วนหน้า 10 คนทั้งหมด 30 คน ของพนักงาน โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด โดยสามารถสรุปผลการประเมินได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของ ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม และคำนวณค่าเฉลี่ยตามทฤษฎีของ Maslow

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ตารางที่ 4.3 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	15	50
หญิง	15	50
รวม	30	100

รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 30 คน เป็นเพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50

2. อายุ

ตารางที่ 4.4 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-25 ปี	10	33.33
25-35 ปี	15	50
35 ปีขึ้นไป	5	16.66
รวม	30	99.99

รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 30 คน 20-25 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ 25-35 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

3. แผนก

ตารางที่ 4.5 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
แผนกแม่บ้าน	10	33.33
แผนกครัว	10	33.33
แผนก Reception	10	33.33
รวม	30	99.99

รูปที่ 4.15 ตารางกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

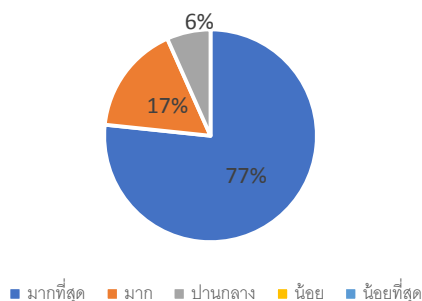
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 30 คน แผนกแม่บ้านจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 แผนกครัวจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และแผนกพนักงานส่วนหน้า จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

4.4.1 ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ความพึงพอใจด้านบรรจุภัณฑ์

แผนภูมิที่ 4.1 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านบรรจุภัณฑ์

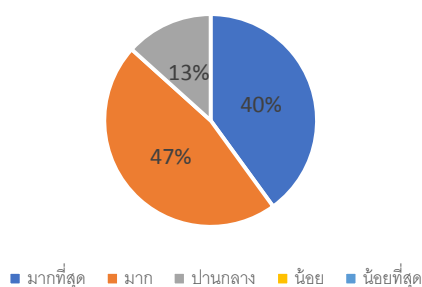


รูปที่ 4.16 แผนภูมิความพึงพอใจด้านบรรจุภัณฑ์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 23 คน คิดเป็นร้อยละ 77 มีความพึงพอใจมากจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17 และมีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6

แผนภูมิที่ 4.2 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านกลิ่น

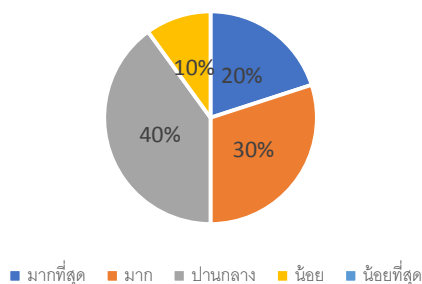


รูปที่ 4.17 แผนภูมิความพึงพอใจด้านกลิ่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีความพึงพอใจมากจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47 และมีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13

แผนภูมิที่ 4.3 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านรสชาติ

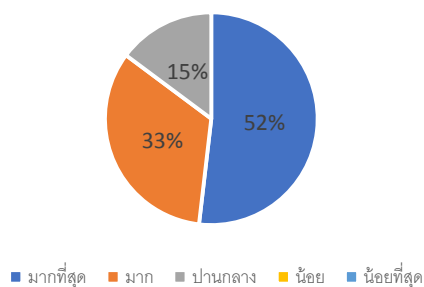


รูปที่ 4.18 แผนภูมิความพึงพอใจด้านรสชาติ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 มีความพึงพอใจมากจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 มีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และมีความพึงพอใจน้อยจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10

แผนภูมิที่ 4.4 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านของสี

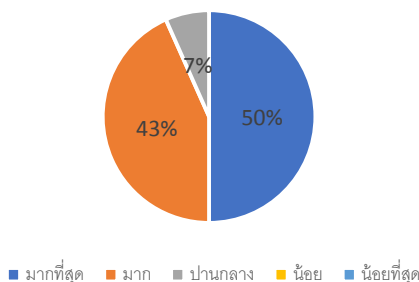


รูปที่ 4.19 แผนภูมิความพึงพอใจด้านของสี

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 14 คน คิดเป็นร้อยละ 52 มีความพึงพอใจมากจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 33 และมีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 15

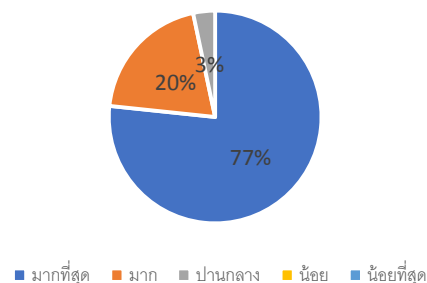
แผนภูมิที่ 4.5 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านคุณภาพ



รูปที่ 4.20 แผนภูมิความพึงพอใจด้านคุณภาพ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างน้อยทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 15 คน คิดเป็นร้อยละ 48 มีความพึงพอใจมากจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43 และมีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7

แผนภูมิที่ 4.6 แสดงอัตราร้อยละความพึงพอใจด้านราคา



รูปที่ 4.21 แผนภูมิความพึงพอใจด้านราคา
ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากแผนภูมิพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างน้อยทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจมากที่สุด 23 คน คิดเป็นร้อยละ 77 มีความพึงพอใจมากจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และมีความพึงพอใจปานกลางจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3

การวิเคราะห์ข้อมูลความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย4.50 -5.00 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย3.50 -4.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย2.50 -3.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย1.50 -2.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย1.00 -1.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับ น้อยที่สุด

แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจโดยใช้ scale 5 ระดับ หรือที่เรียกว่าวัดเจตคติตามเทคนิคของของลิเคิร์ต (Likert technique) หรือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีเกณฑ์กำหนดไว้ 2 แบบคือ เกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การประเมิน (บุรินทร์ รุจจนพันธุ์, 2010) ซึ่งผลการใช้เกณฑ์ทั้งสองมีตัวอย่างการเขียน ดังนี้ มีการจัดทำแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจผู้ใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยใช้คำถามที่แบ่งระดับความพึงพอใจ 5 ระดับ โดยมีคำถามจำนวนด้านความพึงพอใจ 6 ด้าน และสรุปผลประเมินผลรวมทั้งหมดให้ออกมาเป็นค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของนั้ยาบัวนปากสมุนไพร

ตารางที่ 4.6 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของนั้ยาบัวนปากสมุนไพร

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	S.D	ระดับความพึงพอใจ
ด้านบรรจุกัณฑ์	4.7	0.59	มากที่สุด
ด้านกลิ่น	4.27	0.68	มาก
ด้านรสชาติ	3.6	0.92	ปานกลาง
ด้านสี	4.23	0.80	มาก
ด้านคุณภาพ	4.37	0.80	มาก
ด้านราคา	4.73	0.51	มากที่สุด
ผลรวมความพึงพอใจ	4.32	0.15	มาก

รูปที่ 4.22 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

จากตารางที่4.5 ผลสำรวจพบว่า ความพึงพอใจในด้านด้านราคา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.73 มากที่สุดรองลงมา ด้านบรรจุกัณฑ์ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 ด้านกลิ่นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 ด้านสีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 ตามลำดับ ส่วนด้านรสชาติค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ซึ่งมีความพึงพอใจน้อยที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย

5.1.1 สรุปผลจากผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

จากการที่ผู้จัดทำได้สรุปผลการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาสมุนไพร ปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปากของเรา มาทำเป็นน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร เพื่อเป็นการทดแทนน้ำยาบ้วนปากที่มีสารเคมีตามท้องตลาด จากการเก็บข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยผู้จัดทำได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ของพนักงาน โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด จำนวน 30 คน พบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นเพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 อายุ 20-25 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ 25-35 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 โดยแยกเป็นแผนกแม่บ้านจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 แผนกครัวจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 แผนกต้อนรับส่วนหน้า จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ความพึงพอใจในด้านด้านราคา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.73 มากที่สุดรองลงมา ด้านบรรจุภัณฑ์ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 ด้านกลิ่นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 ด้านสีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 ตามลำดับ ส่วนด้านรสชาติค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ซึ่งมีความพึงพอใจน้อยที่สุด จากแบบสอบถามผู้จัดทำจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้นไปซึ่งผู้จัดทำมีคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคนเพื่อช่วยในการลดการใช้สารเคมี และสามารถทดแทนน้ำยาบ้วนปากทั่วไปได้

1. ปัญหาจากการดำเนินงาน โครงการงาน

- รสชาติของน้ำยาบ้วนปากเค็มเกินไป
- ตะกอนของสมุนไพรลอยเยอะเกินไป

2. แนวทางแก้ปัญหาข้อเสนอแนะ

- ลดเกลือลงในน้ำยาบ้วนปาก
- ร่อนตะกอนลงไปสู่ก้นหม้อ และใช้ช้อนตักใส่ขวดโดยที่ไม่ต้องคน

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการออกงานปฏิบัติสหกิจศึกษา โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ (NOVOTEL BANGKOK SILOM ROAD) ในแผนกแม่บ้าน สรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อดีของการปฏิบัติสหกิจศึกษา

จากการออกปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกแม่บ้านนั้น ได้เรียนรู้ในเรื่องการทำ ความสะอาด การดูแลห้องพัก การเลือกใช้น้ำยาให้ถูกต้องตามประเภทของงาน เทคนิคในการปูเตียงให้เรียบร้อย การจัดอุปกรณ์ต่างๆ ภายในห้องพัก และได้เรียนรู้คำศัพท์ต่างๆ ในโรงแรม มากยิ่งขึ้น และยังได้เรียนรู้งานส่วนอื่นนอกเหนือจากการทำห้องพัก เช่น การรับโทรศัพท์ การรับออเดอร์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับแผนกแม่บ้าน การเช็ดอินและเช็ดเอ้าท์ และการคุยกับแขก เวลาแขกต้องการอะไรเพิ่มเติม ในการทำงานแผนกแม่บ้านจะมีความมั่นใจมากขึ้น มีความกล้าที่จะสื่อสารกับแขกและติดต่อกับแผนกอื่น

2. ปัญหาจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา

จากการออกปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกแม่บ้านนั้น ปัญหาที่พบคือ การขาดแคลนเรื่องผ้าต่างๆ ในการทำห้องพัก ไม่ว่าจะเป็น ผ้าปูเตียง ผ้าห่ม ปลอกหมอน และผ้าขนต่างๆ ทั้งผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดเท้า ไม่เพียงพอต่อการทำห้องพัก และต้องรอนกว่าจะมีผ้ามาส่ง ทำให้เกิดการล่าช้าและเสียเวลาในการทำห้อง

3. ข้อเสนอแนะการปฏิบัติสหกิจศึกษา

จากการออกปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกแม่บ้านนั้น ข้อเสนอแนะจากปัญหาที่พบ นั้น คือควรมีการจัดเตรียมผ้าให้พอดีต่อการทำห้อง ต่อจำนวนห้องในแต่ละวัน และจัดสรรจำนวนคนให้พอดีต่อการทำห้อง ต่อหนึ่งคนต้องไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพื่อจะได้ทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). *แนวโน้มสูงวัยมีฟันดีเพิ่มขึ้น เร่งส่งเสริมสุขภาพช่องปากดีทุกวัย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/843856>
- กองบรรณาธิการ HONESTDOCS. (2561). *ประโยชน์ของกานพลู*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/benefits-of-clove-and-caution>
- กฤษฎา ศิรามพุช. (2558). *เกลือแต่ละชนิด รักษาโรคที่แตกต่าง*. เข้าถึงได้จาก <https://mgronline.com/celebonline/detail/9580000067853>
- ครูเต๋านูริรัมย์. (2556, 4 ธันวาคม). *สาระแทน สมุนไพรไต้ยุง*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/Doodekdee2/2013/12/04/entry-13>
- จิราภรณ์ วิหาว. (2561). *น้ำยาบ้วนปากสูตรทำเองได้ ไร้เคมีด้วย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.greenery.org/articles/greenery-workshop-mouthwash/>
- ไทยเกษตรศาสตร์. (2555). *อบเชย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaikasetsart.com/อบเชย/>
- พันวสา. (ม.ป.ป.). *อบเชยเทศ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.panvasa.com/knowyourherbs/cinnamomum-verum>
- หมอชาวบ้าน. (2537). *ปาก : ประตูดูสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3884>
- Bangkokpattayahospital. (ม.ป.ป.). *สุขภาพฟัน สำคัญอย่างไร*. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/dental-cosmetic-and-implant-center-th/dental-articles-th/item/1054-dental-health-question1-th.html>
- Donnaya Suvetwethin. (2560). *สุขภาพช่องปาก เรื่องใกล้ๆ ไม่ควรละเลย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/39843--'สุขภาพช่องปาก'%20เรื่องใกล้ๆ%20ไม่ควรละเลย.html>
- geocities. (ม.ป.ป.). *น้ำยาบ้วนปาก*. เข้าถึงได้จาก <http://www.geocities.ws/clinic1991/mouthwash.htm>
- herb-to-health. (2556, 23 ตุลาคม). *อบเชยจีนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก http://herb-to-health.blogspot.com/2013/10/blog-post_23.html

ldc. (2559). สุขภาพช่องปากที่ดี เป็นอย่างไร. เข้าถึงได้จาก <http://www.ldcdental.com/2016/02/29/29-02-59-oral-health/>

Kapook. (2561). *เรื่องของผักชี*. เข้าถึงได้จาก <https://cooking.kapook.com/view202613.html>

Novotel hotels & resorts. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>

Organicbook. (ม.ป.ป.). *ความสำคัญของสุขภาพในช่องปาก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.organicbook.com/dental-health/สุขภาพในช่องปาก/>

Pim.tp. (2561). *โลกของเกลือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/food-tips/types-of-salt>

pobpad. (2559). *อบเชย กับประโยชน์ต่อสุขภาพและการรักษาโรค*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/อบเชย-กับประโยชน์ต่อสุขภาพ>

scholarship. (2559). *เกลือสีชมพู Himalayan*. เข้าถึงได้จาก <https://www.scholarship.in.th/mojito-เกลือสีชมพูหิมาลายัน-ส/>

Siamhealth. (ม.ป.ป.). *สุขภาพในช่องปาก*. เข้าถึงได้จาก https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/oral/index.html





ภาคผนวก ก

ภาพปฏิบัติงาน

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 1 ถอดผ้าปูที่นอนเก่าออก



ภาพที่ 2 เตรียมผ้าผืนใหม่พร้อมปูที่นอน

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 3 เตรียมลงน้ำยาแต่ละประเภทสำหรับล้างห้องน้ำ



ภาพที่ 4 ล้างในส่วนของห้องน้ำด้านใน

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 5 ล้างอ่างล้างหน้า และแก้วที่ลูกค้าใช้แล้ว



ภาพที่ 6 จัดเตรียมและเซทอุปกรณ์เครื่องใช้

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 7 ทำความสะอาดห้องน้ำที่ชั้นล็อบบี้



ภาพที่ 8 ทำความสะอาดบริเวณหน้าลิฟต์พนักงาน

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 9 ทำความสะอาดพรมในห้องพัก

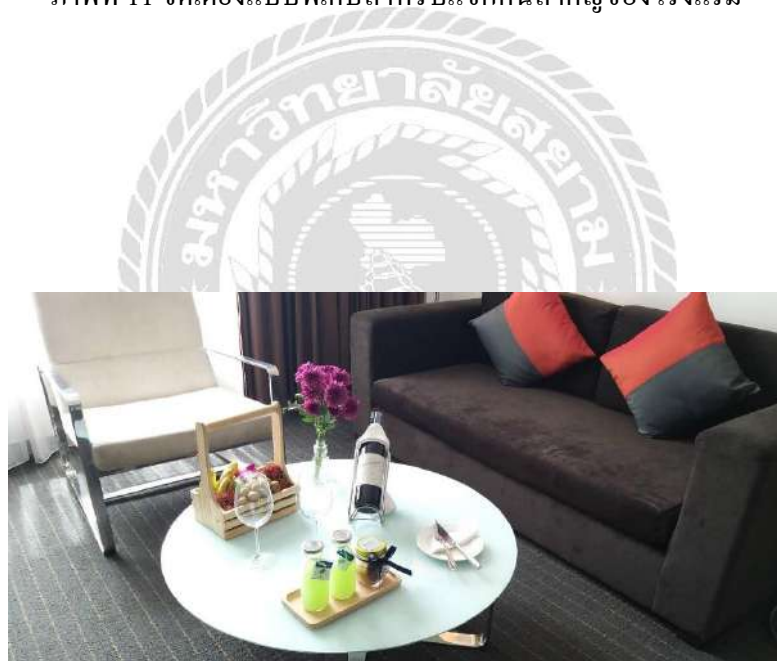


ภาพที่ 10 จัดรถให้เตรียมพร้อมสำหรับทำห้องพัก

ภาพปฏิบัติงาน



ภาพที่ 11 จัดเตียงแบบพิเศษสำหรับแขกคนสำคัญของโรงแรม



ภาพที่ 12 จัดเตรียมเซทน้ำและผลไม้ต้อนรับของเมมเบอร์



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการประเมิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ 1) 20 – 25 ปี 2) 26 – 35 ปี 3) มากกว่า 35 ปี
3. แผนก 1) ครีว 2) แม่บ้าน 3) แผนกส่วนหน้า 4) อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความพึงพอใจที่ท่านต้องการเลือก

ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ความพึงพอใจด้านบรรจุภัณฑ์					
ขวดบรรจุน้ำยาบ้วนปาก					
2. ความพึงพอใจด้านกลิ่น					
กลิ่นของน้ำยาบ้วนปาก					
3. ความพึงพอใจด้านรสชาติ					
รสชาติของน้ำยาบ้วนปาก					
4. ความพึงพอใจด้านของสี					
สีของน้ำยาบ้วนปาก					
5. ความพึงพอใจด้านคุณภาพ					
คุณภาพของน้ำยาบ้วนปาก					
6. ความพึงพอใจด้านราคา					
ราคาของน้ำยาบ้วนปาก					

ข้อเสนอแนะ.....

.....



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไรบ้าง

โครงการน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร (Herbal Mouthwash) มีประโยชน์ต่อ โรงแรม โนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ และบุคคลที่ได้ใช้งานผลิตภัณฑ์ตัวนี้ เพราะผลิตภัณฑ์นี้ทำจากสมุนไพรเป็นหลักจึงปลอดภัย จึงคิดว่าผลิตภัณฑ์นี้จะ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคล ซึ่งการที่เราได้รับการสะสมของสารเคมีในสิ่งของที่เราใช้ประจำ โดยที่เราไม่ทันระวังตัวอาจก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายในระยะยาวได้ และถ้ามีผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากที่ทำจากส่วนผสมของสมุนไพร ก็เป็นสิ่งที่ดีและน่าใช้ ถึงจะเป็นการลดสารเคมีไปได้ในผลิตภัณฑ์ที่เราใช้แค่หนึ่งอย่าง แต่ก็ถือเป็นการลดให้เราได้ใช้สารเคมีได้น้อยลง และทาง โรงแรม โนโวเทล ยังคิดว่าผลิตภัณฑ์นี้สามารถทำเป็นของชำร่วย โดยแจกแขกของ โรงแรม หรือนำวางขายในห้องพักได้อีกด้วย



(คุณศศิธร กริสนกุลปต์)



ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

Herbal Mouthwash

นางสาว นางสาวกรวิภา แมลงภู

สาขาวิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

E-mail : Kornwipa1938@gmail.com

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลมโรด ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ทางผู้จัดทำได้ปฏิบัติหน้าที่ในแผนกแม่บ้าน พบว่าทางโรงแรมยังไม่มีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพัก จึงทำให้ผู้จัดทำได้คิดโครงการเรื่องน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการทำน้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร 2. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกวิธี 3. เพื่อสร้างรายได้ และเพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติมต่อผู้บริโภค โดยผลิตภัณฑ์นี้จะมีส่วนผสมของสมุนไพรทั้งหมดจึงมั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์นี้จะปลอดภัยต่อผู้บริโภคอย่างแน่นอน

จากการสอบถามพนักงานจากแผนกพนักงานแผนกแม่บ้าน 10 คน พนักงานแผนกครัว 10 คน พนักงานแผนกส่วนหน้า 10 คน รวมเป็น 30 คน พบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ความพึงพอใจในด้านด้านราคา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.73 มากที่สุดรองลงมา ด้านบรรจุภัณฑ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 ด้านกลิ่นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 ด้านสีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 ตามลำดับ ส่วนด้านรสชาติค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ซึ่งมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.32$ และค่า S.D. = 0.15 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจที่มาก จากแบบสอบถามผู้จัดทำจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้นไปซึ่งผู้จัดทำคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน เพื่อช่วย

ในการลดการใช้สารเคมี และสามารถทดแทนน้ำยาบ้วนปากทั่วไปได้

คำสำคัญ: น้ำยาบ้วนปาก, สมุนไพร, ไร้สารเคมี

Abstract

By attending the internship under the cooperative education at Novotel Bangkok, Silom Road from 19 August 2019 to 6 December 2019, the author was assigned to work as an intern for the Housekeeping Department. It was found that mouthwash is not available in the hotel room. Therefore, the author initiated the project of making the herbal mouthwash. The objectives of this project were 1) to study the methods of making the herbal mouthwash, 2) to promote proper oral health care, and 3) to generate income and provide additional options for consumers. This product contains all of the herbal ingredients so that consumers can feel confident that this product is chemical free.

By asking information from the sample of 10 workers from Housekeeping Department, 10 workers from Kitchen Department, and 10 workers from Front Office Department, totaling 30 individuals. The results indicated a mean of satisfaction with the product and price was 4.73, which was at the highest level, followed by package

with a mean of 4.7, quality with a mean of 4.37, smell with a mean of 4.27, color with a mean of 4.24, respectively. Taste had the lowest mean of 3.6 ($\bar{X} = 4.32$ and S.D. = 0.15) which was at a high level. Data from the questionnaire were then used by the author for further development of the product. The author hopes that this product would be beneficial for everyone to reduce the use of chemical-containing product and could be used as the alternative product for general mouthwash.

Keywords: Mouthwash, Herb, Chemical-free

ที่มาและความสำคัญ

ในโลกยุคปัจจุบัน เป็นยุคของการดูแลสุขภาพทั้งภายนอกและภายใน และการดูแลสุขภาพในช่องปากนั้นก็ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ สุขอนามัยในช่องปากเป็นสิ่งที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของภาพลักษณ์ช่วยส่งเสริมให้ดูดี รู้สึกมีความมั่นใจ การมีสุขอนามัยในช่องปากที่ดีนั้นส่งผลให้สุขภาพร่างกายเราดีไปด้วย นิตยสารหมอชาวบ้าน ได้กล่าวไว้ว่า ปาก คือ ประตูสู่สุขภาพ (นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2537)

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องสุขภาพในช่องปาก พบว่าปัญหาสุขภาพในช่องปากของคนไทยในกลุ่มผู้สูงอายุดีขึ้น แต่กลุ่มเด็ก เยาวชน และวัยทำงาน ยังคงมีปัญหาสุขภาพในช่องปากอยู่ (กรมอนามัย, 2562) การเกิดปัญหาในช่องปากนั้นเกิดจากการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ถูกวิธีหรือหลงลืมขั้นตอนในการดูแล น้ำยาบ้วนปากนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพช่องปาก ร่วมกับการแปรงฟันและการใช้ไหมขัดฟัน ในการที่เราเลือกใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากนั้นต้องเลือกให้คุ้มค่าและมีประโยชน์ที่สุดและช่วยในเรื่องสุขภาพด้วยจึงแนะนำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรที่มีประโยชน์และปลอดภัยไม่มี

ตัวช่วยในการดูแลสุขภาพในช่องปาก นักเคมีหัวใจสีเขียว ได้กล่าวไว้ว่า สารเคมีในชีวิตประจำวันอาจไม่ได้เป็นอันตรายกับมนุษย์ทันที แต่เราก็ไม่มีทางแน่ใจว่าการสะสมไว้มากๆ จะส่งผลอย่างไรกับสุขภาพบ้าง (ชมพูนุท วรากุลวิทย์, 2561) จากการได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ ในแผนกแม่บ้าน พบว่าในห้องพักไม่มีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพักแขกที่มาเข้าพักหลายคนถามหาน้ำยาบ้วนปาก ผู้จัดทำจึงคิดว่าจะเป็นการดีถ้ามีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพักหรือทำแจกเป็นของขวัญแก่แขกของโรงแรม และผลิตภัณฑ์จะดียิ่งขึ้นถ้ามีส่วนผสมของสมุนไพร เพราะจะดีต่อร่างกายทั้งภายนอกและภายในดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ศึกษาน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน จากการศึกษางานวิจัยจากหลายๆแหล่งข้อมูลพบว่า น้ำยาบ้วนปากสมุนไพรมีหลายสูตรด้วยกัน ผู้จัดทำจึงหาสูตรน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรที่หาง่ายและไม่ยุ่งยาก สามารถหาวัตถุดิบได้ตามท้องตลาด ราคาไม่แพง โดยผู้จัดทำใช้วัตถุดิบหลักในการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรคือ อบเชย กานพลู ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ และเกลือ วัตถุดิบที่ใช้ล้วนแต่มีประโยชน์ และเป็นส่วนผสมที่ลงตัวในการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร น้ำยาบ้วนปากสมุนไพรนี้ นอกจากจะบ้วนปากได้แล้วยังสามารถรับประทานเป็นยาสามัญได้เพราะมีแต่ส่วนผสมของสมุนไพรปราศจากสารเคมีอันตราย อีกทั้งยังสามารถนำไปขายสร้างรายได้ ได้อีกด้วย และสามารถเก็บได้นานถึง 1 ปี ในตู้เย็น และไว้นอกตู้เย็นได้นาน 1 เดือน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำน้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร
2. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกวิธี
3. เพื่อสร้างรายได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. น้ำยาบ้วนปากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพรปลอดภัย สามารถนำมาใช้แทนน้ำยาบ้วนปากที่มีขายทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สร้างรายได้ให้แก่ตนเอง และองค์กรได้ เนื่องจากวัตถุดิบสามารถหาได้ทั่วไปและสามารถทำได้ในปริมาณที่เยอะ
3. ช่วยลดการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันได้ เนื่องจากเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ
4. เนื่องจากเป็นสมุนไพรสามารถดื่มเป็นยาสามัญได้

ส่วนผสมของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

1. อบเชย 2. อบเชยผง 3. กานพลู 4. ผักชีฝรั่ง 5. สาระแห่น 6. เกลือ 7. น้ำเปล่า

ขั้นตอนและวิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

1. ต้มน้ำเปล่า 1500 มล. ไฟแรง ประมาณ 5 นาที
2. ใส่อบเชยแห้งลงไป 100 กรัม จะให้รสหวาน
3. นำกานพลูใส่ลงไป 30 กรัม กานพลูจะให้รสเผ็ด
4. นำอบเชยผงใส่ลงไป 30 กรัม เพื่อเพิ่มความเข้มข้น (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
5. ใส่เกลือ 2 ช้อนชา เพื่อเพิ่มความเค็ม
6. คนส่วนผสมให้เข้ากัน
7. ใส่ผักชีฝรั่งตามลงไป ประมาณ 40 กรัม
8. ใส่ใบสาระแห่น ตามลงไปประมาณ 40 กรัม
9. เมื่อใส่ทุกอย่างครบแล้วรอจนน้ำเดือดอีกครั้ง
10. ปิดไฟ และปิดฝาหม้อ รอสักพัก จนดอกกานพลูเริ่มนึ่มและบาน
11. นำใส่ขวดบรรจุภัณฑ์ ปิดให้สนิท
12. ผลิตภัณฑ์ ที่ได้ จากการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย

จากการที่ผู้จัดทำได้สรุปผลการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาสมุนไพรปลอดภัยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปากของเรา มาทำเป็นน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร เพื่อเป็นการทดแทนน้ำยาบ้วนปากที่มีสารเคมีตามท้องตลาด จากการเก็บข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร โดยผู้จัดทำทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ของพนักงานโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม โรด จำนวน 30 คน พบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นเพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 อายุ 20-25 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 25-35 ปีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 โดยแยกเป็นแผนกแม่บ้านจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 แผนกครัวจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 แผนกส่วนหน้า จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ความพึงพอใจในด้านด้านราคา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.73 มากที่สุด รองลงมา ด้านบรรจุภัณฑ์ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37 ด้านกลิ่นค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 ด้านสีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.23 ตามลำดับ ส่วนด้านรสชาติค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 ซึ่งมีความพึงพอใจน้อยที่สุด จากแบบสอบถามผู้จัดทำจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้นไปซึ่งผู้จัดทำมีคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน เพื่อช่วยในการลดการใช้สารเคมี และสามารถทดแทนน้ำยาบ้วนปากทั่วไปได้

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

จากสรุปผลของโครงการผู้จัดทำได้ศึกษาหาวิธีทำให้รสชาติของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรใช้ได้ง่ายขึ้น ให้เหมาะแก่คนที่ไม่ค่อยชอบกลิ่นสมุนไพรที่แรงเกินไป โดยการลดส่วนผสมของอบเชยลง และผู้จัดทำยังได้ศึกษาส่วนผสมอื่นๆ ของสมุนไพรที่มีประโยชน์ เพื่อในการต่อยอดน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรในสูตรอื่นๆ ให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้นต่อไป

บรรณานุกรม

กรุงเทพธุรกิจ. (2562). แนวโน้มสูงวัยมีฟันดีเพิ่มขึ้น. เข้าถึงได้จาก

www.bangkokbiznews.com/news/detail/843856

843856

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS. (2562).

ประโยชน์ของกานพลู. เข้าถึงได้จาก

www.honestdocs.co/benefits-of-clove-and-caution

and-caution

ครูแต่นูริรัมย์. (2556). สารระเหย สมุนไพรไต่ยุง.

เข้าถึงได้จาก

<http://oknation.nationtv.tv/blog/Doodekdee2/2013/12/04/entry-13>

ee2/2013/12/04/entry-13

จิราภรณ์ วิหาว. (2561). น้ำยาบ้วนปากสูตรทำเอง

ได้ ไร้เคมีด้วย. เข้าถึงได้จาก

www.greenery.org/articles/greenery-workshop-mouthwash/

workshop-mouthwash/

ไทยเกษตรศาสตร์. (2012). อบเชย. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thaikasetsart.com/อบเชย/>

นพ.กฤษดา ศิรามพุช. (2558). เกล็ดแต่ละชนิด

รักษาโรคที่แตกต่าง. เข้าถึงได้จาก

mgronline.com/celebonline/detail/9580000067853

00067853

พันวสา. (ม.ป.ป.). อบเชยเทศ. เข้าถึงได้จาก

[www.panvasa.com/knowyourherbs/cinna](http://www.panvasa.com/knowyourherbs/cinnamon-momum-verum)

momum-verum

หมอชาวบ้าน. (2537). ปาก : ประคองสุขภาพ. เข้าถึง

ได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3884>

Bangkokpattayahospital. (ม.ป.ป.). สุขภาพฟัน

สำคัญอย่างไร. เข้าถึงได้จาก

www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/dental-cosmetic-and-implant-center-th/dental-articles-th/item/1054-dental-health-question1-th.html

th/dental-articles-th/item/1054-dental-health-

question1-th.html

question1-th.html

Donnaya Suvetwethin. (2560). 'สุขภาพช่องปาก'

เรื่องใกล้ ไม่ควรละเลย. เข้าถึงได้จาก

[www.thaihealth.or.th/Content/39843--](http://www.thaihealth.or.th/Content/39843--สุขภาพช่องปาก%20เรื่องใกล้%20ไม่ควรละเลย.html)

สุขภาพช่องปาก%20เรื่องใกล้%20ไม่ควรละเลย.

html

geocities. (ม.ป.ป.). น้ำยาบ้วนปาก. เข้าถึงได้จาก

[www.geocities.ws/clinic1991/mouthwas](http://www.geocities.ws/clinic1991/mouthwash.htm)

h.htm

herb-to-health. (2556). อบเชยจีนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก http://herb-to-health.blogspot.com/2013/10/blog-post_23.html
ldc. (2559). สุขภาพช่องปากที่ดี เป็นอย่างไร. เข้าถึงได้จาก www.ldcdental.com/2016/02/29/29-02-59-oral-health/

Siamhealth. (ม.ป.ป.). สุขภาพในช่องปาก. เข้าถึงได้จาก https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/oral/index.html

Kapook. (2562). เรื่องของผักชี. เข้าถึงได้จาก cooking.kapook.com/view202613.html

Novotel hotels & resorts. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก www.novotelbangkoksilom.com/th/

Organicbook. (ม.ป.ป.). ความสำคัญของสุขภาพในช่องปาก. เข้าถึงได้จาก <https://www.organicbook.com/dental-health/สุขภาพในช่องปาก/>

Pim.tp. (2562). โลกของเกลือ. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/food-tips/types-of-salt>

pobpad. (2016). อบเชย กับประโยชน์ต่อสุขภาพและการรักษาโรค. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/อบเชย-กับ-ประโยชน์ต่อสุขภาพ>

scholarship. (2016). เกลือสีชมพูหิมาลัย. เข้าถึงได้จาก <https://www.scholarship.in.th/mojito-เกลือสีชมพูหิมาลัย-ส/>





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร (Herbal Mouthwash)

โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์



นางสาว นางสาวกรวิภา แมลงภู 5704400328

สาขาวิชา การโรงแรม

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

พนักงานที่ปรึกษา : คุณศศิธร กริสนคูปต์

วัตถุดิบ

1.อบเชย 2.กานพลู 3.ผักชีฝรั่ง 4.สะระแหน่ 5.และเกลือ

ขั้นตอนและวิธีการทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

1. ต้มน้ำเปล่า 1500 มล. ไฟแรง ประมาณ 5 นาที
2. ใส่อบเชยแห้งลงไป 100 กรัม จะให้รสหวาน
3. นำกานพลูใส่ลงไป 30 กรัม กานพลูจะให้รสเผ็ด
4. นำอบเชยผงใส่ลงไป 30 กรัม เพิ่มความเข้มข้น
5. ใส่เกลือ 2 ช้อนชา เพื่อเพิ่มความเค็ม
6. คนส่วนผสมให้เข้ากัน
7. ใส่ผักชีฝรั่งตามลงไป ประมาณ 40 กรัม
8. ใส่ใบสะระแหน่ ตามลงไปประมาณ 40 กรัม
9. เมื่อใส่ทุกอย่างครบแล้วรอจนน้ำเดือดอีกครั้ง
10. ปิดไฟ และปิดฝาหม้อ รอสักพัก จนดอกกานพลูเริ่มนิ่ม
11. นำใส่ขวดบรรจุภัณฑ์ ปิดให้สนิท

สรุปผลโครงการ

จากการเก็บข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจ ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจด้านราคามากที่สุด จากแบบสอบถาม ผู้จัดทำจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งผู้จัดทำมีคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน เพื่อช่วยในการลดการใช้สารเคมี และสามารถทดแทนน้ำยาบ้วนปากทั่วไปได้

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดูแลสุขภาพในช่องปากนั้นก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ สุขอนามัยในช่องปากเป็นสิ่งที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของภาพลักษณ์ช่วยส่งเสริมให้ดูดี รู้สึกมีความมั่นใจ ในการที่เราเลือกใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากนั้นต้องเลือกให้คุ้มค่าจึงแนะนำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรที่มีประโยชน์และปลอดภัย เพราะสารเคมีในชีวิตประจำวันอาจไม่ได้เป็นอันตรายกับมนุษย์ทันที แต่เราก็ไม่มีทางแน่ใจว่าการสะสมไว้มาก ๆ จะส่งผลอย่างไรกับสุขภาพบ้าง จากการได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม โนโวเทล กรุงเทพฯ สีลม ไรด์ ในแผนกแม่บ้าน พบว่าในห้องพัก ไม่มีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพัก แยกที่มาเข้าพักหลายคนถามหาน้ำยาบ้วนปาก ผู้จัดทำจึงคิดว่าจะเป็นการดีถ้ามีน้ำยาบ้วนปากให้บริการในห้องพักหรือทำแจกเป็นของชำร่วยแก่แขกของโรงแรม และผลิตภัณฑ์มีส่วนผสมของสมุนไพร จะดีต่อร่างกายทั้งภายนอกและภายในดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ศึกษาน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำน้ำยาบ้วนปากจากสมุนไพร
2. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพในช่องปากอย่างถูกวิธี
3. เพื่อสร้างรายได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพร ปลอดภัย สามารถนำมาใช้แทนน้ำยาบ้วนปากที่มีขายทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สร้างรายได้ให้แก่ตนเอง และองค์กรได้ เนื่องจากวัตถุดิบสามารถหาได้ทั่วไปและสามารถทำ ได้ในปริมาณที่เยอะ
3. ช่วยลดการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวันได้
4. เนื่องจากเป็นสมุนไพรสามารถดื่มเป็นยาสามัญได้





ภาคผนวก ฉ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวกรวิภา แมลงภู
รหัสนักศึกษา : 5704400328
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 168/63 ประชาอุทิศ90 ตำบลบ้านคลองสวน
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ สมุทรปราการ 10290
E-mail : Kornwipa11938@gmail.com



ภาคผนวก ข

บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	19/8/62 - 25/8/62	เข้า orientation ออกทำนอคู่กับ พี่ maid สอนเคลือบฝุ่นในนอ ดูจุด ทำความสะอาด: อดทพจตในนอ นอ	กรวิทย์ แผลสภ	ดร.วิวัฒน์ ใจบุญเลิศ
2	๑๘/๘/๖๒ - ๑/๙/๖๒	เขียนรูปเชิญเที่ยว วิดีโอเชิญให้เที่ยว และได้ออกทำนอโรงแรม ทนถ่านนอ ทเลือกใช้ผ้าทพชนิดต่าง ๆ	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
3.	๕/๙/๖๒ - ๑๑/๙/๖๒	การกำจัดคราบขนนอในนอ นอ โดยทใช้ผ้าชุบน้ำและน้ำร้อน โดยจทำ ในนอที่แจก check out ใจแจก	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
4	12/๙/๖๒ - 15/๙/๖๒	ออกทำนอคู่กับพี่ maid โดยแบ่งหน้าที่ กันทำ แจกสอนททวออกนอในนอ และด้านนอก แจกททในนอ	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
๕	18/๙/๖๒ - ๑๒/๙/๖๒	ออกทำนอคู่กับพี่ maid และสอนท เค: ผ้าแจก ทแจกผ้าซักกับททวโรงแรม นอไม่ โดยททเค: นอแจกททวัน โดยเวลาประมาณ ๑:๓๐ น.	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
6	๑4/๙/๖๒ - ๑9/๙/๖๒	จ: อดทพจต: อดทพจตโรงแรม นอททว และช่วยจัดงานทำนอโรงแรม แจกฝึก รับใช้เค: นอ อดทพจตททท	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
7	๒/10/๖๒ - 6/10/๖๒	ได้ลวดออกทำนอคนเดี่ยว ททจต maid และททเตรียมออกนอที่ใช้นอ	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
8	๑/10/๖๒ - 13/10/๖๒	ออกท maid ทำนอคนเดี่ยว ได้เงินท หัวนมดในทททำนอ และททททท ทำนอในนอ ททเตรียมผ้าแจกผ้า	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.
9	16/10/๖๒ - 20/10/๖๒	ออกทำนอ นอ และเขียนวิดีโอทททท ทททททททททททททททททท เงินสมทบกับทท Accor Hotels	กรวิทย์ แผลสภ	Dr. P. J. J. J.

ภาพที่ 1 การบันทึกการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
10	23/10/62 - 27/10/62	ออกกรม maid ทำนอว check out ทำนอว เรียนโปรแกรม เฟสบุ๊ก เอกศกษะ	กวิศก แซม	
11	30/10/62 - 3/11/62	ออกกรม maid ทำนอว ทำนอว check out และเพิ่มการทำนอวแจก เรียนโปรแกรม นอวแจก	กวิศก แซม	
12	6/12/62 - 10/12/62	เรียนโปรแกรมเซมเวเนชั่นพิเศษพิเศษ แซง หัวแจก VIP ทำนอว	กวิศก แซม	
13	13/12/62 - 17/12/62	เรียนโปรแกรมแพคเกจทำนอวบ้านแจก พิเศษ ทำนอวบ้านแจก ทำนอวบ้านแจก special ทำนอว	กวิศก แซม	
14	20/12/62 - 24/12/62	ออกกรม maid ทำนอวบ้านแจก เรียนโปรแกรม นอวบ้านแจก สัมผัสเทคโนโลยี	กวิศก แซม	
15	26/12/62 - 31/12/62	เรียนโปรแกรม 0900 special ทำนอว เช่น cot exb HNY	กวิศก แซม	
16	4/1/62 - 6/1/62	เรียนโปรแกรม PA ทำนอวโรงแรม ซอเวก ทำนอวโรงแรม นอวบ้านแจก	กวิศก แซม	

ภาพที่ 2 การบันทึกการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวกรวิภา แมลงภู๋

รหัสนักศึกษา : 5704400328

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 168/63 ประชาอุทิศ90 ตำบลบ้านคลองสวน
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ สมุทรปราการ 10290

E-mail : Kornwipa11938@gmail.com