



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（最常見）
- ◎牙齦炎——牙齦出血
- ◎口腔異味、口腔潰瘍
- ◎牙周病(如不及時治療，牙齒最終就會脫落)
- ◎口腔癌(如有二周以上未癒合的口腔潰瘍，建議就醫治療)



【口腔保健五撇步】

- 第一步—**飯後刷牙**:可預防齲齒，睡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）如下圖示↓
- 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—選用**小頭、軟毛牙刷**
- 第五步—**定時檢查**(每 3~6 個月檢查一次)



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】

➤ 導致近視的危險因子除了先天因素，最大的原因就是「**長時間近距離用眼**」！國健署指出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】

- **每日戶外活動 2-3 小時**以上，下課 10 分鐘最好也走出教室活動，不要長時間近距離用眼。
- **看書保持 35-45 公分距離**，每半小時就要起來走動走動。
- **讀書光線要充足**，亮度至少 350 米燭光。
- **坐姿要正確**，姿勢要端正(手肘平放，不歪頭、不趴著，臀部坐滿，雙腳踩地)。
- 均衡飲食，天天五蔬果，多吃**深色蔬菜**可以獲取四大護眼營養素，包括維生素A、葉黃素與玉米黃素、花青素、Omega-3 脂肪酸，幫助對抗惡視力。
- 每年定期 1-2 次檢查視力，及早發現，才能及早改善。

資料來源：衛生福利部國民健康署、健談網站

- 1 每天戶外活動 120分鐘以上
(防疫期間家中陽台、庭院、頂樓及走廊也可以)
- 2 2歲以下避免看螢幕 2歲以上每日不要超過 1小時
- 3 用眼30分鐘，休息 10分鐘
- 4 早睡早起充分休息
- 5 營養均衡，天天五蔬果
- 6 每年定期 1-2次檢查視力

環安中心 職業衛生護理師

學務處 衛生保健組 時時關心您