

戒除菸檳，共享清新

菸檳，中壯年殺手！戒菸檳賺現金

口腔癌為我國青壯年男性最常見的癌症之一，在男性癌症發生率和死亡率皆排名第4名。依據國民健康署歷年癌症登記資料顯示，男性口腔癌每年發生個案人數98年至108年累計逾8萬人發生口腔癌，其中30至64歲中壯年高達8成，發生年齡中位數為58歲。

根據110年死因統計結果分析，110年癌症死亡者之年齡中位數為70歲(男性69歲，女性72歲)，但罹患口腔癌死亡者的年齡中位數卻僅61歲。戒除菸檳對於自身的健康有益之外，每年更可以省下3萬6,500元(以檳榔或菸品每包100元，每天1包估算)。少花錢，賺健康，拒嚼菸檳、戒除菸檳，享受健康生活，人生最佳投資！

檳榔子就是一級致癌物，長期嚼檳慢性病上身！

檳榔已被國際列為是第一類致癌物，即使沒有添加紅、白灰配料的檳榔一樣都會致癌，檳榔中的粗纖維、檳榔鹼、檳榔素、多酚化合物等成分，會導致口腔、咽及食道等部位逐漸產生病變，嚼檳榔時粗纖維會不斷磨損口腔黏膜，傷口不斷結疤又被磨損，累積一段時間會造成口腔纖維化而難以張口，變得無法正常進食！

嚼檳榔不但增加口腔癌風險，長期下來還會危害全身健康，你知道嗎？嚼食檳榔對身體的傷害，不僅僅於口腔危害(口腔黏膜纖維化、口腔癌)，還會誘發心律不整、心肌梗塞、肝硬化、腸胃系統疾病、腎功能受損、有氣喘者氣喘加劇等！孕婦嚼食檳榔也容易導致流產、早產、寶寶出生體重過輕及短小等問題等，嚼食檳榔可說是百害無一利，尤其在兒童及青少年時期，這時候身體還在發育成長，此時期應給孩童有益於身體健康環境，不該讓檳榔等有害物質傷害了身體！父母及長輩為孩童最想學習之模範對象，為了下一代，請勿提供菸品及檳榔給孩子嚼食，拒菸檳、戒菸檳，作孩子最好的模範也讓您的孩子未來不為您的健康擔心！

及時戒菸檳酒、定期篩檢，降低26%口腔癌死亡風險！

使用檳榔、菸品、酒是我國口腔癌個案發生的主要原因，研究指出同時使用檳榔、菸品、酒的民眾相較沒有前述習慣者，罹患上

健康促進科 黃幸如

呼吸消化道癌症(口腔、咽、喉及食道)風險高10.5倍；而研究證實，定期接受口腔黏膜檢查，可降低有嚼檳榔或吸菸習慣的男性26%死亡風險；WHO也指出吸菸者若在30歲、40歲、50歲或60歲戒菸成功，預估可分別延長10年、9年、6年或3年的壽命，真的是愈早戒菸檳酒，愈可遠離口腔癌！

口腔癌是目前最容易預防的癌症，透過口腔黏膜檢查容易早期發現口腔癌前病變，及時接受切片診斷與治療，可有效阻斷癌前病變轉變為癌症，並藉由衛教，勸其戒檳榔與戒菸，還可以減少日後再發生癌前病變與癌症的風險。

預防口腔癌輕鬆又簡單3招：

- 1.『拒絕菸、檳、酒』
- 2.『定期篩檢』
- 3.『即早治療』

遠離口腔癌威脅，呼籲30歲以上有菸檳習慣的民眾，應定期攜帶健保卡至健保特約的牙科、耳鼻喉科醫療院所接受檢查，及早戒除使用檳榔、菸品習慣，降低口腔癌發生率。

<資料來源：國民健康署>



各衛生所門診時間表	衛生所	金城鎮衛生所 (電話: 325059)		金寧鄉衛生所 (電話: 325735)		金沙鎮衛生所 (電話: 352854)		金湖鎮衛生所 (電話: 336662)		烈嶼鄉衛生所 (電話: 362078)	
	星期	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	許雅荃主任 家醫科	許雅荃主任 家醫科	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	社區服務	黃逸萍醫師 家醫科	社區服務	方文樺主任 家醫科	社區服務	楊大威主任 家醫科	社區服務	社區服務
星期二	許雅荃主任 家醫科	陳蕾如醫師小兒科 許雅荃醫師家醫科 陳英傑超音波、C肝約診(註2) 翁定聖醫師約診腎臟內科(註1)	吳國斌主任 社區巡迴醫療 何丹妮醫師 抹片檢查(2/13)	吳國斌主任 社區巡迴醫療	王漢志主任 家醫科	社區服務	方文樺主任 家醫科	社區服務	楊大威主任 家醫科	社區服務	社區服務
星期三	陳天順醫師 家醫科	家醫科(快速抹片門診)	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	許立航醫師 小兒預防注射 ^{註3}	黃逸萍醫師 家醫科	王漢志主任 預防注射	方文樺主任 家醫科	社區服務	楊大威主任 家醫科	社區服務	社區服務
星期四	許雅荃主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	社區服務	王漢志主任 家醫科	社區服務	方文樺主任 家醫科	社區服務	楊大威主任 家醫科	社區服務	社區服務
星期五	翁康寧醫師 糖尿病門診 ^(註1)	翁康寧醫師 糖尿病門診 ^(註1)	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	王漢志主任 家醫科	王漢志主任 家醫科 何丹妮醫師 抹片檢查(1/6、2/10)	方文樺主任 家醫科	社區服務	楊大威主任 家醫科	社區服務	社區服務
星期六	許雅荃主任 家醫科 (1/7、2/4、2/18)	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

註1：金城鎮翁康寧醫師糖尿病門診日(1/12、2/9、2/23)
註2：陳英傑超音波B、C肝約診(1/10、1/17、2/7、2/21)

註3：金寧鄉許立航醫師小兒預防注射門診日(1/4、1/18、2/1、2/15)

1/20-1/29春節連假休診，2/25-2/28連假休診
若有異動，依實際公告為準

願撒一粒種子，自然福報可及身田

職健康無菸害工作更自在
無菸餐廳



強化飲食內容 Hold住銀髮6力

健康促進科 陳淑芬

台灣2025年將邁入超高齡時代！銀髮族面臨逐漸老化的過程，無不期盼避免失能，享受健康、自在且有尊嚴的安老。世界衛生組織(Wold Health Organization, WHO)針對預防及延緩失能提出6大關鍵指標：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。衛生福利部國民健康署也依照此6大指標，發展自我功能評估量表(Integrated Care for Older People, ICOPE)，協助長者盡早發現可能導致失能的風險因子。健康促進的不二法則，乃維持良好生活習慣、充足睡眠、規律運動及均衡飲食。銀髮族可在飲食上強化食物內容，hold住6大關鍵指標!享受「記得住」、「走得動」、「吃得下」、「看的見」、「聽的到」及「心情好」的生活。

蔬菜、水果及堅果類抗氧化壓力減緩認知力下降

過去研究顯示，抗氧化物質可降低體內的氧化壓力與炎症反應，有助於降低失智症風險及減緩阿茲海默症患者認知衰退。自然界的抗氧化物質如類黃酮、維生素C、維生素E、薑黃素及Omega-3脂肪酸等，普遍存在於蔬果及堅果油脂中。洋蔥、地瓜葉、高麗菜、柑橘類、蘋果、梨子、及莓果類等含豐富類黃酮。紅甜椒、芭樂、釋迦、奇異果、柑橘類含豐富維生素C。杏仁、葵花子、花生、橄欖油、葵花油和酪梨含豐富維生素E。薑黃素存在於薑黃根莖類中，食用時搭配油脂及胡椒粉，可提高吸收率。鯖魚、鮭魚、沙丁魚、核桃、奇亞籽、亞麻仁籽、黃豆等含量豐富Omega-3脂肪酸。新鮮蔬果中亦含豐富纖維質，有助於改善腸道環境，避免便秘。

蛋白質、維生素D及鈣質 抗肌少症防骨鬆提升行動力

台灣65歲以上肌少症盛行率男性23.6%，女性18.6%。根據統計，身體肌肉質量30歲後每10年平均流失3~8%，70歲以後每10年平均下降15%，然而缺乏運動者流失情形更為嚴重。此外，熱量、蛋白質、維生素D及鈣質長期攝取不足時，也會導致肌肉流失速度增加。估算一般活動量的長者，蛋白質需要量1.2~1.5公克/每公斤體重。以60公斤長者為例，每天需要熱量約1800大卡，蛋白質需要量約72公克~90公克。豆類、魚類、蛋類、肉類等皆為優質蛋白質來源。維生素D可透過適度曝曬陽光，經由皮膚轉換合成，日曬後的香菇也是良好來源之一。維生素D存在可幫助鈣質吸收，長者鈣質需求每日1000毫克，鮮奶、保久乳、優酪乳、傳統豆腐、豆干、芥藍、莧菜及地瓜葉等皆可獲得豐富鈣質。

3好1巧原則均衡飲食營養滿分

高齡者因生理機能衰退、掉牙、唾液分泌不足、消化液減少可能有咀嚼、吞嚥及腸道功能等問題，反映出食慾不佳、進食緩慢、食量變少、噎咳或便秘等現象，導致有營養不良風險。透過三好一巧均衡飲食原則，幫助長者獲得充足營養！「吃得下」：善用食物軟化技巧及調整烹調方式，改變食物質地，促進高齡者吞咬才能獲得食物中的營養素。「吃得夠」：以少量多餐的方式，方便長者攝取足夠食物份量。「吃得對」：依照我的餐盤建議量，從食物中吃對6大類食物。「吃得巧」：以多元天然調味料、擺盤技巧及營造愉快共餐氛圍，促進長者用餐食慾，幫助消化。

類胡蘿蔔素攝取足夠護眼促進視覺敏銳度

黃斑部病變、糖尿病視網膜病變及青光眼為導致長者失明的眼部疾病。其中黃斑部病變罹患率10%。研究發現視網膜中的黃斑部，主

要含豐富的葉黃素與玉米黃素，2者可降低老年黃斑部病變的風險，補充時以10:2比例效果最佳。因此，銀髮族預防眼睛病變，除了控制好血糖、避免強光及紫外線照射外，可多攝取抗氧化食物及護眼食物，如地瓜、紅蘿蔔、甘藍菜、雞蛋、深綠色蔬菜、南瓜、豌豆、玉米、黃甜椒、柳丁等，提供維生素A、葉黃素及玉米黃素良好的來源。

遵守健康飲食降低聽力損失

美國哈佛醫學院和麻薩諸塞州布萊根婦女醫院，在2018年發表的一項長期研究發現，遵循替代地中海飲食、DASH(抗高血壓飲食法)或2010年替代健康飲食模式的女性，罹患中度至重度聽力損失風險降低約30%。以上3種飲食都強調，「多攝取蔬菜和水果」並且少攝取鈉、精製糖和飽和脂肪。研究者表示，大量的β-胡蘿蔔素、葉酸和Omega-3脂肪酸對聽力特別有保護作用。

B群及葉酸攝取充足天天好心情

根據世界衛生組織推估，老年人口罹患憂鬱症的比例約佔7%。中研院生物醫學所潘文涵研究員指出，飲食中維生素B2、B6、B12和葉酸不足，會影響神經傳遞物質甲基路徑，引發憂鬱。內臟、雞蛋、牛奶、酵母、全穀類、海鮮、豆類及深綠色蔬菜等皆為B2、B6、B12和葉酸豐富來源。因維生素B12來源以動物性食物為主，全素者可從藻類及紫菜中獲得。

銀髮族每日飲食指南



參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署網站及老年期營養手冊。
2. Mrowicka M, Mrowicki J, Kucharska E. Lutein and Zeaxanthin and Their Roles in Age-Related Macular Degeneration-Neurodegenerative Disease. Nutrients. 2022; 4:827.
3. Pan WH, Chang YP, Yeh WT, Guei YS, Lin BF, Wei IL, Yang FL, Liaw YP, Chen KJ, Chen WJ. Co-occurrence of anemia, marginal vitamin B6, and folate status and depressive symptoms in older adults. Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology. 2012 ; 25:170.
4. Curhan SG, Wang M, Eavey RD, et al.. Adherence to healthful dietary patterns is associated with lower risk of hearing loss in women. The Journal of Nutrition . 2018;148:944.

善加利用戒菸服務 共同創造無菸家園

健康促進科 盧麗卿

家中青少年二手菸暴露的現象不容忽視！依據國民健康署110年青少年吸菸行為調查結果顯示，家庭二手菸暴露率國中學生為26.3%(108年為30.7%)，高中職生為26.2%(108年為30.5%)，雖然與過去相比有改善，不過讓家庭處於無菸環境是家中每位成員的責任；另外，多數吸菸者以為到陽台或是浴廁內吸菸，就不會讓家人受到二手菸的危害，但在陽台外吸菸所產生的菸煙一樣會吸附在衣服上變成二手菸，同時二手菸也會飄散到鄰居家，讓鄰居飽受二手菸害。國民健康署呼籲，民眾不要在家吸菸，保護家人遠離二、二手菸危害，也不要再在陽台吸菸，一則可以敦親睦鄰，二則可以避免鄰居受到二手菸害，以免因此而可能被鄰居提告，可說是損人又不利己。

二手菸是隱形殺手 愛護自己及家人快戒菸吧！

二手菸是燃燒菸草製品產生的菸霧，菸霧中含有7,000多種化學物質，其中包括數百種有毒化學物質和約70種可致癌化學物質。世界衛生組織指出，二手菸暴露除增加致癌風險，亦會增加罹患冠狀動脈心臟病及癆病死亡的風險。

美國疾病管制中心也提及若父母吸菸會使得家中青少年更容易生病，相較於沒有接觸二手菸的孩子，更容易增加罹患支氣管炎和肺炎的機率。另外，二手菸也會使青少年氣喘發作更嚴重和頻繁，嚴重的氣喘發作更可能使青少年產生致命危險。

若父母在家中吸菸，讓嬰兒吸入二手菸，更有可能意外死於嬰兒猝死綜合症(SIDS)。在懷孕期間或出生後暴露於二手菸的嬰兒，長大後，其肺部狀況皆比未接觸二手菸的嬰兒要來的差。此外，吸入二手菸的嬰兒和兒童與未接觸者相比，更容易罹患支氣管炎、肺炎和耳部感染，因此為了家中孩子著想，請趕快戒菸吧！

敦親睦鄰 勿在住宅或陽台吸菸

公寓大廈因管道間相通，若在浴廁吸菸，會透過管道間逸散到全棟建築物；如在住宅陽台吸菸，二手菸也會飄散到鄰居家，讓沒有吸菸的鄰居不堪其擾，整天門窗緊閉，類似案件屢有民眾向國民健康署或地方衛生局反應。因為住宅為私領域，不在菸害防制法的管轄範圍，而國民健康署正持續蒐集國外之相關立法案例，作為未來修法之參考。目前，針對二手菸困擾鄰居的問題，若民眾所居住的地方有管理委員會，建議請委員會主任委員或幹事協助善意勸導吸菸之住戶，並選擇居民非必經的公共空間劃分吸菸區，讓吸菸的居民可以到戶外吸菸區吸菸，以改善二手菸對鄰居造成的困擾，並在大樓公共區域或

電梯間張貼公告提醒；另該大樓管理委員會可依公寓大廈管理條例之規定，將「禁菸範圍」訂定於社區住戶公約中，而公約尚未制定前，管理委員會委員可於區分所有人會議中，宣導二手菸對居民的健康危害，請住戶不要在室內、陽台及樓梯間吸菸，公約訂定後，違反者即可依該條例第16條第1項及第5項規定辦理（註：管理負責人或管理委員會應予制止或按規約處理，經制止而不遵從者，得報請直轄市、縣(市)主管機關處理；該條例所稱主管機關：在中央為內政部；在直轄市為直轄市政府；在縣(市)為縣(市)政府。)

多元戒菸管道 戒菸的好夥伴

不抽菸，就不會產生二手菸，尚未戒菸的民眾，可利用國民健康署提供的多元戒菸服務協助戒菸，全台將近3,500家合約醫事機構的醫師及戒菸衛教人員可提供戒菸服務。若不想出門或擔心去醫院不方便，建議利用免費的戒菸諮詢專線(0800-63-63-63)。此專線係由專業諮商人員提供隱密性高的一對一戒菸諮詢，能為個人擬定專屬戒菸計畫，並以電話追蹤關心戒菸進展，陪伴走過戒除菸癮的過程，讓您不孤單。

<資料來源：國民健康署>

金門縣二代戒菸服務院所

請有意戒菸者攜帶健保卡前往合約院所善用

戒菸治療服務 戒菸衛教服務	戒菸治療服務
衛生福利部金門醫院 金門縣金湖鎮衛生所 金門縣烈嶼鄉衛生所 大金藥局 大賀藥局 大森藥局 仁愛復興藥局	金門縣金沙鎮衛生所 金門縣金城鎮衛生所 金門縣金寧鄉衛生所 盧冠宇牙醫診所 金城盧冠宇牙醫診所 金寧盧冠宇牙醫診所 金城診所 吾家診所 陳水湖診所 愛人放心診所 合康家庭診所



衛生福利部國民健康署 金門縣衛生局 關心您 諮詢專線：0800-63-63-63

請撥打
免費戒菸專線
0800-636363

衛生福利部國民健康署 金門縣衛生局 關心您 諮詢專線：0800-63-63-63

擺脫「肝苦」日子，享受「肝淨」生活！

健康促進科 許晉豪

根據衛生福利部國民健康署公布之110年10大死因，其中慢性肝病肝硬化佔據榜上第十名，而肝癌更是蟬聯42年穩坐榜上第二名，統計國人因慢性肝病肝硬化及肝癌平均每40分鐘就有1人因此而死亡，顯示其對人們死亡威脅不容小覷。

而C型肝炎更是僅次於B型肝炎造成慢性肝病、肝硬化與肝癌的主要原因，因此衛生福利部國民健康署自109年9月28日起放寬成人預防保健服務B、C型肝炎篩檢年齡為45歲至79歲民眾及40歲至79歲原住民，終生免費一次B、C型肝炎篩檢，同時中央健康保險署亦將C肝全口服用藥納入健保全額給付，不論是否有肝纖維化，只要確認感染C型肝炎，均成為用藥對象，藥物費用近18萬元，療程短，副作用小，治癒率高。累計自109年9月起至111年8月底止，本縣縣民已有16,787人參加成人預防保健B、C型肝炎篩檢，轉介個案前往C肝病毒檢驗有137人，其中40人檢驗發現為C型肝炎陽性，36人目前已接受健保全額給付的口服用藥治療。

而C肝主要是經由血液及體液所傳染的，藉由高風險行為如共用針頭、牙刷、刮鬍刀或是使用受汙染的器具進行穿耳洞、針灸、刺青、紋眉；亦或本身是屬於高風險族群如靜脈注射藥癮者、洗腎者，HIV患者、多重性伴侶者、C肝感染者的伴侶或子女，都有可能受到感染；C型肝炎不只會損傷肝臟，還可能會造成糖尿病、心血管疾病、腎臟病、類風溼性關節炎，但感染C型肝炎早期通常沒有症狀，等到身體有異樣時才到醫院檢查，往往為時已晚，因此主動篩檢，積極就醫，定期追蹤是相當重要的。

所以，鄉親們，快攜帶健保卡前往本縣23間成人預防保健健保特約醫療院所，就可以接受政府提供成人預防保健服務篩檢，早期發現，早期治療，就可擺脫「肝苦」日子，享受「肝淨」生活！

治C肝很簡單

主動篩檢及早治療

符合以下資格，可免費接受C型肝炎篩檢(終身一次)

- 45-79歲民眾
- 40-79歲原住民

健保給付C型肝炎全口服新藥 治癒率高達99%

金門縣衛生局 金門縣衛生局 關心您

健康金門 · 快樂城市



局長	Tel:333-597 Fax:333-942
菸害防制專線	0800-571-571 Tel:337-404
愛滋防治專線	0800-888-995 Tel:330-751
藥品食品檢舉專線	0800-625-748
保健科專線	Tel:337-404
保健科傳真專線	Tel:334-897
疾病管制科專線	Tel:330-751 Fax:336-021
醫事科專線	Tel:332-668
心理衛生中心	Tel:337-885 Fax:335-692
長期照顧管理中心	Tel:334-228 Fax:335-114
毒品危害防制中心	Tel:337-555
藥物食品科傳真	Tel:335-501 Fax:336-662
金城鎮衛生所	Tel:325-059 Fax:322-651
金沙鎮衛生所	Tel:352-854 Fax:352-099
金寧鄉衛生所	Tel:325-735 Fax:323-258
金湖鎮衛生所	Tel:336-662 Fax:337-256
烈嶼鄉衛生所	Tel:362-078 Fax:363-214
部立金門醫院	Tel:332-546 Fax:333-258

「母乳哺育」，是您與寶寶第一份愛的禮物

健康促進科 邱虹怡

在懷孕過程中，每位媽媽攝入充足的營養元素，透過臍帶供給營養給胎兒，造就嬰兒天生的好體質，但嬰兒出生後，營養又該如何補充呢？

其實媽媽的身體也早為這一刻做足準備，提供剛出生的寶貝母乳食用。媽媽們會發現懷孕後乳房比未懷孕前大了不少，這表示母體有製造奶水的能力了；在生產之後，體內會釋放訊號，開始生產奶水，嬰兒開始吸吮媽媽的乳房時，會刺激乳頭上密佈的神經，傳遞神經訊號到腦下垂體，讓它分泌出兩個重要的激素：泌乳激素和催產素，這兩個激素可以讓乳腺組織分泌乳汁，以及幫助乳汁排出給嬰兒食用。

●母乳多寡取決於嬰兒吸吮次數與時間

奶水分泌係自媽媽懷孕後，即開始運作的人體自然現象，嬰兒出生之後，許多媽媽會擔心自己分泌乳汁不足問題，其實乳汁的產製就如同工廠製造產品，得在接到訂單之後決定製作的數量，乳汁的產出若沒有嬰兒吸吮乳房，就不會有神經訊號傳遞出去，收不到工作訊號的乳房就會停止製造奶水。相反的，寶寶吸吮乳房時，媽媽乳頭神經傳導刺激，就會產生乳汁給嬰兒。此外有些媽媽缺乏正確觀念，認為自己的乳房小，奶水也會較少，尚未哺乳就對自己的泌乳量失去信心，因每位女性個體上差異，乳房大小會有所不同，但是決定乳房大小的是脂肪的多寡，對乳腺組織等構造並無影響。因此，即便是乳房較小的女性，只要乳腺組織能夠正常運作，依然可以產出滿足嬰兒所需量。另外媽媽心情愉快、獲得家人支持等正面情緒，「愛的賀爾蒙」催產素分泌會增加，奶水就會順暢流出。

●母乳哺育對寶寶好處多

所有嬰兒配方奶中號稱新添加的營養，如寡糖、胡蘿蔔素、DHA等等，母乳中都有；喝母乳的寶寶腸道中的有益細菌也比喝配方奶的寶寶多。母乳的營養成份會隨著寶寶的年紀需求不同而變動，母乳中的抗體及其他抗感染因子也是一直存在著。嬰兒期營養的黃金標準就是母乳！

1. 營養完整、量身定做：母乳營養最完整均衡，成份更會隨著寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求。
2. 量好質佳、容易吸收：母乳中的鐵50%被吸收，牛奶中的鐵只有10%被吸收。
3. 抗菌因子多，不易生病：母乳含A型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成份，增強嬰兒免疫力，嬰兒不易生病。

定期口腔保健~讓你好口福~好健康

健康促進科 許玉仙

越來越多的研究指出，口腔疾病與心理健康狀況有顯著的關聯性，近年來我國推動健康促進的政策，亦逐漸成為關注的目標方向。

而在學齡前兒童更應重視，其最常見的口腔疾病為齲齒問題。齲齒對學齡前兒童的影響包括：缺課、注意力無法集中、自尊心下降、社交關係變差、語言能力受損、睡眠困難、飲食不足所導致發育不全等，在齲齒長期影響下，可能因為牙齒疼痛的關係導致飲食上的困難，營養吸收的不完全，導致兒童的生長發育有重大的影響，進而造成低身高和低體重。口腔疾病應越早發現越早治療，甚至做好預防保健，則齲齒發生都是可以預防的。

本縣近年積極推動口腔保健，並配合衛生福利部辦理「兒童塗氟保健服務」政策，減少兒童口腔齲齒盛行率，近年來主動結合轄區牙科醫師至公私立幼兒園、托兒所提供學齡前幼兒口腔檢查、塗氟服務並辦理衛教宣導，並落實口腔異常追蹤，以維護兒童口腔保健。

因本縣位居離島，兒童每3個月還可免費塗氟1次，並根據研究顯示牙齒塗氟可達到預防齲齒目的，就像為牙齒穿上防彈衣，以降低兒童齲齒率，所以再次呼籲家長及孩童千萬不要輕忽口腔衛生的重要性。



4. 過敏風險低：皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。
5. 寶寶不易胖：哺餵母乳可以降低兒童肥胖的發生率。

●哺餵母乳對媽媽健康亦有幫助

母乳哺育的過程不僅提供嬰兒所需營養，亦對媽媽健康有幫助喔！

1. 降低罹癌率：可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌的風險。
2. 減少產後出血：正確吸吮乳房刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。
3. 維持身材窈窕：孕期儲備的脂肪是乳汁製造的原料，可以幫助母親產後身材的恢復。
4. 自然避孕效果好：完全哺餵母乳6個月，自然避孕效果好。(純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。)

每一個成功餵母乳的媽媽，或多或少經歷初始階段的各種困難，站在寶寶與媽媽最大利益立場考量，母乳哺餵是最好選擇。建議有意願嘗試哺餵母乳的媽媽從源頭做起，於產檢時諮詢醫護人員母乳哺育相關資訊，了解正確相關知識並做練習，同時鼓勵家人參與學習嬰兒照護，提升產婦一家的配合支持度，讓媽媽成功哺乳，嬰兒在珍貴母乳哺育下健康成長茁壯。
<資料來源：國民健康署>

為了讓每個孩子都有一口好牙，請家長及照顧者，除讓兒童接受恆牙第一大臼齒窩溝封填及口腔檢查外，還要落實「刷牙333」這個做法，也就建議刷牙時機在3餐飯後及睡前，並且在用餐後3分鐘內刷牙、每次刷牙至少3分鐘，同時也建議家長不要讓孩童把糖果、餅乾及含糖飲料當獎品或點心，並且吃完食物後要漱口，才能有效預防蛀牙，從「齒」健康！

再次提醒大家口腔衛生保健可是不容忽視的喔，惟有透過定期口腔保健~才可以讓我們擁有「好口福~好健康」。



▲學齡前幼兒口腔檢查、塗氟服務並辦理衛教宣導情形