

# 齒蛀防預



撰存

蛀齒，通稱爲蟲牙，是本省最普遍的毛病，農村中患蛀齒的人更是特別的多，因爲本省爲產糖地，一般人平日吃糖很多，並且大家不注意刷牙，所以大家都容易患蛀齒了。

蛀齒的起因，是由於口腔內或牙齒上殘留有糖質，被寄生在口內的乳酸菌（這並非病菌）分泌的酵素發酵後，生出乳酸，因而漸漸地把牙齒表面的齒釉質腐蝕壞了，終至於成爲蛀齒，此外如鈣質或維他命丁的長期缺乏，以及使體內鈣質代謝不正常的種種疾病，都會影響到牙齒的結構，使它的質地疏松而容易損壞，但是這種情況，是較少的，口腔內殘留的糖質，並不是單由吃糖而來，任何澱粉質的食物（如米、麵、

薯薯等）在口內經咀嚼和唾液消化之後，都會變成糖的，所以每次飯後，或零食以後，都有刷牙漱口的必要。

因此，要預防蛀齒，惟一重要而實際可行的辦法，便是注意刷牙和避免吃糖太多。

提到刷牙，好像是很平常的事，可是一般人却大多刷得不對；這裡提供幾點意見：

(一) 刷牙的工具：在中無論大人或小孩，每人都應有一支牙刷，各人用自己的牙刷刷牙，當牙刷用久了，牙刷毛已大部捲曲的時候，就須另換一支新的；否則，是決不能把牙齒刷乾淨的。

(二) 刷牙的次數：一般人的刷牙習慣，通常祇有每天早晨一次，這是不夠的。按理說，每次飯後都該刷牙，那麼每天要刷三次或三次以上了，對於一般工作忙碌的人，這樣做未免是過於麻煩，且不易做到，但至少每天早晚應各刷牙一次，晚飯後的刷牙尤其需要，如在飯後或零食以後不能刷牙時，便應以清水漱口；若是連漱口也做不到的話，那麼喝些茶水或清湯，順帶洗一洗口也是好的。

(三) 刷牙的方法：很多

人在刷牙的時候，祇是單刷牙齒朝外的一面，並且又多是左右來回的動作橫着刷的，結果牙齒的後面（即內面）和頂端仍舊很髒，而且牙縫中嵌藏的飯屑等物也無法完全刷掉，而牙齦上的肉却常易損傷，所以，這種刷法是不對的。正確衛生的刷法，應該是順着牙齒的生長方向來刷（即上下刷），牙齒的內面和外面都要照樣來刷的。但對牙齒的頂端，尤其是大小白齒的頂面，則須以牙刷前端的毛用迴轉的動作來刷，再要注意的一點，就是刷牙時

不要大用力，應盡量利用牙刷毛的彈力來刷。

至於吃糖過多的問題，却沒有什麼具體的辦法好做，祇有希望大家自己來作一適度的節制了，特別是平常愛吃糖果甜食的人們。當然，作父母的對於孩子們的糖菓，也必須加以適量的管制。

此外，大家還應注意在平時要多吃富有鈣質和維他命丁的食物，其他富有營養的食物也宜多吃，以促進牙齒和身體的一般健康。已經患有蛀齒的人，便應趕速去找牙醫師治療。

不要大用力，應盡量利用牙刷毛的彈力來刷。

至於吃糖過多的問題，却沒有什麼具體的辦法好做，祇有希望大家自己來作一適度的節制了，特別是平常愛吃糖果甜食的人們。當然，作父母的對於孩子們的糖菓，也必須加以適量的管制。

此外，大家還應注意在平時要多吃富有鈣質和維他命丁的食物，其他富有營養的食物也宜多吃，以促進牙齒和身體的一般健康。已經患有蛀齒的人，便應趕速去找牙醫師治療。

## (小) (常) (識)

▲月光的來源？  
完全是太陽光照在月球上反射出來的。

▲海水爲什麼是藍色的？  
因爲普通在海裏浮着很多泥沙的微粒，當陽光射進海水的時候，這些泥沙的微粒就把太陽光的紅、橙、黃等光波吸收了，而把其餘的藍、青、靛、紫等這些光波反射出海面來，於是我們看海水便成一片深藍色。

材料：毛筍或竹筍、黃豆、醬油、鹽、糖、生油、茴香。

筍豆：毛筍或竹筍，削去外殼，削去毛衣，切成狹長條（條宜薄而不要太厚，太厚則不易曬乾）；黃豆揀去雜穢，淘洗清潔，泡上一小時，置入鍋中，加水浸沒，將切成薄條之筍片鋪放豆上，猛火煮成大滾，改用文火燜煮，待豆煮到硬酥時，加入多量之醬油，和一些鹽再燜煮，豆現紅色了，就加糖和茴香，再繼續燜煮（惟須隨時用鏟炒動，以防黏鍋，因豆類酥後，即有黏質，一經着糖，更呈黏狀，故宜注意及之），待豆大黏後，筍亦柔軟，將湯稠乾，盛入竹匾中鋪平攤勻，放在陽光下曝曬（須注意防止蚊蠅吮吸，

## 筍豆和筍油

靜好

須隨時炒翻，待筍變微

最好覆上紗罩，或上掛透涼簾帳子），曝曬乾後，裝入餅乾罐或玻璃瓶中，密封其口，可藏久不壞；隨時取食，佐酒下粥均佳。

筍油：毛筍或竹筍，削去外殼，老根先切大塊，餘下嫩筍切斜刀塊，鍋中油煮沸，將筍放下（油和筍不論多寡，可隨掌杓者之便，如筍較多者，則油中鮮味更多），用文火熬筍，須隨時炒翻，待筍變微黃色而有乾癟現象，把筍用笊籬撈起；待油冷後，盛入瓦缶中，上覆以蓋，可藏很久不壞。用以澆在麵上，或拌食各物，或煮入各種菜肴中，鮮美絕倫。熬剩之筍，揀棄老根，加醬油或紅燒，即成油燻筍，或和入各種菜肴中，仍極有味。