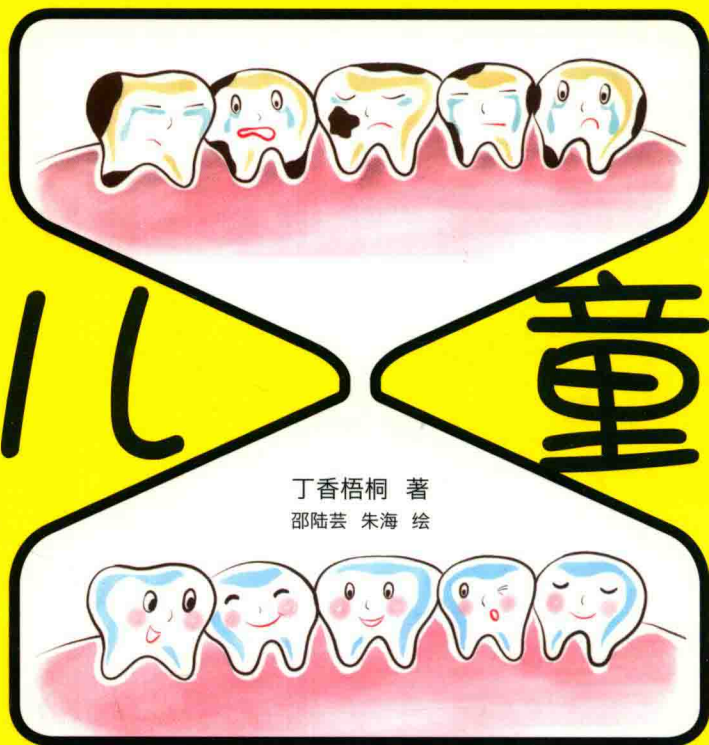


贝齿不是传说



丁香梧桐 著
邵陆芸 朱海 绘

儿童 护牙宝典

梧桐医生的60堂牙齿公开课，父母必读！

作序
力荐

张思莱 | 中国著名
育儿专家

石四箴 | 中国儿童口腔
医学专业泰斗



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.eipress.com.cn



儿童护牙宝典



丁香梧桐 著

邵陆芸 朱海 绘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿童护牙宝典 / 丁香梧桐著；邵陆芸，朱海绘. -- 北京：电子工业出版社，2016.11

ISBN 978-7-121-30012-7

I. ①儿… II. ①陈… ②邵… ③朱… III. ①牙 - 保健 - 儿童读物 IV. ①R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 236330 号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：郝喜娟

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7

字数：200千字

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：

dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036



目录 contents

PART₁ 话齿篇

- 01 爱,从“齿”开始 _____ 12
- 02 漫话牙齿结构 _____ 16
- 03 牙宝宝的发育史 _____ 20

PART₂ 孕育篇

- 04 孕前牙科查一查 _____ 24
- 05 孕妈妈牙疼怎么办 _____ 27
- 06 孕妈妈牙龈出血 _____ 31
- 07 智齿拔不拔 _____ 34
- 08 怀孕与牙齿矫正 _____ 37
- 09 话说兔唇 _____ 39

PART₃ 婴幼篇

- 10 宝宝出牙前的口腔护理 _____ 44
- 11 宝宝长牙的喜忧 _____ 46
- 12 乳牙“发芽”的时间和顺序 _____ 49
- 13 马牙不是牙 _____ 52
- 14 乳牙蛀了需要补吗 _____ 54
- 15 谁是蛀牙的罪魁祸首 _____ 57
- 16 蛀牙案的现场 _____ 60
- 17 蛀牙细菌的“土豪生活” _____ 62
- 18 被遗忘的作案角落 _____ 65
- 19 婴幼儿龋齿与奶 _____ 67
- 20 0~2岁宝宝护牙宝典 _____ 71
- 21 安抚奶嘴的是与非 _____ 73

- 22 宝宝牙齿发黑为哪般 _____ 76
- 23 坐而论氟话护牙 _____ 78
- 24 蛀牙与缺钙 _____ 82
- 25 儿童看牙与麻醉 _____ 85
- 26 话说牙科 X 线片 _____ 88
- 27 乳牙的牙髓治疗 _____ 92
- 28 乳牙摔伤怎么办 _____ 95
- 29 乳牙有缝，坏事还是好事 _____ 98
- 30 孩子的不良口腔习惯 _____ 100
- 31 宝宝的牙科检查到底查什么 _____ 103
- 32 带宝宝看牙前的父母须知 _____ 106
- 33 食物与牙齿健康 _____ 109
- 34 吃糖与蛀牙的学问 _____ 112

PART4 学龄篇

- 35 换牙阶段的丑小鸭 _____ 116
- 36 六龄牙的自白 _____ 119
- 37 牙齿伴侣：窝沟封闭 _____ 122
- 38 恒牙萌出来报道 _____ 125
- 39 牙齿外伤是急诊 _____ 127
- 40 牙齿发育的种种异常 _____ 130
- 41 孩子也有牙龈炎 _____ 133
- 42 话说洗牙 _____ 135
- 43 孩子的口腔黏膜病 _____ 138
- 44 鳄鱼怕怕，牙医怕怕吗 _____ 140
- 45 神秘的笑气镇静 _____ 143
- 46 特殊的孩子特殊的爱 _____ 146

PART5 矫正篇

- 47 简话牙齿矫正 _____ 150
- 48 花样繁多的矫治器 _____ 153
- 49 矫正需要拔牙吗 _____ 156
- 50 地包天的来龙去脉 _____ 158
- 51 早期矫正知多少 _____ 161
- 52 牙套宝贝的刷牙指南 _____ 164

PART6 护理篇

- 53 形形色色的牙刷 _____ 168
- 54 牙膏的选择 _____ 172
- 55 刷牙方法大公开 _____ 176
- 56 如何为宝宝刷牙 _____ 180
- 57 牙线“捕头”问答录 _____ 184
- 58 牙线使用教程 _____ 188
- 59 谈谈漱口水 _____ 191
- 60 聊聊护牙素 _____ 193

PART7 童话篇

- 61 草莓蛋糕和草莓牙膏 _____ 196
- 62 勇敢药水 _____ 198
- 63 牙齿小精灵 _____ 200
- 64 牙齿打来的电话 _____ 202
- 65 牙线飞侠 _____ 205
- 66 黑齿国历险记 _____ 207



儿童护牙宝典



丁香梧桐 著

邵陆芸 朱海 绘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿童护牙宝典 / 丁香梧桐著；邵陆芸，朱海绘. -- 北京：电子工业出版社，2016.11

ISBN 978-7-121-30012-7

I . ①儿… II . ①陈… ②邵… ③朱… III . ①牙 - 保健 - 儿童读物 IV . ① R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 236330 号

策划编辑：郝喜娟

责任编辑：郝喜娟

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880 × 1230 1/32 印张：7

字数：200千字

版 次：2016年11月第1版

印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：

dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。



作者简介

丁香梧桐，原名陈惠珍。牙科业内同行和家长们亲切地称她为“梧桐医生”、“梧桐姐姐”。

现为丁香梧桐儿童牙科工作室创始人。

新加坡国立大学牙科系博士。

同济大学儿童口腔医学硕士。

国际牙科协会 (IADR) 会员。

国际儿童牙科协会会员。

中华口腔医学会儿童口腔医学专委会会员。



专长：儿童口腔健康指导，儿童牙病预防和治疗，儿童牙颌早期矫正。
理念：预防胜于治疗。

经历过公立三甲教学医院，大型民营专科医院，以及医生合伙制私立高端牙科门诊，丁香梧桐有着十多年儿童牙科工作经验。她结合中国儿童牙科现状，创立出私立儿童牙科特有诊疗模式，以及儿童口腔生长管理模式。注重同行交流，发起并主持了三届“西湖儿童牙科专业沙龙”，携手各地儿牙医生，共同致力于提高中国儿童的口腔健康水平。注重预防胜于治疗，发起了“儿童口腔健康科普全国十城巡讲”，已在南京、天津、广州、深圳、成都、武汉举办多场公益科普讲座，推广儿童牙病预防理念。

新浪微博：丁香 - 梧桐

公众微信号：贝齿传说 (bbtooth)



贝齿传说

推荐序一

与作者于15年前以师生结缘。在她三年的研究生历程中，其认真的学习精神和优良的成绩伴随其入学考试、各门学科学习和学位论文答辩中。

令我欣慰的是，她认定“儿童口腔”这一临床医学专业为钟爱之工作，不断学习与努力。今见《儿童护牙宝典》之出版，为之感到高兴。在这“宝典”中，她把有关此专业的知识，以通俗的语言、精致的漫画和“护牙小贴士”等形式娓娓道出，向家长和关心爱护儿童健康的人们传授了科学普及知识。

疾病的治疗虽很重要，但预防疾病的发生对维护健康和经济价值更有重要的意义。作者用爱心编著的《儿童护牙宝典》，就体现了这一理念。



2016.7.1

石四箴简介：

1961年毕业于上海第二医学院口腔医学系。教授、主任医师、博士生导师。同济大学口腔医学院名誉院长、东京齿科大学客座教授、松本齿科大学名誉教授。

第2届亚洲小儿齿科学会会长，第3届中华口腔医学会副会长，第1、2届中华口腔医学会儿童口腔医学专委会主任委员，澳门儿童牙科医学会永久名誉会长，沪港澳台口腔医学交流协会创会会长、名誉会长。

主编、参编著作17本，刊于国内外专业杂志论文269篇。

获有全国优秀教师称号和奖章，享有国务院颁发为高等教育做出突出贡献的政府特殊津贴，被国家人事部列为杰出高级专家。

曾任第10届全国政协常务委员，第9、10届上海市政协副主席，第9、10、11届全国政协委员。



推荐序二

我与本书作者丁香梧桐数年前结识于新浪微博。

她所著写发布的儿童口腔科普系列文章内容翔实、文字生动、通俗易懂；她所积极宣传倡导的“预防胜于治疗”的理念，我非常赞同。

丁香梧桐从事儿童口腔医学专业工作十多年，又于新加坡国立大学获得博士学位，有着扎实的临床专业基础和深厚的医学理论知识。更让我认同的是她对儿童身心健康的关注、对医学科普知识的宣传、对公益事业投入。这些也正是我和她，以及更多的医学科普工作者的共同之处。

我们希望孩子们都能健康快乐地成长。家长朋友们多一点关注、多一点学习，孩子们就多一份保护、多一份健康！

2016.4.24

张思莱简介：

原北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师。

原卫生部“儿童早期综合发展项目”国家级专家，中国少年儿童基金会“和孩子共同成长”项目特聘专家。

中国母婴健康成长万里行专家委员会专家，在全国妇联儿童工作部与中国家庭教育学会共同主办的2014年全国评选中，荣获“中国百佳传承好家风的好爸好妈”的荣誉称号。

2015年获得全球儿童安全组织授予的专家荣誉证书。

2015年因对中国儿童少年教育福利事业做出积极贡献而被中国儿童少年基金会授予专家荣誉证书。

她的育儿类书籍多次被送选国家出版原创金奖，同时也高居各地育儿类图书热销榜。著有《张思莱育儿手记》、《张思莱育儿微访谈》、《张思莱谈育儿那点事儿》等。

张思莱在育儿咨询第一线已经义务为广大父母答疑解惑16年多。2015年新浪微博总阅读量超过21.3亿多次，再次获得新浪《最受网友喜爱作者奖》和新浪《伴随成长专家成就奖》。



自序

又一个凌晨2点，我再次结束对这本书逐字逐句的校对，隔壁房间里传来孩子的梦话，母亲再过几个小时就会起来做早饭。这两年里，无数个如此的夜里，我对着电脑敲出了这本书——《儿童护牙宝典》。如今，终于付梓，心中百感交集。

在我过去多年的临床工作中，发现龋病（蛀牙）的发生越来越呈现低龄化的趋势。这虽然与现代社会越来越精细的饮食结构和饮食习惯紧密相关，但家长朋友们对儿童牙齿保健知识的匮乏和误解，更使得孩子的牙齿无法得到关注和爱护。很多家长不知道乳牙萌出后就该刷牙、刷牙不知道是否要用牙膏，不知道牙线有什么用处、反而担心牙线把牙齿弄松，认为乳牙不用管、反正都要换牙，等等。

在中国，5岁孩子的乳牙龋齿发生率为67%。有些地区的调查更发现，2岁孩子中有20%存在龋齿。如此高发的蛀牙，导致孩子吃饭食物嵌塞、牙齿疼痛、化脓、不美观，继而恒牙萌出障碍、牙列不齐、颌骨发育不良、面型改变等，这些对孩子的身心健康都有着极大影响。我在每一天的临床工作中，看到的都是这样的孩子！

面对一口烂牙的孩子，和前来就诊的越来越低龄的婴幼儿，作为一名儿童牙医，如何会不深感痛心与痛惜？！如果家长能够提高护牙意识，了解牙齿保健常识，能够早预防、早发现、早治疗，孩子不但能避免龋病的痛苦，牙齿还能保持洁白整洁；良好的口腔卫生习惯还能受益终身！

2014年初，我开始在新浪微博以及微信公众平台上，以“丁香-梧桐”、“丁香梧桐”的笔名，陆续发布一些关于儿童牙齿保护的科普文章，以及一系列爱牙童话故事，得到了许多同行和家长朋友们的认同和大量转发。我逐渐萌生用自己的笔来传播更多的科学知识，普及儿童牙齿保健常识的想法，让更多家长认识、了解孩子的牙齿，以及相关的牙科疾病，从而能够预防、减少这些疾病的发生，让孩子能够健康、快乐地成长。此时，

恰逢电子工业出版社编辑的热情邀请，遂开始写作此书。

本书的写作历经了两年的时间。作为一名医生，我除了繁忙的临床工作，还有各种对外的科普讲座，以及专业知识的学习，只能利用点滴业余时间来写作。写作仓促，本人才识也有限，书中难免有疏漏之处，还请读者朋友们谅解并不吝指出，帮助我改正。

本书在著作过程中，得到了众多同行、同事和朋友们的支持和帮助！

感谢我的导师、我国儿童口腔医学专业泰斗石四箴教授的悉心指导；感谢著名育儿专家、深受众多家长们信赖的张思莱医师的热心扶助；感谢正畸专家方刚博士、常迪医师，儿童牙科徐达医师、孙雪萍医师，以及陈俊博士、胡玲华医师、吕佩红医师、王胜艳医师的鼎力协助；感谢上海石四箴口腔医学中心董宏伟医师、第四军医大学博士 261 医院周静医师的专业建议；感谢插画师邵陆芸的精心绘制；感谢朱海医师的专业插画制作和唐卫容医师的热心帮助；感谢郑妍华医师的绘图设计；感谢我可亲可爱的同事们的文字校对。

本书在写作过程中，还得到了不少儿科、妇产科、影像医学等专业的专家们热心帮助和指正，在此致以诚挚的感谢！感谢电子工业出版社编辑们的辛勤工作！

最后特别感谢我家人的理解和孩子的贴心。

了解才能深爱。希望家长朋友们掌握科学的爱牙护齿知识，让我们把深爱注入在孩子“贝齿”中，陪伴他们健康成长！

丁香梧桐

2016.9.20 凌晨 2:41 于杭州

特别提示：本书提出来 10 个备受家长关注的章节，制作成彩页形式供大家优先阅读。



目录 contents

PART₁ 话齿篇

- 01 爱,从“齿”开始 _____ 12
- 02 漫话牙齿结构 _____ 16
- 03 牙宝宝的发育史 _____ 20

PART₂ 孕育篇

- 04 孕前牙科查一查 _____ 24
- 05 孕妈妈牙疼怎么办 _____ 27
- 06 孕妈妈牙龈出血 _____ 31
- 07 智齿拔不拔 _____ 34
- 08 怀孕与牙齿矫正 _____ 37
- 09 话说兔唇 _____ 39

PART₃ 婴幼篇

- 10 宝宝出牙前的口腔护理 _____ 44
- 11 宝宝长牙的喜忧 _____ 46
- 12 乳牙“发芽”的时间和顺序 _____ 49
- 13 马牙不是牙 _____ 52
- 14 乳牙蛀了需要补吗 _____ 54
- 15 谁是蛀牙的罪魁祸首 _____ 57
- 16 蛀牙案的现场 _____ 60
- 17 蛀牙细菌的“土豪生活” _____ 62
- 18 被遗忘的作案角落 _____ 65
- 19 婴幼儿龋齿与奶 _____ 67
- 20 0~2岁宝宝护牙宝典 _____ 71
- 21 安抚奶嘴的是与非 _____ 73

- 22 宝宝牙齿发黑为哪般 _____ 76
- 23 坐而论氟话护牙 _____ 78
- 24 蛀牙与缺钙 _____ 82
- 25 儿童看牙与麻醉 _____ 85
- 26 话说牙科 X 线片 _____ 88
- 27 乳牙的牙髓治疗 _____ 92
- 28 乳牙摔伤怎么办 _____ 95
- 29 乳牙有缝，坏事还是好事 _____ 98
- 30 孩子的不良口腔习惯 _____ 100
- 31 宝宝的牙科检查到底查什么 _____ 103
- 32 带宝宝看牙前的父母须知 _____ 106
- 33 食物与牙齿健康 _____ 109
- 34 吃糖与蛀牙的学问 _____ 112

PART4 学龄篇

- 35 换牙阶段的丑小鸭 _____ 116
- 36 六龄牙的自白 _____ 119
- 37 牙齿伴侣：窝沟封闭 _____ 122
- 38 恒牙萌出来报道 _____ 125
- 39 牙齿外伤是急诊 _____ 127
- 40 牙齿发育的种种异常 _____ 130
- 41 孩子也有牙龈炎 _____ 133
- 42 话说洗牙 _____ 135
- 43 孩子的口腔黏膜病 _____ 138
- 44 鳄鱼怕怕，牙医怕怕吗 _____ 140
- 45 神秘的笑气镇静 _____ 143
- 46 特殊的孩子特殊的爱 _____ 146

PART5 矫正篇

- 47 简话牙齿矫正 _____ 150
- 48 花样繁多的矫治器 _____ 153
- 49 矫正需要拔牙吗 _____ 156
- 50 地包天的来龙去脉 _____ 158
- 51 早期矫正知多少 _____ 161
- 52 牙套宝贝的刷牙指南 _____ 164

PART6 护理篇

- 53 形形色色的牙刷 _____ 168
- 54 牙膏的选择 _____ 172
- 55 刷牙方法大公开 _____ 176
- 56 如何为宝宝刷牙 _____ 180
- 57 牙线“捕头”问答录 _____ 184
- 58 牙线使用教程 _____ 188
- 59 谈谈漱口水 _____ 191
- 60 聊聊护牙素 _____ 193

PART7 童话篇

- 61 草莓蛋糕和草莓牙膏 _____ 196
- 62 勇敢药水 _____ 198
- 63 牙齿小精灵 _____ 200
- 64 牙齿打来的电话 _____ 202
- 65 牙线飞侠 _____ 205
- 66 黑齿国历险记 _____ 207