



搶救近視大作戰

在兒童視力保健門診，我會問父母一個問題：孩子高中畢業時，你們希望他的近視度數幾度？父母的答案大多是「最好不要近視」或「越少越好」、「不要超過300度」；近視有一個很重要的特點，就是小朋友一旦近視，就會以一定的速度增加，在台灣小學至國中時期，平均每年增加近視約五十至一百度，高中每年約五十度，大學每年約二十五度；我會拿起計算機，根據小孩現在的度數，計算未來近視度數給父母看，國小一年級開始近視，到高中還有12年，如果沒有好好控制近視，到高中時就可能超過600 ($50 \times 12 = 600$) 度，甚至1000 ($100 \times 12 = 1200$) 度，成為高度近視；相反的，如果到國中才近視，近視度數就有可能控制在300 ($50 \times 6 = 300$) 度以內。父母在看到計算機螢幕上預測的度數，都嚇一跳，跟自己期待的度數差很大，才驚覺好像忽略了孩子的視力保健，父母都希望自己的孩子，不要輸在起跑點上，學業成績能名列前茅，孩子每天除了學校繁重課業外，緊接著放學後的課後輔導、才藝課程、安親班，回到家還得完成學校交付的作業。當學業與視力保健產生衝突時，就必須有所取捨，知識的取得，盡量避免使用耗損眼力的方式，寫字閱讀坐姿也要保持正確，每30分鐘必須至少讓眼睛休息5分鐘。

此外近年來由於電子3C產品的普及化，低頭滑手機、看平板、社群、網路遊戲，儼然已經成為許多孩子假日的休閒活動，這是另一個導致近視控制不良，嚴重的潛在因素



柳營奇美醫院
李志昭醫師

，設想孩子平日應付學校繁重的課業，假日還是窩在家中當個低頭族，長時間、又是近距離的使用眼睛，整個星期下來，眼睛都沒有獲得適當的休息，因此想要預防及控制近視，真的是很困難。於是擔心、著急的家長們，只好把控制孩子近視的重責大任放在醫師身上，心想反正只要點眼藥水就能控制近視，反正孩子長大後再做近視雷射，有什麼好怕的？在這裡必須提醒父母「高度近視的併發症」，包括視網膜剝離、黃斑部病變、早發性白內障、青光眼等，不會因為近視雷射手術後，就會減少高度近視併發症的發生率。

在此必須給家長有一個正確的觀念，導致近視的原因，除了遺傳之外，另一個最大的因素，就是『長時間近距離用眼』、『缺乏戶外運動』，過去國民健康署委託國內學者所做的研究報告，以及在美國、澳洲、新加坡等國的相關研究結果都證實，兒童戶外活動每天2至3小時，每週至少11小時，確實可以預防近視發生及控制近視度數增加的速度。搶救近視大作戰的主角，應該是孩子本身，父母必須幫助自己的寶貝，從小培養良好的用眼習慣，一旦習慣養成後，就能好好的控制近視往上攀升的速度，而醫師只是從旁協助輔導的角色。

成長只有一次，近視無法回頭，兒童時期所養成的不良用眼習慣，可能會影響到三十年後的眼睛健康，從今天開始，兒童、父母，醫師共同合作，把視力保健當作最重要的事，大家一起『減少低頭，走出戶外，寵愛眼睛』。



視力檢查

宣導活動
護目防盲



嬰幼兒口腔保健

常有家長問：「乳牙不好有關係嗎？不是很快就換牙了嗎？」雖然乳牙使用時間較短，但對嬰幼兒的生長發育及未來的恆牙健康，都有其重要性。從寶寶6、7個月大開始長出第一顆乳牙，一直持續到2歲半，共有20顆乳牙萌發。其實使用時間並不太短，前牙通常在6至8歲左右換牙，而後牙將伴隨小朋友到約10至12歲。

乳牙的重要性

除提供咀嚼食物的重要功能，嚴重的蛀牙造成疼痛、咀嚼不容易，進而影響營養均衡攝取及臉部骨骼正常發育。此外，乳牙擔負著維持恆牙生長所需空間的重要任務，若嚴重蛀牙不治療，可能使長牙空間減少，恆牙因而排列不整齊甚至卡住長不出來。而家長們最擔心的問題「乳牙蛀牙不治療，恆牙會不會受影響？」可以從(圖一)中看到恆牙就在乳牙下方的骨頭中生長，如果乳牙一直處在發炎感染未治療的狀態中，則裡面的恆牙就有可能會受到影響導致齒質發育不好。

造成蛀牙的要素

分別是：細菌、食物、時間和牙齒。當口腔中充滿了容易導致蛀牙的細菌，遇到了累積在牙齒表面的食物，尤其是像巧克力、蛋糕等甜度和黏性都很高的食物，經過一段時間的發酵作用後產生了酸性物質，就可能使牙齒表面產生脫鈣，若再繼續長時間接觸酸性物質，就會產生蛀牙。想改善蛀牙問題，就必須針對這幾個要素來著手，若只辛苦地接受牙科治療，卻沒有改變生活中的壞習慣，很難降低再蛀牙的機率。

預防重於治療

◎飲食習慣：長牙之後，盡量戒除含著奶瓶入睡、邊餵食邊睡覺的習慣。幼兒時期，應避免含飯導致食物停留在嘴巴中太長的時間。零食攝取不宜過多，並建議在正餐完食用

，吃完後刷牙讓口腔休息一段時間，不要馬上又吃東西。

◎潔牙習慣：從長第一顆牙開始就要清潔牙齒，可以用紗布或毛巾擦拭，白齒長出來後，就必須使用牙刷。每天至少早晚兩次刷牙，尤其晚上睡覺前必須徹底清潔，只有漱口是不夠的，且刷完就不要再吃東西。

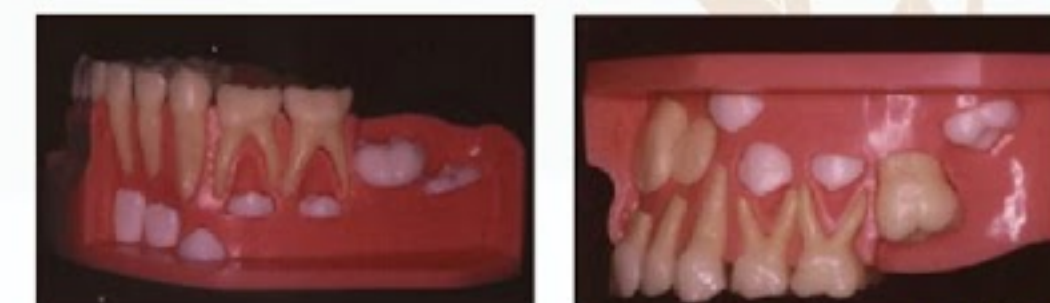


學齡前孩童因為手部動作尚未發展完全，要自己將牙齒刷乾淨較困難，建議由家長協助清潔。

◎氟化物：使用氟化物預防蛀牙是安全且有效果的。每天至少二次使用適量

成大醫院 林怡君醫師 的含氟牙膏刷牙是預防蛀牙最簡單有效的方式。蛀牙率較高的小朋友，可定期到牙科醫療院所接受高濃度專業塗氟。◎定期看牙醫：從寶寶長出第一顆牙開始，就可以每3至6個月定期看牙醫，接受口腔衛教等各方面的諮詢，幫助寶寶從一開始就杜絕容易導致蛀牙的不良習慣。

嬰幼兒的口腔保健，應從小養成良好習慣，以減少日後的蛀牙及牙痛。建議定期接受口腔檢查，以達到早期發現早期治療的效果！



(圖二)

容易導致蛀牙的食物

	容易導致蛀牙食品	建議取代食品
零食類	蛋糕、巧克力 甜甜圈、冰淇淋 果醬 *甜度高，很黏牙	爆米花、蘇打餅乾 果凍、包子、饅頭 *選擇較不黏牙， 甜度較低，不要過於精緻加工的食物
水果類	葡萄乾、水果乾	未經加工之蔬果
飲料類	汽水、可樂、果汁 *長時間食用可能對牙齒表面產生酸蝕	低糖份飲料 白開水

106年4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
龍崎	1	六	龍崎區區民活動中心	崎頂里新市子 41 號	06:30	09:30	4/9
學甲	1	六	紅茄關懷中心	三慶里紅茄 1-10 號	07:00	09:30	4/9
新營	8	六	新民國小	公園路一段 136 號	07:00	09:30	4/15
白河	8	六	竹門里關懷中心	竹門里 113-5 號	06:30	09:00	4/15
南區	8	六	灣裡聯合活動中心	灣裡路 67 號	07:00	09:30	4/15
北區	8	六	成德里活動中心	育德三街 42 號	07:00	09:30	4/15
仁德	9	日	德南國小活動中心	中正路 2 段 209 號	07:00	09:30	4/15
官田	9	日	官田國中	三民路 29 號	07:00	09:30	4/16
歸仁	9	日	六甲里北極殿	民生 12 街 59 巷 7 號	07:00	09:30	4/16
玉井	9	日	玉井國小化育館	中正路 1 號	07:00	09:30	4/14
永康	15	六	勝利國小	勝學路 111 號	07:00	09:30	4/22
後壁	15	六	後壁國小 藝文活動展演中心	後壁里 195 號	07:00	09:30	4/22
東區	15	六	德高國小	崇善路 1155 號	07:00	09:30	4/22
將軍	15	六	漚汪國小	長榮里 4 號	06:30	09:30	4/22
佳里	16	日	佳里國中活動中心	建南里安南路 523 號	07:00	09:30	4/23
新化	16	日	新化國中	中興路 722 號	07:00	09:45	4/23
大內	16	日	大內老人福利協進會	內江里 288-2 號	07:00	09:30	4/23
柳營	16	日	果毅國小	果毅里 61 號	07:00	09:30	4/23
新營	22	六	南梓國小	建業路 191 號	07:00	09:30	4/29
七股	22	六	義合里活動中心	義合里義合 72 之 2 號	07:00	09:30	4/29
安定	22	六	南安國小	南安里 62 號	07:00	09:30	4/29
西港	22	六	後營老人文康中心	後營 1-2 號	07:00	10:00	4/30
善化	23	日	善化高中	大成路 195 號	07:00	09:30	4/28
鹽水	23	日	鹽水國小	水秀里朝琴路 137 號	06:30	09:30	4/30
下營	23	日	下營國小活動中心	中山路 2 段 72 號	07:00	09:30	4/28
安南	23	日	塹南里活動中心	安昌街 130 號	07:00	09:30	4/29
新市	29	六	永就里關懷中心	永就里永就 94-3 號	07:00	09:30	5/6
六甲	29	六	保生廟前廣場	龜港里 161 巷 41 弄 66 號	07:00	09:30	5/6
東山	29	六	東山國小	青葉路二段 49 號	06:30	09:00	5/5
關廟	29	六	北勢里關懷據點	成功路 206 號	07:00	09:30	5/6
學甲	30	日	學甲國小	秀昌里一秀 30 號	07:00	09:30	5/7
麻豆	30	日	培文國小	和平路 11 號	07:00	10:00	5/6
玉井	30	日	沙田新天王殿	沙田里 15 號	07:00	09:30	5/5
北門	30	日	三寮灣東隆宮	三光里 95 號	07:00	09:30	5/7

106年4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	日期	星期	區別
4	二	學甲區	13	四	東 區	20	四	東 區	29	六	六甲區
7	五	安平區	14	五	永康區	22	六	新營區	30	日	學甲區
8	六	北 區	15	六	永康區	23	日	安平區			
9	日	官田區	16	日	佳里區	25	二	北/東區			
11	二	北/東區	18	二	官田/東區	26	三	楠西區			
12	三	南 區	19	三	南 區	27	四	永康區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房 X 光攝影檢查時間。若巡迴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 +

- ★ 國人十大死因第一名為**癌症**，早期發現較晚期發現治療效果好
- ！ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ！ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五**萬元
- ！ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網 www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事 提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒

至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

- 進度查詢** 新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度
- 線上申辦** 新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付
- 線上查詢** 合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲頁

國民健康講座

★開放自由入座

近視防治做得好美好視界沒煩惱

時間 106.4.9(星期日)10:00-12:00

地點 臺南文化中心B1國際會議廳

講師 湖美眼科陸峻偉醫師

如何迎接新生命

時間 106.4.22(星期六)09:30-11:30

地點 新營文化中心4樓演講廳

講師 郭綜合醫院孫嘉雲護理長