

<<口腔自我保健技巧>>

图书基本信息

书名：<<口腔自我保健技巧>>

13位ISBN编号：9787200029109

10位ISBN编号：7200029106

出版时间：1996-01

出版时间：北京出版社

作者：王而川

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>

## <<口腔自我保健技巧>>

### 内容概要

#### 内容简介

《口腔自我保健技巧》是以祖国医学为基础，结合现代医学及个人医疗实践，并吸收国外先进经验整理编写而成。

全书分十五个方面，介绍了近百

种口腔自我保健方法或措施，配有近四十幅图例，图文并茂，说服力强。

其

中包含三百余个单方、验方和卫生小知识，读者可利用日常生活中极易得到的药品、食品、器具等来防治口腔病。

书中对病人的情绪变化、心理因素与口齿病的关系及其对策加以简述；

并介绍了音乐对牙科病人、牙科医师及诊疗环境的作用；介绍了口腔美容和最新技术，如光固化牙体修复、色素牙患者自我脱色法、烤瓷牙冠修复、种植牙等内容。

附录部分包括：颜面和口腔有关解剖，自我按摩保健穴位及分布，自我按摩手法及注意事项。

## <<口腔自我保健技巧>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、口腔保健卫生常识

- (一) 社会保健
- (二) 自我保健
- (三) 口腔保健
- (四) 社会口腔健康教育
- (五) 军人口腔健康教育
- (六) 我国“爱牙日”与世界卫生日
- (七) “二十常”中口腔保健内容
- (八) 立足口腔，洞察全身

##### 二、糖酒烟茶与口腔健康

- (九) 糖与口腔健康
- (十) 酒与口腔健康
- (十一) 烟与口腔健康
- (十二) 茶叶与口腔健康

##### 三、刷牙与口腔保健

- (十三) 牙刷的选择
- (十四) 刷牙方法
- (十五) 刷牙部位
- (十六) 刷牙次数
- (十七) 刷牙时间
- (十八) 刷牙力量
- (十九) 刷牙的按摩作用
- (二十) 刷牙的水温
- (二十一) 牙刷的保养
- (二十二) 牙膏的选用

##### 四、洗漱、噙化、敷贴法

- (二十三) 口腔洗漱法
- (二十四) 口腔噙化法
- (二十五) 敷贴法

##### 五、口腔病导引法

- (二十六) 热病口干无津导引法
- (二十七) 寒性口水冷清导引法
- (二十八) 口疮导引法
- (二十九) 口干导引法
- (三十) 齿痛导引法
- (三十一) 各类齿疾导引法
- (三十二) 润口导引法

##### 六、自我按摩牙龈保健法

- (三十三) 口外手指按摩牙龈法
- (三十四) 口内手指按摩牙龈法
- (三十五) 舌头按摩牙龈法
- (三十六) 唾液按摩牙龈法
- (三十七) 牙刷按摩牙龈法

##### 七、牙齿保健法

## <<口腔自我保健技巧>>

- (三十八) 小便屏气合牙固齿法
- (三十九) 剔牙法
- (四十) 擦牙法
- (四十一) 牙线洁齿保健法
- (四十二) 牙线洁齿器使用法
- (四十三) 双用洁齿器使用法
- (四十四) 预防龋齿法
- (四十五) 牙本质过敏防治法
- (四十六) 氟斑牙防治法
- (四十七) 牙齿变色防治法
- (四十八) 牙齿保健功
- (四十九) 牙齿保健法
- (五十) 牙痛自我防治法
- (五十一) 牙痛锤叩功
- 八、牙周疾病防治法
- (五十二) 牙龈出血防治法
- (五十三) 金津玉液保健法
- (五十四) 叩啄固齿保健法
- (五十五) 牙周病防治法
- 九、口腔粘膜病防治法
- (五十六) 复发性口腔溃疡舌舔按摩防治法
- (五十七) 治疗口腔溃疡的单方验方
- (五十八) 口腔粘膜白斑防治法
- (五十九) 口腔粘膜扁平苔藓防治法
- 十、颞颌关节保健法
- (六十) 颞颌关节功能紊乱综合症按摩法
- (六十一) 颞颌关节习惯性脱臼穴位按摩法
- (六十二) 颞颌关节保健操
- 十一、口腔保健法
- (六十三) 口腔病禁忌法
- (六十四) 配戴假牙者口腔保健十二要点
- (六十五) 健舌法
- (六十六) 刮舌洁口法
- (六十七) 口臭防治二十三法
- (六十八) 屈伸食指通经功
- 十二、口腔病人的心理调整
- (六十九) 情绪 机体、口齿
- (七十) 精神因素与口齿疾病
- (七十一) 口腔心身症
- (七十二) 牙科畏惧症及其防治
- (七十三) 牙科病人心理及其调整
- (七十四) 音乐与牙科
- 十三、妇女口腔保健
- (七十五) 青年女性口腔保健
- (七十六) 女性牙病治疗的最佳时机
- (七十七) 经期妇女的口腔保健
- (七十八) 孕前妇女的口腔保健

## <<口腔自我保健技巧>>

(七十九) 孕期妇女的口腔保健

(八十) 更年期女性口腔保健

### 十四、其他

(八十一) 口腔颌面部肿瘤的预防

(八十二) 口吃的防治

(八十三) 夜磨牙的防治

### 十五、口腔美容与口腔科新技术

(八十四) 可见光固化修复牙体技术

(八十五) 色素牙脱色新技术

(八十六) 超声波洁牙术

(八十七) 烤瓷冠

(八十八) 再植牙

(八十九) 移植牙

(九十) 种植牙

### 附录一 颅面 口腔解剖

### 附录二 口腔保健常用穴位及分布表

### 附录三 自我按摩手法与注意事项

<<口腔自我保健技巧>>

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>