

<<牙好身体就好>>

图书基本信息

书名：<<牙好身体就好>>

13位ISBN编号：9787802285965

10位ISBN编号：7802285968

出版时间：2008-09

出版时间：新世界出版社

作者：程真伟

页数：244

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>

## <<牙好身体就好>>

### 前言

在9月20日第20届全国爱牙日来临之际，本书与广大读者见面了。

我很高兴向大家推荐这本较为系统全面而又情趣盎然的口腔保健知识的科普读物。

全书分为5章，第一章让我们知道了健康的牙与健康的身体是何等的重要；第二章让我们了解了口腔保健的学问；第三章让我们明白了牙病防治的门道儿；第四章让我们清楚了不同人群的口腔护理特点；第五章让我们走出了牙齿美容的误区。

曾经有人在饱受牙病痛苦后感叹道：没解决温饱时有牙没饭吃，生活小康了却有饭没牙吃！

这就是忽视口腔健康，影响全身健康的形象写照。

由此可见，口腔健康与全身健康一样至关重要。

了解牙、关爱牙是一种健康理念，也是一种生活态度。

这本书中没有黄金屋却有您一看就懂的口腔保健知识，只要按图索骥就可以让健康的牙齿伴您一生，也就是达到口腔健康的目标：到80岁的时候您应该也可以拥有20颗健康的牙齿。

本书内容全面，文字简练，语言大众化，是口腔保健科普读物中的佼佼者。

建议您或在饭后茶余休闲时，或在医院诊所候诊时，不妨翻看翻看，可能会带来新的收获或启迪。

## <<牙好身体就好>>

### 内容概要

千万不要以为你的牙齿从来没疼过你就拥有一口好牙，就算牙体暂时没有什么毛病，牙周病也可能已在悄悄地威胁您的牙齿健康。

俗话说，“牙疼不是病，疼起来真要命”！

但是牙科专家告诉我们，牙疼不仅是“病”，而且还是很多疾病的“缩影”。

牙病疾患非一日形成，“有病早治，无病早防”，不要到了影响工作、学习和生活时才治疗。生命对于每个人来说都是宝贵的，口腔健康能使人活得更健康、更愉快、更长寿！

世界卫生组织制定的牙齿健康标准是：牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感，牙龈颜色正常、无出血现象。

<<牙好身体就好>>

作者简介

程真伟。  
国内某知名牙科连锁机构创始人，现任北京合众齿科总裁。  
常年致力于全民牙齿保健和口腔卫生知识的普及和推广工作。

## &lt;&lt;牙好身体就好&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序请关爱您的牙前言牙好，身体就好第一章关爱牙齿：和健康有个约会1．牙好，身体才健康牵一“牙”而动全身小牙病，大问题牙齿是健康的晴雨表牙齿“暴露”你的全部口腔牙齿的自我检查2．爱牙，从了解牙齿开始牙齿是这样构成的牙齿的分类及功能牙周是怎样构成的智齿是怎么回事3．牙病的征兆需认识牙齿发黄牙齿疼痛牙龈出血牙龈增生牙齿松动食物嵌塞4．明明白白看牙病做好看牙病前的准备教你选择对症的科室学会看懂自己的病历给特殊患者的就诊建议省时省钱看牙病的窍门看牙医时别忘要四问第二章科学护齿：日常牙齿保健的学问1．选用护齿工具有讲究牙刷的种类及功能根据儿童年龄选择牙刷牙膏使用学问多牙线的正确选择和使用如何选用清理牙缝的工具2．正确刷牙：保护好牙齿的关键这些“瞎刷”行为你有吗刷牙方法有哪些常见的三大刷牙误区3．别让饮食伤了你的牙牙齿健康：这些营养不可缺合理进食牙齿更健康不利于牙齿健康的饮食习惯嚼口香糖别超过一刻钟4．改掉不良口腔习惯和嗜好牙齿健康的四大“杀手”吸烟是牙齿健康的大敌爱牙护齿需六戒日常护齿的六大误区5．护齿方法需掌握自我保健牙齿四法教你六个护牙绝招特殊的牙齿保健方法6．洗牙：刷牙无法替代的护齿方法牙齿保健：你对洗牙了解多少洗牙不是为了好看伴你走出洗牙的误区冲牙器不能代替洗牙第三章远离牙疾：常见牙病的简易防治1．龋齿的简易防治龋齿是这样形成的小龋齿，大危害“三招三式”防龋齿2．牙周疾病的简易防治牙周病：口腔健康的“冷面杀手”牙周病患者日常注意事项容易感染牙周疾病的人群牙龈炎的家庭防治措施别拿牙周炎不当回事第四章特殊护理：不同人群的牙齿保健第五章牙齿美容：让你的笑容更美丽

## &lt;&lt;牙好身体就好&gt;&gt;

## 章节摘录

婴幼儿牙齿保健须重视孩子的乳牙很重要，因为它们可帮助颌骨和咀嚼肌发育；能赋予孩子一个良好的面容和微笑；可帮助孩子学习说话；为恒牙的直接生长创造好环境。

婴幼儿出生时，第一套牙齿（乳牙）几乎已经完全在颌骨内和牙龈下形成。

因此，只要孩子的牙齿一萌出，就应该保持清洁。

1. 出牙几个最初的乳牙的萌出有时会伴有症状，一般称为“出牙”，可能出现牙龈疼痛、不能平静、易怒和饮食睡眠习惯的不规律，进而引起消化不良和便秘。

然而，出牙不会导致严重的健康问题。

患病的儿童应该由医生来诊断。

2. 奶瓶喂养饮料和牛奶含有对萌出牙齿有害的糖。

重要的是避免让婴儿形成夜间和睡眠时间含奶瓶睡眠的习惯。

奶瓶仅被用作喂养工具，不应该被用作安抚物。

3. 母乳喂养在喂养时，重要的是维持好的平衡饮食。

乳牙龋坏的严重形式是喂养龋齿，它由不适当的奶瓶喂养引起，同样能够发生在不适当的母乳喂养。

一旦乳牙萌出，要避免过长时间的喂养，特别是避免在夜里过多喂养。

4. 尽量不要添加含糖分的固体食物和零食 在孩子3~6个月期间，家长会逐渐给孩子添加固体食物。

家长应避免选择含有过多糖分的食品。

蔬菜和水果含有孩子需要的所有天然糖分。

、婴儿食品尽量不必要添加糖分。

对于蹒跚学步和大一点的孩子，可以喂低糖食物。

食物不应该是黏性的，这会在口腔内存留很长时间，糖果和蜜饯等属于这类食物。

蔬菜、水果、乳酪和无糖的水果汁容易被孩子们接受。

5. 牙齿的清洁 一旦乳牙萌出，细菌开始在口腔聚集，可以分解糖产生酸。

酸就会使牙齿脱钙发生蛀牙。

只要第一颗乳牙萌出，尽管暴露在有限的含糖食物环境，也应该开始清洁婴儿牙齿。

起始，为避免孩子吞食牙膏，可以教孩子用小的牙刷，不一定需要牙膏。

6. 牙齿的损伤 孩子在12~18个月大学习走路时，牙齿因摔倒、碰撞等原因出现损伤是相当常见的。出血不止的损伤、牙齿折断或牙齿脱出都应该看儿童牙科医生。

损伤对恒牙胚发育的可能会有影响。

1. 边吃奶边睡觉大部分妈妈都有这样的经验，小宝宝要睡了，喂点奶又不饿又睡得快，其实这是非常不对的。

母乳中也含一定的糖，喂完奶后要给宝宝喝点白开水，以稀释口腔中的酸性环境，避免龋齿的发生。

2. 使用奶瓶又方便又卫生这也是不对的。

因为奶瓶不能使用时间过长，一是容易造成牙齿不齐，使用奶瓶时，往往不是压迫了上颌就是下颌，这样牙齿颌面部就会发育畸形。

二是使用奶瓶会使牙长时间浸泡在液体里，宝宝喝的东西大部分是甜的，这样，浸泡在酸性液体里的牙，极易形成龋齿。

一般在宝宝8~12个月时，就要慢慢学着使用水杯喝水。

妈妈要知道的护牙知识做妈妈的你，对于保护宝宝牙齿的那许多应知应会的知识，知道，多少呢？

1. 一个人一生会有几颗牙宝宝出生六七个月的时候，就开始长乳牙了。

乳牙的生长顺序是由前向后，规律是每隔4个月长出4个牙，陆续长出门牙、犬齿及大白齿共20颗。

2岁左右全部长齐。

到6岁的时候，乳牙才会逐渐脱落，同时将要伴随宝宝一生的恒齿就开始生长。

通常小朋友在13~14岁，会长出共28个恒齿：包括门牙、犬齿、小白齿及大白齿。

而智齿则大约在17~25岁的时候长出来。

再以后，就没有新的牙长出来了。

## <<牙好身体就好>>

2. 有些药物伤害牙很多药物会对孕期当中宝宝的口腔和牙齿发育有害。

比如利眠宁、安定、苯妥英钠、强的松、可的松都有可能引起唇裂或腭裂；四环素类药物除抑制妈妈肚子里的宝宝生长发育外，还可影响牙釉质矿化，日后就是再补充钙，也不可能恢复正常。

被药物伤害过的牙齿不仅不坚固，而且还会终生变成灰黄色，既不健康，也不美观，对宝宝一生的心理都有很大的负面影响。

3. 龋齿会传染不要以为龋齿是小事，如果妈妈患龋齿，一定要绝对避免口对口喂食。

因为，龋齿是细菌感染，妈咪给宝宝喂饭、喂水的时候，都有机会感染他们，宝宝也就会很容易患上龋齿。

4. 母乳是婴儿的最好食物尽管母乳也是甜的，但乳牙长时间浸泡在母乳里却不会被蛀坏。

母乳还可抑制细菌在牙齿上繁殖，防止牙齿腐烂；母乳中还含有宝宝生长发育所需的钙质，这也是吃母乳的宝宝为什么不会过早烂牙的原因。

## <<牙好身体就好>>

### 编辑推荐

《牙好身体就好》告诉您千万不要以为您的牙齿从来没疼过你就拥有一口好牙，就算牙体暂时没有什么毛病，牙周病也可能已在悄悄地威胁您的牙齿健康。

没解决温饱时有牙没饭吃，生活小康了却有饭没牙吃！

俗话说，“牙疼不是病，疼起来真要命”！

但是牙科专家告诉我们，牙疼不仅是“病”，而且还是很多疾病的“缩影”。

牙病疾患非一日形成，“有病早治，无病早防”，不要到了影响工作、学习和生活时才治疗。

生命对于每个人来说都是宝贵的，口腔健康能使人活得更健康、更愉快、更长寿！

世界卫生组织制定的牙齿健康标准是：牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感，牙龈颜色正常、无出血现象。



<<牙好身体就好>>

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>