保護孩子的乳齒 乙丁

乳齒和永久齒一樣，也是用來咀嚼食物的。如果乳齒蛀了，壞了，不能充分地完成咀嚼的任務，常會影響到腸胃的消化作用，和永久齒的生長和形成，甚至影響整個健康和發育。所以應當着意保護，不能隨便任它蛀蝕或拔去。

乳齒對於孩子的關係太重要了，可是有很多父母因不明瞭這一點，以爲乳齒反正要爲永久齒代替，而讓它隨便齲蝕脫落，這實在是很不對的想法！

乳齒的主要功用，和永久齒一樣，也是用來咬嚼食物的。如果孩子的乳齒不健全，或者因蛀洞而不能或不敢用它來咬東西，這樣經常把沒有嚼碎的食物，吞下肚子裡去，久而久之，便會傷害胃腸，影響發育。

更厲害的是，要是蛀洞變得很大，牙齒就會受影響，以致整個牙齒必須拔掉。牙牀的形狀，可能因爲缺乏運動或喪失牙齒而改變，使得那些正在形成的永久牙齒，沒有足够的地位可以生長出來。有些成人的牙齒有重疊、歪曲、凸出或其他不整齊的難看樣子，就是由於小時候沒有好好保護乳齒而形成的。

要是孩子的乳齒蛀蝕了，怎麼辦呢？有很多父母都是讓它蛀下去，以爲反正乳齒蛀壞了，永久齒又會長出來。却不知道牙齒壞了會引起許多其他的病。所以孩子的齲齒千萬不可忽視，應帶到牙科醫師那裏去診治。

叫孩子注意牙齒的清潔，是預防孩子齲齒的最重要方法。因爲吃過東西以後，有些食物，會殘留在口腔裏或牙縫中，這些東西不刷去的話，會發酵而蛀蝕牙齒。所以在孩子很小的時候，父母便應讓他用小牙刷刷牙，並且耐心地教他怎樣刷得乾淨。

最好儘量少給孩子吃糖果糕餅等甜食，就是吃了，也該立刻刷牙，至少也應漱漱口。晚飯後就應幫助孩子漱口刷牙，一直到臨睡前，不再給任何東西吃。

保護孩子的乳齒，最重要的就是不要隨便替孩子拔牙齒。有很多做父母的，一看到孩子的牙齒蛀蝕了，或者稍爲有些動搖，就用一根線，一端緊縛孩子的齲齒，另一端緊繫在門鈕上，然後將門砰然關閉，使齲齒掉落下來。這樣做法，實在是非常要不得的，要知道乳齒一旦掉落之後，一定要等待數年，到永久齒應當生長的時候，才能由永久齒塡補它的空位。所以孩子的乳齒要儘量不讓它掉落，一直維持到自然脫落爲止，否則將影響到恒齒的生長。

此外，要注意牙齒的運動，經常要給孩子叫嚼一點粗硬的豆類、乾果、青菜等。不要單給他們餵食稀飯和軟質的食物。須知道叫嚼就是牙齒的運動，它的作用是可以使牙齦的血液循環不至於停滯，間接促使牙齒長好。

常給孩子食用富含丁種維多命的魚肝油、及供應丙種維他命的蔬菜水果等，這些物質是健全乳齒所不可少的。

蚵仔做的家常菜

再韞

蚵仔，是整年都有出產的海邊小生物，做菜吃，味很鮮美，售價便宜，含有多量的蛋白質及礦物質，對瘦弱的小孩最相宜。現在介紹幾種做菜的方法，分列如下。

洗蚵仔法：未燒煎前，先加入食鹽揑幾下，再用清水漂淨蚵體外的粘液，並剝去石灰質的硬殼，瀝乾水份，以備燒煮。

醉生蚵　將生蚵略加米酒浸約一小時，臨食時加醬油、麻油，肉極鮮嫩，且富營養。

炒蚵蛋　蛋打碎，略加鹽、酒及葱花，儘量攪碎。再加入已洗淨之蚵子拌勻，注油入鍋略炒；脫生即起鍋，趁熱進食。

番茄蚵仔豆腐湯　豆腐切小塊，入油鍋略煎，多加水燒滾，再加鹽及少量米酒，最後放入蚵子及切成小塊之番茄，再略滾，加太粉及葱花。上桌時加麻油。

蚵炒酸菜　酸菜洗淨切醉，入油鍋炒，再加少量之糖及鹽，起鍋。再另起油鍋，略炒蚵子，加入已炒過之鹽菜，拌炒均勻後起鍋。這是最宜下飯的經濟好菜。

炸蚵餅　麵粉一大碗，加入小蘇打粉少許，發酵粉亦可。再加水適量，使調成糊狀爲度，再拌入蚵子及葱花。用調羹一一抖入油鍋中炸之，須使其分開勿相連，炸至全體呈黑色即可。此餅既可下飯，亦可當點心吃，吃時醮醬油及醋，以不加鹽爲宜。

蚵燒豆腐　豆腐切成小塊，入油鍋煎黃，再加醬油，鹽，糖滾透後，加入蚵子略滾，加葱花起鍋；愛辣者可加入辣粉，鮮美濃郁之外，並辣得開胃，可謂色香味俱佳。

小知識

△切花剪取後，其切口處常有空氣侵入其導管，阻礙水分的上升，故須預先剪長一點，插瓶前再浸入水中剪去一段，這樣可以延長切花的壽命。（圳）

△煮水的壺內日久往往會結一層積垢，會影響煮茶時間，可在壺內放一些水與醋，放在火上煮沸，則積垢自去。或將壺放在火上燒，也可自去。（庚）

△家庭中擦玻璃，宜用舊報紙擦，因紙上有油質可除污。（庚）