



【拒當低頭族】錯誤姿勢造成的後遺症，除了頸椎長骨刺以外，還包括了慢性疼痛、下背痛、壓力症候群，不明原因的胸悶、頭暈、心律不整、胃食道逆流，甚至失眠或是焦慮；口腔是人體重要器官，口腔衛生會影響進食、吞嚥、語言和社交互動。因此，世界衛生組織提出「口腔健康為全身健康之本」的口號。

※預防及治療

- ☆拿手機避免維持固定姿勢超過10分鐘。
- ★坐姿身體盡量靠著椅背或是牆壁，避免駝背和低頭。
- ☆增強上肢、頸、肩、上背部的肌肉群，按摩或伸展已經痠痛的肌肉。
- ★常做伸懶腰的動作，同時深呼吸打開胸廓，舒緩緊繃的肌肉。
- ☆降低螢幕亮度，盡量在光線充足的地方使用電子產品，多讓眼睛休息，多看遠方綠色植物。
- ★注意使用手機時的姿勢：抬頭、挺胸、縮下巴，手機上方高度約與鼻子同高。

低頭族的肩頸伸展操

- 步驟1：背部挺直左手在背後與右手緊扣，並置於右邊腰部位置。
- 步驟2：頭部慢慢向正右邊倒並保持30秒。
- 步驟3：頭部慢慢向斜方倒下並同樣保持30秒。
- 步驟4：可按個人感覺調整頭部方向或下巴位置，完成後再用另一邊重覆相同動作。要注意伸展時請不要停止呼吸哦！

低頭族必備的肩頸伸展操

STEP 1
背部挺直左手在背後與右手緊扣，並置於右邊腰部位置

STEP 2
頭部慢慢向正右邊倒並保持30秒

STEP 3
頭部慢慢向斜方倒下並保持30秒

STEP 4
可按個人感覺調整頭部方向或下巴位置完成後另一邊重覆相同動作

Heho健康

護眼密碼要落實 視野清晰好眼力

853240 幫我刪惡視力

- 睡滿8小時
- 天天5蔬果
- 坐姿3直角
- 戶外2小時
- 避免4光害
- 3010護眼原則

坐姿3直角：坐時頭、頸、背、腰、膝、腳各成90度

避免4光害：電腦/電視/電玩/手機

3010護眼原則：用眼30分鐘、休息10分鐘

Heho健康

1. 牙刷也要保養!

保養牙刷跟選擇一支刷起來舒適的牙刷一樣重要，因為牙刷是滋生細菌的最佳環境，刷完牙後記得要將牙刷用水沖洗乾淨，並存放在通風處。

此外，美國牙醫協會(American Dental Association)指出，成人應每3~4個月更換新的牙刷，而兒童的更換頻率則應更高。但如果牙刷刷毛在使用的3個月內就已經磨損，則應立即更換，畢竟刷毛已經壞掉的牙刷，不僅髒，也沒有清潔效果。

2. 使用氟化物(Fluoride)

氟化物不僅對兒童的牙齒有益，對大人也有幫助，因為它是一種會強化琺瑯質的天然礦物質，能幫助降低蛀牙的發生率。市面上大部分的牙膏通常都含有氟化物，有些品牌的漱口水，和某些地區的自來水中也會有，此外，牙醫也能提供在牙齒上塗氟的服務。

3. 舌頭和內頰都要刷

除了牙齒和牙齦，舌頭、內頰也會與食物接觸，使糖和酸性物質黏在上面。因此刷完牙齒和牙齦後，應接著刷舌頭和內頰，才能有效對抗口中細菌，維護牙齒健康，並預防口臭。現在市面上有專門為內頰和舌頭設計的清潔產品，不妨試試。

4. 少喝含糖飲料

除了殘餘食物，飲料也會影響口腔健康，碳酸飲料、能量飲料等，都含有大量對牙齒有害的人工糖分，會導致蛀牙、牙痛和牙齒脫落。如果喝完含糖飲料總是忘了刷牙漱口，那麼除了戒掉這些有害的飲料，也可以改喝水、牛奶或現榨果汁，不但更能促進健康，也能讓人有更美好的笑容及更漂亮的皮膚。

5. 定期牙科檢查

牙醫能協助大家維護口腔健康，別等到蛀牙才去看他，應定期(一般約6個月)至牙科檢查及洗牙。畢竟預防永遠勝於治療，可以多多諮詢牙醫關於口腔清潔衛生的相關知識，牙科醫師也會依照患者目前的狀況和需求，量身打造最適合的刷牙及牙線使用方式。

共同守護口腔健康 牙周病防治3部曲

- 1 落實潔牙**
三餐飯後以及睡前刷牙
減少口腔牙菌斑堆積
落實牙齒表面與牙縫清潔
- 2 定期洗牙**
清除牙結石與定期接受專業口腔檢查(包含專業口腔健康評估與X光檢查)
- 3 良好習慣**
戒除不良習慣(吸菸、嚼食檳榔)
減少危險因子(血糖控制不佳、壓力、生活作息不正常)

潔牙方式

- 牙齒表面清潔：使用45度角清潔牙齒(牙齒與牙齒接觸面)
- 牙縫清潔：「使用牙線清潔牙縫」牙線以「U」型方式剷除牙菌
- 「使用牙間的清潔牙刷」選擇適合牙縫大小的牙刷刷

台北市府衛生局 高雄醫學大學口腔衛生學系 製作

貝氏刷牙法要訣

- 手握牙刷比讚
- 刷毛與牙齒呈45度角
- 牙刷打直刷內側前牙

口訣 321

- 3面都要刷：頰側、咬合、舌側
- 2顆一起刷：不要貪心
- 來回刷10次：要有耐心

PinMed

資料來源：國民健康局網站、臺北市府衛生局、Heho網站。