

<<牙齿保健图典>>

图书基本信息

书名：<<牙齿保健图典>>

13位ISBN编号：9787506460569

10位ISBN编号：7506460564

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：牙齿保健图典课题组

页数：218

字数：200000

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>

前言

在天真无邪的婴儿开始呀呀学语的时候，小小的乳牙钻出头来，20颗小乳牙陪伴小宝贝们度过难忘的童年。

接下来，恒牙接过乳牙的接力棒，继续陪伴我们精彩的一生。

牙齿功不可没，可又常常带给我们困扰甚至伤痛。

我国居民的龋齿患病率约高达80%，5岁年龄组乳牙患龋率高达76%，12岁恒牙患龋率约为45%，中老年人患龋率大约为60%；15岁年龄组牙周健康的约有21%；老年人口无牙者达到11%。

可以说，我国人民群众的牙齿健康问题，已经成为一个普遍问题。

这一组数字的背后，是一张张紧捂腮帮子、眉头紧皱的痛苦的脸色，牙齿问题带来的健康问题，确实触目惊心。

某些口腔疾病，尤其是牙齿疾病，会引发致命的全身性疾病，比如说关节炎。

看到这里。

您可能已经在摇头，也许您还会皱起眉头说：谬论。

这不是危言耸听。

风湿性关节炎和类风湿性关节炎是极为常见的两种关节炎，这类关节炎患者的血清中常常会有比较高的抗链球菌抗体。

一般认为，关节滑膜等集体组织对这种菌的作用十分敏感，所以导致了这两类关节炎。

最有说服力的是。

这两类关节炎患者拔出病牙后，关节炎症状往往会好转甚至痊愈。

牙齿和口腔是身体的重要组织，很多疾病会在牙周组织及口腔黏膜上显示出一些明显特征，根据这些特征，你甚至可以初步判断自己的身体出了哪些问题。

1. 血液疾病白血病、血友病、贫血等血液类疾病都会反映在牙齿和口腔上。

比如白血病人会有牙龈增生、肥大，牙龈色泽苍白或者局部呈现淤血一样的暗红色，牙龈常常出血且不易止住，血液颜色较淡却比较黏稠，同时还会有牙齿疼痛、松动等其他症状。

所以，当牙齿出现不明原因的问题时。

最好能在医生的指导下做一次全身检查。

2. 内分泌紊乱等代谢障碍疾病甲状腺机能对人体的新陈代谢有很大的影响，甲状腺机能亢奋，会使宝宝的牙齿萌出过早；甲状腺机能衰退，又会导致儿童牙齿晚萌。

女性在青春期、月经期、更年期等特殊生理时期，内分泌会暂时失调或者紊乱，容易出现口腔溃疡、牙龈肿痛、牙龈出血、口腔异味等症状。

<<牙齿保健图典>>

内容概要

本书为您送上解读牙齿的秘密，让您了解牙齿的知识。

针对27种牙齿问题，提出解决办法和建议，助您一臂之力。

民间护齿法使您的护齿工程更简便易行。

详细讲解正确的护齿方法，让您养护牙齿事半功倍。

宝宝、孕妈妈、中老年人，3种特殊人群需要特别呵护牙齿。

<<牙齿保健图典>>

书籍目录

Part 1 牙齿秘密大公开 牙齿的自述 看看牙齿的外部形态 了解牙齿的组织结构 关心牙齿的牙周组织 观察牙齿的表面结构 乳牙和恒牙 乳牙想要跟你说的话 恒牙想要跟你说的话 说说口腔的功能Part 2 形形色色的牙齿问题 难看的发黄牙齿 牙龈总出血怎么办 牙齿疼痛真要命 正确刷牙 缓解牙痛的方法 牙齿松动要拔掉吗 食物嵌塞是牙齿问题的罪魁祸首 牙齿着色的尴尬 牙齿外伤怎么处理 当心隐裂牙 牙齿酸倒的秘密：酸蚀症 防治龋齿 去除牙垢和牙结石 牙结石害处大 让氟斑牙变洁白 睡觉磨牙是怎么回事 如何避免牙齿过敏 警惕牙龈炎 最常见的牙齿疾病：牙龈炎 牙根尖周病是怎么回事 复杂的牙周病 你有智齿问题吗 智齿常见疾病：智齿冠周炎 令人难堪的牙齿畸形 疼痛难忍的口腔溃疡 牙齿疾病的源头：牙斑菌 让人对你敬而远之的口臭 从今天起，用正确的方法保护牙齿Part 3 从今天起，用正确的方法保护牙齿 刷牙方法 正确的刷牙方法 小贴士：不要用嚼口香糖代替刷牙 牙刷 选择适合你的牙刷 日常使用牙刷的注意事项 小贴士：电动牙刷 牙膏 选择适合你的牙膏 日常使用牙膏的注意事项 常见药物牙膏 怎样正确选用含氟牙膏 如何挑选合适的药物牙膏 巧妙使用牙膏 牙签 正确选择牙签 如何正确使用牙签 剔牙手法 牙线 认识牙线 正确的牙线使用方法 使用牙线的注意事项 漱口水 漱口水是什么 选择漱口水 正确的漱口方法 使用漱口水的注意事项 牙齿保健误区 误区一：大量补钙能健齿 误区二：大力刷牙更清洁 误区三：牙膏越贵越好， 误区四：牙齿不痛就没病 误区五：刷牙的时间不重要 误区六：不吃糖就不得病 误区七：凉茶、药物牙膏可治牙病 误区八：牙齿无用也不除 误区九：洗牙洗坏了牙 误区十：人老牙齿一定会脱落 定期洗牙 洗牙的方法 树立正确的洗牙观念 自己洗牙 牙齿不能当工具使用 日常生活应避免这些行为 食物对牙齿的影响 牙齿需要的3种重要的营养素 对牙齿有益的食物 拔牙 什么情况下需要拔牙 拔牙的注意事项 拔牙的禁忌 拔牙后的注意事项 美白牙齿的学问 牙齿变黄的原因 齿色泽异常 牙齿美白方法 日常美白牙齿的小习惯 护齿食物这样吃Part 4 民间护齿妙方集锦 漱口法 漱口的方法 选择漱口水 漱口的注意事项 叩齿法 如何叩齿 叩齿的注意事项 鼓漱法 鼓漱法的具体步骤 按摩穴位法 运舌法 运舌法的具体步骤 穴位按摩法 牙龈按摩法 牙龈按摩的几种方法 擦面功 擦面功的准备工作 擦面的具体步骤 擦面的注意事项Part 5 特殊人群的特殊护齿法 宝宝 宝宝什么时候开始长牙 宝宝长牙时期要注意些什么 宝宝的乳牙早萌和晚萌 宝宝的乳牙萌出异常 宝宝乳牙萌出异常的护理 如何护理宝宝的乳牙 给宝宝选择合适的牙刷 告诉宝宝不要这样做 小贴士：保护宝宝的六龄牙 孕妈妈 孕前的牙齿检查很重要 怀孕对孕妈妈牙齿的影响 孕妈妈的健康对宝宝的影响 孕妈妈如何保护牙齿 孕期常见的牙齿疾病 怀孕期间慎治牙 正确处理孕期牙齿问题 孕妈妈的牙齿清洁法 中老年人 中老年人牙齿的常见问题 中老年人要知道的牙齿知识 无牙老人也要做好口腔清洁 老年人的牙齿保健方法 中老年人牙齿保健操 中老年人的牙齿自查法 老年人口腔每年做一次检查 中老年人应做好牙齿清洁工作 中老年人长牙是怎么回事 中老年人的80与20目标 中老年人的牙齿保健误区 选择适合自己的假牙 小贴士：假牙的日常护理参考文献

章节摘录

插图：Part2形形色色的牙齿问题牙龈总出血怎么办正常的牙龈坚韧且有弹性，呈现出淡淡的粉红色，紧密地覆盖在牙颈周围，即使是用力刷牙或者吃坚硬的食物，都不会轻易出血。

牙龈出血大多在刷牙时，会看见牙刷的刷毛上有明显血迹。

有时在吃东西时，也会在食物上发现血迹。

牙齿为什么会出血呢？

牙龈出血是十分常见的现象，当牙菌斑在牙齿表面形成后，如不及时清除，就会逐渐硬化，形成牙结石。

牙结石多位于牙体与牙龈的结合部位，质地较坚硬，对牙龈产生持续的刺激作用。

正常的牙龈受到炎症的刺激，其中的毛细血管增多、充血，牙龈颜色变暗，当其受到刺激时，牙龈就容易出血。

一般情况下，定期的洗牙以去除牙体上的牙结石，缓解牙龈的炎症，可以使牙龈炎得以康复。

但是牙龈炎发展为牙周炎时，不仅牙龈出血，而且牙齿开始出现松动，仅仅定期的洗牙已经不能使病变恢复，只有采取刮治和其他牙周治疗或牙周手术治疗，才能缓解牙周炎病症。

牙龈出血不仅仅是出现于口腔科的疾病，它还会引发全身的其他疾病，并可能预示着其他系统的疾病，如白血病、遭遇放射性辐射后、自身免疫性疾病等。

牙龈出血的原因很复杂，有与不良习惯相关的出血，也有和全身性疾病相关的出血。

要根据自己的情况认真分析，并且在必要时寻求牙医的帮助。

<<牙齿保健图典>>

编辑推荐

《牙齿保健图典》：适合所有人的牙齿保健说明书，全方位解读牙齿的秘密，为您提供护齿指导，如果精心地呵护牙齿，健康和幸福将永远伴随你。

你不可不知的牙齿知识。

检测一下：你的牙齿能得几分。

符合你的情况打 ，不符合请打 ×。

刷牙时是否有血迹，咀嚼时食物上是否有血迹 牙龈炎牙龈红肿，并伴随出血现象 牙龈炎牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、有脓 牙周炎对着镜子可以看到有蛀牙 龋齿可明显看到牙结石和牙渍 牙齿不洁牙痛得吃不下东西，甚至引发头痛 牙龈炎、牙髓炎或牙周炎对冷热刺激食物有酸疼的反应 牙齿过敏牙表面出现裂痕，缺乏光泽 牙齿釉质流失、矿化对照表格打分，每符合一项，给自己加10分。

诊断结果80分：您的口腔牙齿已经处非常不健康的状态，必须马上进行有效治疗。

30-60分：您的口腔及牙齿已经处于非健康状态，必须尽快治疗。

10-30分：您的口腔或牙齿已经处于亚健康状态，要及时预防以防止口腔健康进一步恶化。

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>