

兒童視力、口腔保健措施 ——幫助孩子健康成長！

文 / 蘇湘雲

兒童要健康成長，視力、口腔保健都是重要一環，不管是視力篩檢、近視防治，或口腔清潔衛教、幼兒牙齒塗氟等口腔保健措施，都對兒童健康成長很有幫助。如果家長及主要照顧者能了解、善用這些知識，家中小寶貝也更能快樂、健康成長。



想瞭解孩子有無近視，建議家長帶3歲以上幼童接受定期眼科散瞳檢查，確保眼睛健康。

多做戶外活動 「靈魂之窗」更健康

根據國民健康署每五年調查「臺灣地區6-18歲屈光狀況之流行病學」研究結果顯示，小六學童近視盛行率在1990至1995年間，增加了20.6%，而2006至2010年，小六學童近視盛行率漲幅只有4.4%，成長幅度雖趨於緩和，但比率已經達到65.8%，近視病對未來成人的視力影響嚴重，需要積極來預防及治療。

高雄長庚紀念醫院眼科系主任也擔任教育部國民及學前教育署106學年度學童視力保健計畫主持人的醫師吳佩昌表示，這種現象主要原因在於，過去近視相關研究並不多，近視防治策略沒有有效的醫學實證來證明其有效性，後來不少研究發現，兒童多做戶外活動，可有效避免近視發生，在衛生福利部、教育部努力宣導、介入下，學童近視盛行率增加幅度才逐漸趨緩。

吳佩昌援引2008年一項澳洲雪梨、新加坡華裔6、7歲幼童比較性研究，他表示，研究當中，新加坡華裔幼童近視比率達30%，而澳洲華裔幼童雖然讀很多課外讀物，但近視比率只有3%，近

視比率比新加坡的孩子低10倍之多，關鍵因素就在戶外活動多寡。澳洲華裔幼童一星期戶外活動時間為13到15小時，新加坡只有3小時，導致兩國幼童近視比率產生巨大差異。

不只如此，2007年美國加州一項研究也發現，同樣都是父母一人有近視，或父母都有近視的孩子，一星期戶外活動只有5小時者，近視風險比一般小孩高出甚多；但小孩一星期戶外活動時間如果達14小時以上，近視的機率就會與父母沒近視的小孩差不多低，這代表戶外活動對於父母有近視的孩子可提供保護作用，讓這樣的孩子不容易得近視。

吳佩昌強調，許多家長認為，小孩有近視，只要戴眼鏡就好，這是錯誤觀念，因為兒童及青少年度數仍會每年飆升百度，戴眼鏡只是輔具幫忙看清楚，但度數仍會持續加深。近視代表眼球眼軸拉長變形，近視度數加深時，眼球就好像吹脹的氣球，會顯得比較脆弱，不只影響視力、看東西，當近視一再惡化，達500度以上，形成高度近視，出現視網膜剝離、眼睛提早退化老化的機率，就會大幅攀升，高度近視患者也很容易年紀輕輕就產生白內障、青光眼。因此對於沒有近視族群，重點在預防近視病的發生，若已經確診有近視，就得接受眼科醫師治療，避免近視度數進一步加深，而不是僅僅配眼鏡。

吳佩昌提醒，想預防及瞭解孩子有無近視，建議家長帶3歲以上幼童定期接受眼科散瞳檢查，消除假性近視的干擾以診斷有無近視，檢測結果才會精準，每半年或一年檢查一次，確保眼睛健康。



不少研究發現，小孩多進行戶外活動，可預防近視發生。

護眼六招

1. 每日戶外活動2-3小時以上。
2. 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
3. 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。
4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每年定期1-2次檢查視力。



更多視力保健知識

牙齒塗氟、臼齒窩溝封填 保護牙齒更有力

不只眼睛、視力，對於小孩來說，牙齒也是營養吸收重要輔助工具，蛀牙不只是單純牙齒問題，還可能影響生長、發育。陽明大學牙醫學系副教授季麟揚指出，許多家長以為乳牙蛀牙沒關係，只要將來長出恆齒，問題就解決了，這是錯誤迷思，一般兒童約9歲開始從乳牙換成恆齒，乳牙若提早蛀光光，到了8、9歲，正是小孩生長、營養吸收黃金期，此時卻沒有牙齒研磨食物，這樣不只影響營養吸收，小孩生長、發育、自信等，也可能受衝擊。

研究證據顯示，牙齒塗氟、為臼齒進行窩溝封填，可有效減少蛀牙發生率。季麟揚指出，從1930、1940年至今，許多研究都發現，氟化物對牙齒，可以產生很好保護效果，在氟化物的保護下，牙齒不容易脫鈣，也較能抵禦酸性物質侵蝕。



口腔健康很重要，大約每隔半年至1年定期可以帶小孩看牙醫，發現異狀便能盡早治療。



食鹽加氟

氟化物具防齲之效果，為20世紀重要的發現，也是目前WHO公認最經濟、安全、有效之齲齒防治措施。為此，衛生福利部在2014年著手規劃食鹽加氟政策，希望透過氟化食鹽，能達到降低全民齲齒率的目的。目前世界上有30多個國家應用加氟食鹽防齲，研究顯示，加氟食鹽與飲水加氟有相似的效果。但比起飲水加氟，其成本較低、操作容易、爭議性較小。國外研究顯示，食鹽加氟的齲齒預防率可達50%至70%。

衛生福利部目前針對未滿6歲兒童，提供半年一次免費牙齒塗氟服務，至於低收入戶、身心障礙、設籍原住民區域與偏遠、離島區弱勢兒童，則是在12歲前享有每三個月一次牙齒塗氟服務，季麟揚認為，這樣的服務對預防蛀牙、兒童口腔保健很有幫助。

為牙齒塗氟，主要是在增加牙齒保護力，為臼齒進行窩溝封填，則是在避免細菌、食物殘渣附著於牙齒表面。季麟揚解釋，牙齒臼齒凹凸不平，還有縫隙，這些縫隙稱為「溝」，溝與溝交界便形成「窩」，有的縫隙非常細小，食物殘渣常卡在裡面，細菌也會窩藏其中，再怎麼勤快刷牙，也無法清潔乾淨。牙醫界發現一種方法，就是讓流動性較高、像液體般的樹脂流到窩、溝等部位，再以紫外線照射，此時樹脂就變硬，將窩、溝填滿，食物殘渣就不容易卡牙縫，細菌也失去躲藏屏障。



防齲五部曲

1. 長牙就要立即看牙，定期看牙醫。
2. 落實正確潔牙方式，
1天至少正確潔牙2次，
需使用1000ppm以上含氟牙膏，
且父母要從旁協助、監督潔牙。
3. 接受窩溝封填服務。
4. 均衡飲食習慣，盡量少甜食，多漱口。
5. 多運用氟漆、氟鹽、氟錠、
含氟漱口水等氟化物幫助保護牙齒，
降低蛀牙機率。



兒童臼齒窩溝封填特約診所—



更多口腔健康政策—



除了牙齒塗氟服務，衛生福利部也提供兒童第一大臼齒窩溝封填補助，從2014年9月開始，所有國小一年級學童都能享受這項服務，在封填後6個月、12個月後，學童也需要再去追蹤，接受牙醫的檢查。

雖然衛生福利部提供牙齒塗氟、第一大臼齒窩溝封填等服務，但刷牙、潔牙還是口腔保健重點，國小一年級學童的手部細緻動作還不是很純熟，家長務必教導小孩正確刷牙技巧，並監督小孩刷牙，必要時給予幫助，刷牙後，可以使用牙菌斑顯示劑，以瞭解哪裡還沒刷乾淨。

季麟揚也建議，家長大約每隔半年至1年定期可以帶小孩看牙醫，讓孩子多熟悉牙科診所環境，避免蛀牙嚴重、牙痛時才倉促就醫，這樣小孩看診時較不會抗拒，口腔問題也才有機會獲得改善。 (MOHW)

特別誌謝

高雄長庚紀念醫院眼科系主任 吳佩昌
陽明大學牙醫學系副教授 季麟揚