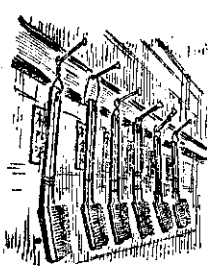


牙刷與刷牙

撰存



刷牙支一人每

牙刷的種類很多，價格相差亦很大，但普通兩三元一支的，大致就可以用了。要注意的是牙刷毛不要太硬，而以富有彈性的為好。

其次，你還要注意下面的幾點：①家裡每一個人都應各有一枝自己使用的牙刷（兩歲以上的孩子，應開始給他準備一枝毛質細軟的小牙刷），有

大多數人每天都有刷牙的習慣，可是却有很多人對於牙刷處理不當，不是使用得不對，就是收藏得不好，以致減少了刷牙的效果，同時也使牙刷容易損壞，真是非常可惜的事。

首 些家庭常是幾個人合用一枝，這種做法最不衛生，有互相傳染疾病的危險。②刷牙時不必過份使力；要以輕快柔和的動作，儘量利用牙刷毛的彈力，並且應順着牙齒的生長方向（即從牙齒的根部向尖端）來刷。時間不妨稍長一點，把牙齒的內、外、上面仔細刷遍。這樣牙刷既不容易損壞，牙齒也可刷得非常清潔。一般人祇知使勁地用牙刷在牙齒表面，以左右來回的動作猛刷，結果對於牙齒和牙刷都有損害。③刷牙完畢，應將牙刷洗淨，倒掛在潔淨而通風的地方。千萬不要把牙刷收藏在密閉的小匣裡，因為那樣牙刷毛經常在潮濕的狀態，就容易因腐爛而損壞了。④不要把牙刷浸在熱水裡，否則牙刷毛就容易發生捲曲，⑤最重要的一點，就是牙刷在使用了相當時期以後，牙刷毛已大部捲曲時，就必須準備另買一枝新的來替換。如果你仍然一直勉強地刷下去，那麼你的牙齒就決不會刷乾淨，也

等於失去刷牙的意義了。

至於牙膏，並不是最主要的東西。如果你每天除早晚各刷牙一次以外，每次飯後都能立刻刷牙，或者至少要用漱口水，那麼牙膏之有無，根本沒有關係。不過假如用的話，那麼要記住每次用過以後，要立

椰子葉做成的大蝗蟲

英

椰子葉（林投草或稻草葉均可）一張半，線一根。

將椰子葉從中分開成甲、乙二半，和丙（葉脈）三部。另取半張葉丁，將丁的尾梢部再切下二小段

，做好了給孩子們玩，他們一定會快樂得抱着你，親熱地多叫幾聲好媽媽呢！或者做好了拿上街去賣，一定大受歡迎，賺的錢，也好貼補家用，你願意試試嗎？

