

<<牙齿健康计划>>

图书基本信息

书名：<<牙齿健康计划>>

13位ISBN编号：9787538441314

10位ISBN编号：753844131X

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：房满娜

译者：金景姬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<牙齿健康计划>>

### 前言

人体中最容易老化的是哪个器官？

第一是眼睛，第二是牙齿。

人们非常重视眼睛的健康，但对于牙齿健康，通常会很疏忽。

这是因为牙齿不是长在人体表面，没有特别明显的症状，人们通常是不会感到不便的。

人们对牙齿的关爱大大少于眼睛，如此忽略牙齿健康，人生中大部分时间得依靠修补和人工牙齿了。

要是我们像深海鲨鱼一样有着20~40列的预备牙齿，就不用担心牙齿健康了。

因为坏牙马上能由预备牙齿代替。

可惜的是，人在6岁时，乳牙全部脱去，12~13岁时长恒牙，我们一生就只靠这些恒牙了。

就是说，只要恒牙损伤就没有额外的牙齿来代替。

更何况这些恒牙也不会一直都保持着健康的状态。

岁月不饶人，牙齿也会随着年龄的增长慢慢老化。

牙齿老化会导致牙龈疾病，使牙的神经组织退化、釉质变薄，导致牙色发黄。

而牙齿长期使用会变短，牙颈部有磨耗现象。

不仅如此，由于牙齿老化还会导致咀嚼肌中的咀嚼筋功能下降；舌的功能下降，影响说话、吞咽功能；而口唇的位置变化还会引起口唇炎症等。

## <<牙齿健康计划>>

### 内容概要

《牙齿健康计划》主要讲述了：人体中最容易老化的是哪个器官？

第一是眼睛，第二是牙齿。

人们非常重视眼睛的健康，但对于牙齿健康，通常会很疏忽。

这是因为牙齿不是长在人体表面，没有特别明显的症状，人们通常是不会感到不便的。

因此，人们对牙齿的关爱大大少于对眼睛的关爱。

如此疏忽牙齿健康，从而导致人生中大部分时间得依靠修补物和人工牙齿来代替自然牙齿。

近年口腔保健协会调查表明：65岁以上的人保持的自然牙只有12颗，包括智齿（迟牙）。

人一共有32颗牙齿，这就说明：人到了65岁，一半以上的牙齿履行不了自己的职责。

随着医疗技术的发展，人的寿命也将延长到100岁，这就表明在剩下的20~30年之间，我们只能依靠修补物来维持咀嚼功能。

虽然人工种植牙有着与自然牙相似的功能，但绝对没有比自然牙更完美的人工牙。

就算眼前摆着山珍海味。

没有健康的牙齿就吃不了大餐。

俗话说，牙齿健康乃五福之一，没有比拥有健康的自然牙更幸福的事了。

所以要尽力管理好自然牙，发现问题要马上找牙医诊疗。

牙齿一发病就很难复原，所以绝对不能袖手旁观，否则后果不堪设想。

<<牙齿健康计划>>

作者简介

作者：(韩国)房满嫻 译者：金景姬房满嫻：韩国牙医医院院长。

## <<牙齿健康计划>>

### 书籍目录

Chapter 1 牙齿健康掌握在自己手中 牙齿的寿命掌握在自己手中 保护好牙齿的三大理由 牙齿需要细心的管理 定期检查——延长牙齿寿命的好方法 我的牙齿是否健康  
Chapter 2 健康的牙龈——健康牙齿的必备条件 牙龈病了, 牙齿也就保不住了 为何会得牙周病 牙周病的种类 我的牙龈是否健康 牙周病治疗法 牙周病早期预防最重要  
Chapter 3 从口腔健康判断身体健康状态——口臭 让人感到痛苦的经历——口臭 口臭是由什么原因而引起的 我是不是也遭受着口臭的困扰.....  
Chapter 4 用自信的笑容找回精神健康——牙齿美白术  
Chapter 5 健康牙齿的最后选择——人工种植牙  
Chapter 6 矫正下颌, 能使全身健康——颞下颌关节功能紊乱综合征的治疗  
Chapter 7 关于口腔整形的一切

## <<牙齿健康计划>>

### 章节摘录

插图：现在越来越多的人关注自己的健康，即使检查费用比较高也会定期进行身体检查。但是对于在我们的身体当中老化程度位居第二位的牙齿，却很少看见人们做定期检查。根据韩国牙医协会的报道，定期检查牙齿的人只有6%左右，与其他国家比起来是很低的数据。即使自己的牙齿没什么大碍，也应该做定期检查。

由于牙齿疾病在早期没有什么症状，因此，得了病自己也不会知道。当本人感到牙齿有不适的时候已经是病情发展到了一定程度之后了。定期检查，能早发现疾病，提前预防和治疗，既能节省金钱和时间，又能提高治疗效果。牙齿的定期检查因人而异，有些人1个月1次，有些人3个月1次、半年1次，均不同。即使没有什么毛病，也应该最少一年接受1次检查。

特别是在40岁之后自然牙就开始老化、丧失，这时候定期检查是必须的。通过检查能提前预防疾病，进行早期治疗，等老了也能拥有一口健康的牙齿。即使进行牙齿治疗之后，也应该定期做复查。

有人会想，既然已经做完了治疗，就能拥有永恒的健康牙齿，这是很大的错误想法。

## <<牙齿健康计划>>

### 媒体关注与评论

人生如同一面镜子。

笑着生活，人生也会跟着海阔天空，皱着眉生活，人生便会跟着磕磕绊绊。

与牙科医生房满燮对话，你就会明白，在寻找幸福的过程中，所谓的固有观念是多么微不足道，它又是多么大的一块绊脚石。

随着作者所提供的里程表一页一页地翻过去，牙齿就一天一天地变白发光了，自信的笑脸也重新找回。

——周哲焕（韩国OBS首尔仁川TV董事长）整齐洁白的牙齿，开朗的笑容，都能使一个人的形象得到提升。

本书告诉我们，牙痛了才去牙科看医生已经晚了。

预防蛀牙和管理牙齿，是保持牙齿一生健康的捷径。

本书通俗易懂地介绍了牙齿矫正及与牙齿疾患有关的信息，是当下人们解决牙齿问题的权威家庭工具书。

——郑俊浩（韩国电影演员）在成功企业家的聚会上，人们提及最多的主题之一便是健康。

为了保持身体健康，摄取供给身体能量的食物是最重要的事情，为了消化摄取的食物，口腔内的咀嚼运动是必不可少的。

所以，我们完全可以说口腔健康是现代人保持健康的第一步。

但是，目前国内出版的健康类书籍中，关于介绍口腔健康常识和治疗的书籍较少，且能够让普通读者看得懂的更是少之又少。

而本次出版的房满燮院长的《牙病一本通》，便是一本一看即懂的关于口腔健康的书。

广大读者阅读本书之后，定会为您的口腔健康带来意想不到的益处。

——安元植（韩国首尔大学牙科学院教授兼韩国首尔大医院医疗器械临床评价办公室主任）

## <<牙齿健康计划>>

### 编辑推荐

《牙齿健康计划》：解决牙齿七大方面问题健齿护齿三大理由牙齿寿命自己掌握为关心牙齿健康的人编写的牙病指南为成年男女量身定做的牙齿健康计划身体中老化最快的地方是哪里，第一是眼睛，第二是牙齿。

人们非常重视眼睛的健康，但常常疏忽牙齿健康，没有健康的牙齿就吃不了大餐。

俗话说，牙齿健康乃五福之一，没有比拥有健康的自然牙齿更幸福的事了。

牙齿健康是人的全身健康与生命质量的重要组成部分，是延长人的健康寿命不可缺少的重要支柱。

<<牙齿健康计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>