

# 正確刷牙方法

／高炳安

牙齒對人的健康，有極大的關係，並且在美觀上，也有重要的評價。當然，在您嫣然一笑，皓齒微露的霎那，會讓人留下良好的印象。

怎樣保護您的牙齒？每天飯後一定要漱口，免得口腔內殘餘物屑，積存牙縫裏發酵，損害牙齒表層的琺瑯質，這是保護牙齒健康的必須工作。

很多人刷牙，將刷子伸入口中，拉鋸式來回橫刷。這一方式，不只未能將牙縫中的殘餘物屑除去，並且會損壞牙齒表層的琺瑯質，或引起牙齦退縮症，導致牙齒根部，牙床骨以上暴露，易受損害。

拉鋸式橫刷法，為錯誤的刷牙法。合理的刷牙，應為順刷法。牙刷也應選擇毛質不太硬，富有彈性的軟毛刷

子，避免刷牙時，稍一不慎，傷害了牙齦。

順刷方法，下牙由齦部起，朝上順刷，上牙朝下順刷，由外而內採同一刷法。因刷毛透進牙縫，內藏的食物餘屑，就被剔去，不會發酵為害。

各種牙膏或牙粉，只能幫助牙齒潔白，不能治療病患。精鹽雖可減少牙病，但多用了，會讓牙齦收縮，牙根部暴露，招致搖動。用精鹽刷牙，必須隔日或三日用一次，才不致為害，否則將獲相反的後果。保護牙齒的良好，無論是健康或美容，都獲益不淺的。

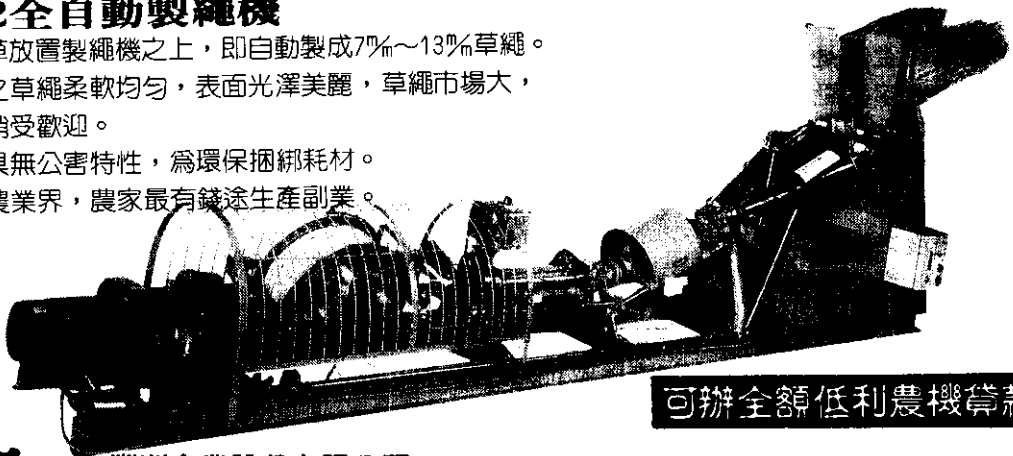


## ◎豐洲<sup>自動化</sup>農業機械◎ <sub>高效率</sub>

環保必備耗材——軟性草繩——

### FK-2全自動製繩機

- 將稻草放置製繩機之上，即自動製成7%~13%草繩。
- 生產之草繩柔軟均勻，表面光澤美麗，草繩市場大，內外銷受歡迎。
- 草繩具無公害特性，為環保捆綁耗材。
- 轟動農業界，農家最有錢途生產副業。



可辦全額低利農機貸款



豐洲企業股份有限公司  
嘉義縣民雄鄉建國路一段45號  
TEL: (05) 2262265 · 2263666  
FAX: (05) 2266997

※本公司長期現金收購草繩，9釐草繩每公斤保證價格9元，歡迎農友契約生產。