



## 德明科大辦理「齒時齒刻營向健康」有獎徵答活動



圖：獲獎同學照片

德明財經科技大學學務處衛保組於10月14日至11月4日，辦理「齒時齒刻營向健康」有獎徵答活動，透過此活動期望能提升學生對口腔保健與永續營養的認識，總計參加人數197人。

口腔健康直接影響到飲食與睡眠質量，而這些都是保持高效學習和集中注意力的關鍵。口腔疾病如牙痛、牙齦炎等，會對日常生活造成困擾，進而影響學習效率與精神狀態。大專生是步入成人階段的重要過渡期，養成良好的口腔保健習慣，如每天刷牙、使用牙線和定期檢查牙齒，幫助維持終身口腔健康。

植物性飲食富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物化學物質，對維持身體健康非常有益，選擇植物性食物可避免過度攝取高脂肪、高糖分的加工食品，減少肥胖風險，有助於提高免疫力、增強體力、預防營養不良，並降低慢性病風險，如心臟病、高血壓、糖尿病等。植物性食品可以減少溫室氣體排放、節省水資源、減少土地使用，對地球生態系統有正面影響。

藉由「齒時齒刻營向健康」有獎徵答活動，幫助學生建立健康的生活習慣，並且培養他們對環境的責任感，實現個人健康與地球永續的雙重目標。

聯絡人:學務處衛保組林碧芬老師 聯絡電話:(02) 26585801ext:2242