



★前情提要：

魯夫童年時受到海賊「紅髮」傑克的啟蒙，自小就立志要成為「海賊王」。17歲時他出海之後，接續遇見了海賊獵人羅羅亞·索隆、航海士娜美、擊手騙人布、廚師賓什莫克·香吉士等人並結為夥伴。他們組成了草帽海賊團準備進入偉大的航道來到羅格鎮。離開羅格鎮後，一行人在偉大的航路的入口「顛倒山」之前以各自的夢想立誓，跨越顛倒山之後進入了偉大的航路，展開下一段冒險。在探險尋寶的一路上他們結伴同行，也遇到了考驗，請小朋友協助解題，一起探險尋寶。

一、看藏寶圖找線索，解開謎題。(每個答案2分，共64分)

營養過剩問題多

您的孩子「營養不良」嗎？身為家長的您一定不知道，「營養過剩」也是「營養不良」的一種。現代人不均衡的飲食型態，可能會導致孩子的營養過剩或比例失調。孩子們愛吃的炸雞、薯條，含有過多的鹽分、糖分及脂肪，除了帶來肥胖問題外，也衍生出許多對健康的危害。但您的孩子真的吃對了嗎？依據衛生署訂定之「國人膳食營養素參考攝取量」，建議適當攝取各類營養素，故若非特殊需求，只要秉持均衡飲食的習慣，即可避免營養素缺乏。然而，在給予孩子營養補充品時，更應注意到每一種營養素的「上限攝取量」，以避免造成健康上的危害。一般而言，只要均衡攝取天然食物，秉持少油、少鹽、少糖、適量的原則，則發生營養過量的問題機率較低。

◎根據上面文章內容，請幫魯夫解開謎題，把正確的敘述打○，錯的打×

1. () 當我們吃得太少又過度的運動，可能會產生體重增加的結果。
2. () 魯夫發現「營養過剩」也是「營養不良」的一種，所以要注意飲食的正確性。
3. () 喬巴很重視健康，所以知道少鹽少油炸的食物攝取可以避免營養過剩的發生。
4. () 營養素若攝取不足，成長狀況會受到影響且體能也會變差，也是營養不良的一種。
5. () 從上面文中可知，在給予孩童營養補充品時不用注意每一種營養素的「上限攝取量」。
6. 請寫出三項造成「營養不良」的飲食習慣。(6分)

- ①
- ②
- ③

7. 航海士娜美因為想要有更好的身材，所以她想要減重，請告訴她怎樣才能保持理想的體重？

- ①
- ②

成人牙齒矯正 不只為了美 文/趙芬妮

成人「牙齒矯正」只是為了美觀嗎？如果牙齒有錯亂、咬合不正，不僅影響社交、求職、日常飲食，還可能影響身體健康。

這些歪七扭八的牙齒會成為細菌、牙結石的棲息地，破壞牙齒和牙周組織的健康，天長日久，你的牙根、牙齦、牙槽骨就會萎縮，牙齒就更容易鬆動脫落。所以牙齒矯正對成年人來說更實惠的作用是可以延長牙齒壽命。

台灣牙醫師張國偉介紹，矯正牙齒不只為了美，通過矯正還可以治療牙周病、調整咬合關係、維持牙齒正常機能，可謂一舉多得。一口咬合力正常的牙齒是最基本的，比起兒童牙齒矯正，牙科診所成人矯正需求者更多。

1. () 以下哪個不是「咬合不正」直接會造成的影響？(1) 咀嚼有問題 (2) 臉型不美觀 (3) 牙齦出血 (4) 發音不正確。
2. () 不整齊的牙齒會因清潔不乾淨而有什麼疾病產生？(1) 齲齒 (2) 牙結石 (3) 牙周病 (4) 以上皆是。
3. () 牙周病不會出現下面哪個狀況？(1) 牙齒斷裂 (2) 牙結石堆積 (3) 牙肉萎縮 (4) 牙齒鬆動。
4. () 根據文章可知，牙齒矯正對成年人來說更實惠的作用是(1) 美觀 (2) 延長牙齒壽命 (3) 使牙齒更堅固 (4) 吃東西更方便

狀況題

喬巴趁下課時間，在學校走廊上和同學玩遊戲，奔跑嬉鬧間，不小心被同學推了一把，撞到教室窗台；結果牙齒掉了！海賊們嚇得不知所措，只好趕快帶著喬巴到醫務站找護士阿姨。索隆春假期間，喜歡在球場上和海賊們一起打籃球。這天鬥牛賽打得如火如荼，搶籃板球時不慎被對手的手肘打到臉部，一陣眩暈後，發現嘴巴流血了；仔細一看，上排門牙居然有二顆斷了一半。慘了！牙齒外傷是各種運動傷害或意外傷害中常見的種類。發生牙齒外傷時，常伴隨著口腔出血，因此傷者很容易驚慌；幸而台灣牙科診所及醫院較密集，建議傷者先簡單以紗布按壓傷口止血，並前往診所接受診療。

◎根據上面文章內容，請幫喬巴解開謎題，把正確的敘述打○，錯的打×

1. () 喬巴發現當牙齒脫落或斷裂後，應該用清水大量且用力沖洗，才能確保潔淨。
2. () 當正在處於換牙齒階段的喬巴，發現口腔中的牙齒可分為乳齒和恆齒。
3. () 人類乳齒的數量大約20顆，數量比恆齒還要多而且小顆。
4. () 索隆因為打球造成牙齒斷裂，遵守處理原則下，在治療後是可以恢復原本的樣貌。
5. () 索隆認為恆齒脫落後會長出乳齒，所以不用特別注意恆齒的使用與保健。
6. 喬巴發現他的牙齒無法放回齒槽，應該將牙齒做什麼處理？不能做怎樣的處理？(4分)

吃檳榔提神 小心罹口腔癌 [記者湯世名／彰化報導2017-11-02]

一名 20 多歲的顏姓男子開大貨車送貨需要高雄、台北兩地奔波，長途跋涉常覺得精神不濟，為了提神，遂聽從吃檳榔已多年的父親建議，跟著一起吃檳榔。顏男原本只有開車才在吃檳榔，漸漸地連平常休息時也在吃，一吃就是 10 多年。最近他父親因嘴巴張不開就醫，竟驗出已罹患口腔癌末期，嚇得顏男也趕緊做篩檢，醫生發現他口腔頰黏膜處有紅白斑，切片後確認是口腔癌初期，進行口腔腫瘤切除與頸部淋巴清除，術後恢復良好，顏面外觀正常，也很快回到工作崗位上，他還說：「再也不敢吃檳榔了！」

- () 香吉士看完這篇報導後，知道長期嚼檳榔最容易增加罹患什麼疾病的機率？(1)大腸癌 (2)乳癌 (3)口腔癌 (4)肺癌。
- () 下列哪一項不是長期咀嚼檳榔會造成的影響？(1)牙齒變黑黃 (2)皮膚光滑 (3)口腔黏膜發生變化 (4)罹患癌症。
- () 魯夫如果精神不濟想提神，怎樣的作法不恰當？(1)吃口香糖 (2)擦薄荷油 (3)喝黑咖啡 (4)吃檳榔。
- () 下列哪一個是正確的口腔保健方法？(1)吃檳榔護牙 (2)刷牙後使用牙線 (3)牙刷一年換一次 (4)常喝牛奶或含糖飲品。
- 當有人邀請你嚼檳榔，你要如何拒絕呢？(6分)

- ①
- ②
- ③

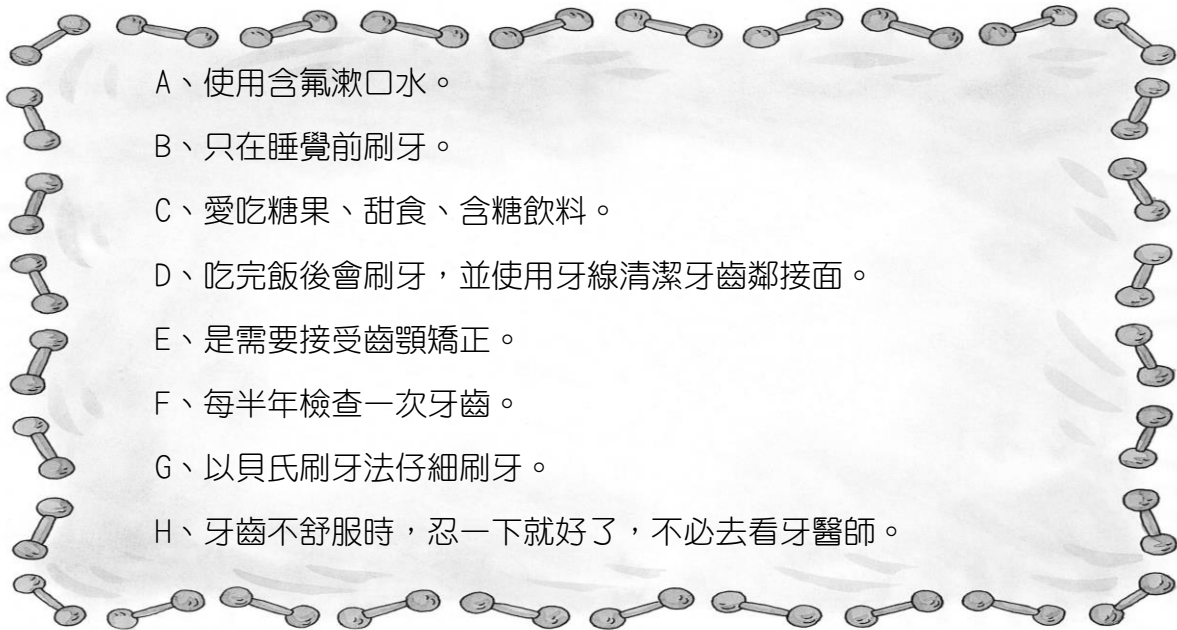
牙刷牙線同樣重要

國泰醫院牙周病科主治醫師楊岳炤指出，口腔內藏污納垢的大本營——牙縫（牙齒的連接面），是最容易被忽略的地方，而這正是牙刷所無能為力的，「只能靠牙線刮除清潔牙縫，別無他法，」楊岳炤說。牙線能有效去除牙菌斑，預防牙周病。1989 年葛瑞福等人的醫學研究中即顯示，牙刷牙線配合使用，防止牙齦發炎情形的效果，比單獨使用牙刷要好上一倍。楊岳炤認為，牙周病患者在接受治療後，如能正確使用牙線牙刷，「牙肉長好了，不會再復發，多數患者都可以維持好好的，」他信心滿滿地說。牙刷和牙線，焦不離孟，孟不離焦，彼此相輔相成，少一線，功虧一匱，潔牙保健工作便不算完全。

- () 牙刷無法將牙縫裡（牙齒的連接面）的污垢完全清乾淨，還需要什麼的幫忙，才能清潔乾淨？(1)牙籤 (2)舌頭 (3)牙膏 (4)牙線。
- () 娜美認為使用牙線時，應取多長的牙線，才方便使用？(1)一公分長 (2)不必限制長度 (3)約和手臂等長 (4)約和嘴巴等長。
- () 魯夫很注重口腔保健，吃完飯使用牙線時，知道要順著牙縫上下清除兩個牙齒的鄰接面，直到聽到「嘎吱」聲，才表示清潔乾淨了。
- () 使用牙線清潔牙齒，先從白齒開始逐次清潔到犬齒，上下後齒區都要清潔到才算完成。

二、解開關鍵線索配對題 (共 36 分)

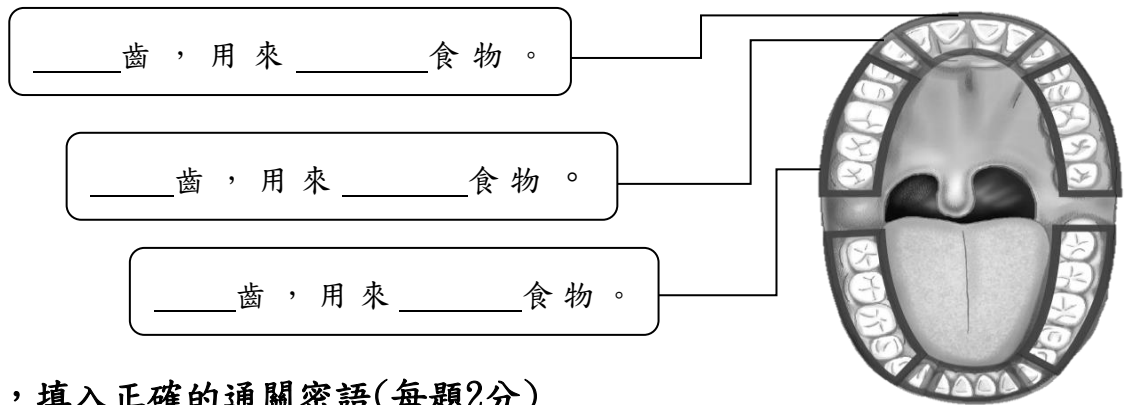
1、下列的行為中，哪些是正確的口腔保健行為，哪些是不正確的口腔保健行為？
(每個答案 2 分)



①正確的行為： _____

②不正確的行為： _____

2. 看圖填上正確答案(每個答案2分)



3. 配配看，填入正確的通關密語(每題2分)

A 溝隙封填 B 牙齒塗氟 C 齒顎矯正 D 咬合不正

- ①()藉由牙齒矯正器，把牙齒移到理想的位置。
②()上下排牙齒咬合後關係不正確。
③()以避免嚼碎的食物殘留在牙齒的戲溝中，減少蛀牙發生。
④()加強預防齙齒的效果。

任務完成：恭喜你協助魯夫和他的航海夥伴經過藏寶圖關卡的挑戰，終於取得最終的寶物，成為真正的海賊王。別忘了展現探險的精神，為接下來的每個挑戰加油，展現勇氣與自信向前邁進。

尋寶成功拿高分，寒假快樂，新年快樂！

