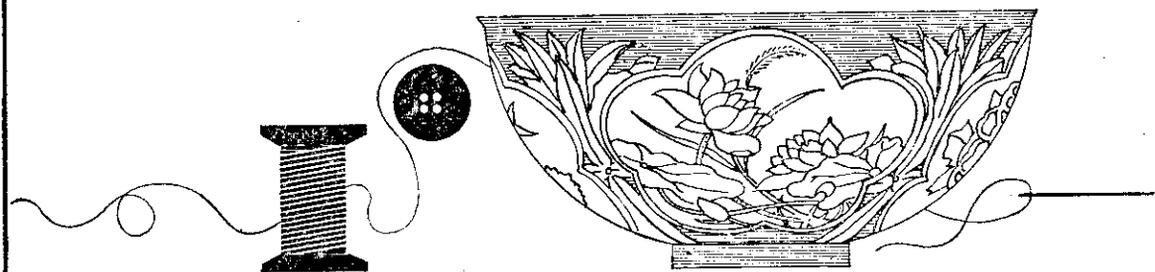


農 村 家 庭



每天至少要刷牙兩次！

口腔中的污物，有機物如果滯留於口中太久，即受到細菌的作用而腐爛，並且由澱粉質分解成酸，能使牙齒變成齲齒。無機物有唾液中的石灰，在齒根形成齒石爲害牙齒。

刷牙的目的在去除上述的不潔物，牙膏內所含的消毒劑暫時抑制口中細菌，由於起泡作用與牙刷的摩擦，可除去污物；芬香劑能刺激唾液的分泌去除粘膜。且刷牙對於牙齦有一種按摩作用，幫助促進血液的循環，使新陳代謝旺盛。

飲食過後，食屑很容易積在臼齒表面的溝或牙縫之間，因此刷牙時需注意這些地方。

齒石容易生在上面臼齒的外側與下面前齒的內側，約半年至一年請醫生去一次。

牙刷不宜太硬，以免擦傷齒齦，切口最好是高低不平的，這種形狀的牙刷對於刷牙齒間縫隙時比較方便。刷牙時把顎挺出少許，牙刷作上下移動；刷牙前內側時把牙刷豎起來，刷牙時最好作弧形的刷注，其內側要使用牙刷的頭端；同一地方不可以刷得太久，這樣不但浪費時間，而且會把牙齒擦損，而感到痛。

橡膠製的牙刷對於牙齦的按摩相當有幫助，對於齒槽膿腫的治療與預防也很適當。

每天三餐之後都要刷牙，

若無法做到，至少在每餐後要漱口，最起碼早上起床後與晚上睡覺前要刷牙兩次。刷牙往往因各人的習慣不同，所刷的地方也不同，所以在接受牙科醫生的診療時，順便請教醫生指點常欠刷的地方。

口腔牙齒的清除了龋刷牙、漱口外，口腔有一種自然

的清潔作用，充分的咀嚼食物能使口中清潔。這是由於唾液的分泌旺盛而能洗淨，並且由於臉頰、嘴唇的運動，幫助去除了齒縫的食屑。

相反地說，牙齒越是不用它越不乾淨，尤其在齒根容易堆積齒垢或齒石。由於久病而使用流質食物，或骨折時，把下顎長久固定住的患者，即可看出顯然的現象。刷牙的習慣要左右均衡的刷，而咀嚼也要左右牙齒均衡使用，才能使牙齒左右都很清潔。（王碧麗）

孩子需要玩伴

小孩子非常需要與別的孩子同玩，成人或較大的孩子不能代替與他同齡的玩伴。

小孩子需要跟他同齡的玩伴。小孩子需要跟他同齡的玩伴。是比他大一點或小一點的孩子一同玩耍，以及發展他的能力和學習各種有趣的事物。近年來計畫生育的推廣，大部分家庭中的孩子數都不超過兩個，因此現代父母尤應注意這一點，以免孩子變成孤僻的個性。

在集體的遊戲中，小孩子因模倣別的孩子榜樣來，願感別的孩子需要，發現他也能做出一個榜樣來供別人模倣，並且學得很多東西。

他可因適應其集體的請求與理想而學得很多寶貴的教訓，因他長大以後得適應其社會團體的請求和理想。

同時做母親的也應教她的孩子享受單獨的樂趣；如果母親一聽到她的孩子獨自唱唱說話時便去抱他，是自尋麻煩，習慣於獨處的任何孩子，將會非常快樂地自己玩耍。

由於單獨玩耍而不受成人的干擾，孩子可以學習自行選擇及自作決定；他集中注意力於他所作的所學的東西。

（春柳）

