

<<牙好健康来>>

图书基本信息

书名：<<牙好健康来>>

13位ISBN编号：9787561345733

10位ISBN编号：7561345739

出版时间：2009-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：李宗武

页数：260

字数：198000

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>

<<牙好健康来>>

前言

俗话说“一叶知秋”，而对于人体来说，口腔健康也如同反映身体健康状况的一面镜子。中医认为，齿与龈和肾、胃及大肠都密切相关，通过观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。很多研究已经证实，保持牙齿健康，对于减少因口腔病灶感染引发或加重糖尿病、冠心病、胃病、新生儿低体重等病症有着重要作用。中国人历来很重视“吃”，讲究饮食营养，但对于负责“吃”的重要器官——牙齿的健康却不甚重视。

很多人对口腔疾病及保健知识了解甚少，甚至还存在一些错误观念。其实，好的牙齿不仅让人胃口好，吃得痛快，而且还是身体健康的基础和保证。牙齿一旦出了问题，不仅仅是牙齿本身受到损害，甚至还可能会威胁到身体其他部位的健康。

<<牙好健康来>>

内容概要

你相信么？

将来的某一天，牙病可能是导致你患上心脏病、胃炎等疾病的原因之一。

这绝不是危言耸听！

！

你真的了解自己的牙齿么？

你敢说自己会正确刷牙么？

你希望孩子的牙齿和你的一样糟糕么？

你确信自己在80岁的时候，还能有20颗好牙齿么？

本书专为中国家庭量身定制，从爱牙观念入手，以年龄为顺序，涵盖了个人一生各个时期所应注意的牙齿保健问题。

本书对爱牙护齿的介绍全面细致，所提供的保健方法简单易学！

书中穿插了大量真实生动的案例，极具借鉴意义。

这本书将彻底改变你和你的家庭的护齿观念，为你和家人提供更实用更健康的爱牙方略。

可供关注家人、朋友和自己牙齿健康的每一位读者阅读。

<<牙好健康来>>

书籍目录

前言 远离牙病，收获健康第一章 让健康的牙齿陪伴我们一生 了解牙齿，爱惜牙齿 牙齿带给我们的时代印记 传统医学对牙齿的感悟 爱牙的观念比治牙更重要 好牙齿是健康身体的根本 危害口腔健康的敌人 牙齿保健的几个误区 正确刷牙，消除牙菌斑 定期检查牙齿是对健康最好的投资 去粗取精，古人护齿妙方 饮食有营养，牙齿更健康 良好的咀嚼力创造健康人生第二章 爱牙护齿，健康成长 宝宝的牙齿，妈妈的责任 宝宝长牙太慢，是缺钙么？

宝宝不乖，可能是长牙时的不适 保护好宝宝的“六龄齿” 窝沟封闭——宝宝的“防龋疫苗” 刷牙，从娃娃抓起 宝宝不爱刷牙怎么办？

轻轻松松带孩子“看牙医” 不可忽视的儿童牙齿外伤 巧吃，让孩子吃出强健好牙齿 纠正孩子毁牙的坏习惯 转换思维，让孩子不再吮手指 孩子的学习成绩也和牙齿有关？

第三章 美丽自信，从“齿”开始 警惕口腔“亚健康” 女性牙齿天生不如男？

生一个娃，坏一颗牙？

你的牙齿为啥变娇气了 破解“牙齿美白”的秘密 硬汉难过“牙齿关” 牙齿健康，请先戒烟 30岁长牙之苦、乐、痛 牙齿也要坚持锻炼 牙齿矫正没有年龄限制 成年人拔牙也需三思后行 长期磨牙可给牙齿戴个“帽” 为什么坐飞机也会牙疼？

第四章 幸福晚年，好牙相伴 女人更年期，补钙是重点 人过40，牙齿步入中年期 80岁有20颗牙不是梦 中老年人护齿重在护“根” 人老牙齿一定会松动吗？

老年牙齿缺失要及时镶牙 给自己选一副合适的假牙 中老年人不可不知的护牙妙招 无牙老人也要做好口腔保健 每天用牙线，多活6—7年第五章 病从牙入，不可不防 儿童龋齿，早防早治 几种儿童口腔常见病 成长的烦恼——青春期常见牙病 中老年牙病治疗“宜早不宜迟” 牙疼，勿乱吃药！

牙龈出血，不一定是白血病 牙会说话——牙齿传递出的小秘密 牙齿与全身疾病的关系 “口臭”，不都是牙齿惹的祸 注意护牙细节，远离牙周疾病 警惕口腔地雷——病灶牙 警惕口腔溃疡癌变后记

<<牙好健康来>>

章节摘录

插图：第一章 让健康的牙齿陪伴我们一生 了解牙齿，爱惜牙齿 春节前的一天，我一上班就发现有一位妙龄少女在妈妈的陪同下来找我看牙。

我问她是哪里不舒服，她自己却支支吾吾不肯开口说。

这时妈妈忍不住告诉我，说女儿正在上高中，才刚15岁，因为小时候爱吃糖，门牙长了龋洞，当时没当回事，没想到现在龋洞越来越大。

因为龋洞是长在门牙上，影响到了女孩的容貌，所以她一直都很自卑，笑也不敢笑，说话也不自然，甚至影响到学习成绩。

看着女孩痛苦的表情，我为她实施了治疗，并尽量为她保留了大部分健康的牙根。

现在只要一不忙，她就会刷牙，怕有蛀牙，怕牙齿掉了。

看到她追悔莫及的样子，直到失去的时候才发现牙齿的重要，才开始学习保护牙齿的一些常识，让我不禁为之感到痛惜。

而像她这样的患者，在我们身边还有很多很多。

要保护牙齿，首先要了解牙齿的生长周期。

在人体，一生中先后长两次牙，即“乳牙”与“恒牙”。

人出生后的第一副牙齿被称为“乳牙”，乳牙有20颗，从胚胎第二个月开始发生，出生后6个月左右萌出，到2岁半左右全部萌出。

恒牙有28-32颗，从胚胎第五个月开始发生，在6岁左右开始萌出，到20岁左右全部萌出。

恒牙长出后终生不换，是人的最后一副牙齿，恒牙脱落后，脱落的部位将不再有牙齿萌生，故应好好保护，用其一生。

需要注意的是，20岁左右时，有些人会在牙槽骨上最里面的上下左右各一的四颗第三磨牙，俗称“智齿”。

由于颌骨退化，第三磨牙可以先天缺失，因此很多人只有28颗牙齿。

在智齿的生长方面，个体差异很大，有的人20岁之前，有的人40多岁才长，有的人终生不长，这都是正常的。

牙齿的主要作用是切碎食物，咀嚼食物，使得食物的营养更好地被身体所吸收。

根据我们牙齿的生长位置、功能和形状，大致可以把牙齿分为切牙、尖牙、磨牙。

平日进食，牙齿们协作运行，切牙负责将入口的食物切断成小块，尖牙主要用于撕碎肉类食物，磨牙则用于将食物咀嚼碾磨成碎块。

不管食物柔韧性如何，都能被牙分割至适宜咽喉吞食的大小。

不同食物的摄入量是有一定比例的，谷类占食物总量的61.3%，肉类占食物总量的12.8%。

所以用于咀嚼谷物的臼齿占总数的62.5%，用于咀嚼肉类的犬齿占总数的12%。

牙齿的结构体现了造物主让人类尽量长寿的一片苦心。

再从牙齿的组织结构上看，牙齿是人体中最坚硬的器官，其外形上分为牙冠、牙颈和牙根三部分；其内部又分为牙本质、牙釉质、牙髓、牙冠、牙颈、牙根等组织结构。

牙齿周围的组织即牙周组织，包括牙周膜，牙槽骨和牙龈。

在日常生活中，牙齿最容易患的疾病是龋齿和牙周炎。

龋齿，也就是人们常说的虫牙，是牙齿硬组织逐渐被破坏的一种疾病。

发病开始在牙冠，如不及时治疗，病变继续发展，形成龋洞，终至牙冠完全破坏消失。

未经治疗的龋洞是不会自行愈合的，其发展的最终结果是牙齿丧失。

龋齿是细菌性疾病，因此它可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。

龋齿的继发感染可以形成病灶，引起或加重关节炎、心骨膜炎、慢性肾为和多种眼病等全身其他疾病。

牙齿龋坏在初期毫无症状和感觉。

通过定期检查牙齿，可以及时发现并修补牙齿表面已被细菌侵蚀的部位，阻止龋坏达到牙髓。

及早发现，及早治疗，便能避免龋齿和拔牙的痛苦。

<<牙好健康来>>

牙周炎属于口腔软组织疾病，是导致成年人牙齿丧失的主要原因。

牙周炎患病率很高，治疗较为复杂，且愈后不佳，严重的牙周炎可以导致全口牙齿松动脱落，引发多种疾病。

牙周炎是一种破坏性疾病，其主要特征为牙周袋的形成及袋壁的炎症，牙槽骨吸收和牙齿逐渐松动。牙周炎已被医学界定论为继癌症、心脑血管疾病之后，威胁人类身体健康的第三大杀手，也是口腔健康的“头号杀手”。

一般来说，口腔卫生不良、牙石和牙垢堆积、食物嵌塞、细菌和菌斑作用、不良补牙和镶牙刺激、或压迫牙龈等，都是引起牙周炎的重要局部原因。

我国的龋病、牙周病患者众多，而口腔保健的人力、物力、财力十分有限，因此，解决牙病问题的根本出路在于预防，必须从娃娃抓起。

在发达国家，人们对牙齿的厚爱似乎已经形成了一种文化，牙齿的整洁和口腔卫生被看成是他们文明的象征和仪表的重要部分。

小孩子从长出乳牙就开始关爱呵护，等牙齿换齐了，就立即注意矫正、清洗、增白。

通常是大人带着孩子，一家人一起去牙医诊所做保健。

人们把洗牙、矫正、做口腔保健看做非常普遍和正常的事情，而不是等到牙齿痛了才来看牙，更不是因为牙齿有病才上牙科诊所。

近年来，国人在这方面的意识随着生活水平的提高开始萌芽，但与先进国家相比，还有很大的距离。

举例来说，在美国，儿童的蛀牙率几乎为零，在中国则高达80%。

美国60岁老人的牙齿保有率平均为26颗，而中国60岁老人牙齿保有率平均仅仅为8颗。

中国在经济上逐渐变成屹立在东方的巨人，然而在口腔健康方面仍然是一个矮子，这不能不引起我们的重视。

7岁的小姑娘梦梦长的很漂亮，白白嫩嫩的小脸，水灵灵的大眼睛，还有一头天生的小卷发，谁见了都要夸几句，幼儿园的阿姨亲切地称她为“小芭比”。

然而从去年开始，梦梦的牙齿出现了排列拥挤的现象，几颗牙齿还向外乱龇，非常难看。

看着可爱的梦梦因为牙齿的原因变成“丑小鸭”了，爸爸妈妈着急了，带着梦梦来到医院，想看看能否有矫正牙齿的办法。

“梦梦爸爸的牙齿挺好的，我虽然以前有四环素牙，但牙齿长得也还算整齐，为什么孩子却才这么小牙齿就长得乱七八糟的呢？”

“梦梦妈妈非常不解地问道。

“现在像梦梦这样牙齿序列不齐的，并不少见，这几年来，在10岁以下的孩子中，牙齿长得不整齐的越来越多了。

”医生告诉她，这和现代人们的饮食习惯有很大的关系，饮食习惯的变化直接影响到了儿童牙病的变化，“导致孩子牙齿长不整齐的，要怪还是怪你们这些家长，都是吃得太精细的缘故。

”的确，纵观儿童牙病的历史，我们的牙齿已经有了明显的时代烙印：上个世纪七八十年代，由于滥用抗生素，孩子所患牙病以四环素牙最普遍。

这是因为四环素在我国上个世纪七十年代应用最为广泛，四环素类药物被当作消炎的首选药物，儿童长牙期间服用了四环素类药物，会使牙齿变为黄色、棕色甚至灰黑色，也就是所谓的“四环素牙”。而当时的生活条件还没有现在这样好，孩子的饮食中甜食也不多，也没有现在这样精细，所以当时龋齿和牙齿序列不齐比较少。

上个世纪九十年代开始，越来越多的儿童开始受到龋齿病的折磨。

在这一时期，饮食结构改变，过多糖的摄入以及人们普遍对口腔卫生的不重视，是导致儿童牙病中龋齿不断增多的重要原因。

直到现在，孩子的龋齿患病率仍IFI比较高。

儿童吃甜食增多，而这类食物大多易黏附牙面不易清除，这是造成龋齿率居高不下的主要原因。

而从上个世纪九十年代末和本世纪初，孩子所患牙病以牙齿序列不齐的增幅最明显，梦梦就是一个典型的病例。

由于生活条件的改善，我们的食物越来越倾向于软、酥、烂、脆、甜，却把“硬”字去掉了。

<<牙好健康来>>

许多家长喜欢给孩子吃精细柔软的食物，水果切成块、食物炖得烂，这些都直接导致牙床肌肉得不到锻炼，影响颌骨的发育。

乳牙刚长出的时候，排列会比较整齐，但是从4岁多的时候就会出现缝隙，为恒牙萌出留出空间，到六七岁，恒牙开始萌出。

由于咀嚼不够，颌骨发育不全，会导致乳牙不肯“让位”，迫使恒牙不得不从乳牙的内侧长出，从而造成恒牙排列不整齐。

而牙齿排列不整齐，上下牙咬合不好，直接导致龋齿发生率的升高，甚至连智力和视力也会受到影响。

不仅如此，儿童牙列不齐所造成的颜面美观缺陷容易使孩子产生自卑感，还会很大程度影响口腔功能，如咀嚼、发音、呼吸和吞咽功能等，如果不及时治疗，将会影响口腔以及颜面部组织的发育，引起面部的明显畸形，最终给儿童身心健康带来危害。

预防现代儿童牙列不齐的方法那么如何预防孩子出现牙列不齐的现象呢？

其实最有效的方法，就是在避免种种不利因素的同时，从孩子乳牙萌出开始，就注意采取一些办法促进颌骨发育。

<<牙好健康来>>

后记

牙好健康来！

不知看完这本书，您是否对此有了更深刻的了解和认识？

随着生活水平越来越高，人们对于身心健康也越来越关注，这其中当然也包括了对于口腔健康、牙齿健康的关注。

根据2007年公布的第三次全国口腔流行病学抽样调查结果显示：中国内地35-40岁人群中89.3%的人至少每天刷牙一次，近10年间5-12岁人群龋齿患病率下降了近10%，人们的口腔保健意识和健康状况得到了明显的改善。

然而，从我国口腔保健的现状看，我国口腔疾病的患病率仍相当高，防治任务艰巨。

和世界卫生组织制定的口腔卫生标准及某些国家的部分指标相比，我国口腔卫生健康水平还不高，很多方面差距甚大。

人们的口腔自我保健及牙病预防的意识也普遍较为薄弱，知识相对缺乏。

在我国，至今仍有很多人认为“牙疼不是病”，“老掉牙”是一种正常现象。

我国的医学界、媒体界也对“健康牙齿可以陪伴终生”的观念宣传不足。

这些都是促使我写本书的重要原因，而我写此书的目的是希望能提高民众的牙科保健意识，为大众提供他们所迫切需要的口腔保健知识。

<<牙好健康来>>

媒体关注与评论

80岁的老人至少要保存20颗能够正常咀嚼、保证生理需要的功能牙，以维持最基本的口腔功能状态，或通过最低限度的修复，尽可能维护口腔功能，提高老年人的生活质量。

——世界卫生组织8020计划 一项调查表明，儿童乳牙龋齿的发病率在60%左右，这和父母的不重视、不注意培养孩子良好的卫生习惯大有关系。

——著名牙科教授 刘正 现在的父母疼爱独生子女，完全可以理解。

然而爱要有方，与其用“填鸭式”的饮食把孩子喂成小胖墩儿，倒不如教孩子自幼刷牙——爱牙可以增强我们全民族的身体素质！——著名作家赵大年 中国的传统文化基本上强调以吃纤维性的食物为主，这是有道理的。

我们的犬齿数量很少，而且已经退化了，所以人需要摄入的肉类食物就不要过多。

——著名养生专家曲黎敏

<<牙好健康来>>

编辑推荐

《牙好健康好:我的第一本牙齿健康书》是改变全民护齿观念第一书，全方位解读牙齿与健康的秘密，为您和家人提供更实用更健康的护齿指导，做您最贴心的家庭牙医，只有持之以恒地爱牙护齿，才能达到牙齿健康的目的。

拥有健康的牙齿，无论是对处于生长发育期的孩子，还是精力旺盛的青壮年，亦或是颐养天年的老人来说都至关重要。

研究证明：保持牙齿健康，对于减少因口腔病灶感染而引发或加重的糖尿病、冠心病、胃病、新生儿低体重等病症的发生和发展有着重要作用。

爱牙护齿并不复杂，关键是要掌握方法，日常牙齿保健最简单的方法是：认真刷牙，每天至少刷牙两次，吃完食物及时漱口；少用牙签，学会用牙线，彻底清除残留在牙齿之间的食物和菌斑；均衡饮食，粗细搭配，少吃含糖食物，拒绝碳酸饮料；正确用牙，增强牙齿咀嚼力，不咬过于坚硬的东西；定期洗牙，定期做牙齿检查，至少每六个月看一次牙医；劳逸结合，加强锻炼，增强机体免疫力。

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>