

◎林森辦公室 (06) 2679751 臺南市東區林森路一段418號
◎東興辦公室 (06) 6357716 臺南市新營區東興路163號
◎免費癌症諮詢專線 0800-222-543 (星期一至星期五 0800-1730)
◎臺南市政府衛生局網址 <http://health.tainan.gov.tw/tnhealth/>

new

國民健康講座 口腔保健面面觀

時間 105.08.20 (星期六) 14:30-16:30
地點 新營文化中心4樓－演講廳
講師 杏昌牙醫診所 蘇志欣 醫師

口腔保健多注意 牙齒健康又美麗

保持健康的必要條件是營養的攝取，而營養與食物的均衡攝取相關，食物進入身體的第一關便是－**口腔**，擁有健康的口腔才有健康的身體，因此突顯口腔保健的重要性。

口腔保健的方法：

正確的潔牙～進食後30分鐘內口內pH值達5.0(蛀牙的開始)，因此吃完東西5分鐘內刷牙效果好，若無法馬上刷牙可先喝水漱口清潔。
使用牙線～牙線的主要功能是把牙縫間的食物殘渣刮乾淨，因此牙刷和牙線是互補的。
牙齒維他命-氟化物～增強牙齒表面構造，抑制口腔內細菌孳生，增加牙齒抵抗力，有效減少蛀牙機會。

食物的選擇～酸的食物容易腐蝕牙齒表面，太硬、太黏、甜食都是牙齒的殺手。
定期口腔檢查～口腔保健中不可忽視的一環，每六個月固定到牙醫院所口腔檢查，定期檢查可以在疾病發生初期及早矯治，以確保牙齒的健康。



工欲善其事必先利其器，潔牙用品的選擇

- ★**牙刷** 刷頭要小，刷毛稍軟，刷毛直立，牙刷分岔要更換。
- ★**牙線** 建議使用一整捲牙線，藉左右手指的捲動清潔齒縫。
- ★**牙間刷** 以能放進齒縫的尺寸為選擇標準，避免傷害到牙齦。
- ★**牙膏** 含氟1000ppm(1500ppm內)牙膏，能有效預防蛀牙。

好康逗相報 免費口腔健康檢查項目

補助項目	補助對象	補助次數	服務項目
兒童牙齒塗氟	未滿6歲兒童	每半年補助一次	牙醫師專業塗氟服務 一般性口腔檢查 及衛教指導
	未滿12歲低收入戶、身心障礙者、原住民及偏遠、離島地區	每3個月補助一次	
臼齒窩溝封填	103年9月入學後國小1-2年級學童	恆牙第一大臼齒完全萌出才可施作 最多施作四顆	口腔檢查及衛教指導 施作6及12個月後， 可接受2次評估檢查 或脫落補施作
	山地原住民、離島地區、身心障礙國小1-2年級學童		
牙周病照護	13歲(含)以上	每半年補助一次	口腔檢查(含洗牙)
臺南市65歲以上長者 免費裝置全口活動假牙	民國103年12月25日前設籍於臺南市且於民國40年12月31日前(含31日)出生	每人僅補助一次申請過內政部中低收入戶老人補助假牙實施計畫，3年內不予重複補助	經合約牙科醫療院所牙醫師評估需裝假牙者 

享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦， 一定要懂得撇步123

- 撇步1** 多喝白開水：室溫水，不含酒精及大量糖份飲料。
- 撇步2** 選對時地：選擇氣溫較低或樹蔭下進行戶外運動，儘量安排在早晨或傍晚。
- 撇步3** 注意穿戴：穿著輕便衣物，保持涼爽並注意防曬。

出現體溫高於40度、脫水、肌肉痙攣、 情緒不穩的症狀，代表可能中暑了！

應立即離開高溫環境，用毛巾浸水拍濕身體或搧風來降低體溫並儘速就醫。
更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

我國十大死因第一名 - 癌症

105年8月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日期
學甲	8/21	日	東陽國小	華宗路 260 號	07:00	09:30	8/27
白河	8/24	三	關子嶺大成殿	關子嶺 28-3 號	07:00	08:30	8/31

秉持提供民眾篩檢可近性的精神，持續為市民朋友的健康把關
符合補助對象條件者攜帶健保卡完全免費

補助四癌篩檢項目	補助對象	補助年限
口腔癌篩檢	18 歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民 30 歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸習慣之民眾	每 2 年 1 次
子宮頸癌篩檢	30 歲以上婦女	每 1 年 1 次
乳癌篩檢	40 歲以上至未滿 45 歲且二等親內血親曾患乳癌婦女 45 歲以上至未滿 70 歲婦女	每 2 年 1 次
大腸癌篩檢	50 歲以上至未滿 75 歲民眾	每 2 年 1 次

感恩88 健檢!抽獎!shopping!盡在賣場!

活動日期	活動時間	活動地點	提供篩檢項目
8月6日	09:30-17:00	愛買台南店一樓商店街 (永康區中正南路 533 號)	四項癌症篩檢
8月7日	09:30-17:00	家樂福新營店 B1 結帳出口處 (新營區健康路 251 號)	四項癌症篩檢

活動詳情洽臺南市政府衛生局免付費癌症專線0800-222-543

好康逗相報

柳營奇美醫院 ☆健康好康大方送☆:

憑健保卡於8/27(星期六)當日至61癌症篩檢窗口完成3+1篩檢者，
即可兌換精美禮物乙份及免費測血糖服務

婦癌篩檢揪團送獎金

即日起至105年12月20日至61篩檢站登記揪團名單

乳攝滿5人或子抹滿10人1個月內在院內完成篩檢贈2000元現金

柳營奇美醫院61篩檢站諮詢專線：06-6226999轉77141

105年8月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	一	中西區	12	五	中西區	24	三	安平區
2	二	佳里區	16	二	北區	25	四	東區
6	六	永康區	18	四	東區	26	五	中西區
7	日	新營區	21	日	學甲區	27	六	安平區
8	一	中西區	22	一	中西區	29	一	安南區
9	二	北區	23	二	北區	30	二	佳里區
11	四	東區						

★親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查的時間。
若巡檢車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

嚼檳榔即使不加配料也會導致口腔癌，
癌症早期發現較晚期發現治療效果好

勿販售、提供菸品予未滿18歲青少年