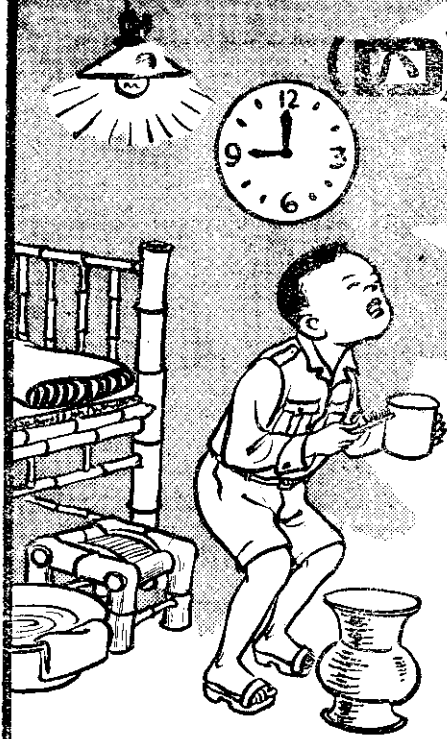


# 衛生習慣

刷牙是每個人每天都要做的事情，如果你連刷牙都不會，那真會笑丟了你的大牙！但是，你且不要笑，下面幾項關於刷牙的常識，你都知道了嗎？也許你是知道的，可是，你沒有照着實行？



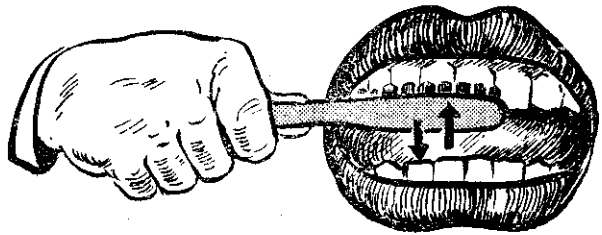
人人都有早晨刷牙的習慣，但是晚上睡前刷牙更要緊！如能養成每次食後漱口的習慣，保證你不會發生蛀牙或其他牙病。



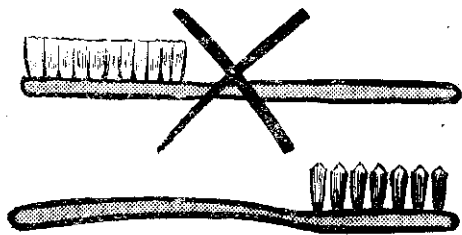
## 刷牙



每人應有自己的牙刷，絕對不可許多人共用一支，牙刷用後應掛起，或放在通風處晾乾比較衛生。



刷牙動作——刷的方向應該上下動（如圖），橫刷的方法不對，應矯正！



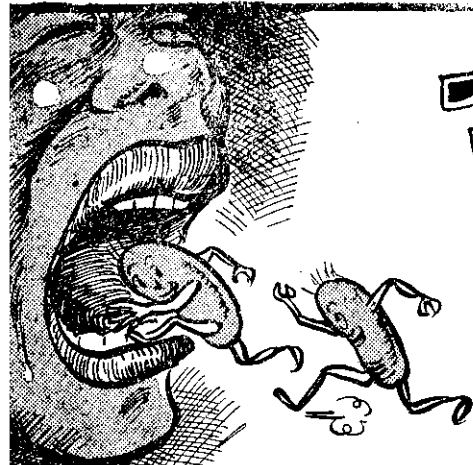
選擇牙刷——應選稀毛的，密毛的牙刷不易將牙縫裡的殘渣清除。

# 食飲



「病從口入」！

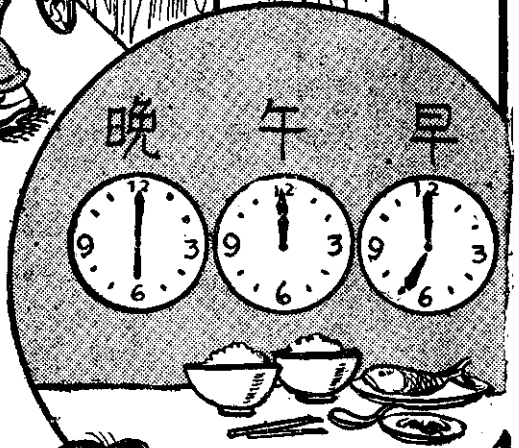
多少病都是從飲食帶到身體來。養成衛生的飲食習慣，等於築起堅強圍牆，抵禦病魔的侵襲，可以省你多少麻煩，多少痛苦和多少金錢！



夏天多喝開水，  
可以恢復疲勞。



絕對不喝生水，不吃生冰或蒼蠅爬過的食物。



三餐要有定時，定量，不吃零食。養成吃飯時細嚼慢嚥的習慣，茶或湯泡飯是最傷腸胃的。



不吃生菜，水果一定要用潔淨的水和肥皂將外皮洗乾淨，擦乾後才吃。

