

齒牙護保樣怎



遠樹劉

我國有句俗語說：「牙痛不是病，痛起來要人命。」這正說明了我國一向不以牙痛為一件值得注意的病，可是它不但痛起來會令你坐臥難安，而且牙痛還會引起其他的疾病。所以千萬不要輕視了牙病，應趁早請牙醫醫治，並及早預防。

牙齒有好幾種疾病，齲齒，就是俗稱蛀牙，是其中最常見的一種。引起齲齒的原因很多，例如身體患病，營養不良，牙齒本身發育不好，口腔不清潔，不勤於刷牙，喜吃酸的和甜的食物等。而喜歡吃糖，更是重要原因。

吃多了糖會蛀牙

所謂糖，還包括有餅乾，蜜餞等等含糖類食物。因為糖容易附於牙齒表面，時間久了

，發酵產生酸，使乳酸菌活動增加，直接腐蝕牙齒表面。因為酸有腐蝕性，更可幫助蛀牙的進行。於是牙齒痛了，而孔腫了，不但影響咀嚼作用，更會因此引起消化不良。因為牙齒是消化食物的第一步工作，如果牙齒不能將食物咀嚼得很細，自然就加重了胃腸的工作，引起腸胃病。所以，牙齒應該好好地保護才對。

胎兒期就要注意
牙齒的保護，應該從胎兒

期就注意，做母親的，在懷孕及哺乳期間，就應多吃富含鈣質的食物，無論對孕婦或嬰兒的骨骼或牙齒，都有很大的好處。幼兒斷乳後能吃時，應注意營養，多多補充鈣質，以利骨骼及牙齒的生長。

兩歲大的孩子，就可教他刷牙。牙刷的毛不可太硬，短小的為好。一般習慣的刷牙方法，都是橫刷，可是理想的刷牙法，是上下直刷。就是順着牙縫，從牙齦向牙尖上下刷，這樣可刷除遺留在牙縫中的食物殘屑。牙刷用後，須放在通風處吹乾，並保持清潔。

食後刷牙最好

限制吃糖，是預防蛀牙的主要方法。可是，在事實上，

有時候要限制孩子們吃糖，是很困難的事。那末最好的辦法，是在每次吃過糖類甜食後，立刻漱口刷牙，不使食物存留在牙齒表面或牙縫間，以減少蛀牙的發生。吃過東西後刷牙，比起床後或就寢前刷牙更有用。

定期檢查減少痛苦

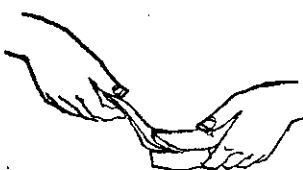
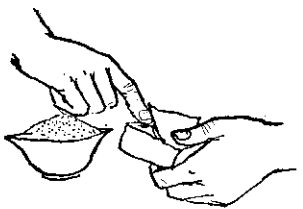
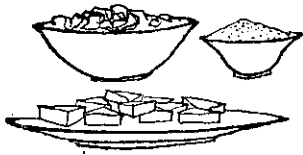
此外，注意營養，增強身體抵抗力，減少疾病的發生，請牙醫生作定期口腔檢查，都可減少蛀牙的發生。

要想早期發現蛀牙，只有請牙醫生作定期檢查，最好三個月檢查一次。因為蛀牙一旦形成，進行速度是很快的，如果侵犯了牙髓，就會引起牙髓發炎，痛得不得了，只有把這

肉釀豆腐

老豆腐八小塊、豬肉四兩、太白粉少許。豬肉洗淨，切碎，加適量鹽、糖、醬油，和勻。豆腐洗淨，每小塊對角切成二個三角形，濾去水分。

糖及一飯碗水同煮。太白粉先用冷水和開，待豆腐煮至發鬆時，倒入鍋中。要慢慢攪，邊攪邊攪，以免結成塊。再略煮開，即可上桌。



廢物利用

壞牙拔掉，才能解除痛苦。如果在作定期檢查時，早早發現牙齒有壞的現象，就可立刻治療，既可減少痛苦，又可保留牙齒，少受許多罪！



謙