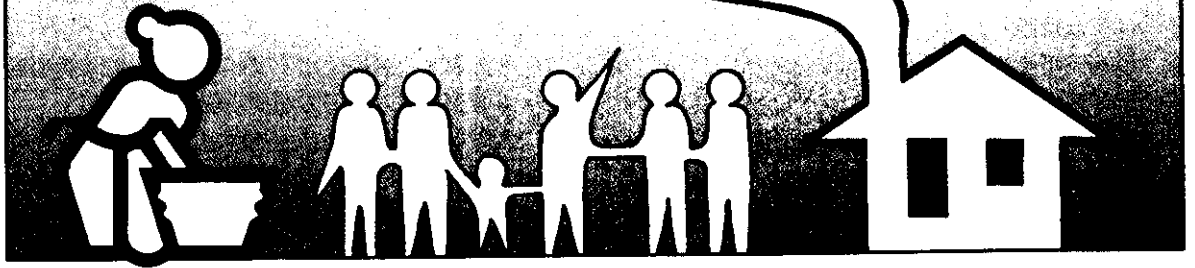


農村家庭 家事改進



牙齒保健 · 從小開始！

一口整齊、美觀的牙齒，會給人留下美好的印象，相反的，牙齒不整齊、蛀牙或患了牙周病，都會影響牙齒的美觀，而且牙齒的疾病還會影響人的整個情緒，使人煩擾不安，所以，對於牙齒的保健，確有認識的必要。

牙醫認為，保護牙齒，應在孩提時代就注意了，孩子的牙齒如果長得不整齊，應到牙醫診所請醫生作齒列矯正，並且要養成飯後刷牙的習慣，維持口腔的清潔，牙齒的疾病才會減少。

通常蛀牙的發生，是因為所吃的東西部分餘留在口中，未被清除，細菌將它酸化，琺瑯質被破壞，一旦琺瑯質被酸侵蝕成一個小洞，那麼，在琺瑯質下層構造較柔軟的牙本質也就開始腐爛而造成蛀牙。

口中的細菌除了會造成蛀牙外，同樣也可以引起牙齦疾病，它將殘留物酸化，並產生一層薄膜，在這層薄膜保護下，進行破壞工作，刺激牙齦引起發炎。

牙周病多半是由齒齦炎所致，齒齦炎的症狀是齒肉發炎腫起，齒齦出血，如果久不治療，就會變成慢性牙周病，嚴重者，牙齒周圍出膿，逐漸破壞齒槽骨，致使牙齒掉落。

如何知道得了牙周病呢？牙周病的症狀如下：

- ①早上起床時，口腔裏發齶。
- ②刷牙時出血。
- ③齒齦紅腫。



美齒小姐(張瑞卿攝)

- ④口臭。
 ⑤食物屑易填塞齒縫。
 ⑥無法咀嚼硬物。
 ⑦睡覺起來時，口水中帶有血絲。
 ⑧牙齒鬆動。
 ⑨齒列不整齊。
 ⑩牙周出膿。

罹患牙周病的原因很多，其中最大的原因是為齒垢，那是在吃東西時，渣滓留存齒縫間，如置之不理，無異替細菌開闢一條入侵的坦途，細菌正好以食物屑為營養，急遽繁殖了。

喜愛吃軟性食物或甜點心的人，由於渣滓容易黏附，比較容易得牙周病。

此外，牙齒的上下咀嚼不調和，染患鼻病而用嘴巴呼吸、張嘴睡覺，以及睡覺時磨牙，皆為造成牙周病的原因。

由於染患牙周病，並不會像蛀牙那般劇痛、發腫，所以染患的人往往不會立刻延醫診治，其實這樣是極其錯誤的，因為牙周病嚴重時，整排牙齒會掉光。

初期牙周病治療很容易，只要去牙醫那兒，洗洗牙，將齒結石清除即可治癒。

防止牙周病最簡便且最具效果的方法是刷牙，每餐之後必定立刻刷牙或漱口，以便去除口中的雜物，並且還要養成就寢前、起床後刷牙的習慣。

刷牙應該先注意牙刷，理想的牙刷要比較小，牙刷毛最好是豬鬃做的，一叢一叢的牙刷毛不能靠得太緊，而且軟毛比硬毛好。

刷牙的方法也是相當重要的，以前傳統的刷牙都是拉鋸式的，用牙刷左右猛拉一陣，結果牙沒刷乾淨，反而幫了細菌的忙，把琺瑯質給刷壞了。

刷牙的正確方法是：

①順着牙齒長的方向，亦即從齒齦刷起，將牙刷的毛端，朝着齒面上下刷動，一般人習慣橫刷，這是錯誤的。

②刷牙的順序，大致是先刷靠迎面頰左右兩邊的牙齒，再刷中間部分的牙齒，裏外均刷。

至於牙膏，並沒有什麼實際殺菌、保護牙齒的功效，只不過能增加口齒芳香罷了，所以，選什麼牌子都行。

有人說，用鹽刷牙比牙膏好，那是一種錯誤的觀念，其實鹽太粗糙，很容易使琺瑯質遭受磨損。

所謂刷牙，真正的目的是在刷去牙縫和牙面的殘留物，所以牙刷一定要選合適的，其他都不太重要。

餵奶的小寶寶，雖然還沒長牙，但是對於牙齒的健康，也應注意。

做媽媽的應該在每次餵完小寶寶之後，給他一點開水喝，這是一種口腔清潔的工作。而且，每天至少得有一次，用消毒紗布，蘸開水給小寶寶洗洗牙床、口腔。

孩童與成人最好儘量少吃零食，即使要吃零食，吃的方法也得改一改，不要一會兒吃糖，一會兒吃蛋糕，一會兒喝汽水，最好一次多吃一點，吃完了馬上刷牙漱口，然後停幾個鐘頭不要再吃東西，下次吃的時候，再多吃一點，吃完立刻清潔，就比較好了。

含酸的水果，例如檸檬、柑桔、柚等，吃多了對牙齒有害，許多節食的女孩，認為食用大量水果對她們的身材有幫助，因此以柑桔、檸檬汁等來代替正餐，如果適度的食用，還不致對牙齒有害，但是長時期的大量食用，對牙齒則會造成嚴重的損害。

預防牙病，除了少吃零食、酸性水果、注意刷牙漱口外，按摩牙床對牙齒的保健也有很大的功效。

按摩牙床的方法很簡單，只需用一根食指或中指，來回按摩齒齦即可。

我們除了在家裏實行牙齒的自我保健外，還要定期到牙醫處檢查牙齒，以確保牙齒的健康。

嚴格說來，每年宜找牙醫檢查兩次，以求防患於未然，如果等到牙齒蛀了，患了牙周病才去就醫，不但多浪費一些金錢，而且多受一點罪。

(鄭緯)

飲食保健

· 少吃太鹹及含油量高的食物。

· 主食以全穀類為佳，少吃糖及甜食。

· 少吃動物油脂，以植物油代替。

· 多吃蔬菜、水果，尤應每日進食包括深綠色、深黃色的蔬菜。

· 少吃含鹽固體高的食物。

· 精肉所含的脂肪比雞、鴨、魚末得高，必須節制，或改為多吃雞、魚、雞蛋食物。(夏緯)