



口腔是人體重要器官，也是消化系統裡的第一道關卡，口腔的衛生會影響進食、吞嚥、語言、臉部美學和社交互動，甚至增加慢性病的罹患率。

【常見口腔疾病】

- ◎蛀牙（齲齒）
- ◎牙齦炎——牙齦出血
- ◎口腔異味
- ◎口腔潰瘍
- ◎牙周病



【口腔保健五撇步】

- 第一步—飯後刷牙可預防齲齒，稅前配合使用含氟牙膏，可減少細菌量及改善口臭
- 第二步—正確刷牙（貝式刷牙法）
 1. 右手或左手比出『讚』的姿勢握住牙刷
 2. 刷毛與牙面成45度~60度，涵蓋一點點牙齦
 3. 2顆2顆來回刷約10次，不論裡外都要刷
- 第三步—正確使用牙線
 1. 先拉出約45公分長的牙線
 2. 牙線兩端固定在兩手中指的第二指節
 3. 雙手食指與拇指交互使用，將牙線拉入每個牙齒鄰接面，輕輕刮除牙菌斑
- 第四步—牙刷的選擇—選用小頭、軟毛牙刷
- 第五步—定時做檢查(每3~6個月要檢查一次)

全民愛健康 潔牙篇1

如何正確刷牙

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：悅庭牙醫 曹結嵐醫師

牙刷橫放，來回刷牙齒與牙齦交界處，一次刷1~2顆牙

將嘴巴閉小後，刷較後面的智齒

咬合面的部分則是平平的刷即可，一次刷兩顆牙，牙齒內側清潔則與外側相同

牙刷接近垂直的方式，用前端的刷毛做最尾端白齒的清理

門牙內側可用牙刷前端，垂直由裡向外把食物殘渣刷出

健談 havemary.com

口腔 視力照顧好 玩樂人生沒煩惱

【看電視不是近視主因！近距離閱讀更可怕】

看近物時，眼睛的睫狀肌會收縮調整水晶體，讓影像落在視網膜上，但是長時間都看近物的話，會使睫狀肌收縮過度而失去彈性，無法調節讓影像正確落在視網膜上。國健署指出年紀越小近視，每年增加的度數會比成年人更多，而高度近視容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。

【預防近視與視力保健的6個方法】

- 1. 戶外活動要力行**
建議每天從事2~3小時的戶外活動，下課時最好也走出教室活動10分鐘
- 2. 用眼習慣要養成**
未滿兩歲勿接觸螢幕；兩歲以上每日以1小時為限，且每30分鐘應休息10分鐘
- 3. 均衡飲食要做到**
建議每日均衡攝取五色蔬果，以維護視力健康

- 4. 閱讀環境要注意**
保持足夠的閱讀距離與光源，且光線勿直射眼睛
保持35至40公分為佳
亮度至少350米燭光
- 5. 閱讀坐姿要正確**
維持坐姿端正，不歪頭、不趴著，以免視力受損
手肘平放 臀部坐滿 雙腳踩地
- 6. 定期檢查要知道**
每年視力檢查1至2次，若異常時應依醫囑矯正追蹤

資料來源：衛生福利部國民健康署、健談網站、台北榮總護理部健康e點通網站