

醫藥常識

科學的刷牙法

牙齒的咀嚼是消化食物，獲取營養的第一個步驟，要體格強健，首先應當保持口腔的清潔，維護牙齒的健全。

刷牙得宜能使牙齒潔白有光澤，清除食物的殘渣，避免口臭、蛀牙、齒齦發炎或口腔潰瘍等等毛病。

牙刷與牙膏

目前大家多喜歡用膠質（玻璃）牙刷，不過這種牙刷彈力較差，不能經熱，使用不久又易倒毛！還是選購國產「豬毛牙刷」最經濟實惠！

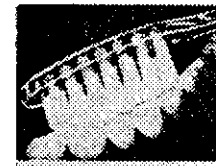
優良的牙刷，刷毛長而扁平，排列兩行，每撮刷毛疏鬆，刷頭並不太大。選擇牙刷應選軟硬合宜，大小合適的，形式還在其次。

刷牙是靠刷毛的機械磨擦和清掃作用。牙膏和牙粉是藉一些香料和皂化成份，使刷牙時感覺舒適，刷後口內保持暫時的芬芳氣息而已！劣質牙膏鹼性太重，不宜長期使用。

刷牙方法

一般人都不知道要養成刷牙的習慣，可是很多人都弄不清刷牙的方法。

①刷牙時，牙刷刷毛要相



刷裡面



刷外面



刷齒縫

- ②手執牙刷時，在柄上加壓力，使刷毛和牙齒形成直角以便磨擦齒齦和牙齒表面。
- ③刷牙是由齒根向齒的尖端方向移動。就是上齒由上向下刷，下齒由下向上刷，而不是橫着移動刷柄左右的刷，若是左右刷，不但不能將齒縫中的食物碎屑刷出，反而都刷入齒縫中了。
- ④刷牙時應將牙齒外面、內面、上面以及齒縫間都刷到。
- ⑤注意牙齒後面，按左右前後之次序，逐漸向中央擦刷！
- ⑥每次刷牙至少二分半鐘，刷好需稍待片刻，方應含水漱口！

(完)

（上接第二十五頁「香菇客」）

攀爬跳躍，得意自在，偶爾還向他們吱吱怪叫，甚至于捉弄他們，毫無懼色。時至正午，目的地已遙遙在望，這群香菇客就像打足氣的皮球，每個人都充滿着彈性與活力，披荆斬棘，顧不得尖長的芒刺刺痛了手臂，枯乾的樹枝掛破了棉襖。漸漸地他們望見了散漫的倒臥在山林間的毛栗樹，就像久別重逢的親人，奔過去拂去它將要發腐的粗枝、堅硬、黑色

時發弄燃燒在中間的一堆殘枝樹皮，那熊熊的火光，烤暖了他們凍僵的肉體。火，驅退了緊壓在心靈上的千魔百怪，阻止了野獸的侵襲，在山窪附近，偶爾發出輕度的爆炸聲，無疑的，那是他們散佈在四周的炸藥球在施展威力了，於是他們滿懷高興地尋覓那些貪吃中計的小動物，剝去他們的皮，順手丟往火堆中燒烤，他們津津有味地大喝一頓精美的野味。待到天明，滿山彌漫着濃霧，不但四尺之遙不辨人影，甚致低頭看不清自己的雙足，頗有飄飄然騰雲駕霧之感。可是他們並不欣賞霧漫山谷的幽美的奇景，相反，他們不願霧來迷糊他們的精神，因為濃霧的霧氣，據說是山中的瘴氣所凝結成的，他們最懼怕的，就是這股子瘴氣。

待到霧海消散，他們暗飽了隨身帶來的飯團，於是個個精力充沛的工作，有的負責去砍伐的，即將生長香茹的果樹的保護工作，有的則補充新木的砍伐，以備來年生香茹，有的盤坐山岡，定定心心地規畫半月的斧，一下又一下地，每根枝幹的四周，都被印上了距離相等的條條斧痕，不深不淺，以樹皮剛剛破裂為限。這步工作的技術必需老練，因為每條裂痕與裂痕之間的距離以及淺淺，都將影響到來年的收穫，淺則不易受腐爛，無法生長香茹，自木縫間冒出，又薄又小，形成僵硬狀態。距離過近會影響香茹的發育。過遠又屬浪費，就這樣，他們冒着陰霾的陣雨與寒風，小心地工作又工作，直等到他們認為今年倒下來的栗樹，已足夠來年的收穫時方告罷手。然後他們又忙着把那些砍成裂縫的樹枝，用小木條交叉形的架了起來，以免挨着地的一面受到損害。至此，上山採菇的第一步工作總算順利地告一段落，他們愉快的猶如天真的小孩，用多餘的乾糧拋擲給向他們成羣啼叫的小猴子，和狡狴的松鼠，奇異的珍禽。這幾天，年齡稍長的威公公，也一直在毫不鬆懈地領頭工作，現在他和他們同享一份樂趣，寬大的山峯上迴蕩着。暫時，他忘記了年齡，忘記了疲勞，更忘記了自己是個即將成為祖父的老人，也忘記了被瘴氣吞噬的兒子。在冬季原始的孤寂的深山間，他們盡情地歡笑，用獵槍和弓箭追逐跳動的野兔，和隱藏的山狼，可是威公公禁止他們追逐，別窮追，「九狼一豹」，當心豹來突襲！

據傳說：狼多的地方必有豹跟踪，因為狼只吮血，而豹却追隨狼後，不費吹灰之力地大嚼狼所遺下的動物的屍體，因此才有九狼一豹之說。威公公經驗豐富，所以不許他們追逐，逐狼，他知道這兒確實有豹，前天還隱約地發現過豹的足跡。當他每年帶領一批青年人上山時，他幾乎天天默禱山伯公，保全他們的生命和健康。可是年年歸去的人數，似乎上天註定似的永不會和離家時的數目相符的，但他們還是信賴神和神所持有的力量。（待續）