

1、新北市衛生局口腔保健計畫 <https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=19826>

凡國小學童，可至牙科醫療院所由專業牙醫師提供**恆牙第一大臼齒免費窩溝封填防齲服務**（恆牙第一大臼齒須完全萌出才可施作，最多施作四顆）。另，學童在恆牙第一大臼齒封填後 6 個月及 12 個月時，要回牙科醫療院所，由牙醫師進行評估檢查，以及為新萌出的恆牙第一大臼齒進行窩溝封填。

2、新北市衛生局兒童視力保健 <https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=19827>

「114 年新北市學童護眼方案」係針對設籍本市國小學童規畫設計，家長可以帶小孩去指定的合作院所接受**每年一次免費專業視力檢查(免掛號費)**。

3、近視、蛀牙都是疾病，會影響孩子的成長學習，記得利用平時、寒、暑假就醫(每半年檢查一次)，回條、收據先留存，以免開學人潮眾多等候多時，開學後也可當作定期檢查的依據，繳回健康中心。

【觀念分享】

1、孩子度數一直加深怎麼辦？(積極治療+戶外活動)<https://topic.cp-parenting.com/event/zeissmyopiamanagement/article1-3.html>

2、長高關鍵期必備 4 招 <https://www.edh.tw/article/23092>

3、醫師解答家長總搞不清的 10 個兒童成長常見問題
<https://heho.com.tw/archives/202671>

4、打破近視兒童使用『散瞳劑』的五大迷思
<https://www.femh.org.tw/magazine/viewmag.aspx?ID=6751>

5、缺牙不只影響外觀 失智風險增、體重失衡
<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4968343>

6、散瞳劑分 3 種，差異、副作用詳解 <https://heloishi.com.tw/eye-health/eye-care/dilating-eye-drops/>

含氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔



預防蛀牙的方法



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

施作年齡：
72個月~144個月



教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作





近視疾病EYE注意

定期就醫來防盲

1 近視不是小事，是一種疾病

- ✓ 近視是疾病，如未控制容易高度近視，產生白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變

2 公費護眼計畫，定期檢查視力

- ✓ 衛生局與教育局辦理新北市學童護眼方案提供國小全部學童及幼兒園中、大班視力檢查異常幼兒每年1次免費視力檢查服務

3 視力複檢預防惡化，及早就醫診斷治療

- ✓ 若孩子在學校視力篩檢異常請配合學校通知帶孩子至眼科診所複檢及矯治

4 眼鏡不是治療，仍需定期就醫

- ✓ 配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療，仍需定期就醫

5 落實護眼習慣，從日常做起

3010用眼
30分鐘休息10分鐘

天天戶外活動
120分鐘

下課教室淨空

遠視儲備度數



護眼 123

遠離近視 好簡單!



1

每 1 年定期檢查視力



2

幼兒 2 歲前 不看螢幕
2 歲後 1 天不超過 1 小時



3

用眼 30 分鐘, 休息 10 分鐘
每天戶外活動達 120 分鐘

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

85110

成長煩惱零!

豆豆健康日誌



天天 **8** 小時, 睡眠不能遲

充足的睡眠不只能長得更高,
白天也能更專注更有精神!

每天的小任務, 你都做到了嗎?
跟豆豆一起來看看吧!



吃滿 **5** 蔬果, 健康跟著我

蔬菜水果提供成長必需的營養素,
千萬別忘了!



3C **1** 小時, 視力得重視

視力保健在年輕時是關鍵,
別讓自己的眼睛太疲勞了!



1 天半小時, 運動要確實

運動能消耗多餘的脂肪,
還能讓身材變的勻稱哦!



多喝白開水, 糖分 **0** 積累

含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內,
多喝白開水對身體更健康!

