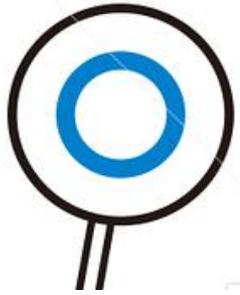


112下 班會討論議題

視力保健

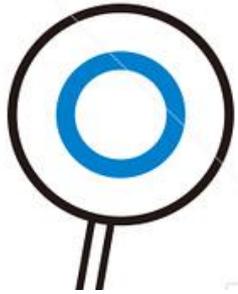
口腔衛生



1. 近視是一種眼睛的疾病，
還會改變眼球的形狀，
眼球一旦變形就不會再回復了。

⇒ 近視的眼軸會增長變形，無法再恢復，
如果近視了，要記得定期到眼科診所回
診，注意用眼的習慣，就可以避免近視
度數加深。

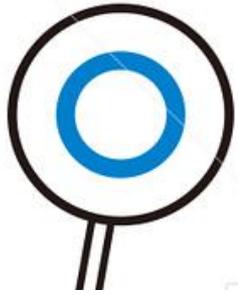




2. 近視最常見的原因是
長時間近距離用眼所造成。



⇒ 近視主要原因是長時間近距離用眼，
光線不足，缺乏戶外活動，會造成眼軸
增長，不容易對焦。

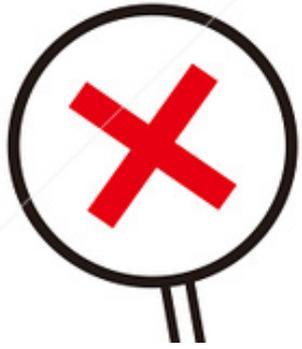


3. 高度近視為500度以上，而且高度近視者很容易造成失明。

⇒ 高度近視會把眼軸愈拉愈長，讓視網膜變薄，進而導致視網膜裂孔及剝離，因而失明。

⇒ 高度近視罹患青光眼、黃斑部病變、白內障機率也很高。

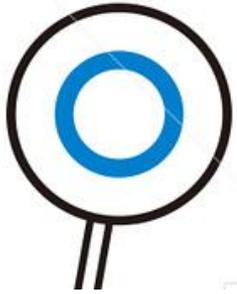




4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。

⇒ 3C等電子類產品，LED所發出之藍光會刺激產生自由基，對視網膜細胞造成傷害。而且兒童水晶體清澈、透光率高，更容易受藍光傷害。黑暗中，瞳孔放大会讓更多光線進入眼睛，而傷害眼睛，更容易造成白內障。



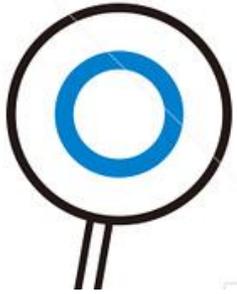


5. 在陽光下，戴帽子或太陽眼鏡可以保護眼睛。

⇒ 長期曝曬在陽光下，陽光中的紫外線-A(UVA)紫外線-B(UVB)，容易使角膜受傷也容易使水晶體喪失透明度，形成白內障。

⇒ 在戶外戴帽子或太陽眼鏡可以阻隔眼睛對紫外線的吸收，保護眼睛。
多吃綠色葉菜也可以提高眼睛的抗氧化能力，減緩光線對眼睛的傷害。





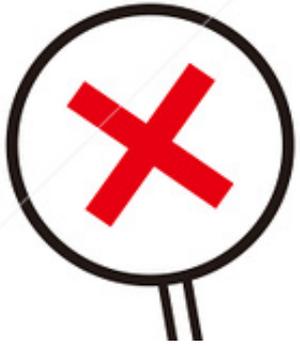
6. 預防近視最佳的方法之一是每天戶外活動至少120鐘。

⇒ 研究證實：戶外活動可減少近視發生及降低近視度數增加。每週戶外活動達11小時，1年平均可減少55%的近視發生機會；每週日照時間超過200分鐘；意即每日課間皆有戶外活動，則可減少49%沒近視學童罹患近視的機率。

⇒ 到戶外活動陽光會增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長；戶外活動是遠距離視野，會減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。



近常見的迷思



近視配戴眼鏡就可以看清楚，未來還可以雷射開刀，所以不用去看醫生。

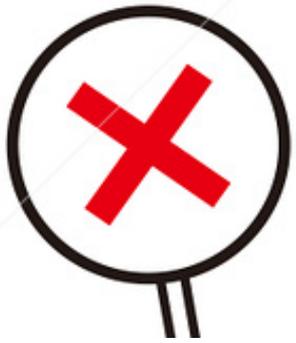
⇒ 配眼鏡、配戴角膜塑型片、雷射開刀，只是幫助看清楚，近視的眼軸變形還是存在。

如果只有配戴眼鏡卻不改變用眼習慣，平均每年眼睛度數會增加100度，未來很可能變成高度近視。

近視最重要是要控度防盲



近常見的迷思



沒有接到學校視力不良通知單，
就不用去眼科檢查。

⇒ 學校所進行的視力檢查僅能篩出有明顯視力不良的學童，並不能代替眼科醫生進行的眼睛檢查。

- 因為孩童眼睛調節能力比成人強，需到眼科散瞳後才能檢查是否真的近視。
- 在求學階段
 - ✓ 學校視力檢查通過的建議每半年到眼科檢查
 - ✓ 有矯正的視力的建議每三個月到眼科檢查



口腔衛生

含氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔



預防蛀牙的方法

可以靠自己做到

需要牙醫師協助

刷牙配合
含氟牙膏

使用牙線

減少甜食及含糖飲料的攝取

定期看牙醫

塗氟漆

窩溝封填



正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

定期看牙醫

- 每6個月定期看牙醫

牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生

- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（養樂多、奶茶、汽水）



窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒

- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童

- 在學校吃完午餐後會刷牙嗎？
- 在晚上睡覺前會刷牙嗎？



正確觀念：
餐後睡前潔牙
把牙菌斑清除
對於口腔保健
很重要喔！

● 氟化物的功能有哪些？

加速琺瑯質再礦化

減少牙菌的生長



正確觀念：

- ✓ 在初期蛀牙階段，牙齒表面的礦物質流失而牙洞還沒形成的時候，氟化物可以促進琺瑯質再礦化，在蛀牙初期時幫助修復受損的琺瑯質。
- ✓ 鞏固牙齒，加強牙齒抵抗酸素侵害的能力。
- ✓ 抑制牙菌膜的滋長，削弱細菌產生酸素的能力。

● 為什麼除了刷牙還需要牙線潔牙？



正確觀念：

- 只有刷牙，無法清潔牙縫（牙齒的連接面），需要**牙線刮除牙菌清潔牙縫**。
- **牙線能有效去除牙菌膜，預防牙周病。**
- 醫學研究顯示，牙刷牙線配合使用，防止牙齦發炎情形的效果，比單獨使用牙刷要好上一倍。

●使用含氟量多少ppm 以的牙膏，
才能有效保護牙齒？



正確觀念：

世界衛生組織建議，牙膏中的含氟量應介於**1,000-1,500 ppm**才能有效預防蛀牙，而且許多臨床醫學指引證實，刷牙沒有使用含氟牙膏，是沒有預防蛀牙的效果，**建議兒童應該每天使用1000ppm以上的含氟牙膏至少刷牙2次。**

✓記得檢查自己使用的牙膏是不是含氟濃度**1000ppm以上**

- 在學校上學期間(兩餐間)，會吃零食嗎？
例如：糖果、巧克力等等...
- 在學校上學期間(兩餐間)，會喝含糖飲料嗎？
- 吃完零食或喝完含糖飲料後，會不會漱口
或刷牙？



正確觀念：

兩餐間吃零食或喝含糖飲料容易蛀牙，
如果有吃零食或喝含糖飲料後，
要記得漱口或刷牙才不會蛀牙喔！

- 每次刷牙大概都要刷多久呢？
- 何種牙刷需要更換？



正確觀念：

- ✓ 用貝氏刷牙法至少要刷2分鐘以上才有可能把牙齒刷乾淨！
- ✓ 牙刷要定期每三個月更換，
 - 當牙刷根部變髒
 - 刷毛開花變形要提早更換！

2. 在數位資訊時代，如何在使用數位產品的同時，也能保護自己的視力，有什麼方法？

3. 從「健康體位」、「口腔保健」宣導，可以了解含糖飲料對身體健康的危害，

- 如何減少喝含糖飲料，以及在兩餐之間吃不零食呢？
- 如果偶爾吃零食，喝含糖飲料，那可以怎麼做減少對身體健康的影響？