

臺南市安南區學東國民小學吃檳榔對口腔健康的傷害成果照片

		
<p>護士阿姨宣導</p>	<p>吃檳榔對口腔宣導</p>	<p>吃檳榔對口腔宣導</p>
		
<p>吃檳榔對口腔宣導</p>	<p>吃檳榔對口腔宣導</p>	<p>口腔保健</p>
		
<p>口腔保健</p>	<p>口腔保健</p>	

吃檳榔的五大危害，你必需知道

1、身心上的危害

食用過量的檳榔會產生中毒症狀，輕則興奮、眼神呆滯、全身發抖、走路不穩、行為怪異；重則導致急性精神病，包括幻聽、自我膨脹、被迫狂想、譫妄亂神等。

2、牙齒疾病

時常咀嚼檳榔，會使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，從而形成牙周炎、口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症。

3、環境污染

隨地吐檳榔汁不但污染環境有礙市容，吐出的檳榔汁中含有的細菌會隨風飄散，吸入過往行人的肺裡。

4、水土保持

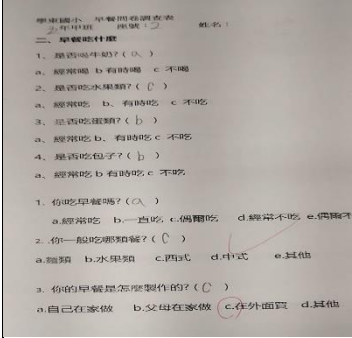
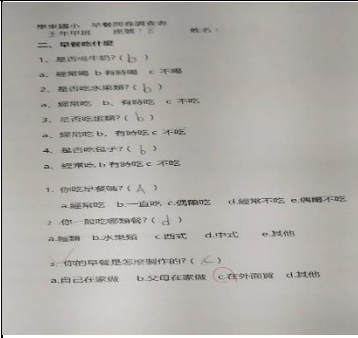
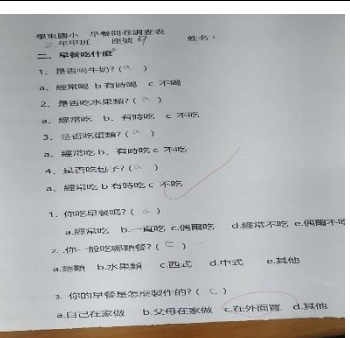
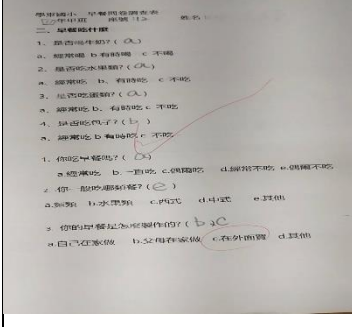
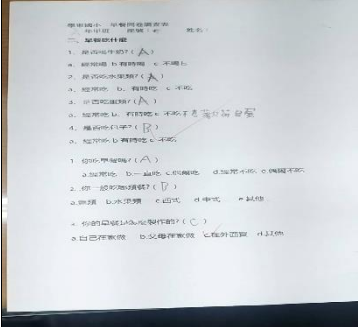
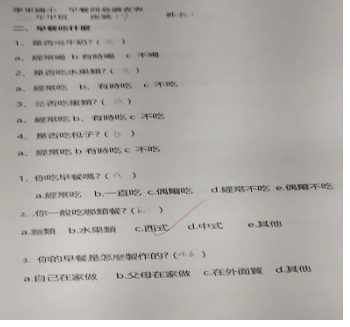
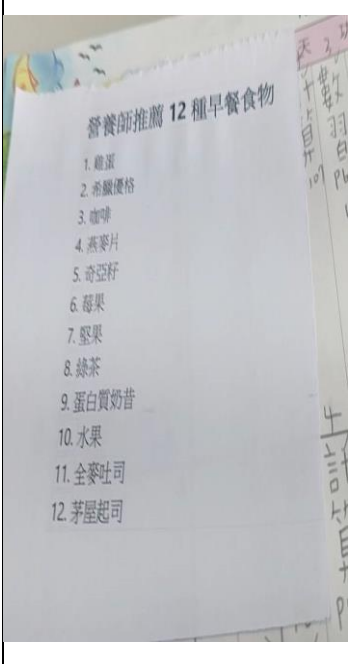
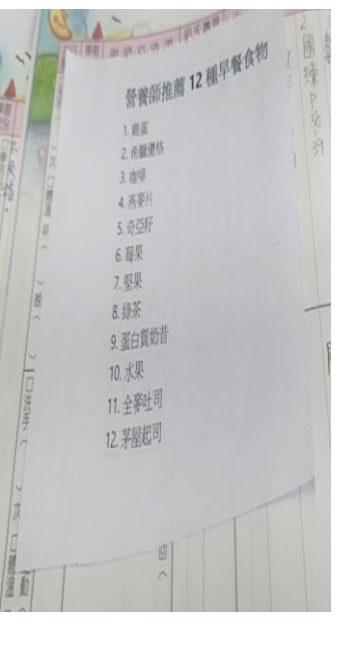
由於檳榔樹屬淺根性，大量面積種植，會嚴重破壞水土保持。

5、導致癌症

檳榔的危害中最嚴重的一項就是容易導致癌症，經許多流行病學研究證實，嚼食檳榔與口腔癌有著密切的關係。從國內醫

療院所數年來的研究結果顯示， 口腔癌之中患者中約有 88% 的患者平時有咀嚼檳榔的習慣。 如果嚼檳榔的同時還有吸煙的習慣， 則更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌。

臺南市安南區學東國民小學社區早餐食物問卷成果照片

		
<p>早餐問卷調查表</p>	<p>早餐問卷調查表</p>	<p>早餐問卷調查表</p>
		
<p>早餐問卷調查表</p>	<p>早餐問卷調查表</p>	<p>早餐問卷調查表</p>
	<p>營養師推薦 12 種早餐食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雞蛋 2. 希臘優格 3. 咖啡 4. 燕麥片 5. 奇亞籽 6. 莓果 7. 堅果 8. 綠茶 9. 蛋白質奶昔 10. 水果 11. 全麥吐司 12. 茅屋起司 	
<p>聯絡簿貼條</p>	<p>建議早餐食物</p>	<p>聯絡簿貼條</p>

學東國小 早餐問卷調查表

年甲班 座號： 姓名：

二、早餐吃什麼

1、是否喝牛奶? ()

a、經常喝 b 有時喝 c 不喝

2、是否吃水果類? ()

a、經常吃 b、有時吃 c 不吃

3、是否吃蛋類? ()

a、經常吃 b、有時吃 c 不吃

4、是否吃包子? ()

a、經常吃 b 有時吃 c 不吃

1. 你吃早餐嗎? ()

a.經常吃 b.一直吃 c.偶爾吃 d.經常不吃 e.偶爾不吃

2. 你一般吃哪類餐? ()

a.麵類 b.水果類 c.西式 d.中式 e.其他

3. 你的早餐是怎麼製作的? ()

a.自己在家做 b.父母在家做 c.在外面買 d.其他

健康體位宣導照片



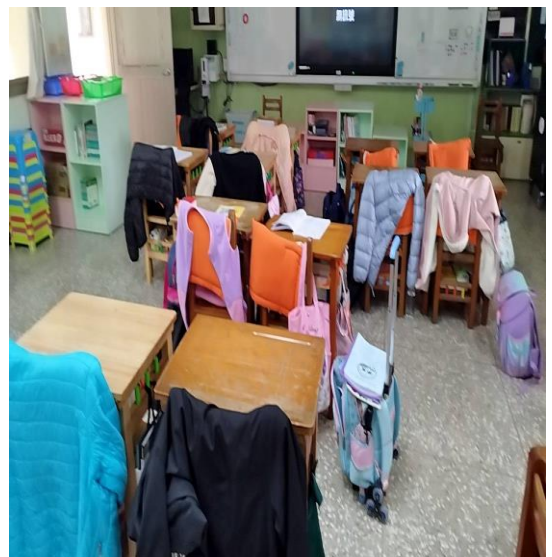
利用下課時間運動



利用下課時間運動



利用下課時間運動



教室淨空

餐前五分鐘飲食教育



