

造成蛀牙最主要的原因是牙菌斑。牙菌斑為附在牙齒表面的膠狀膜，其中的鏈球菌及乳酸桿菌會把食物殘渣中所含的醣類分解，產生的酸便會使牙釉質發生脫鈣現象而遭破壞，蛀牙此時便隱伏了。

細菌侵入牙釉質後，會再進一步破壞象牙質，慢慢的，在吃冷熱食品時，會有酸痛的感覺，等到有牙痛的症狀出現時，細菌已侵入牙髓部分。

蛀牙早期可在牙齒上發現褐色或黑色的點，這時候應立刻請牙醫師把此部分除去，補上適當的材料，才可阻止細菌的蔓延。

有的家長發現他們的子女有蛀牙時，總是要他們去拔掉，因為「乳牙愈早拔掉，愈不會影响到日後恆齒的生長」，這是個很錯誤的觀念。

牙醫說，乳牙過早拔出，會影響到日後恆齒的生長空間，可能導致齒列不正，咬合情況不良，甚至可能因此造成蛀牙和牙周病，因此，家長應教導子女從小養成口腔衛生的習慣，保護他們的乳牙。

飲水及牙膏中加氟，過去有學者認為可預防蛀牙的發生，但由於此法並不很實際，而且反而會引起斑狀齒，最近已有有人反對繼續在水及牙膏中加氟。

勤刷牙仍為預防蛀牙的最佳辦法，萬一你的牙齒已有種種蛀牙的先兆，盡快的修補，否則遲早有一天，你會滿嘴痛牙。（摘自六七年四月廿六日聯合報）

## 指甲與健康

正常人的指甲，呈粉紅色，有光澤，甲背微微向上曲成弧形。指甲的形態和生長率，會受到營養和感染等因素所影響。

甲床能夠清楚而正確地反映出血液和血液循環方面的變化，鬱血時指甲床呈青紫色，貧血時呈蒼白色，如果輕輕地壓患有心臟病的人的指甲甲尖，還可以看到甲床的顏色按脈搏的節奏一會變白，一會變紅的毛細血管搏動的特點。

醫學上還有一種叫「杵狀指」的，手指長得像鼓槌一樣，指尖變得粗圓。通常是心、肺有病的人的特徵。（沈月桂摘自六七年三月三十一日更生日報）

## 減低熱量

### 安全減肥

台大醫院外科醫師陳維昭說，渴望節食的人，不應該在蛋白質上動腦筋，因為蛋白質過多過少，都可能生命危險。比較安全的減肥方法，仍是傳統性的從減低熱量着手。

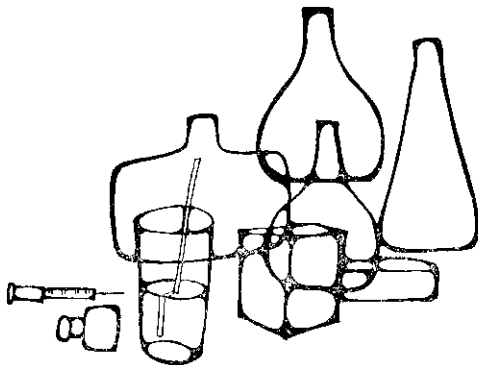
外電報導，美國用老鼠做蛋白質節食試驗，結果老鼠死亡殆盡；有十六名婦女的死亡，也歸咎於她們使用了流行的液體蛋白質節食法。

台大醫學院生化學教授黃白超表示，蛋白質攝取過高過低，都能達到節食減胖的目的，但也都對生命有威脅。在相同熱量下

，如攝取的蛋白質質量低，由於蛋白質必須在某一定程度上的卡路里熱量下才容易被身體利用，因此可以使體重減輕。如果總熱量低，但所含蛋白質量高的話，則由於熱量不夠，將蛋白質利用為熱量，因此也能減胖。

問題是，蛋白質過多過少都不宜。陳維昭說，蛋白質過多，腎臟機能即使健全，也因負荷過重，無法完全排洩多餘的蛋白質，可能造成尿毒。如果蛋白質太少，由於蛋白質是人體肌肉、分泌液等的重要成分，此時不夠，使抵抗力減低，容易感染而生病。

陳維昭說，醫師們比較贊成的仍是減低熱量的節食，例如糖尿病人節食，即是減少糖分、澱粉這些主要的熱量來源，蛋白質的分量則仍維持在不少的適當程度。（六七年五月二日中央日報）



# 培蘭多液

LIQUID PLANT FOOD  
10-10-10

## 美國原裝進口最新型濃縮液體混合肥料

農藥(水稻、果樹、茶樹、蔬菜類……) + 培蘭多液  
= 節省人工、增加產量、提高品質。

北市建三肥字第065號  
農林廳肥料登記證 農肥字第0134號

## 您的理想就是我們的目標……

培蘭多液 為農友及園藝栽培愛好者  
提供更完美的服務!!

原製造廠：美國培蘭多化學公司 榮譽出品  
總代理：旭浩企業股份有限公司  
總公司：台北市民生東路990巷百樂大廈B座205室 電話：(02)761-7221  
苗栗連絡處：苗栗鎮中正路834號 電話：(037)321203 ※說明書備索