



## 德明科大辦理「從齒健康、聰明用3C」有獎徵答活動



圖：有獎徵答活動照片

德明財經科技大學學務處衛保組於111年10月18日至11月8日舉辦「從齒健康、聰明用3C」有獎徵答活動，參加師生總計222人。

以口腔保健來說，台灣人平均可以活到80歲，預防老後全口無牙的生活更為重要。本組將蛀牙的原理、預防蛀牙及已經蛀牙的治療方式，透過衛教圖卡、海報展示，讓師生更有印象。我們平日應減少含糖製品食用次數，正確使用貝氏刷牙法，飯後漱口、早晚及睡前刷牙一定要徹底，這對預防牙齒疾病有保健作用。另提醒加上定期的牙科返診，透過固定洗牙清除牙結石，保持牙齒及牙齦的健康。

生活中密不可分如手機、電腦3C產品，藍光對眼睛視力還有睡眠的影響，尤其在黑暗中瞳孔放大，進入眼中含有危害的藍光會直接傷害黃斑部，造成病變，3C產品螢幕的光線，也會抑制並延後了褪黑激素的分泌，這樣的結果也說明了師生們睡前持續使用3C產品，造成睡眠品質不佳，應注意勿長時間持續使用。

透過此次有獎徵答活動，增進師生對齶齒及視力保健的知能，養成生活中重要的習慣，促使產生健康行為及改變成正確的生活型態。