

# 吃糖和蛀牙

一天我們在朋友家裏聊天，談到吃糖和牙的關係，朋友的太太和另一位陳太太有了不同的意見。陳太太認為吃糖是牙的重要原因，要想孩子們有潔白的整齊的牙齒，就不應該讓他們吃糖。

朋友的太太說，這不一定嘛！有的孩子天天吃糖，仍然有一口好牙齒。

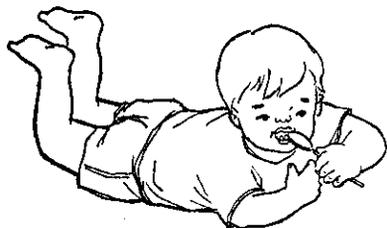
實際上，常常吃糖確是蛀牙的重要原因，因為吃糖後（和飯後）總有一些留在牙面或牙間的隙縫中，經過口腔內的細菌作用以後，就變成了酸性物質。酸可將牙齒的釉質和齒質中的石灰質溶去，時間久了就變成蛀窩。不過其他營養缺乏，遺傳體質，牙齒鈣化不全，飲食用水中含氟量等，都與蛀牙有關。

我們要特別注意的是，牙齒的病和別的病不同，身體上的其他疾病好了以後，不一定會留下什麼缺陷。但是牙齒壞了就得拔，拔了一個就永遠少一個。雖然未換牙的兒童乳齒壞了，恒齒還可以生出來，但是乳牙壞了以後，恒齒就不會健全和整齊。所以不管大人小孩都得注意保護牙齒。

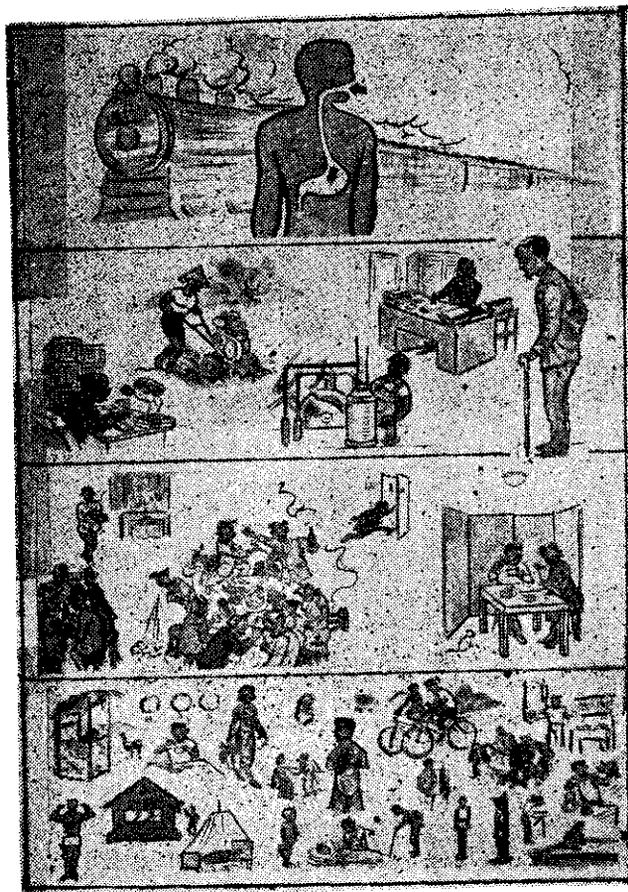
牙醫師們建議，每天刷牙三次，吃完東西以後，三分鐘之內就刷；每次刷牙三分鐘。當然，這種保護牙齒的「三三法」，對牙齒一定是很好的，可是，一般人不容易做到，孩子們更不可能。

不過，我們認為，家庭裡一般保護牙齒的方法，還是有要點的。例如家庭裡所能必需作到的，就是注意營養和注意口腔衛生。

糖是兒童們的寶貝，硬不讓他們吃，也是很困難的。不過只要注意口腔衛生，也可以減少蛀牙發生。每天睡前和飯後各刷一次牙，吃糖或其他零食後漱一漱口，這是不難做到的。此外，最要緊的一點，就是大人們自己要有保護牙齒的習慣，這樣以身作則，小孩子很快也就能够學好了。（白衣）



## 人體親像火車母·營養夠足精神旺



|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 人體親像火車母 | 最大幸福是健康 | 平時食物沒平均 | 經常營養來顧好 |
| 配合食物上軌道 | 營養夠足精神旺 | 身體失養最可惜 | 生活習慣照正常 |
| 消化吸收包允好 | 做事辦事允成功 | 多食腸胃消沒去 | 消化吸收好結果 |
| 身體健康免驚無 | 身體軟弱最冤枉 | 少食腸胃空無物 | 身體健康樂之道 |

### 家庭自製

### 化粧水

利用農產品自己做成化粧水，既經濟，又新鮮，沒有刺激性，適用於任何膚質。暑熱的天氣裏塗用，不但沒有一般化粧品沈滯，還有一種清新自然的感覺。

黃瓜化粧水：黃瓜一兩條，削去皮，擦成一兩條，削去皮，擦成

量的水分混合，加硼酸（ホオオサン）半小匙，甘油（グリセリン）一小匙混搖均勻。

番茄化粧水：新鮮已熟的番茄兩個，採爛後，用紗布絞濾。絞濾出的番茄汁裝在小杯中，加酒精（アルコール）一大匙，搖勻後，靜置半小時，使它沉澱，取出上層的澄清液體，加硼酸半小匙，甘油一小匙，混搖均勻。（也先）