

1.無齒期（出生起至6～8個月），不必特意清潔口腔。

2.發齒期

(1)找牙醫師診查指導。

(2)用脫脂棉花、溫水擦拭。

(3)牙齒成排後，以軟毛牙刷刷牙。

(4)多吃富含鈣質及維生素的食物。

二・幼兒期口腔衛生保健

(1歲～6歲)

1.保護乳齒。

2.滿1歲由母親刷牙。

3.滿2歲訓練自己刷牙，找牙醫師檢查。

4.預防咬合不正。

5.少吃糖份多的食物。

6.養成吃點心後，一定漱口的習慣。

三・兒童期口腔衛生保健

(6歲～12歲)

1.定期檢查牙齒。

2.養成刷牙、漱口的好習慣。

3.氟化物等的塗佈。

4.養成正確咀嚼習慣。

5.對乳齒、恒齒交換期有正確的認識。

6.預防口腔外傷。

四・成人～老年期口腔衛生保健

1.保持口腔清潔。

2.定期檢查口腔、填補缺牙。

3.口腔癌的預防。

(1)避免齲齒、義齒的長期刺激。

(2)少吸煙、不嚼檳榔。

(3)避免感染梅毒。

7大信條

了解口腔對身體健康的重要性，以及各年齡應特別注意的保健要點後，我們提出下列7點口腔衛生

信條，以便時時切記在心。

1.食後刷牙。

2.定期檢查。

3.齲齒早治。

4.去除牙石。

5.少吃甜食。

6.多吃水果。

7.營養均衡。

有病早治

我們要強調口腔不僅是全身的一部份，而且與全身健康關係十分密切。提醒讀者對口腔衛生保健的重視，來預防疾病的發生。

一旦口腔有了毛病，不要過份恐懼，更不能漠不關心，應先請教合格的牙醫師，提供正確的保健知識，以及科學的診斷，找出病根，加以治療。如有需要並可會診其他專科醫師，以期得到最好的照顧及治療。



臘盡春回迎新年

蔡秀美

農曆12月，俗稱「臘月」。大約從先民狩獵時期，剛進入農業的初期就有「臘月」之稱了。

「臘」字的本義是把各種祭祀合在一起舉行。古代社會的一切風俗習慣，都與農業和生活有關。農民的生活與務農的工作，在春耕、夏耘、秋收三季間都很忙碌，只有冬天才比較空閒。所以常常在豐收之後的年底，舉行盛大的祭典，表示慶祝。

根據我國重視傳統、崇敬祖先的倫理觀念，祭祀時自然會首先想到祖先。又因農業的收成並不只靠人力，還要靠風調雨順，以及許多非人力可控制因素的幫忙，因此也要對祂們表示感謝。而且爲了祈求吉祥，避免災害，人們就在臘月舉行盛大祭典。

祭祖敬神驅鬼

所以，對當時的人們來說，「臘」字包括了以下3種主要的意義：

一、祭祀祖先。據傳從夏朝（西元前2205年）人們就已開始祭祖了。古代先民爲了準備牲禮來祭祀祖先，須去獵取百獸。若是獵取到的野獸很多，便把它抹上塩風乾儲藏起來，留着慢慢吃，因爲是臘祭剩下的，所以稱爲「臘味」。

二、祭祀有功於農業的8種神。但這種祭典只有在大豐收的年頭才舉行，若收成不好也就免了。

三、驅除疫鬼的儀式。由年青力壯的人扮成金剛神，敲鼓、歌舞來驅鬼，稱之爲「臘鼓」。古人爲文有「臘鼓頻催」，意謂聽到臘鼓聲音，年關就近了。

因而，「臘祭」也就成爲農業社會中，一歲之末的全國大盛典了。



台北縣農會烹飪比賽(卯月正)

臘八粥

臘祭是在那一天舉行的呢？最初並沒有固定，一般是在冬至後第3個戌日。到南北朝以後，佛教在中國盛行，這固有的習俗與佛教的儀式便混合起來，而後便定在初八日。這才有了「臘八」及吃「臘八粥」的習俗。

吃尾牙

在農曆12月裏，一般商家的「做牙」，到了16日這天，已是一年中最後的一次，通稱為「尾牙」。

「尾牙」所祭拜的是「土地公」，土地公又稱「福德正神」。

一般農家，在農曆2月2日土地公生日這一天舉行「春祭」，祈求一年五穀豐收，並祝福土地公萬壽無疆。8月15日還要祭拜一次，即為「秋祭」，是在五穀有了收成後感謝土地公的。

民間大半深信土地公是商家的守護神，所以每月初2、16必行祭拜。到了尾牙時，為求保佑來年利市百倍，其祭拜土地公的儀式，較農家更為隆重盛大，在牲醴中必有一隻煮熟的公雞，來象徵生意興隆。

俗語中有一句：「食尾牙面憂憂，食頭牙撚嘴鬚」，這是指在尾牙當晚，東家以盛筵款待雇員，以犒賞他們這一年當中的辛勞，如東家對某職員不滿，來年不想續聘，則於餐宴時，將佳餚中的雞頭朝向即將解僱者，對方即知真意，因此吃尾牙時，職員怕被解雇而面帶憂容。但吃「頭牙」時，因不必顧慮這一年內的去留，所以可「撚嘴鬚」地放心大吃了。

送灶神

到了臘月23、24日，家家戶戶就得忙着送「灶神

」了。祭灶是一種古老的習俗。傳說灶神姓張，是天帝派來專司監察的「特務」，人們當然又敬又畏。

灶神本屬於家堂神之一。在遠古時代，每家都有五位家堂神：門神、灶神、井神、戶神和中靈神（神在中室，又稱土神），負責維護家人的平安，不准閒神野鬼來騷擾，稱為「五祀」。後來或許認分家堂神有虧職守，只剩門神和灶神有人祭祀。門神較簡單，只到歲暮時換貼一張門神年畫而已，灶神則在23或24日祭拜。祭拜時多用糯米甜糕，好讓灶神甜住嘴巴，不能向天帝打小報告。

東北吉林省有一首民謠「祭灶」。表達了人們祈福求平安的心境，全文如下：

「灶王老爺本姓張，今天臘月23，騎着馬，跨着筐，稱稻草料備停當，送您老人家上西天，人間好事要多說，明年下界降吉祥。」

迎新年

過了23、24「送神」之後，家家戶戶就可無憂無慮地全面大清掃。也由這天起，主婦們開始着手做年糕、辦年貨。賣春聯的也擺起攤子，為人們寫春聯，新年的氣息也就更濃厚了。

親愛的農友兄弟：
您們所栽培瓜果、蔬菜、園藝、花卉、水稻育苗、茶葉、菸草等農作物，如遇有各種生理與土壤所引起疑難不解之症狀時或是要提高產量及改良品質，請通知敝公司為您提供服務。

一、施肥設計（合理的施肥避免過量所引起的病害及浪費）
二、土壤分析（如何恢復地力及連作所產生敗壞問題）
三、植物營養（要素不平衡所引起生理病變）
以上作物生長畸形及隔年結果診斷防治，歡迎農業界專家提携指導，協助克服台灣土壤危機。

大益農有機股份有限公司 技術服務部
大甲鎮中山路一段附巷8號
服務專線：(04) 877-1591、863-2891
(02) 70-2245