

## 壹、重要行事

### 【教學組】

5/7-5/9 高中定考、5/8-5/9 九年級定考，請同學們多利用時間複習。

### 【輔導室】

一、轉知各大專院校舉辦夏令營活動資訊：

★ 屏東大學心輔營 (7/9-7/12)

活動網址：<https://webap.nptu.edu.tw/aes/>

★ 第五屆靜宜會計營- 致我們會計的小美好 (7/10-7/13)

活動網址：<https://puacc2018.weebly.com/>

★ 第十六屆 合企生才企管營 (7/6-7/9)

活動網址：<https://www.facebook.com/ncyubacamp>

二、轉知台東縣政府社會處活動：星空電影院~親子野餐趣 (5/2 開放線上報名)

日期：5/26(六) 4pm~9:00；地點：台東美術館戶外大草皮

內容：為促進家庭成員情感，以家庭為單位報名，當天著親子裝與玩偶裝拍照之家庭，及贈送小禮物一份，現場還可報名闖關遊戲、DIY 活動，闖關完成者可獲得餐盒一份。

### 【保健室】

一、轉知訊息：讓”氟化物”輕鬆地為您預防蛀牙~牙醫界常建議的方法有：

★ 含氟漱口水(250-1000ppm)：適用於吞嚥動作已成熟且較易齲齒的兒童，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。

★ 專業局部塗氟(8200-22600ppm)：每三個月到半年一次。塗後至少 30 分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

★ 含氟牙膏(1000ppm 以上)：可在家長的協助下使用含氟牙膏，以有效減少齲齒的發生。建議用量為豌豆大小(0.25mg 含氟量)。

★ 氟化物補充劑(如氟錠)：可依照牙醫師的建議於 0~13 歲給予適量的氟錠。氟錠不宜與牛奶一起吞蝕，以免影響氟之吸收。建議使用劑量：6 個月~3 歲：0.25mgF/天；3 歲~6 歲：0.5mgF/天；6 歲以上：1mgF/天。

★ 飲水加氟：飲用水加氟是預防齲齒最安全、經濟、有效的方法。目前台灣沒有飲水加氟，但於歐美國家已行之多年，並證實可有效降低發生齲齒機率。