

給家長的一封信～口腔保健之重要性

親愛的家長您好：

『冰凍三尺，絕非一日之寒』，『蛀牙一齒，也絕非一日之因』，牙齒保健不應只是教科書上的文字、衛教宣導的口號或考試的材料；在精緻甜食當道的現今社會，應該是每個人關注的課題與亟待養成的生活習慣。口腔保健目前的重要措施為：

- 一、推廣潔牙工作：實施餐後潔牙活動（請學童自備牙刷及杯子）。
- 二、倡導攝取保持牙齒健康的飲食：重點為均衡飲食、以天然食物最佳。
- 三、推廣氟化物的使用：含氟牙膏刷牙、含氟漱口水漱口、局部塗氟等。
- 四、宣導及推動定期口腔檢查：每半年定時至牙醫診所檢查。
- 五、牙齒保健飲食紅綠燈（參考）

若將食物依照引起蛀的危險性程度用交通號誌分類，紅燈表示危險性最高，容易造成蛀牙，食用後最好馬上刷牙；黃燈表示如果吃法不對（如含在口中過久），有可能會造成蛀牙；綠燈表示吃了有益健康，較不會蛀牙。

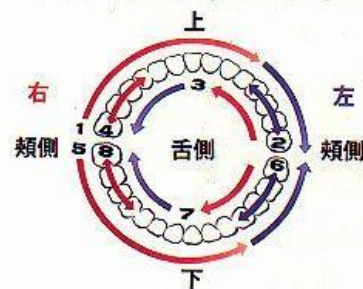
項目	綠燈	黃燈	紅燈
糖果類	無糖口香糖、堅果類： 核桃、杏仁等		巧克力、口香糖、牛奶糖、軟糖、麥芽糖等
飲料類	開水、無糖飲料（茶類）	牛奶	可樂、汽水、調味乳、含糖飲料。
水果類	未加工的新鮮水果	新鮮果汁	加工過的水果（如蜜餞、果乾、水果罐頭）、加糖果汁
澱粉類	糙米、五穀米	湯圓、包子、土司、饅頭、爆米花、蘇打餅乾	甜甜圈、蛋糕、甜餅乾、甜年糕

貝氏刷牙法

1. 刷毛與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。
2. 涵蓋一點點牙齦。
3. 兩顆兩顆來回刷約10次。



刷牙的順序



-----家長回條-----

-----請於 12/03 前交回-----

我是 年 班 號 (學生)的家長，
我願意身體力行，為孩子打造一個健康成長的好環境。
定期口腔檢查並完成齲齒矯正

家長簽名：_____

學務處 健康中心 關心您！



全民愛健康
飲食篇



吃糖的危害



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
營養治療科 廖嘉音營養師

糖分攝取過量會危害健康！

每日添加糖攝取量不宜超過總熱量10%



蛀牙



肥胖



砂糖



黑糖



果糖



蜂蜜
HONEY



加速
老化



提高心血管
疾病風險



天然食材所含的糖分與人工甜味劑
不在此限



癌

增加罹癌風險



MILK 乳糖



果糖



代糖

更多資訊請上 健談 havemary.com