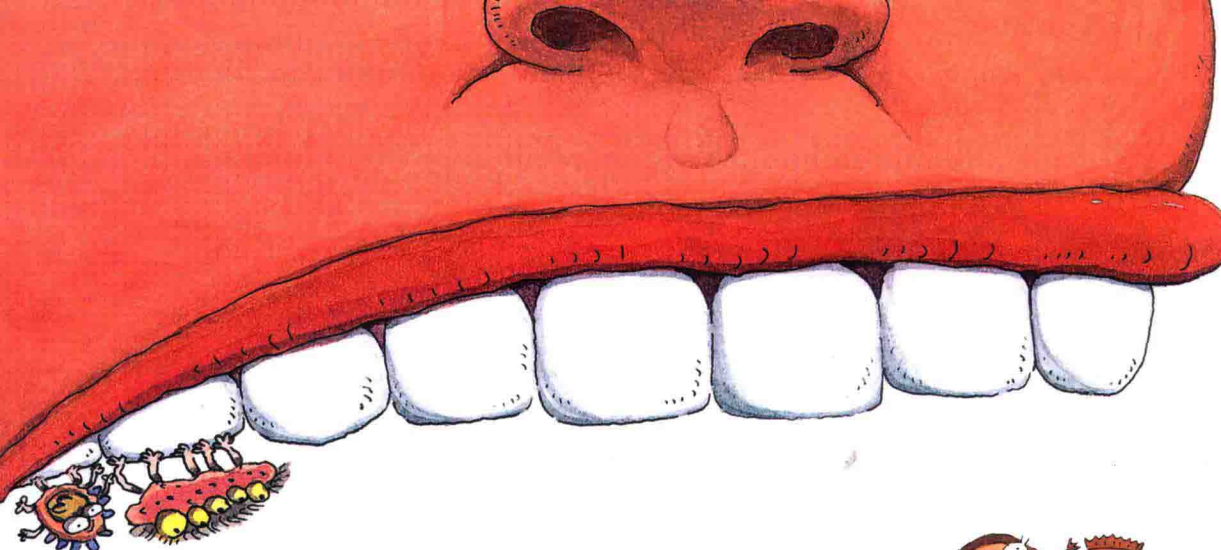




令人惊奇的牙齿小百科



爱牙书

作者/[韩]安基勋 绘者/[韩]沈昌国 翻译/邵佳



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



令人惊奇的牙齿小百科

爱牙书

作者/[韩] 安基勋 绘者/[韩] 沈昌国

翻译/邵 佳



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

爱牙书 / [韩] 安基勋著; [韩] 沈昌国绘; 邵佳译.

- 青岛: 青岛出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5436-7856-9

I. ①爱… II. ①安… ②沈… ③邵… III. ①牙—保健—
少儿读物 IV. ①R78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266094号

Protect Our Treasure, Our Teeth

Written by An, Gi-Hun

Illustrated by Sim Chang-guk

Copyright © An, Gi-Hun & YeaRimDang Publishing Co., Ltd.-Republic of Korea

Originally published as < Uri Momui Boseok Ireul Jikyeora > by YeaRimDang Publishing Co., Ltd., Korea

Simplified Chinese Character translation copyright © 2012 by Qingdao Publishing House

Simplified Chinese Character edition is published by arrangement with YeaRimDang Publishing Co., Ltd
through Imprima Agency.

All rights reserved.

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2011-014号

书 名 爱牙书

作 者 [韩] 安基勋

绘 者 [韩] 沈昌国

翻 译 邵 佳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 68068026

策划组稿 谢 蔚

责任编辑 梁 唯 刘怀莲

特约编辑 孙 芳 谭俐婷

特约审读 曾 欣

封面设计 滕 乐

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 淄博汇文商务印刷有限公司

出版日期 2012年3月第1版 2012年7月第2次印刷

开 本 16开 (787mm × 1092mm)

印 张 10

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-7856-9

定 价 46.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)



对牙齿有益和有害的食物

- 漫画故事① 反细菌特战队成立! 17
- 对牙齿有益的食物 21
- 对牙齿有害的食物 22
- 健康小叮咛① 勤漱口, 跟蛀牙说再见! 23
- 什么食物最容易引起蛀牙? 23
- 确认包装袋上是否有“开心齿”标志 25
- 漫画故事② 替河马治疗牙齿 26
- 只吃松软的食物有害牙齿健康 32
- 人造甜食会引发龋齿 33
- 坚固的智齿 33
- 请看这里! ① 原始人和现代人的牙齿形状一样吗? 34

珍贵的牙齿

- 漫画故事④ 蒙古人的生活变迁与龋齿的增加 37
- 世界上存在完全相同的牙齿吗? 40
- 脸长, 牙齿就长? 42
- 一颗牙齿价值两万元人民币 43
- 享受清洁牙齿带给你的快乐 44
- 请看这里! ④ 笑的时候, 露出几颗牙齿最美呢? 45
- 牙齿与内脏相连 46
- 牙齿长得好, 个子也会长得高 46
- 咀嚼有利于增强大脑活性 47
- 健康小叮咛④ 正确使用牙齿, 有助于脸部对称 48
- 牙齿咀嚼时的力量相当于成人的体重 48
- 没有牙齿, 就使不上劲儿 49
- 人的牙齿就像是“瑞士军刀” 50

令人惊叹的 动物牙齿

- 漫画故事④ 动物的牙齿 53
- 无论是选马还是选奴隶, 牙齿都很重要 56
- 因为龋齿而被狼群吃掉的山羊 57
- 如果没有食物, 就会失去领地 58
- 所吃食物不同, 牙齿的模样也不同 59
- 食肉动物面目凶狠 61



● 请看这里! ③ 人的尖牙为什么不能成为武器?	62
各具特色的动物牙齿	63
牛喜欢吃长草, 马喜欢吃短草	65
马为了吃东西, 可以不休息	66
鸟的喙和砂囊起到了牙齿的作用	67
拥有人工喙的鸛	68
鲨鱼的牙就像人类的手	69

牙科是个好地方

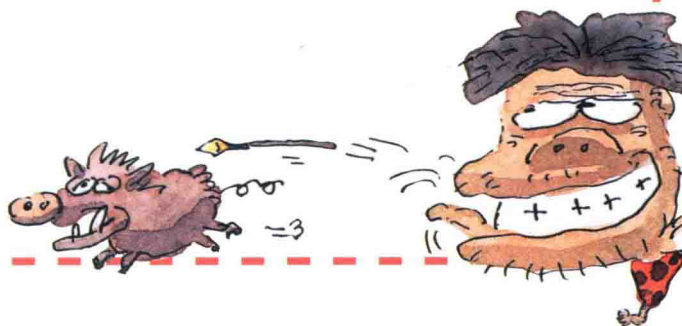
● 漫画故事 ⑥ 地球上的牙齿之王——恐龙	73
● 漫画故事 ⑥ 牙齿容易变成化石	75
安了一副假牙的驴	76
牙疼是危险信号	78
牙齿一旦出现问题, 就难以根治	79
牙科诊所	80
“牙”与“齿”的含义	81
● 请看这里! ④ 人们为什么害怕去看牙医?	82
定期去牙科诊所进行诊治	83
承受的压力过大也会对牙齿造成伤害	84
智齿的双面性	85
为什么必须去除牙垢	86
如果牙齿脱出, 怎么办?	87
为什么棒球选手也要戴护齿套	88
● 健康小叮咛 ⑥ 运动时需要的牙齿保护装备	89

细嚼慢咽对身体最好

- 漫画故事⑦** 日军是如何避免食物中毒的? 93
- 反复咀嚼, 身体更健康 97
- 唾液的神奇功效 98
- 唾液的神奇杀菌能力 99
- 唾液能够有效保护牙齿, 防止蛀牙 100
- 健康小叮咛④** 睡前要刷牙 101
- 木糖醇战胜龋齿菌 101
- 健康小叮咛⑤** 口香糖的正确嚼法 104
- 郁闷时吃点东西, 心情会变好 104
- 请看这里! ⑥** 牙齿和舌头的故事 105
- 咀嚼的食物不宜太大 106
- 请看这里! ⑥** 心情好, 吃饭也会格外香 107
- 口腔中的敏感神经 108
- 饭前清洁口腔, 吃饭更有味道 109

了解牙齿, 关爱牙齿健康

- 漫画故事⑧** 口腔是细菌理想的滋生环境 113



患龋齿者将无法参加太空旅行	115
牙齿的构造	116
龋齿的产生过程	118
从乳牙到恒牙的二次出牙过程	120
乳牙是恒牙的根本	120
恒牙变得坚硬也需要时间	121
坚硬的牙釉质其实很脆弱	122
为何往牙齿上镶金?	123

奇妙的牙齿故事

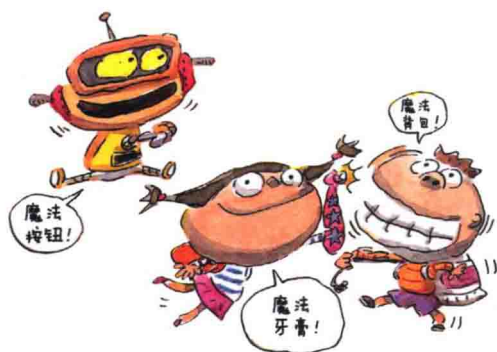
●漫画故事● 牙齿是解开古代秘密的一把钥匙	127
用动物牙齿捆制而成的古代假牙	129
●请看这里! ● 年龄大了就要戴假牙吗?	130
发明牙刷的人是个囚犯	131
●健康小叮咛● 选择合适的牙刷及牙刷护理技巧	132
●请看这里! ● 太空飞行员是怎样刷牙的?	133
牙膏的历史	134
●健康小叮咛● 牙膏的成分	134
你见过粉末状的牙膏吗?	135
不同国家有关牙齿的俗语、谚语	136
牙科医术有了很大的进步	138
●健康小叮咛● 刷牙的目的与刷牙的方法	139

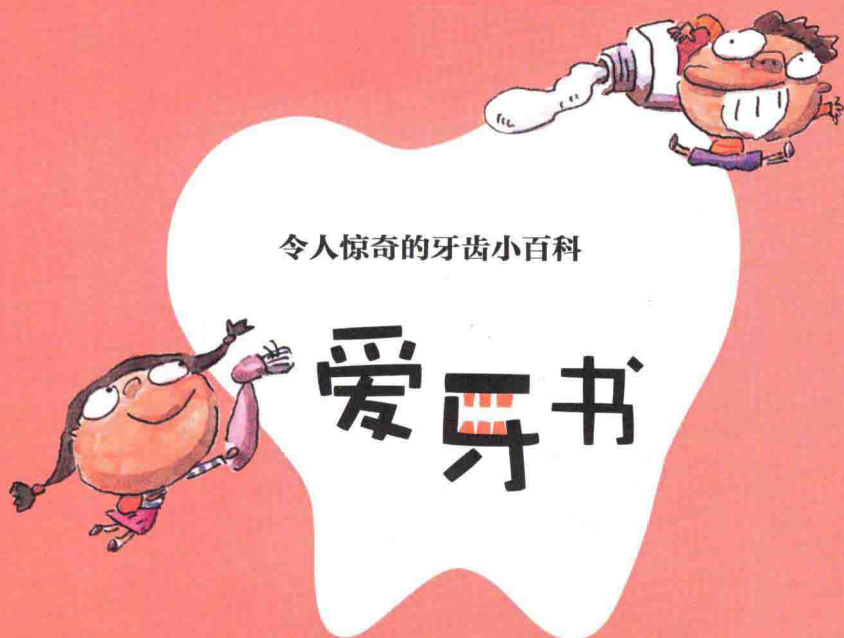
认真保护， 拥有健康牙齿

门牙与磨牙的区别	143
牙线与牙间隙刷的不同用处	144
牙齿卫生保健常识	145
自我诊断病因	146
●健康小叮咛● 三三三刷牙法	148
有关牙齿的错误认识	149
●请看这里！● 牙齿颜色不代表牙齿的健康状况	151
附：记忆小测验	152



这是一本实用性极强，而又妙趣横生的牙科宝典。它像一位经验丰富的牙科医生一样，用浅显易懂、生动有趣的方式讲述专业的牙齿知识和有趣的牙齿故事，帮助大家了解自己的牙齿并学会爱护它们，非常适合正处在牙齿生长期的少年儿童阅读。





令人惊奇的牙齿小百科

爱牙书

作者/[韩] 安基勋 绘者/[韩] 沈昌国

翻译/邵 佳



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

从写神奇而又令人惊讶的“牙齿故事”起，我开始关注牙齿的健康

为了告诉小朋友们有关牙齿的神奇故事，我收集了许多相关资料，同时也发现了一件事：如果不了解身体，我们就不可能拥有健康的体魄。

为什么牙科医生的牙齿都很健康呢？原因就在于他们了解牙齿，知道牙齿需要什么、不需要什么。同样，其他的医生也知道怎么做对身体好、怎么做对身体不好。因此，医生们往往比一般人要健康。

虽然我们不是牙科医生，可是如果我们知道牙齿是多么宝贵、多么重要的话，就会采取有效措施防止龋齿的产生，让我们的牙齿保持健康。

这本书里讲了许多关于牙齿的有趣故事。这些故事告诉我们：不管身体有多好、个子有多高、力气有多大，一旦牙齿出了问题，我们就会变得很脆弱。即使是凶猛无比的老虎，如果没了牙齿，也成了“纸老虎”了；即使是威风凛凛的“百兽之王”——狮子，要是没了牙齿，就会像温顺的小绵羊一样，威风不再；有些山羊被狼群发现，最终凄惨地被吃掉，竟是山羊龋齿那腐烂的味道出卖了它……

正确地使用和保护牙齿，对身体其他器官的健康也十分有益。我



们身体的各个器官都有着不同的功能和作用，彼此又紧密联系着。看似不起眼的牙齿，在为人体的提供能量的过程中发挥着极为重要的作用，那就是咀嚼食物。

有一位牙科医生，因为乐于救助贫困地区的患病人群而受到人们的尊敬。他说：“其实只要每天饭后和睡前刷刷牙，就能拥有健康的牙齿。可是很多人，却连刷牙都懒得做，于是牙齿就开始腐烂、碎裂，最后脱落。”他认为，最令人担忧的不是牙齿本身的问题，而是人们的懒惰。

有人说，保护牙齿，只要不吃对牙齿有害的食物就行了。这可能吗？事实上，即使是吃了糖果、点心等，只要吃了以后立即刷牙，就不会伤害到牙齿。



总之，衷心希望大家读了这本书后，能拥有健健康康的牙齿。

作者 安基勋

作者简介：大学时曾担任国民日报学生记者，后曾任学院社编辑部记者、世界日报出版局记者、韩国建设协会会报编辑。他经调查发现，目前只有科学学术专著和刊物，尚没有适合孩子及牙病患者阅读的有关牙齿保健的书籍，为了做好牙防宣传工作，特编写了此书。

一本可以代替牙科医生、有趣又实用的书

大部分小朋友和成年人只会在牙疼的时候去看牙医，所以牙科一直被认为是“只有牙疼的时候才需要去的地方”。其实，当我们感觉到牙疼的时候，口腔里已经出现“重大状况”了。换句话说讲，就是龋齿菌已经征服了“外城”，甚至连“城墙”和“内城”都已经攻破，“城内”已经处于着火、塌陷、崩溃的状态了。

每当看到患者们因被龋齿菌侵害的牙齿疼痛不已而来到医院时，我们这些牙科医生就会十分焦虑：“要是他们平日里能多关注一下自己牙齿的健康，就可以防患于未然，也就不用经常来医院了。”

我试着把有关牙齿的常识告诉患者们，想让他们深入了解牙齿，为牙齿的健康而努力。然而，我发现，除了聊与患者现有症状相关的话题，很难有机会说一些其他的東西。那么，怎样才能把护牙知识告诉更多的人呢？

《爱牙书》正是一本可以实现我的想法的书。它用妙趣横生的故事把牙齿的知识告诉大家：为什么牙齿很重要？为什么吃饭时要细嚼慢咽？为什么定期检查牙齿能有效预防龋齿？……这些问题，本书都



以浅显易懂、生动有趣的方式做了解答。此外，本书还配有简单易懂的漫画、生动有趣的历史故事以及动物寓言故事，让广大读者不仅知其然，而且知其所以然。所以说，这本书不仅适合正处在牙齿生长期的儿童、少年阅读，也能帮助成年人纠正错误的牙齿观念。

“用生动有趣的语言解读专业的牙齿知识，并与更多的人共同分享。”在此愿望的牵引下，我偶然结识了作家安基勋。他是位能用浅显有趣的语言对各种深奥的内容进行奇妙解读的作家，与这样的作家交换意见、谈天说地，是件令人愉快的事。

本书将像一位认真负责的牙医一样，教给大家很多有关牙齿的知识。它的出版，也多少减轻了我因没有将更多的护牙知识告诉大家而埋在心里的愧疚。



推荐者 南昌玉

推荐者简介：毕业于韩国釜山大学牙科医学院，获得牙科医学博士学位。现任釜山大学牙科医学院口腔科外聘教授，东亚大学医疗院外聘教授，大韩临床预防协会理事。



对牙齿有益和有害的食物

●漫画故事① 反细菌特战队成立!	17
对牙齿有益的食物	21
对牙齿有害的食物	22
●健康小叮咛① 勤漱口, 跟蛀牙说再见!	23
什么食物最容易引起蛀牙?	23
确认包装袋上是否有“开心齿”标志	25
●漫画故事② 替河马治疗牙齿	26
只吃松软的食物有害牙齿健康	32
人造甜食会引发龋齿	33
坚固的智齿	33
●请看这里! ① 原始人和现代人的牙齿形状一样吗?	34