

<<你的牙齿能活80岁>>

图书基本信息

书名：<<你的牙齿能活80岁>>

13位ISBN编号：9787542749154

10位ISBN编号：7542749153

出版时间：2011-5

出版时间：侯本祥 上海科学普及出版社 (2011-05出版)

作者：侯本祥

页数：191

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>

## <<你的牙齿能活80岁>>

### 内容概要

在西方国家，对一个年轻人来说，如果你的牙齿不齐，说明你的家庭背景在中产之下；如果你的牙齿粘满烟渍，附有大量牙石，说明你缺乏教养和良好的卫生习惯。因此，西方人把牙齿喻为“个人名片”。

**我们的牙齿怎么了** 中国第三次口腔健康流行病学调查显示：我国35~44岁的中年人每人均有4.5颗龋齿，患龋人群中未经治疗的龋齿高于90%。

民众普遍存在“不痛不看病”的心理，这正是我国口腔疾病治疗率低的主要原因。

**牙齿健康关系人体寿命** 如果你还停留在“牙痛不是病”的认识阶段，那么我告诉你，牙齿健康不仅是口腔问题，也与全身健康有着密切关系。

一旦牙齿出现问题，往往殃及到耳、鼻、喉以及头面部，不仅会引起这些部位的炎症，甚至可能会导致全身系统性疾病的发生。

例如，牙周细菌一旦进入血液，在一系列作用下有可能发生血管阻塞，导致心脏病与中风……所以，从某种程度上讲，牙齿健康与否，与人的寿命息息相关，不容忽视。

**我们的牙齿究竟能够活多久** 现代口腔医学的观点是：如果我们能很好地保护牙齿，到80岁的时候，完全可以有20颗自己的牙齿在口腔里工作，这已经达到世界卫生组织老年口腔保健的目标。

但是，这需要培养良好的口腔卫生习惯，并且最好从小做起，贯穿一生。

爱护牙齿，从翻开本书的第一页开始！

## <<你的牙齿能活80岁>>

### 作者简介

侯本祥，医学博士，教授，首都医科大学附属北京口腔医院牙体牙髓科主任，首都医科大学口腔医学院口腔内科教研室主任。

现任中华口腔医学会牙体牙髓专业委员会常务委员；北京医学会医疗事故技术鉴定专家库成员；国家医学考试中心命审题专家；北京口腔医学会理事；北京口腔医师协会理事；《中华口腔医学杂志》等多本杂志编委。

2001年入选北京市科技新星培养计划，2005年入选北京市卫生局“十百千”人才工程，2009年入选北京市卫生系统学科骨干。

承担国家自然科学基金、北京市自然科学基金等科研项目9项，发表论文90余篇。

主要从事牙体修复学、牙髓生物学以及牙髓病治疗学研究。

## &lt;&lt;你的牙齿能活80岁&gt;&gt;

## 书籍目录

1 说说牙齿这事儿 / 7 一颗牙齿的隐私大曝光 / 8 一群牙齿的健康体检 / 10 乳牙和恒牙的接班史 / 11 人人部长智齿吗 / 16 智齿该不该保留, 医生说了算 / 18 女性牙齿天生不如男性 / 20 2 影响牙齿寿命的疾病排行榜 / 21 No.1 龋病: 牙齿寿命缩短的一大元凶 / 22 No.2 牙龈炎: 影响牙齿生长的土壤 / 28 No.3 牙周炎: 慢性多发的牙齿疾病 / 31 No.4 牙周病: 牙齿脱落的“隐形杀手” / 34 No.5 口腔炎: 免疫力引起的口腔问题 / 37 No.6 牙齿裂痕: 提前衰老的牙齿 / 38 No.7 牙列不齐: 威胁牙齿健康的“隐形杀手” / 40 No.8 牙痛: 多种牙病的常见表现 / 43 No.9 牙齿敏感: 受损牙齿的抗议 / 47 No.10 口臭: 牙齿疾病的警钟 / 51 No.11 磨牙: 睡眠中对牙齿的伤害 / 55 3 牙齿健康关系人体寿命 / 59 牙痛提示肝火旺 / 60 牙病引起的头痛、咽炎和中耳炎 / 61 牙周细菌可致多种疾病 / 62 刷牙时出血, 可能是肝脏疾病的警示 / 64 牙齿松动, 营养缺失或骨质疏松 / 65 牙齿发黏来调节你的饮食吧 / 66 齿色也能反映疾病 / 68 4 80岁的牙齿也要20岁的美丽指数 / 69 牙齿美丽也分男和女 / 70 美丽牙齿的黄金比例 / 71 谈谈牙齿着色 / 72 美丽的白, 漂出来 / 75 像明星一样做牙齿贴面吧 / 79 快速变美, 首选烤瓷 / 84 我的牙套日记 / 90 牙齿该不该赶“装修”潮 / 96 牙齿美容的误区 / 98 5 牙齿说: 别放弃我, 我能活到80岁! / 101 不要轻易给牙齿判“死刑” / 102 拔牙: 请对号入座 / 104 拔牙应该注意哪些问题 / 106 义齿: 无可奈何的替代品 / 108 种植牙, 你的第三副牙齿 / 110 6 生命不息, 牙齿不老——不同时期的护牙技巧 / 113 幼年期: 决定终身的换牙期 / 114 青春期: 牙齿好不好, 此时看到老 / 116 妊娠期: 敏感时期的谨慎护理 / 120 更年期: 紧抓牙齿保健不放松 / 123 老年期: 越多问题, 越懂应对 / 126 7 牙的未来不是梦——80岁还有20颗牙的健康细节牙刷小问题, 选择大学问 / 136 清洁牙刷很重要 / 140 牙膏选不对就是牙齿的负累 / 142 想要牙齿好, 牙线少不了 / 145 冲牙器: 给牙齿洗个澡 / 148 漱口水: 长期使用仍存疑 / 150 牙医是如何刷牙的 / 152 7 种损害牙齿的行为 / 154 永远不要只使用一侧牙齿 / 156 缺牙一定要及时修补 / 158 牙签剔牙害处多 / 162 使用牙粉美白牙齿要小心 / 164 吸烟损牙齿, 鲜为人知的事实 / 166 对刷牙后进食说: 不! / 169 嚼嚼口香糖, 利于你的口腔环境 / 170 正确的漱口法, 你未必知道 / 172 这些护牙食物要常吃 / 174 来吧, 帮你的牙齿做运动 / 180 鼓漱, 让牙齿更强健 / 182 转转舌头, 清洁口腔 / 183 擦擦面部也能保护牙齿 / 184 按按牙龈更健康 / 185 洗牙: 跟牙菌斑的一期一会 / 187 定期拜访牙医=拥有好牙 / 190

## <<你的牙齿能活80岁>>

### 章节摘录

版权页：插图：胃气上逆会引起口苦、口臭处于正常状态下的胃如果突然被灌进冰水，胃的热和下降功能就会被困住，使胃壁中运行的气血瞬时凝固，由于“阳明经主燥”，所以，胃会用生发燥火的形式，来疏通并驱赶凝滞的寒邪，于是就会出现心烦、口渴、咽干、喜饮冷等症状。

由于部分胃气下降的功能被抑制，就会形成不同程度的胃气上逆现象，将胃中的胃酸和胆汁逆向流入口腔，于是胃酸就形成了口臭，胆汁就形成了口苦。

消化、呼吸系统疾病也会造成口臭口腔是消化道的起始端，并且与呼吸道相通，所以消化系统和呼吸系统的一些疾病同样可以造成口臭，如消化功能紊乱、肠胃炎、腹泻、便秘的患者可有不同程度的口臭。

支气管扩张、肺部感染的患者也可产生口臭。

一些患有内分泌疾病如糖尿病患者口腔内可有一种烂苹果的气味。

鼻咽部的一些疾病也可以从口腔反映出臭味，如萎缩性鼻炎、副鼻窦炎、化脓性扁桃体炎的患者都可以产生口臭。

肺脓肿患者常伴有腐酸性口臭。

肺结核咯血、支气管扩张咯血者常出现血腥味口臭；晚期肺癌患者常于口腔及呼气中出现腐腥臭味。

一些金属（如铅、汞）和有机物中毒的患者口腔内会有异常的气味。

吸烟者口腔中有一种特殊的臭味，这是由于烟草中的化学成分通过口腔及肺部吸收至血液中，然后又通过口腔、鼻腔排出来，形成难闻的气味。

此外，食用生葱、生蒜及某些药物者口腔内亦可产生暂时性口臭。

## <<你的牙齿能活80岁>>

### 编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):你的牙齿能活80岁(趣味图解版)》：牙齿是人的第二张名牌，牙齿健康与人体寿命息息相关。

纠正“不痛不治病”的行为，摒弃“牙痛不是病”的观念。

保护牙齿，从现在做起。

<<你的牙齿能活80岁>>

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>