



口腔健康是人體健康的一面鏡子，是全身健康的重要组成部分。口腔健康使人充分的咀嚼，享受美味佳餚，口腔健康使人口齒清晰，盡情表達自己的意願，口腔健康使人增強自信。做好完善的口腔衛生保健才是維持身體健康的基礎和關鍵，因為口腔健康與許多心血管疾病、消化系統疾病等有關係。而眼睛是我們認識這個世界的第一扇窗，但有 90% 的人沒有意識到眼睛的重要性，總是當視力出現了問題才後悔莫及。其實，只要在日常生活中多花一些心思，就可以輕鬆地保護你的眼睛健康！

護牙四部曲

第一部 定期看牙醫

定期牙齒檢查 牙醫師建議每六個月檢查一次

第二部 正確潔牙

刷牙要徹底清潔齒縫 進食後應清潔口腔，凡有進食的機會，都會增加食物殘渣存留於齒縫的機率，所以牙醫都建議每次進食後應適當潔牙，適時搭配牙線使用，避免殘渣污垢累積過久。但也有人說飯後立即刷牙對牙齒容易造成損傷，但其實只要記得吃完酸的東西至少間隔 3 分鐘以上再去刷牙就好，因為牙齒接觸到酸性食物，會暫時性的變軟，如果在這時候刷牙會將牙齒的琺瑯質給刷掉，反而造成永久性的破壞。

第三部 均衡飲食習慣

盡量避免酸性飲食 牙齒最外層的琺瑯質，它有一個剋星，就是「酸」，酸會慢慢的把牙齒破壞出一個洞，所以讓牙齒被破壞的兇手，嚴格來說是酸。

別喝太多紅酒、咖啡與茶 不只是會造成牙齒表面染色導致看起來髒髒的，而染色的牙齒會讓更多的細菌黏附，間接導致蛀牙。

第四部 使用氟化物

善用氟化物，減少齲齒發生率。氟化物在牙齒預防保健上的應用包括：使用含氟牙膏、專業塗氟、使用含氟漱口水、使用氟鹽、氟錠等。

別把你的牙齒當成工具使用 牙齒雖然是堅硬的，但卻不能夠承受咬碎所有硬的食物，有人會使用牙齒來當開瓶器，這些行為都可能讓牙齒產生裂痕或是斷裂。

勿過度做牙齒美白 使用牙齒漂白來讓牙齒變白，要注意這樣會將牙齒的部分色素與鈣質一同帶走，有敏感性牙齒、牙齦炎或琺瑯質受損者，牙醫師不建議進行牙齒美白。

正確刷牙六步法

- 1 正確的牙刷位置**
將牙刷放置成45°角，使刷毛充分接觸牙齒與牙齦之間的空隙。
- 2 刷牙技巧**
輕柔地在每隻牙上震動牙刷十秒鐘，每次刷牙的時間不少於三分鐘。
- 3 清潔內側牙面**
由上至下清潔牙齒，由內向外用同樣的方法震動牙刷。
- 4 清潔外側牙面**
清潔上下排所有牙齒的外側面。
- 5 清潔咬合面**
輕壓牙面，將牙刷平穩地前後移動。
- 6 使用牙線**
輕輕將牙線放在牙縫間，輕輕地上下移動牙線，清除牙齒齒斑。

低頭族護眼 6 招

- 30, 60, 3 公尺原則**：看手機或閱讀保持 30 公分距離，看電腦保持 60 公分，看電視至少保持 3 公尺。
- 中場休息時間 20/20/20 原則**：每看 3C 二十分鐘後望遠 20 呎外(6公尺)的距離維持 20 秒以上。
- 椅子高，桌子低，視線往下 15 度：俯視可以減少淚水的蒸發，而桌子低同時比較不會聳肩造成肩頸背的痠痛。
- 配一副適合的近距離眼鏡。
- 光線充足而柔和的光線為主，避開容易反光或刺眼的窗戶或鏡子，減少視覺不適。
- 避免直接吹風 若長時間在有出風口的地方使用 3C，會造成乾眼症不適感的加劇。
- 用眼習慣從小養成 小朋友這輩子接觸 3C 的時間非常多，從小養成良好習慣很重要，並且多以親子互動及戶外活動取代 3C。



眼部運動五技巧

技巧一：轉轉你的眼球

每 60 分鐘可以花 3 分鐘轉動你的眼球。因為當眼睛在上下轉動時可以避免眼睛因為盯著電腦太久，造成肌肉僵硬。

作法：眼球輕轉向右看 2 秒，再回到中間；向左看 2 秒，再回到中間；向上看 2 秒，回到中間；向下看 2 秒，再回到中間。多次來回後，眼部肌肉即可放鬆！

技巧二：輕按眼眶

記住，千萬不要過度用力。按摩是肌肉放鬆最好的方式，可以促進血液循環。

作法：閉上雙眼，運用手掌出一點點力氣輕輕按壓眼眶，一次 3 秒鐘，來回 5 次即可。

眼周穴道按摩
魚腰、瞳子膠、迎香、攢竹、睛明、承泣

眼球繞圈運動
吐氣 → 頂部往下
吸氣 → 底部往上
順時針 3 圈
逆時針 3 圈
閉上眼睛 放鬆 20 秒

先輕觸 10 秒
再輕下壓 10 秒

技巧三：眨眨眼睛

長期使用 3C 的人，可以每 40 分鐘做一次循環。

作法：閉上眼睛 2 秒，睜開眼睛 2 秒，重複做 5 次即可。

技巧四：洗澡時按摩雙眼

趁在淋浴時，可以在等待時，透過溫水來幫助眼部血液循環，放鬆眼部肌肉。

作法：將雙手按壓在眼眶，輕壓 2 秒，重複做 10 次。

技巧五：定期補充營養

平時多吃豐富的維生素 A 食物，像是菠菜、胡蘿蔔、蕃茄...等等。

資料來源：教育部學校衛生資訊網、健康好醫事網站、照顧線上網站、Heho健康網站、健康2.0網站