

健康話題

每週三刊出

一口好牙，是離島生活的底氣

談馬祖居民不可忽視的口腔健康

在馬祖生活，大家早已習慣與海風、天候與交通共處。健康議題亦然，許多看似小事的身體不適，在離島環境下，往往會被放大成生活上的困擾。其中，最容易被忽略、卻最常影響日常的，正是口腔健康。

不少人都曾有這樣的經驗：牙齒隱隱作痛、牙齦出血，心想「再忍一下看看」，結果卻在夜裡痛到難以入眠。若是在本島，或許隔天就能安排就醫；但在馬祖，還得考量門診時段、交通狀況與天候影響，一旦延誤，往往讓原本的小問題變得更加棘手。因此，對離島居民而言，口腔健康不只是個人衛生習慣，更是一項實際的生活風險管理。

口腔是人體與外界接觸最頻繁的部位。每天飲食、說話、呼吸，細菌容易在牙齒表面與牙齦邊緣累積，形成牙菌斑。若清潔不確實，便可能引發蛀牙與牙周病。蛀牙初期多半沒有明顯症狀，常被忽略；牙周病更被稱為「沉默的疾病」，初期僅有刷牙流血、牙齦紅腫，卻可能在不知不覺中造成牙齒鬆動、影響咀嚼功能。

研究顯示，嚴重牙周病與心血管疾病、糖尿病控制不佳等慢性疾病具有相關性。這提醒我們，口腔健康並非只是嘴巴的問題，而是

全身健康的重要一環。對馬祖居民來說，若因忙碌或交通不便而延後處理，更容易讓問題長期累積。

要守護口腔健康，日常清潔是最基本的關鍵。建議每天早晚各刷牙一次，每次約兩分鐘，使用含氟牙膏，並以輕柔但確實的方式清潔牙齒與牙齦交界處。刷牙並非越用力越好，過度用力反而可能傷害牙齦。

此外，牙線或牙間刷也是不可或缺的輔助工具。牙刷難以深入牙縫，長期忽略容易造成牙縫蛀牙與牙周問題。中高齡族群或牙齦已有萎縮者，更應依牙縫大小選擇合適的牙間刷，以提升清潔效果。

飲食習慣同樣影響口腔健康。含糖飲料、甜食與精製澱粉，容易成為口腔細菌的養分。建議減少頻繁攝取甜食的次數，餐後若無法立即刷牙，至少以清水漱口，降低糖分在口腔中停留的時間。多攝取蔬果與富含鈣質的食物，對牙齒與骨骼健康皆有助益。

不同年齡層的口腔保健重點也有所不同。學童與青少年應從小建立正確刷牙習慣；成年人常因工作忙碌而忽略保養；高齡長者則需特別注意牙齦萎縮、假牙清潔與咀嚼功能，才能維持良好營養與生活品質。

定期接受牙科檢查與洗牙，是預防口腔疾病的重要防線。即使沒有明顯不適，也建議每半年檢查一次。馬祖地區若有巡迴醫療或固定門診時段，居民更應把握機會及早檢查，避免等到疼痛難耐才就醫，增加後續治療負擔。

除了上述的日常保健觀念外，離島居民在面對口腔健康時，更需要建立「及早處理、定期追蹤」的意識。近年來，馬祖除縣立醫院外，各鄉衛生所亦設有固定的牙科門診時段，雖非每日皆有門診，但每週均能提供基本牙科服務，使居民能在島內獲得初步檢查與治療。也因此，更應善加利用這些門診資源，在牙齒出現不適或異狀時儘早就醫，而非拖延忍耐。

及早處理蛀牙、牙周問題，不僅能降低疼痛與不適，也可避免病情惡化後需轉診至本島接受較複雜治療。透過在地牙科門診的定期檢查與追蹤，既能減少突發狀況帶來的生活影響，也能讓口腔健康管理更貼近馬祖居民的日常生活。

對於長期在外工作、需輪班或作息不固定的居民而言，口腔健康更容易被忽略。長時間熬夜、飲食不規律，加上咖啡、含糖飲料攝取增加，都可能加速口



衛生福利部

腔問題的發生。提醒民衆，即使生活忙碌，也應維持基本的刷牙與牙線使用習慣，避免因一時疏忽而造成長期困擾。

此外，家中若有長者或行動較不便的家人，更應主動關心其口腔狀況。許多長者因為配戴假牙不適、牙齒鬆動，逐漸減少進食，影響營養攝取，卻未必會主動表達不適。家人若能定期協助檢查口腔清潔情形，並鼓勵接受牙科檢查，有助於及早發現問題，維持生活品質。

在公共衛生層面，口腔健康同樣值得被重視。透過社區宣導、校園教育與定期檢查的推廣，能讓正確的口腔保健觀念深入各年齡層。尤其在離島地區，建立「預防勝於治療」的共識，不僅能減少個人就醫負擔，也有助於整體醫療資源的有效運用。

總而言之，在離島生活環境中，口腔健康不只是小事，而是影響生活便利性與健康風險的重要關鍵。從每天確實刷牙、使用牙線、注意飲食，到定期檢查與提早處理問題，都是對自己與家人健康的長期投資。一口好牙，不僅讓我們吃得安心、笑得自在，也為在馬祖的每一天，打下穩固而安心的健康底氣。

一刷牙就見血？

8成國人有牙周病！

一般在牙疼時會去看牙醫，卻常忽略刷牙時的牙齦出血...

- 牙周病成因
- 口腔清潔不良
- 牙菌斑產生
- 牙結石形成
- 沒有定期洗牙
- 逐漸形成牙周病

預防牙周病

- 餐後睡前要刷牙，每次至少2分鐘
- 使用含氟量超過1000ppm以上的牙膏
- 定期口腔檢查，全民健保給付滿12歲民眾每6個月洗牙一次

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

選用加氟食鹽

牙齒好有氟

微量「含氟食鹽」添加於烹飪飲食中 預防蛀牙保護牙齒 大人小孩都需要

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

馬祖日報

生活情報站

MA TSU DAILY NEWS

毒品危害防制中心諮詢專線

0800-770-885

春遊馬祖 戰地巡禮

立正、稍息、馬祖好

馬祖徒步慢旅~

- 1月至4月 | 老兵榮歸馬祖一日遊
- 2月至4月 | 指定步道拍照換好禮
- 2月至4月 | 短影音比賽活動

交通觀光局 馬祖交通旅遊服務 接受交通部觀光署補助

MATSU ISLAND 馬祖列島

南竿 | 北竿 莒光 | 東引

台灣好行@馬祖

TOURIST SHUTTLE MATSU ISLANDS

03/03~03/09 天氣概況

連江縣	03/03 星期二	03/04 星期三	03/05 星期四	03/06 星期五	03/07 星期六	03/08 星期日	03/09 星期一
白天	12-13°C	11-14°C	11-15°C	13-16°C	11-14°C	10-14°C	11-15°C
晚上	11-12°C	11-12°C	13-14°C	11-13°C	10-11°C	11-12°C	12-13°C
體感溫度	4-9°C	4-9°C	7-12°C	5-13°C	5-8°C	5-10°C	7-12°C

115年3月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格			排班醫師
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱			排班醫師
婦產科					陳碧華			陳碧華						陳碧華			
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱				潘韋綱
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科 (併家醫科)																	
新陳代謝科																	
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
新冠疫苗																	
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師			牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併泌尿)	(併家醫)		(併家醫)			(併泌尿)	(併家醫)		(併泌尿)	(併家醫)			
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇			支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							曹玉齡	曹玉齡									
國際旅遊醫學門診							併體檢	併體檢									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁 (網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。門診當日當晚多次掛號時限內不得接受預約掛號(包括電話預約)。備妥受檢掛號費。各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。門診時間：週一至週六上午8時40分至12時(掛號病患應於11時40分前當到診門)。週一至週五下午14時至17時30分(掛號病患應於15時十分前當到診門)。本院自111年1月起推廣高齡友善照環境，若您或您的家人符合85歲以上最老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。申訴專線：23995 分機1300。