# มาใช้ช้อนกลางกันเถอะ

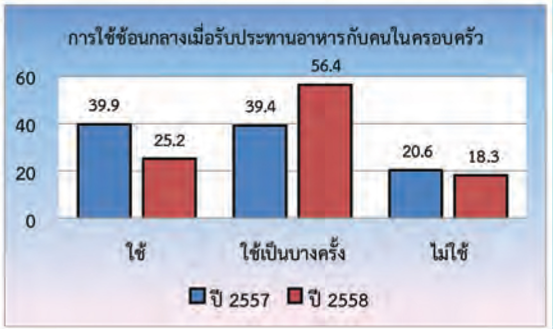
เรียบเรียงโดย นางสาวศิรินพร ทับมะเริง
นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

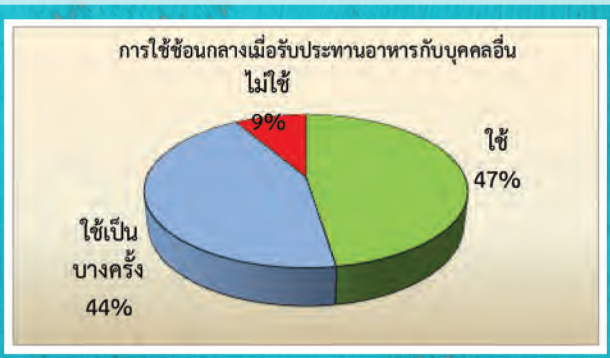
พฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทย ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยไม่ใช้ช้อนกลาง โดยเหตุผลหลักๆ มักจะเกิดจากความเกรงใจ ไม่กล้าพูดว่าขอใช้ช้อนกลาง กลัวเสียมารยาท กลัวเขาคิดว่าเรารังเกียจ ซึ่งจะทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ นอกจากจะทำให้เราเจ็บป่วยแล้วยังทำให้เสียเวลา และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวอีกด้วย

**ช้อนกลาง** หมายถึง ช้อนที่มีไว้ในสำรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมา ใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหาร นั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

## สถิติการใช้ช้อนกลางของประชาชน

"ดีดีซีโพล" สำรวจความคิดเห็นประชาชน 3,024 ราย เรื่องโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง พบว่า มีการใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 39.9 ในปี 2557 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 25.2 ในปี 2558 และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารกับบุคคลอื่นเพียงร้อยละ 47.5





## ประโยชน์ของช้อนกลาง

1. กำแพงกันเชื้อโรค : ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลายไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคล
2. ประหยัดค่าใช้จ่าย : สามารถเก็บอาหารไว้รับประทานได้นานขึ้น เนื่องจากช่วยป้องกันเชื้อโรคจากน้ำลายของผู้กินไม่ให้ลงไปปนเปื้อนในอาหารทำให้อาหารไม่บูดเสียง่าย และประหยัดค่ารักษาพยาบาล
3. เป็นการสร้างวัฒนธรรมการกินอาหารที่ปลอดภัย : การใช้ช้อนกลางเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง และเป็นมารยาททางสังคมที่ดีในการกินอาหารร่วมกัน ทั้งในครอบครัวของตนเอง หรือบุคคลอื่น

## วิธีการใช้ช้อนกลาง

1. เตรียมช้อน หรืออุปกรณ์ที่สะอาด เหมาะกับชนิดของอาหารให้ครบ อย่างน้อย 1 ชิ้นต่ออาหาร 1 ชนิด
2. ใช้ช้อนกลางที่เตรียมไว้ตักอาหารในสำรับอาหาร (กับข้าว) มาใส่ที่จานข้าว หรือถ้วยแบ่งของตนเอง
3. ห้ามใช้ช้อนกลางตักอาหารในสำรับเข้าปากโดยตรง

**ในการรับประทานอาหารทุกครั้ง อย่าลืมใช้ "ช้อนกลาง" เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเองและคนรอบข้างนะคะ**

ที่มาของข้อมูล :

1. คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย. วันที่สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2560.
2. ผลการสำรวจทัศนคติ ความเห็นของประชาชน DDC ครั้งที่ 13 เรื่องโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วงนายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค 14 พฤษภาคม 2558. วันที่สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2560.
3. ใช้ "ช้อนกลาง" และ "ล้างมือ" ป้องกันโรคได้ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 322 เดือน/ปี: กุมภาพันธ์ 2549 คอลัมน์: บทความพิเศษ นักเขียนหมอชาวบ้าน: คมสันนท์ ศุขอัจจะสกุล. วันที่สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2560.

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5