

牙齦得到適當的按摩，同時使牙齒和牙縫每部位都刷得乾淨。切勿只左右來回猛刷，這樣非但達不到清潔牙齒，按摩牙齦的目的，而且更會損傷牙齒和牙齦的組織。

### 早期治療最為重要

第二次世界大戰後，對牙周病的治療，發展極為顯著。早期治療是重要的，牙周病發生初期，可採用局部治療，除去齒石消炎療法。牙齦病變嚴重

的，可做外科治療，把牙齦病變組織切除，並以咬合調整法將動搖的牙齒固定起來。  
另外可以採用全身療法。糖尿病可使牙周病惡化，要增加身體抵抗力，如採取食餌療法、維他命療法和內分泌療法。  
又有後療法，是在牙醫師把牙周病治好了以後，繼續做家庭療法，諸如正當刷牙，每隔一段時間找牙醫師檢查一次，養成口腔衛生習慣，可防止舊病復發。

林朝京·趙思源

## 腸寄生蟲三種

**鈎虫** 主要分布在北緯二十度以北，南歐、北印、北非、我國、日本、印尼、緬甸、菲律賓等地。

鈎虫有二種，但形態大同小異。雄虫是灰白色三九×〇·三毫米，雌虫九一—一×〇·三五毫米。卵呈橢圓形，壳很薄，孵化成虫需時六—八周。

成虫在人體內通常可活五年左右，而後自然死亡。雌虫每天可產卵一萬—二萬個，在攝氏三十一—三十二度的溫度，和潮濕的泥土中，一—二天變成幼虫，五—七天則具傳染性。

幼虫通常由脚部皮膚侵入，若吃附有幼虫的不潔飲水或蔬菜，也會被傳染。在本省經由口腔侵入的例子很多。赤足耕種或工作的農夫和礦工，感染最多。感染後約六周，大便中即可發現虫卵。

\*

\*

\*

皮膚侵入部發痒，或引起水泡。嚴重的可引起貧血，智力和發育障礙。一條虫每天吸食〇·四—〇·六CC的血液，分泌物也會阻止血液凝固，使心悸快速，呼吸困難，並會發生水腫。原因不明的貧血，首先應考慮到本病。

### 蛔虫

在二百餘年前被發現。多的人口有蛔虫寄生。

蛔虫外觀呈粉紅色、乳白色，體壁半透明，內部的器官隱約可見。雄虫約長一五—三〇公分，尾巴彎曲。雌虫約二〇—三五公分，尾巴不彎曲。卵是短橢圓形，外面有一層薄壳，抵抗力強，在沒有太陽的地方可活一年。

人吃下的虫卵，變成虫大約需二—三個月。成虫在人體內的壽命，約達一年之久，然後排出體外。据说一條雌虫，一天可產卵二

十萬個。用水肥澆菜，就會把虫傳播到人體。

蛔虫在人體內，先經過各器官移動。但因時間不長，一般多無症狀，但有時在肺內停留，會壓迫肺毛細管，引起呼吸困難，叫做蛔虫性肺炎。其他症狀有：營養不良、發育障礙、貧血、肚痛、胃口不好，想吐等。

### 蟯虫

雄虫約二—三毫米，尾端彎曲。雌虫約二—五毫米，尾巴尖長。

虫卵似豆狀，內有幼虫。由卵變成虫約需二—四週。

多半在我們晚上睡覺時爬到肛門周圍產卵，所以常常使人感到肛門周圍發痒。一條雌虫可以產卵一萬個，停頓一段時間後，可再繼續產卵。家裡只要有一人感染，虫卵附在內衣、被單，或掉落在地下，都可以傳染給別人。所以人口象多，房子過小，而又擁擠一室的，最容易感染。

主要症狀是肛門和陰部附近皮膚發痒，發生皮膚炎，嚴重的可能失眠，煩躁不安，神經衰弱，女人可能引起陰道發炎。



假日划舟

陳式雄

其次的境界，是關於處事、智慧、情緒和社會的。下面是一位長者告訴我有關這個境界的幾個準則：(一)氣之溫和者壽，(二)質之慈良者壽，(三)度之寬洪者壽，(四)貌之厚重者壽，(五)言之簡默者壽。  
再次是關於男女的境界。古人說：「傷生之道非一，而好色者必死。」「房中」一書也規勸世人不要縱欲。  
第四，是老年人的衛生。下列八點，當有利於老年人的延年益壽：①飲食有節，②起居有常，③運動休息相調和，④節欲，⑤捐忿，⑥忘憂，⑦樂天安命，⑧仁民愛物。  
最後一個秘密，是注意「道德」的可以長壽。古人說「德全不危」，就是這個意思。