

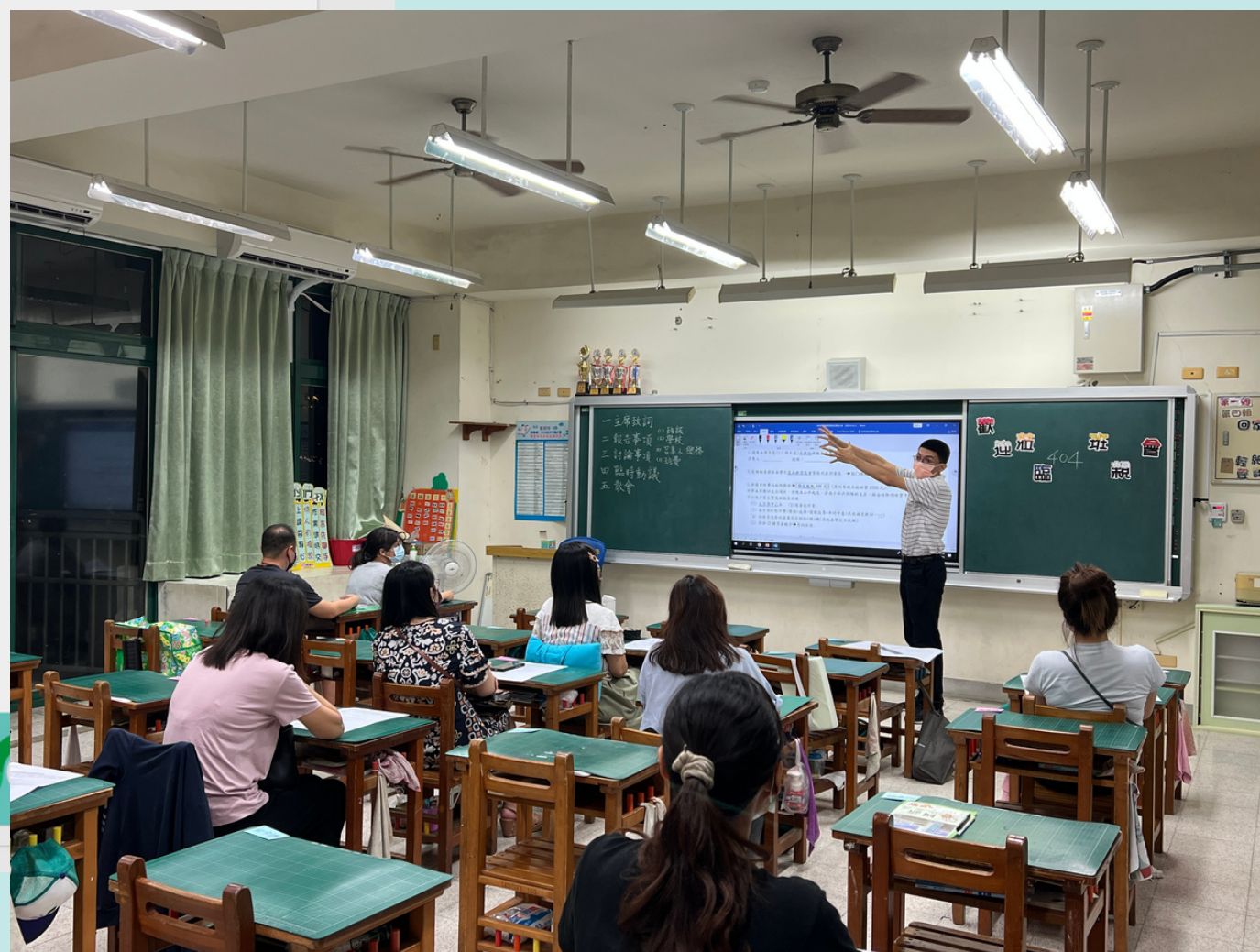
班親會

視力、口腔防治宣導

111.09.16

視力保健宣導

- 充足的光線與適當的距離
- 遵守3010原則(30分休息10分)
- 均衡的營養
- 充足的睡眠
- 定期視力檢查



學童視力問題嚴重，特別在班親會進行宣導，提醒家長一起來重視小朋友視力及口腔相關問題

窩溝封填

接受窩溝封填後還是需要定期回牙科醫療院所進行門診檢查，當發現有脫落的情形，可進行補強處理。若孩子沒有好好建立潔牙習慣，封填劑還是有可能因貼合處的牙齒蛀牙而碎裂脫落，當封填劑脫落後，就沒有預防蛀牙的效果了，反而更容易造成細菌堆積且不易清潔形成蛀牙。

牢記衛福部健康署提出的「二不、二要」口訣，培養孩子正確的潔牙習慣，遠離蛀牙狀況發生。

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次

二要：要使用含氟牙膏，每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

一不：不要傷害牙齒，少甜食、多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺

二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物，不要再餵食小朋友

