

新竹市高峰國小小一新生健康齊步走暑假愛眼護齒摸彩活動

親愛的家長您好：

視力、口腔保健摸彩活動來囉！定期視力、口腔檢查是重要的，鼓勵家長帶您的寶貝，在暑假期間(開學前)，完成眼科醫師視力檢查和牙科醫師口腔檢查(二項皆須完成)，並請醫師蓋章，開學第1天將本摸彩單交給導師，即可參加摸彩活動喔！

一年_____班_____號 學生姓名：_____

◎孩童用眼習慣勾選：

- 1.每天使用手機、平板或其他 3C 用品時間：☐ <1 小時 ☐ 1-2 小時 ☐ >2 小時 ☐ 無
- 2.每半年定期檢查習慣：☐ 有 ☐ 無
- 3.每天戶外活動 120 分鐘以上：☐ 有 ☐ 無
- 4.近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘：☐ 有 ☐ 無
- 5.燈光充足、坐姿正確，眼睛與書本或畫面應保持 30-40 公分的距離：☐ 有 ☐ 無
- 6.每日睡足 8 小時：☐ 有 ☐ 無
- 7.均衡飲食，天天三蔬二果：☐ 有 ☐ 無

醫師檢查填寫：

★散瞳檢查：☐ 有 ☐ 無

檢查日期：_____ 眼科診所蓋章：_____

(1)☐ 近視：右眼()度 左眼()度

(2)☐ 遠視：右眼()度 左眼()度

(3)☐ 散光：右眼()度 左眼()度

(4)弱視：☐ 雙眼 ☐ 右眼 ☐ 左眼

(5)斜視：☐ 內斜 ☐ 外斜 ☐ 上下斜 (6)其他(請註明)：_____

醫師建議處理：(可複選)

☐ (1)長效散瞳 ☐ (2)短效散瞳 ☐ (3)配眼鏡矯 ☐ (4)更換鏡片

☐ (5)遮眼治療 ☐ (6)角膜塑型 ☐ (7)定期追 ☐ (8)其他_____

家長簽名：_____

新竹市高峰國小小一新生健康齊步走暑假愛眼護齒摸彩活動

一年_____班_____號 學生姓名：_____

◆孩童口腔保健習慣勾選：

- 1.每 3-6 個月定期至牙醫診所口腔檢查：☐ 有 ☐ 無
- 2.潔牙 1 天至少要 2 次：☐ 有 ☐ 無
- 3.睡前潔牙：☐ 有 ☐ 無
- 4.使用 1000ppm 以上含氟牙膏刷牙：☐ 有 ☐ 無
- 5.是否做到不吃甜食及含糖飲料：☐ 是 ☐ 否
- 6.是否做到不要與其他人共用餐具：☐ 是 ☐ 否
- 7.均衡飲食，天天三蔬二果：☐ 有 ☐ 無

醫師檢查填寫：

檢查日期：_____ 牙科診所蓋章：_____

檢查代號：c:齲齒 x:缺牙 △:已矯治 /:待拔牙(因齲齒造成之殘根) ψ:阻生牙 Sp:

贅生牙 h:乳牙待拔 □:窩溝封填

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
上 右			55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上 左		
下			85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下		
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

檢查結果(請打勾)

- ☐ 無異狀 ☐ 口腔衛生不良 ☐ 牙結石
- ☐ 牙齦炎 ☐ 咬合不正 ☐ 其他_____
- ☐ 已完成所有療程

家長簽名：_____

★114 學年第一學期開學後，請於 114/10/01 前請交給班級導師

新竹市高峰國小二年級暑假愛眼護齒摸彩活動

親愛的家長您好：

視力、口腔保健摸彩活動來囉！定期視力、口腔檢查是重要的，鼓勵家長帶您的寶貝，在暑假期間(開學前)，完成眼科醫師視力檢查和牙科醫師口腔檢查(二項皆須完成)，並請醫師蓋章，開學第1天將本摸彩單交給導師，即可參加摸彩活動喔！

一年_____班_____號 學生姓名：_____

◎孩童用眼習慣勾選：

- 1.每天使用手機、平板或其他 3C 用品時間： <1 小時 1-2 小時 >2 小時 無
- 2.每半年定期檢查習慣： 有 無
- 3.每天戶外活動 120 分鐘以上： 有 無
- 4.近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘： 有 無
- 5.燈光充足、坐姿正確，眼睛與書本或畫面應保持 30-40 公分的距離： 有 無
- 6.每日睡足 8 小時： 有 無
- 7.均衡飲食，天天三蔬二果： 有 無

醫師檢查填寫：

★散瞳檢查：☐有 ☐無

檢查日期：_____ 眼科診所蓋章：_____

(1)☐近視：右眼()度 左眼()度

(2)☐遠視：右眼()度 左眼()度

(3)☐散光：右眼()度 左眼()度

(4)弱視：☐雙眼 ☐右眼 ☐左眼

(5)斜視：☐內斜 ☐外斜 ☐上下斜 (6)其他(請註明)：_____

醫師建議處理：(可複選)

☐ (1)長效散瞳 ☐ (2)短效散瞳 ☐ (3)配眼鏡矯 ☐ (4)更換鏡片

☐ (5)遮眼治療 ☐ (6)角膜塑型 ☐ (7)定期追 ☐ (8)其他_____

家長簽名：_____

新竹市高峰國小小一新生健康齊步走暑假愛眼護齒摸彩活動

一年_____班_____號 學生姓名：_____

◆孩童口腔保健習慣勾選：

- 1.每 3-6 個月定期至牙醫診所口腔檢查： 有 無
- 2.潔牙 1 天至少要 2 次： 有 無
- 3.睡前潔牙： 有 無
- 4.使用 1000ppm 以上含氟牙膏刷牙： 有 無
- 5.是否做到不吃甜食及含糖飲料： 是 否
- 6.是否做到不要與其他人共用餐具： 是 否
- 7.均衡飲食，天天三蔬二果： 有 無

醫師檢查填寫：

檢查日期：_____ 牙科診所蓋章：_____

檢查代號：c:齲齒 x:缺牙 △:已矯治 /:待拔牙(因齲齒造成之殘根) ψ:阻生牙 Sp:贅生牙 h:乳牙待拔 □:窩溝封填

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
上 右			55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	左 上		
			85	84	83	82	81	71	72	73	74	75			
下															下
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

檢查結果(請打勾)

- ☐ 無異狀 ☐ 口腔衛生不良 ☐ 牙結石
- ☐ 牙齦炎 ☐ 咬合不正 ☐ 其他_____
- ☐ 已完成所有療程

家長簽名：_____

★114/09/01 開學日請交給班級導師

新竹市頂埔國小兒童視力保健

根據國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為 6.9%、大班為 9.0%，到小一達 19.8%，到小二更達 38.7%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子。應避免安排孩子從事長時間近距離用眼的學習或才藝課程，適度限制孩子近距離用眼時間、增加戶外活動的安排，並趁著開學前帶孩子進行定期視力檢查，一旦發現異常，可及早進行矯治避免視力惡化。

家長是孩子視力健康的守門員

近視是疾病、不可逆，由於學齡前期孩童的用眼習慣來自家長或照顧者（含保姆），為孩子建立近視防治的生活型態，從小即養成正確用眼的好習慣，國民健康署呼籲家長謹守 eye 眼原則，『eye 眼健康密碼 3010120』：

- 近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘。使用 3C 產品是吸收知識，請避免過度玩遊戲，每日不要超過 1 小時。
- 每天戶外活動 120 分鐘以上。
- 燈光要充足、坐姿要正確，避免趴在桌上看書、畫圖，眼睛與書本或畫面應保持 30-40 公分的距離。
- 早睡早起充分休息，每日睡足 8-9 小時。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年定期 1~2 次檢查視力。

※ EYE 的保衛戰-視力保健衛教影片—遠視儲備 讓孩子遠離近視
<https://www.youtube.com/watch?v=WKCzKC6gSBY>

12 歲以前學童應掌握的遠視儲備量

0-3 歲幼兒

150-200 度遠視

新竹市頂埔國小兒童口腔保健乳牙健康很重要

「乳牙齲齒沒關係，換牙就好?」、「乳牙是暫時的、蛀掉沒關係，之後恆牙長出來再看牙醫就好?」。

許多家長不太在意乳牙齲齒，但乳牙其實與恆牙一樣重要的，扮演著咀嚼食物、發音清晰及美觀、維持空間誘導恆牙順利萌發、促進顏面骨平衡發育等重要功能。常見齲齒的原因為嬰幼兒含奶嘴或奶瓶入睡，常喝含糖飲料，事後未進行適常潔牙。乳牙如果過早齲齒或脫落，還會導致鄰牙傾斜及空間喪失、齒列擁擠及咬合功能不良，影響兒童身心發育及健康。

多數兒童的第 1 大白齒約在 6 歲時開始萌出，它不只是要使用一輩子的恆牙，也最大的白齒，負起大部份咀嚼食物的責任，同時決定上、下顎咬合關係，以及其他牙齒的排列。第 1 大白齒表面上有許多微小的窩溝，即使平日仔細地刷牙，仍無法完全清潔，容易堆積牙菌斑造成齲齒，因此需配合窩溝封劑，封閉表面窩溝部分，將食物和牙菌斑封填阻擋在外，以預防齲齒發生。衛生福利部心理及口腔健康司宣導「保護牙齒五部曲」，幫助學童及家長更了解如何維護口腔健康。

保護牙齒五部曲 <https://www.youtube.com/watch?v=WesEzAGr1hl>

1. 長牙就要立即看牙(定期看牙醫)：每 3-6 個月至牙醫診所口腔檢查。
2. 正確潔牙：1 天至少要 2 次(睡前那次最重要)、餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙。
3. 均衡飲食習慣。
4. 使用氟化物：含氟牙膏、專業塗氟、含氟水漱口、氟錠、氟鹽。
5. 窩溝封填：國小一至六年級學生免費施作。

※國小學童白齒窩溝封填補助服務影片—

<https://www.youtube.com/watch?v=bRIGGoKUq9I>

從小保護牙 老來不缺牙『2 要 2 不』要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷牙兩次。

要：要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年塗氟與口腔檢查。

4-6 歲幼兒	100-200 度遠視
國小低年級(7-8 歲)	100 度遠視
國小中高年級(9-12 歲) 至少 50 度以上遠視	

不：不吃甜食及含糖飲料。

不：不要與其他人共用餐具，避免口水互相接觸。

