

# 餐後要刷牙

## 防止蛀牙效果大

刷牙方法和時間的長短，對口腔清潔影響很大，餐後三分鐘刷牙三分鐘，防止蛀牙效果最大。

兒童從什麼時候就應開始刷牙？兒童在能使用筷子的時候，就必須指導他們飯後要有正確的刷牙習慣。

口腔的清潔與刷牙時間有很重要的關聯，一天口腔內細菌的增減，根據醫學報告，起床時是400，早餐後減至40以下，上午10時又升至130，午餐後減自40以下，下午三時增至240，晚餐後又減至40左右，然後又逐增，至就寢時，細菌增殖可使食渣腐敗發酵，造成口腔不潔。因此最好的辦法就是在每三餐後三分鐘內立即刷牙三分鐘，對

防止蛀牙收效宏大。

正確的刷牙方法為：①除掉牙齒、齒間及齦上的食渣與其他附着物。②牙刷的按摩作用可促進齒齦的血液循環。③適當的牙刷磨擦，可使齒齦強韌健康。④不得損傷牙齒或齒齦。（陳文卿）

## 藥物存放適當地方

### 外服內服藥要分開

• 取藥、服藥切不可在黑暗的房中，應有燈光仔細辨明才可服用。

• 避免在孩子的面前服藥，以免小孩子模倣。

• 烈性的藥物及毒品不可盛裝在食物的空罐中，以免日久忘記而誤用。

• 應在藥物容器外作顯明的標記，以供辨認。

• 內服藥與外用藥要分開存放，以免誤用發生意外。

• 一般常用藥物如阿斯匹林、避孕藥等應密藏，以免小孩子誤食。

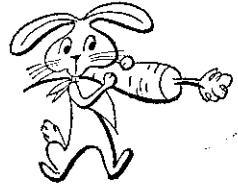
• 藥箱應上鎖，有小孩的家人尤宜將鑰匙掛於高處。

• 藥水外的標籤最好用透明膠紙粘貼，以免水氣模糊不清。

• 藥物應保存在乾燥、低溫、避免日光直射的地方。

• 內服藥應依規定時間服用。

• 藥水不可以嘴對瓶口喝，以避免過量並使藥水腐敗。（春柳）



# 臺灣銀行

## 限額支票存款

軍公教機關 }  
公民營事業 } 編制內正式職員  
金融機構 }  
現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。

首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全  
彩色印刷 歡迎開戶