

護眼防齲，讓孩子健康贏在起跑點

◎ 圖文／方喬玲 仁愛院區藥師

保護眼睛與鞏固牙齒需從小做起，為建立兒童及家長護眼防齲的正確觀念，讓學童有健康的身體贏在起跑點，提供以下資訊供民眾參考：

『如何有效的預防齲齒？』

預防蛀牙的方法包括甜食的控制、溝隙封填劑的使用、徹底的口腔清潔、以及氟化物的使用等。氟化物使用是 WHO 目前公認最經濟、安全、有效之齲齒防治措施，使用適量、局部性的氟化物，直接塗抹於牙齒表面，可達到預防齲齒的效果。文獻指出，塗氟漆可降低恆齒齲齒率 46%，乳齒齲齒率 33%。除使用局部性的氟化物外，從幼兒六個月大開始一直到小朋友 16 歲為止，每天服用一片氟片可有效的預防蛀牙。需特別注意的是氟過量(吞服氟超過體重乘上五毫克的份量)會產生噁心、嘔吐、腹部不適的現象，氟片服用的劑量因年齡而不同，因此要使用氟片時一定要請教牙醫師正確的使用劑量及使用方法，另外氟錠和牛奶中的鈣會鍵結而失去效果，因此氟錠使用必須要與牛奶時間錯開。

『擴大公費塗氟服務的年齡層，為幼兒口腔健康加分!』

為有效降低兒童齲齒盛行率，從今年開始，牙醫師會進入

北市幼兒園對 5 歲以下學童塗氟、國小 1 年級學童可至本市合約醫療院所作窩溝封填，呼籲家長善用政府提供的公費塗氟政策以降低兒童齲齒率。

『學齡兒童近視盛行率有多高?』

北市小一學生近視率不斷攀升，從 95 年的 19.6%，上升至 99 年的 21.5%；小六學生近視率也由 61.8% 上升至 65.8%，而高度近視患者罹患白內障、青光眼的機率亦較一般人高。

『散瞳劑的作用與使用上應注意的事項』

兒童視力檢查前會使用散瞳劑將瞳孔放大，使眼底檢查更詳盡，當被診斷為近視時，醫師會處方散瞳劑讓睫狀肌放鬆，減緩近視度數的增加。

散瞳劑是副交感神經的阻斷劑，作用在眼睛上會造成眼睫狀肌鬆弛、麻痺、瞳孔放大等，點了眼藥水後看近的視力會出現模糊、畏光的現象，小朋友長期使用散瞳劑會因睫狀肌麻痺引起調視機能障礙，建議戴雙焦或多焦眼鏡來減少日常生活或閱讀寫字的不便，進行戶外活動時若陽光刺眼，可使用防紫外線的太陽眼鏡以減少不適感。

『短效型和長效型散瞳劑有什麼差別?』

散瞳劑分為短效型及長效型，於睡前點一次即可。長效散瞳藥品 Atropine 是目前最有效抑制近視度數加深的藥品，藥效可持續數

日，使用後較不會出現刺痛感，藥品濃度越高，副作用程度越大；短效型的散瞳藥品 Tropicamide 藥效可持續約 6 小時，較不會影響白天作息，用藥時會有短暫刺痛感的現象。

『使用眼藥水應注意的事項?』

每次點一滴即可，點完藥水後，用手指緊壓內側眼角 2-3 分鐘，以免眼藥水經由鼻淚管到達鼻腔被吸收而產生全身性副作用；原則上眼藥水開封後，為避免眼藥水污染或長菌，一個月內若仍未用完即應丟棄。

『積極篩檢可防治高度近視，達成三年內減度百萬的目標!』

為了防制兒童高度近視，從今年起，北市國小 2 年級學童每半年可至合約醫療院所接受 1 次免費視力檢查，並持續檢查到國小 4 年級。提醒家長撥空帶學童前往與台北市政府有合約醫療院所檢查，期能早期發現高度近視之危險個案，早期介入治療，積極為靈魂之窗把關。

