

# 牙刷肯不敏小

振發

小敏是個既懶惰又骯髒的孩子。每天總要睡到日上三竿，才慌忙起床，怕遲不上學校裏的升旗，因此草草地洗漱完畢，匆匆地背起書包就往外跑。

有時連牙齒也來不及刷，他的媽媽拿着牙刷在後面追着他，喊着，也不理會。因此牙齒經常是青黃的，講話時噴出一股令人難聞的臭味，一張嘴就露出滿口臘黃的蛀牙，真令人噁心極了。

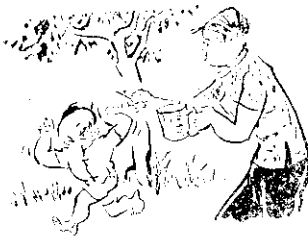
蛀壞的牙齒，越來越多，壞的程度也越來越厲害，終於有一天，牙齒痛得禁不住在床上打滾，亂嚷亂叫。這一下可急壞了父母，連忙把他送到牙科醫院去。

和藹的老醫師，一面用好言安慰着他，一面細心地爲他上藥，總算慢慢地止了痛。小敏這才透了一口氣，露出非常感激的笑容。

老醫師撫摸着小敏的頭，問他道：「你知道你的牙齒爲什麼壞的嗎？」

小敏搖搖頭。

老醫師笑了笑說：「這是不因爲你沒有注意牙齒的衛生，不懂得刷牙的重要，所以牙齒被蛀壞了。這就叫做齲齒。患齲齒的人，是很痛苦的，不但牙齒痛時，會令人精神不安，甚至覺也不能睡。同時因爲沒有好的牙齒，不能細細地咀嚼，食物都是囫圇吞下，因此加重胃的工



作，引起消化不良，而影響到健康。所以牙齒的清潔是很重要的。」

老醫師的這番話，小敏會在常識老師處聽過，但是就是沒有遵守着去做，所以才會有今天。心裡暗暗地感到慚愧，決心要痛改前非，於是就向老醫師請教保護牙齒的方法。

老醫師很樂意告訴他，便很詳細地回答他說：「保護牙齒，最重要也是最簡單的方法，就是刷牙。先要注意選擇牙刷，牙刷毛要稀，不要太軟，牙刷頭不可以太大，這樣才可以在口腔中靈活地運用。

刷牙時，要把牙齒的裡外左右都刷到。最適宜的刷牙方

法，是從牙床到牙尖上下地刷，才可以把牙縫中的食物屑刷去。

每吃東西以後，都要立刻刷牙，最少也要用水漱口。尤其是吃過甜的或酸的食物以後，每晚至少早晚各刷一次，而睡前臨睡前的一次尤其重要。

小敏認真地聽着，不時還點頭。忽然又問道：「還有什麼應注意的？」

「不要吃過冷或過熱的食物，不要用牙齒咬太硬的東西，不吃刺激性強烈的東西，都是必須注意的。此外每年要請醫師檢查牙齒一次，如有齲齒，就要早早醫治。」

小敏經過老醫師的細心治療，不久牙痛就治好了。從此以後，再也不敢偷懶，每天早晨很早起床，吃好早飯後，仔細地刷牙，睡覺前的一次更是認真地去做。平時也不再貪吃糖果酸梅了。果然不久他的牙齒痛不再發，口腔清潔，消化力也強了，身體一天天地健康起來。

## 關於刷牙

每人應有一隻自己的牙刷，不可幾個人或一家人合用。牙刷應當掛在通風的地方，不要放在匣子裡蓋緊，那樣容易使細菌滋生。

## 泡檸檬茶

黃泰山

檸檬是本省的特產，一般都用來切片泡茶，是清涼而營養的飲料。它的外面綠色的表皮，含有濃郁的香味，果汁中含有豐富的丙種維他命及各種人體所需的礦物質。只是它的內皮略帶苦澀，有時候，泡得不得當，泡出來的茶會發苦。現在介紹一種泡檸檬茶的方法：

(1) 將檸檬洗淨，用小刀橫切成兩半。

(2) 將每一半檸檬，放在擠果汁盤中，將果汁擠出（擠果汁盤在賣鍋碗的店中可以買到，有玻璃的和塑膠的兩種，市價每個約六元至十元）。如無擠果汁盤，可以用手指擠掉果皮，不過果汁不易全部擠盡。擠汁後之果皮，丟棄不用。

(3) 壺中放冷開水，將擠出來的檸檬汁倒入，所加水的量看各人的愛好程度而定。愛吃澀的水少加些，淡的多加些水。但開水必須是冷的，熱開水就會把果汁中的丙種維他命破壞

了。  
(4) 白糖可以與檸檬汁同時加入冷開水中，加精量也隨各人所好而異。然後充分攪拌，使白糖全部溶化。不過因檸檬液過酸，最好多放些白糖。

(5) 如能放入冰箱中，則更清涼無比。如果先把檸檬的外層青皮，用小刀削下，放入白糖，攪拌使溶化，把這開水十分冷涼後，再用前法擠出果汁，用此水泡茶，則更芳香而無苦味，各位不妨一試。

