



6歲齒最易蛀壞，需從小注意口腔衛生。

頸部形成游離的邊緣，可以防止有害的物質進入。

正常的齒齦是粉紅色，表面有很細的點彩，有點像橘子皮。齒齦通常沿着牙冠的頸線而成半月型狀。

介於牙齒中間的齒齦叫做齒齦乳突。我們正確整齊的齒列，可以保護齒齦乳突。而牙齒本身所具有的其他基本型態也可保護牙齒周圍組織，這是一種生理性的保護型態，同樣如果齒齦有所改變或傷害，也會影響牙齒的健康。

牙齒的畸形

牙齒與身體的其他部份一樣，也會有發育上的畸形。常見的是：發育不全和增生過剩。

發育不全的牙齒出現於侏儒症、點狀或溝狀的琺瑯質，不發育（Agenesis）和胡清孫氏牙齒。增生過剩的牙齒出現於巨人症，有額外的牙齒、牙根或咬額、牙骨質增生過多等。

牙胚組織在發育時期如發生錯誤的排列，會出現彎曲牙、融合牙、結合牙、琺瑯珠、牙瘤等畸形。

糖尿病藥療配合食療

關玉玲

治療糖尿病的根本方法是利用食療法。對於在使用胰島素注射的病人，或者口服使血糖下降藥物的人們，也同樣須要使用這種特殊食療法，以盡可能根除糖尿病。對於糖尿病的藥物治療，如果不配合這種正確的食療法，即使糖尿病症狀暫時被控制，也非常容易再度加重糖尿病症狀。

—— 長期正確食療 ——

由於糖尿病的發生，有絕大部份是個人體質的關係，比較不易根治。所以必須仰賴持續而且正確的食療來加以控制。糖尿病食療法的原則有三：

- 一、適量的熱量攝取。
- 二、蛋白質、醣類、脂肪的適當供給。
- 三、維生素及礦物質的適當補給。

關於適當的熱量攝取，當然因各人的種種條件差異而有很大的差距，但一般情形都是以各人的標準體

重做為目標來制定。由於其他各種因素的差異（如：年齡、性別、身高、體重、運動量，以及其他合併症……等），而有很大的差別。

至於蛋白質、醣類、脂肪的適當補給，一般人蛋白質的須要量，大約是以標準體重1公斤需要1克蛋白質的略算法最好，而所需總量中的三分之一為良質的動物性蛋白質為佳。

—— 脂肪攝取小心 ——

糖尿病患者醣類的供給，當然和一般正常人有很大不同。又因為人體對脂溶性維生素的須要，所以每天必須攝取脂肪及不飽和脂肪酸。由於醣類1克可產生4卡熱量，蛋白質1克也同樣會產生4卡的熱量，而脂肪1克就產生9卡的熱量，所以患者如果對於脂肪量的攝取不注意，會很容易使總熱量劇增。所以糖尿病患者對於脂肪的攝取須要格外小心。

— 多吃新鮮蔬果牛奶 —

關於維生素及礦物質的補給。對於糖尿病患者來說，維生素B₂及礦物質的攝取，較一般正常人更為重要。因為大部份患者由於攝取的維生素及礦物質不協調，而引起種種感染及合併症，所以必需注意適當的維生素及礦物質的補給。多吃新鮮的蔬果類及牛乳是很好的。

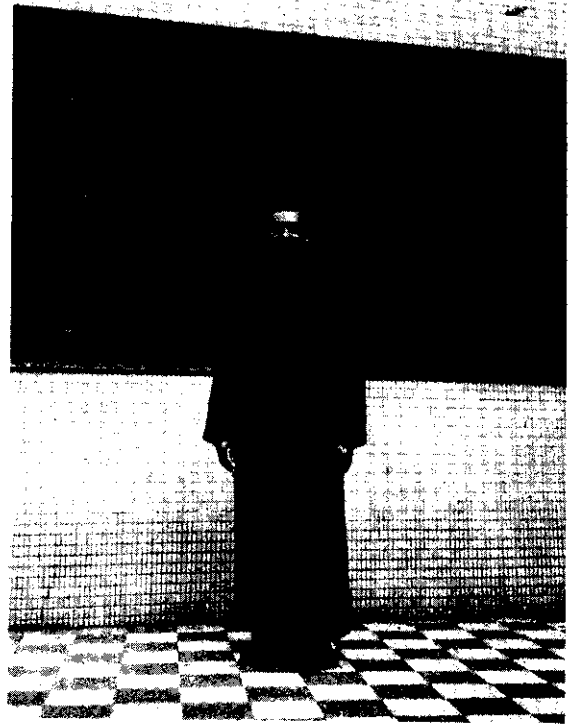
由於食療法是持續且必要的，所以對於菜單的製作，得依賴個人的嗜好、習慣、經濟情況、熱量的標準等，來做出有變化且適當的調理。取消不必要的限制及製作，在調理上力求簡易也很重要。

— 少量多餐不飲酒 —

食事的分配大致是：早餐清淡，午餐、晚餐豐富，午前、午後加些點心，睡前的簡易宵夜也是必須的。大體上是以少量多餐的形式為宜。

至於酒精飲料的攝取，因為酒精飲料本身也含有很高的熱量，所以最好是不喝，如果免不了時，也須由有經驗的醫師指導。

鏡影長袍相映成趣



家庭食品加工 葡萄果汁製作 小敏



家政訓練水果切雕(楊文振)

葡萄為世界上生產量最多的一種果實，約佔所有水果產量的一半。歐美國家將其產量的80%釀成了葡萄酒，其餘的消費方式以果汁為主。

在台灣，除了公賣局用來製酒外，人們都以生食鮮果粒為主。然而在葡萄盛產時期，不妨自己動手做些葡萄果汁，作為日後的飲料。

選擇原料時，要注意挑選成熟度高的果實，未成熟的果實風味不好，糖度低，酸度高，單寧含量又多，不適合加工用。成熟度高的果實糖度高，酸度低，且具芳香，較適加工。簡述方法如下：

1. 將葡萄洗淨，除去附於表面的農藥和泥沙雜物。