

## 勤刷牙，預防牙周病！

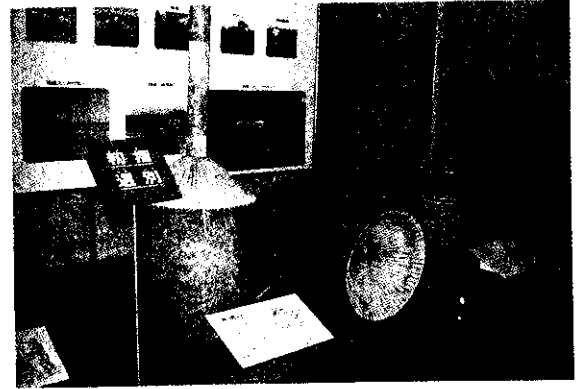
和蛀牙一樣，牙周病是一種相當普遍的疾病，幾乎存在於每一個人的口腔內，只是輕重程度不同罷了。曾有電視廣告說「牙周病會使整排牙齒掉光」，是否真有這麼嚴重？

牙齒所以能固定在口腔內，是因為有一羣牙周組織的結果。這些組織包括有牙骨質、齒齦（俗稱牙肉）、牙周韌帶及齒槽骨，它們的病變就叫做牙周病，因此我們通稱的牙周病不只是一種疾病，而是一類的疾病。這一類疾病的發生率並沒有年齡的分別，但與口腔衛生狀況有很大的關係。

牙周病的原因很多，例如口腔衛生不好、假牙不適合、咬合不正、營養不良等。這裏介紹口腔衛生不好而引起牙周病的原因之一——牙結石。

牙結石的產生是因為唾液中的一種醣蛋白沉積於牙齒表面（常出現在齒齦與牙齒的交界），在口腔衛生不良時，會引起細菌的滋長，久而久之，唾液中的礦物塩加入而產生鈣化，就形成堅硬的牙結石。我們

在咀嚼食物時牙結石會磨擦齒齦產生發炎甚至細菌感染，牙周病因此而來，這時的症狀最明顯的是刷牙會流血，齒齦緣紅腫，牙齒對冷、熱食會有酸的感覺。這時如去找牙醫，牙醫師會幫你洗牙，以去除牙結石，並告訴你口腔衛生的重要，及正確的刷牙方法。（沈奇文）



日本農業博物館展示一角（林妙娟）

## 不吃早餐害處多

不吃早餐有沒有壞處？根據專家指出：早餐是整個上午工作與學習精力的來源。上班的人不吃早餐會有害處，學童不吃早餐，沒有體力學習。

不吃早餐有什麼不良後果呢？

- ①工作效率低，沒精力工作。
- ②容易使人衰老。
- ③容易造成胃潰瘍疾病。
- ④由於營養不足，容易影响情

緒。

不吃早餐對生理、心理上都有不良影響。因此，不但要天天吃早餐，還要重視它的質與量。（燕穎）



原裝進口 歷史悠久

最純正  
蓖麻籽粕

含有成分：  
氮 5.5~6.5%  
磷 2%  
鉀 1%  
有機物 82%

土壤改良 最佳有機質肥料

泰國蓖麻油工業公司（直接販售）

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社

服務處：(02) 7627404·7627417 懷豐企業公司

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、檬果、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、萆薢、花卉。