

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。牙科专家指出：“牙周疾病患者的口腔犹如一个细菌的蓄水池，尤其是牙床下，更是装满数以万计的细菌。这些细菌永远都在口腔内活动，它们会跟血液的循环，进入身人本和其它部位，诸如心脏或子宫，使这些部位受感染而发炎。

《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。

《牙好身体就好》

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

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。
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》

精彩短评

- 1、借自大哥
- 2、只能说，上了书托的当了。没意义的书。
- 3、这本书写的东西很多，方方面面都有。对自己有用也有不少，不过有很多重复的知识。总体来说还可以。
- 4、学习一些基本的常识读本
- 5、我迫不及待想去看牙医
- 6、尝试性了解，对爱护自己的牙齿有很大的帮助
- 7、扫盲扫盲
- 8、说的不是很详细，但还是本不错的书，了解了许多关于牙齿的知识~开始决定好好保护牙齿！
- 9、如题，保护牙齿要从生活的每一个细节开始，牙齿是身体健康的本钱，愿每一位朋友都有一颗健康的牙齿！！！！
- 10、书有点傻 傻得有点让人忍无可忍
- 11、这本书内容不太实用，说的都是表面东西。
- 12、很有用啊，牙齿就是很重要！还没老到掉牙，所以努力还来得及！偶买的时候特惠16元，哈哈~
- 13、我身边人对于牙齿保健和了解太少了，真的太需要了
- 14、看过后对生活指导性不强
- 15、一晚上就读完了，希望有所帮助
- 16、这本都很详尽介绍牙齿的书。里面有很多平时不注意的小细节。也值得一看
- 17、很好的牙齿健康指导书。
- 18、保护牙齿
- 19、有些小毛病不看不知道啊，还是要从小节注意哦，这本书就从各种细节上介绍怎样保护牙齿，也有对牙龈等疾病的预防和治疗。
- 20、内容还行，比较全面。经济危机，少看医生，多自我保健吧。
- 21、老是不知道该如何选牙刷和牙膏，通常只是随心所欲的买——就像买奶。这回牛奶出事了，着实大受惊吓。原来很多最不起眼的地方往往学问最大，觉得这本书的内容很大众化，也很细致，罗列的都是我们平时既熟悉又陌生的知识点，不仅适合自己看，送给朋友也挺温馨的。
- 22、额。。
- 23、这书应该在10几岁读就好了,也能让自己的牙长的好啊.缺点是没有插图,不够形象.比如刷牙方法,倾斜45角就让人想不明白怎么个倾斜法!另外前后重复的话比较多.
- 24、从小，牙就不太好：整齐，洁白，没有蛀牙，等与己无关。后来不太敢笑-虽然并非女儿身。大二时一颗大牙折腾了我2夜，后来就“下岗”-至今日。再后来，读书、别人告知才明白牙不好不仅是牙的问题，和身体健康、甚至智力及寿命都息息相关。所以现代人需要更系统了解牙健康的知识，现在不晚，对小孩亦可“超过上一代”。
- 25、非常棒的一本书，里面主要是介绍一些护牙的基本常识，对于一辈子都在用的东西可以保护好了哦。。。要不然后悔的可是你自己，对一般人来说很有用的一本书，推荐购买。。。
- 26、多刷牙，就不牙疼了
- 27、其实讲的东西很简单，无非是对于一些牙齿保健的误区，上网随便搜搜都可以了解到的。

《牙好身体就好》

精彩书评

1、因为想了解一下牙齿的知识，正好卓越网上推荐这本书，就买了。通读了一遍，发现这书泛泛而谈，基本就是一本网文和医学资料的大杂烩。虽然写的是“程真伟 编著”，但应该编辑的成分占了绝大部分，不知道作者有没有亲自撰写哪怕一二个章节。从行文中很容易感受到这是“编”出来而不是自己“写”出来的书，最明显的是没有看到哪怕一章是作者以第一人称写的，也没有提到任何作者自己的临床病例或经验。又比如“据专家介绍”之类的话重复过多次，简直就和我们平时在报纸上看的记者写的文章口吻一致，我就冲着专家写的书买的，没想到专家不过是个二道贩子。除此之外，书中的不少内容彼此重重复复，这非常容易理解，因为全书就是独立的一篇文章攒起来了，自然结构混乱，缺乏内在的逻辑性。最让人难以接受的就是这本讲牙齿的书，240多页看起来竟然一幅图表都没有。哪怕是拼凑的书，也应该最起码有个牙齿解剖图、示意图之类的吧，让读者了解一下最基本的牙齿构造。可见书商真是懒到家了。再说一下作者——程真伟。书里对他的介绍非常简短，只有一行——“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。”开始还有点纳闷，专家不是都很喜欢露个脸吗，怎么不放张照片，忽悠一下充满专业名词的简历呐。看完书就明白了，能整出这一行还真不容易。“国内某知名牙科连锁机构创始人”——哪个知名机构啊，不用那么低调吧，书商给说一下。“现任北京合众齿科总裁”——网上搜索了下，合众齿科就是一个所谓中韩合资的诊所，程真伟是众多诊所中的其中一名法人代表。搜索“北京合众齿科总裁”返回的结果除了这本书的宣传外没别的内容。总裁？嘿嘿
。http://wsj.bjchy.gov.cn/root/cywsj/xxcx/19383.htm “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。”——真没搜到这方面内容。如果书商认为牙科医生本身的工作就算是“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”，那我没话说。最后要说的是：卓越网也太没品味了吧，弄这种烂书“独家销售”，真是跌份儿。

《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：www.tushu111.com