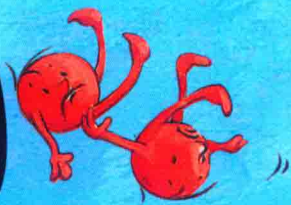


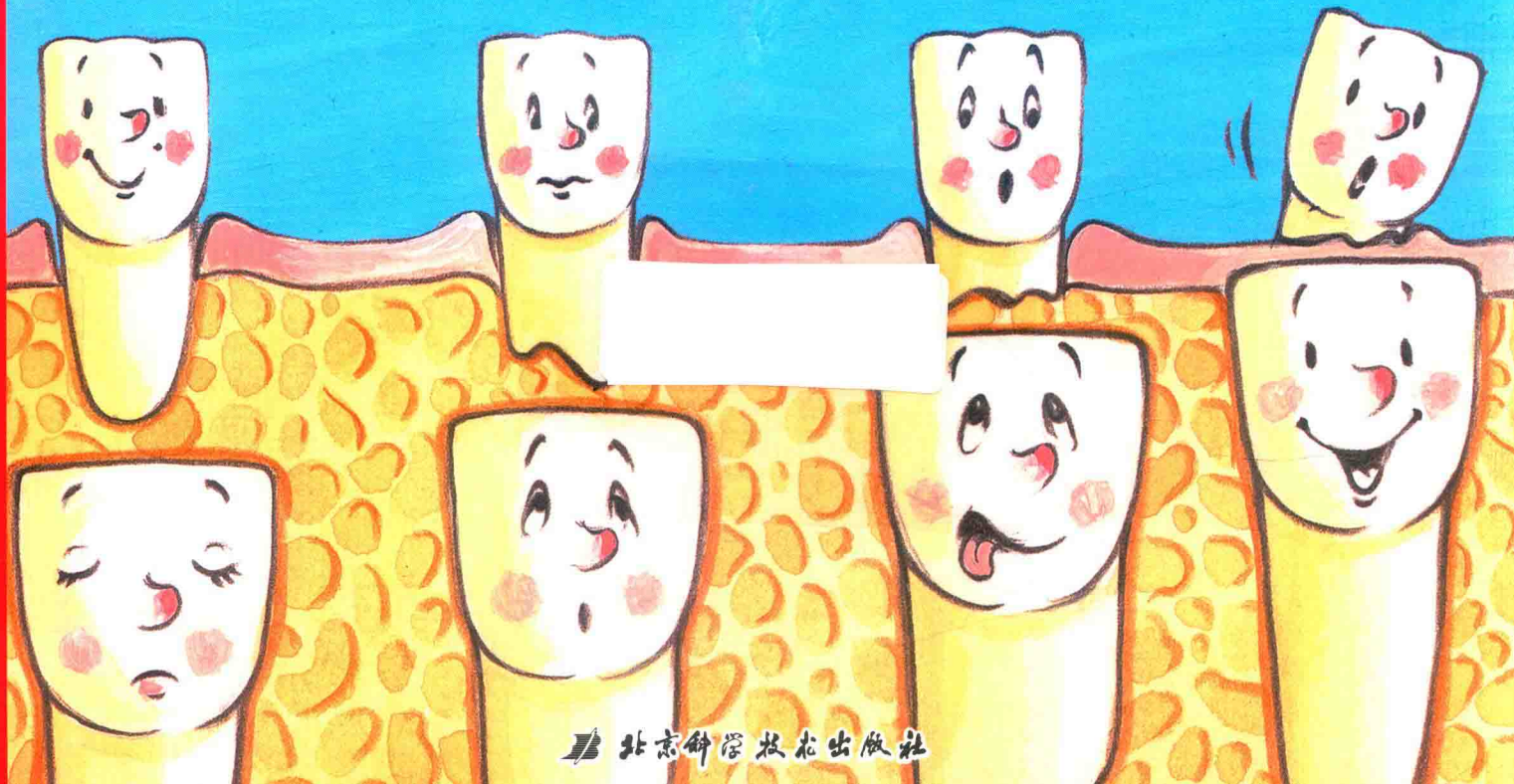
Das Wackelzahnbuch

换牙书



关于乳牙与恒牙的秘密

〔德〕伊沃娜·哈顿斯◎著 〔德〕托马斯·勒厄◎绘 竞雯◎译



北京科学技术出版社

换牙书

〔德〕伊沃娜·哈顿斯◎著 〔德〕托马斯·勒厄◎绘 竞 雯◎译



 北京科学技术出版社

献给我的孩子：提莫和蕾娜。

——伊沃娜·哈顿斯

本书由一名预防医学专家和一名牙科医生共同完成，用儿童容易理解的方式介绍了关于牙齿和换牙的知识。

本书是作者经过认真研究和思考后撰写的，尽管如此，本书内容无法代替专业医生的治疗与指导。当孩子的牙齿出现问题时，请家长及时咨询牙医。本书的出版社和作者不对参考本书所造成的任何直接或间接伤害负责。

Original edition © 2007 Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG, Hafengeweg 30, 48155 Münster, Germany.

Original title: Das Wackelzahnbuch. Alles über deine Milchzähne (978-3-8157-3992-1).

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2018-1257

图书在版编目(CIP)数据

换牙书 / (德)伊沃娜·哈顿斯著; (德)托马斯·勒厄绘; 竞雯译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5304-9728-9

I. ①换… II. ①伊… ②托… ③竞… III. ①儿童故事-图画故事-德国-现代 IV. ①I516.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第124632号

换牙书

作者：〔德〕伊沃娜·哈顿斯

译者：竞雯

责任编辑：原娟

出版人：曾庆宇

社址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经销：新华书店

开本：889mm×1194mm 1/20

版次：2018年10月第1版

ISBN 978-7-5304-9728-9/I·736

绘者：〔德〕托马斯·勒厄

策划编辑：刘婧文

责任印制：李茗

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66132645（发行部）

网址：www.bkydw.cn

印刷：北京彩和坊印刷有限公司

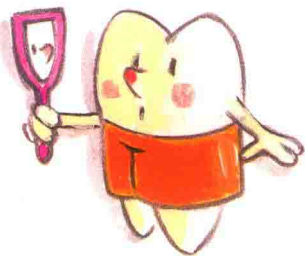
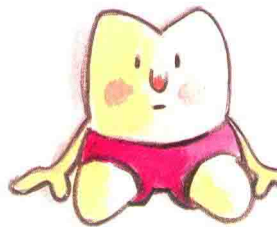
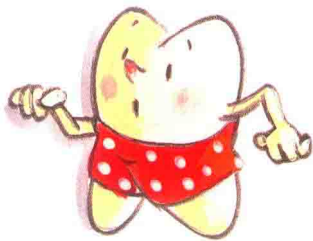
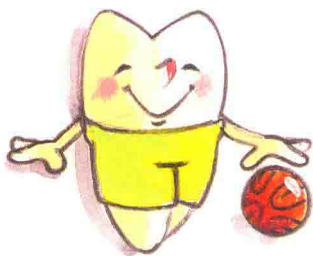
印张：2

印次：2018年10月第1次印刷

定价：69.00元

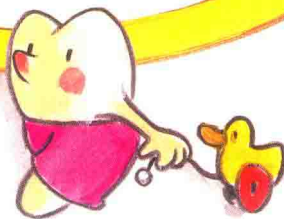
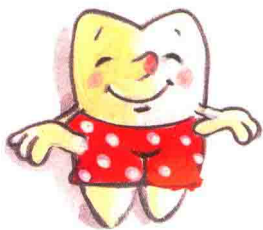
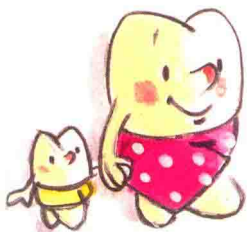


京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。



这本书属于

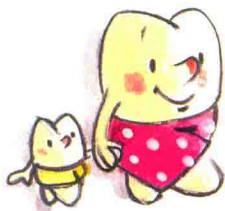
仔细阅读这本书，
并认真地照着书中说的去做吧！
祝你读得开心！



给家长的一封信

亲爱的家长，你们好！很开心能和你们一起聊聊换牙这件事。

换牙期是孩子成长的必经阶段，也是一个重要的里程碑，换牙意味着孩子已经长大了。乳齿脱落，恒牙长出，这个过程每个人一生只能经历一次。很多人认为，换牙是一件顺其自然的事情，不用过于关注。殊不知，在换牙这段时期内，孩子的心理与生理都会面临成长的挑战，这真的不是一件可以顺其自然的小事！



你知道吗？

换牙期关系着孩子一生的牙齿健康，换牙期的孩子颌骨发育加快，脸型逐渐确定，颌骨的发育与用牙的不良习惯、恒牙的咬合关系及排列等息息相关。孩子在换牙期有时候会出现暂时性牙齿排列异常，如果颌骨发育正常，牙齿排列大多数会随着孩子的生长发育自行调整。但有时候，也会出现其他一些问题，如乳牙早萌、迟萌或者乳牙滞留、咬合异常等。这些问题应该引起家长的重视。家长应时不时检查孩子的口腔，看一看换牙前及换牙过程中是否有异常情况发生，孩子有什么特别变化，是否出现了地包天、多生牙等情况。如果遇到问题，应该及时就医，查看牙齿的萌出情况。

你知道吗？

乳牙的健康状况也会影响恒牙的萌出和生长。很多家长在孩子的乳牙出现龋齿时，都不够重视，放任其发展，觉得等到换成恒牙就好了。这是一个完全错误的观点。龋齿在口腔内造成的细菌环境会使新长出来的恒牙遭受侵害。而且，孩子患上龋齿后会非常痛苦，龋齿不仅会损害其咀嚼能力，影响其生长发育，影响发音和睡眠，甚至会导致颌骨发育不良和脸型改变。

你知道吗？

换牙期孩子的心理需要家长的特殊关照。3岁的孩子已经有了“美”“丑”的观念，有了自尊心。到了五六岁，孩子的心理会更加敏感，牙齿摇晃、脱落会不会影响美观，他们也许嘴上不问，心里却很在乎。换牙期出现的豁牙、齿缝大、牙齿歪斜等问题，容易使孩子产生自卑心理，孩子可能会不断舔舐空空的牙床甚至自行拔牙，这些都会对恒牙的萌出有不良影响。此时，家长应该多与孩子沟通，了解他们的想法，告诉他们有关换牙的知识，及时对他们进行心理疏导，陪伴他们一起走过这段“丑小鸭变天鹅”的成长之路。



在这里，我衷心希望家长在与孩子共同读完这本书后能有所收获，了解更多关于牙齿的知识和换牙期的注意事项，让每个孩子顺利度过换牙期，让他们永远拥有自信的笑容！

叶子口腔 张野

换牙书

〔德〕伊沃娜·哈顿斯◎著 〔德〕托马斯·勒厄◎绘 竞 雯◎译




 北京科学技术出版社

牙齿长在哪里？

每个人出生时都是没有牙齿的。这一点全世界的新生儿都一样，不管是出生在美洲、非洲、亚洲、大洋洲还是欧洲。

你也一样。刚出生时，你的嘴里一颗牙也没有，因为新生儿的牙齿都藏在粉色的牙龈下面。新生儿在出生的头几个月并不需要牙齿。一开始只喝奶，之后渐渐开始吃一些绵软的糊状食物。几个月之后，宝宝会长出乳牙，这样就可以咀嚼一些较硬的食物了。



当宝宝们大笑或者大哭时，注意看看他们的牙龈吧！



什么是乳牙？

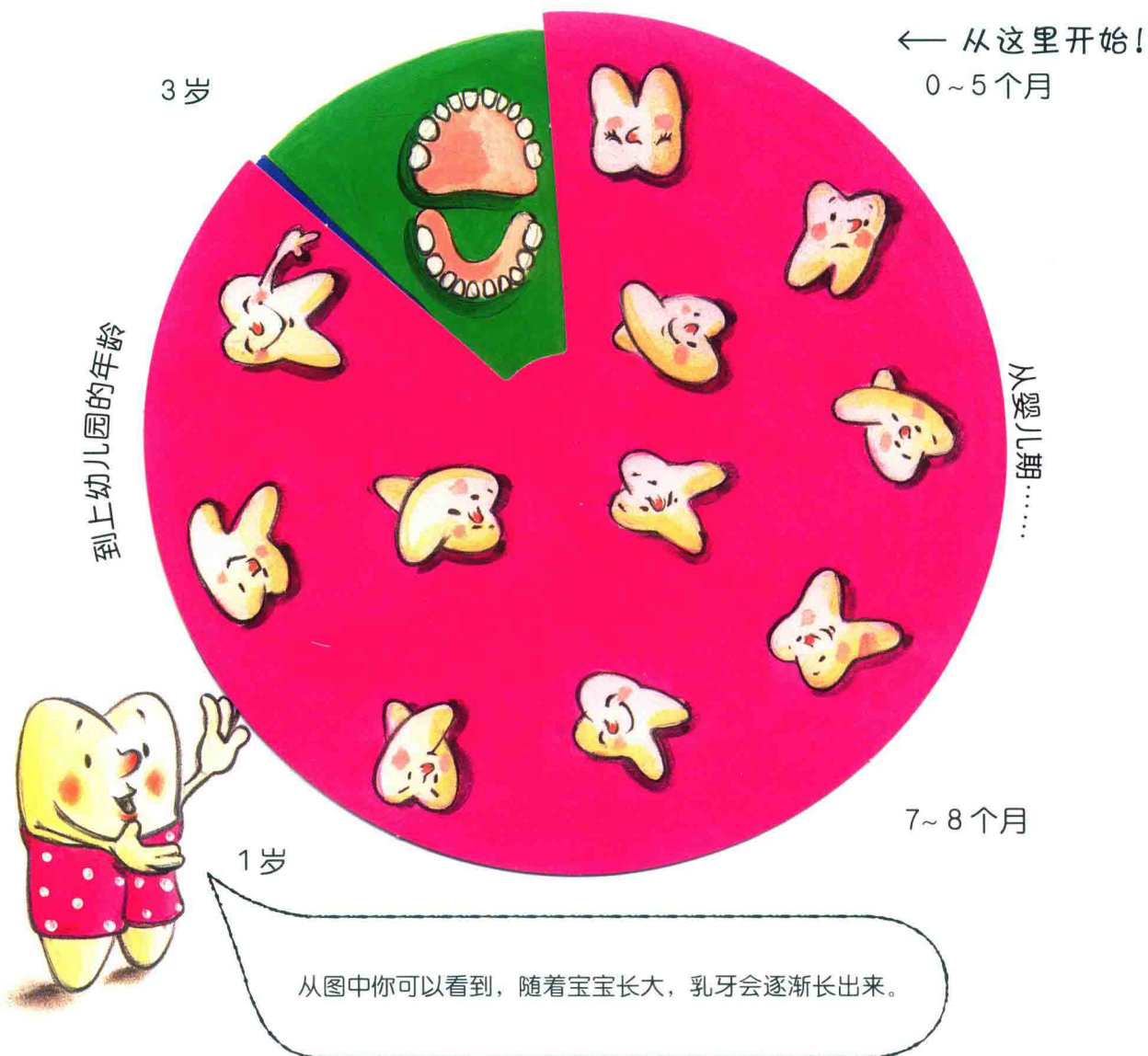
宝宝在大约6个月大时，会长出第一颗牙齿。下方靠中间的切牙通常会第一个从牙龈中冒出头来，接着会有越来越多的牙齿露面。

最初长出的这些牙齿被称为乳牙。之所以这样命名，是因为宝宝在长乳牙的这段时期往往还在喝奶。另一个原因是这些牙齿的颜色都是漂亮的乳白色，就像牛奶的颜色一样。



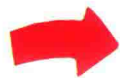
什么时候该长出哪颗牙呢？

宝宝们在长出第一颗乳牙时通常都会哭闹，因为牙齿顶出来时有些痛。因此，如果所有乳牙同时从牙龈中长出来，可不见得是件好事。



宝宝长乳牙时是什么样子的呢？

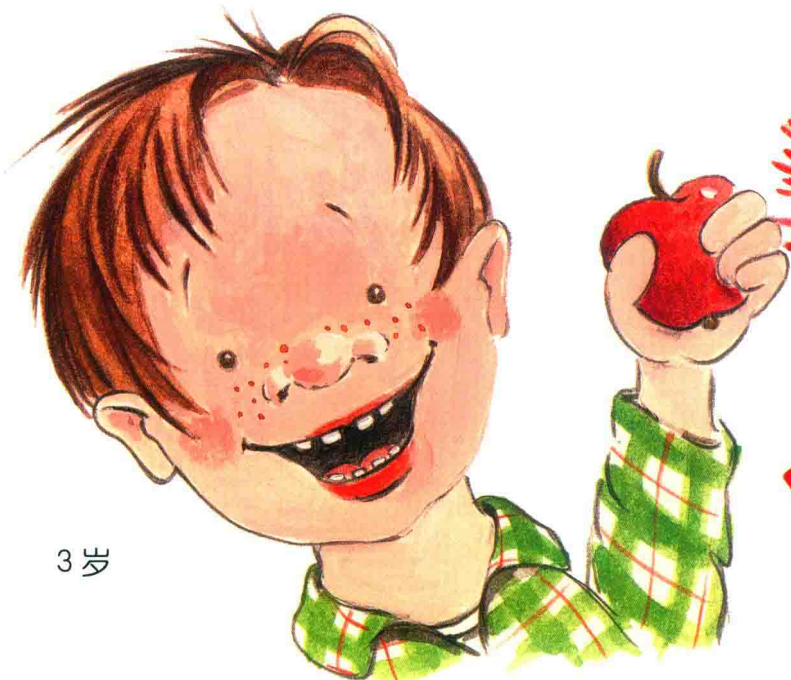
0~5个月



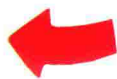
7~8个月



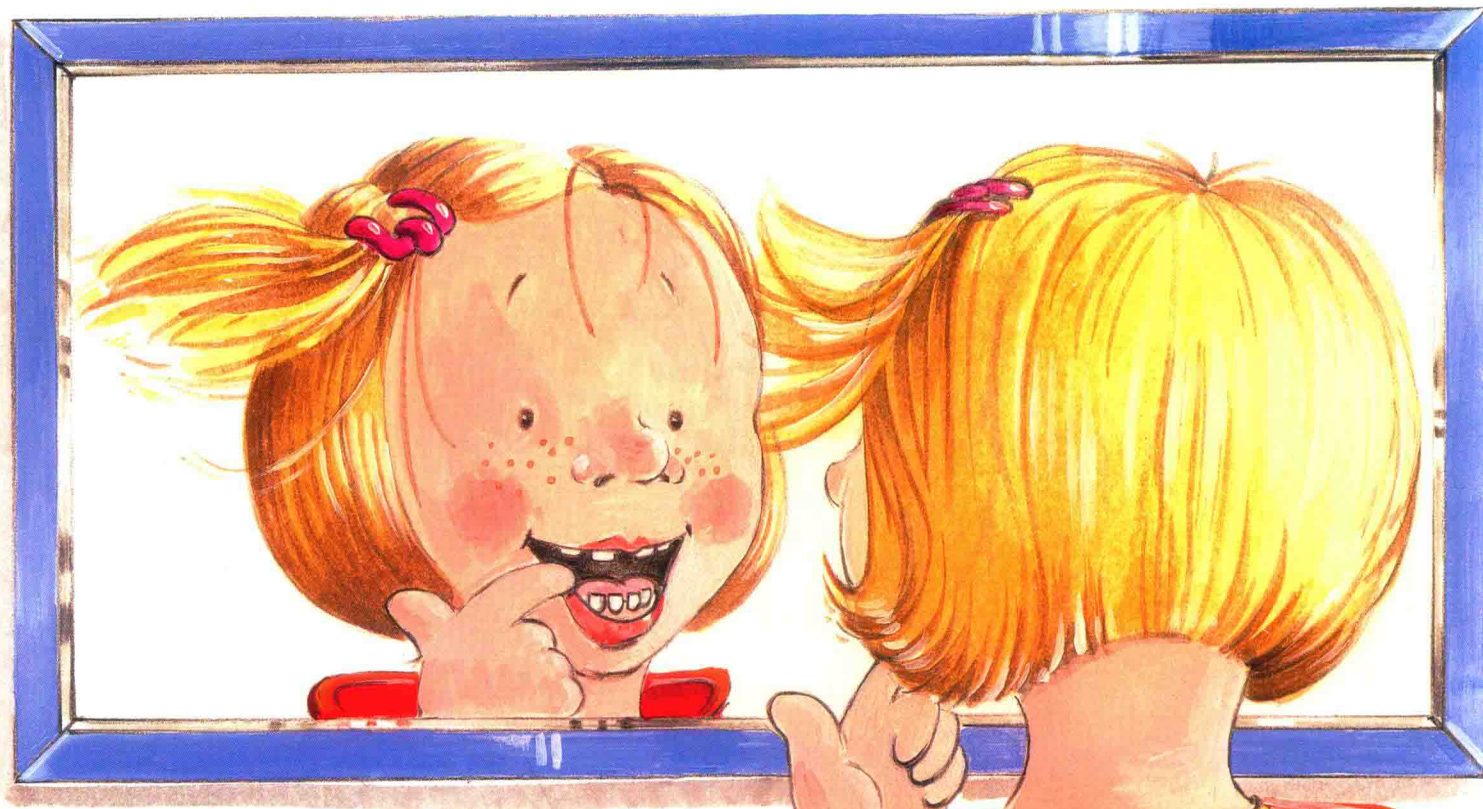
3岁



1岁



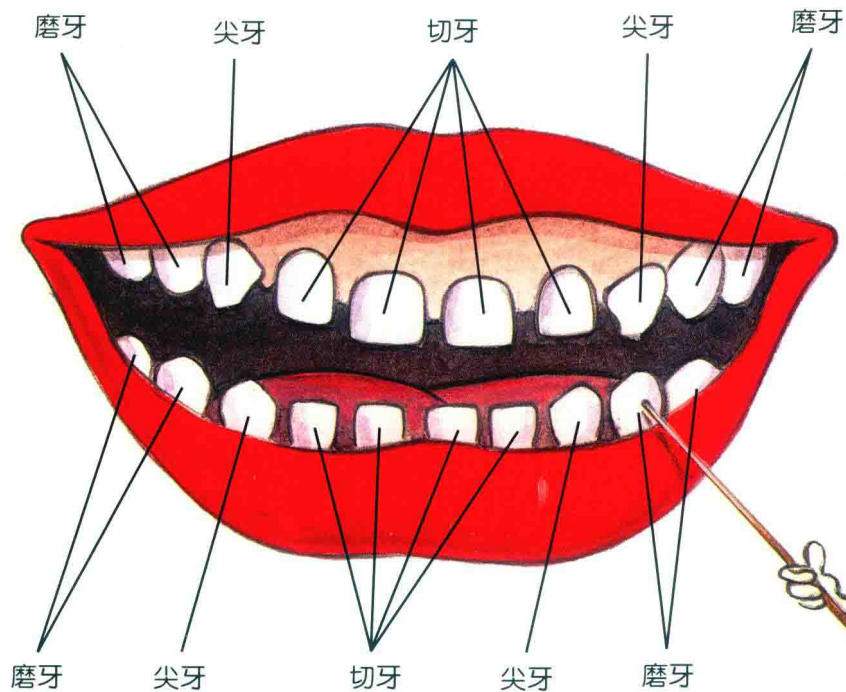
在镜子里你还可以看清牙齿是怎样长在牙龈上的：一排牙齿在上，一排牙齿在下。牙龈下面藏着的是颌骨，靠上的是上颌骨，靠下的是下颌骨。颌骨将牙齿牢牢地固定住。



所有的乳牙都一样吗？

你一定已经发现了，你的乳牙看起来并不相同。这是因为这些牙齿要完成的工作不同。在上下颌的中间各有4颗切牙（负责切断食物），切牙的两侧各有1颗尖牙（负责撕裂食物）。在嘴巴最深处，上下颌的两侧还各有2颗大大的、平平的磨牙（负责磨碎食物）。

等所有乳牙都长出来后，你数一数就会发现，你的上颌有10颗牙，下颌也有10颗牙，你一共有20颗乳牙。



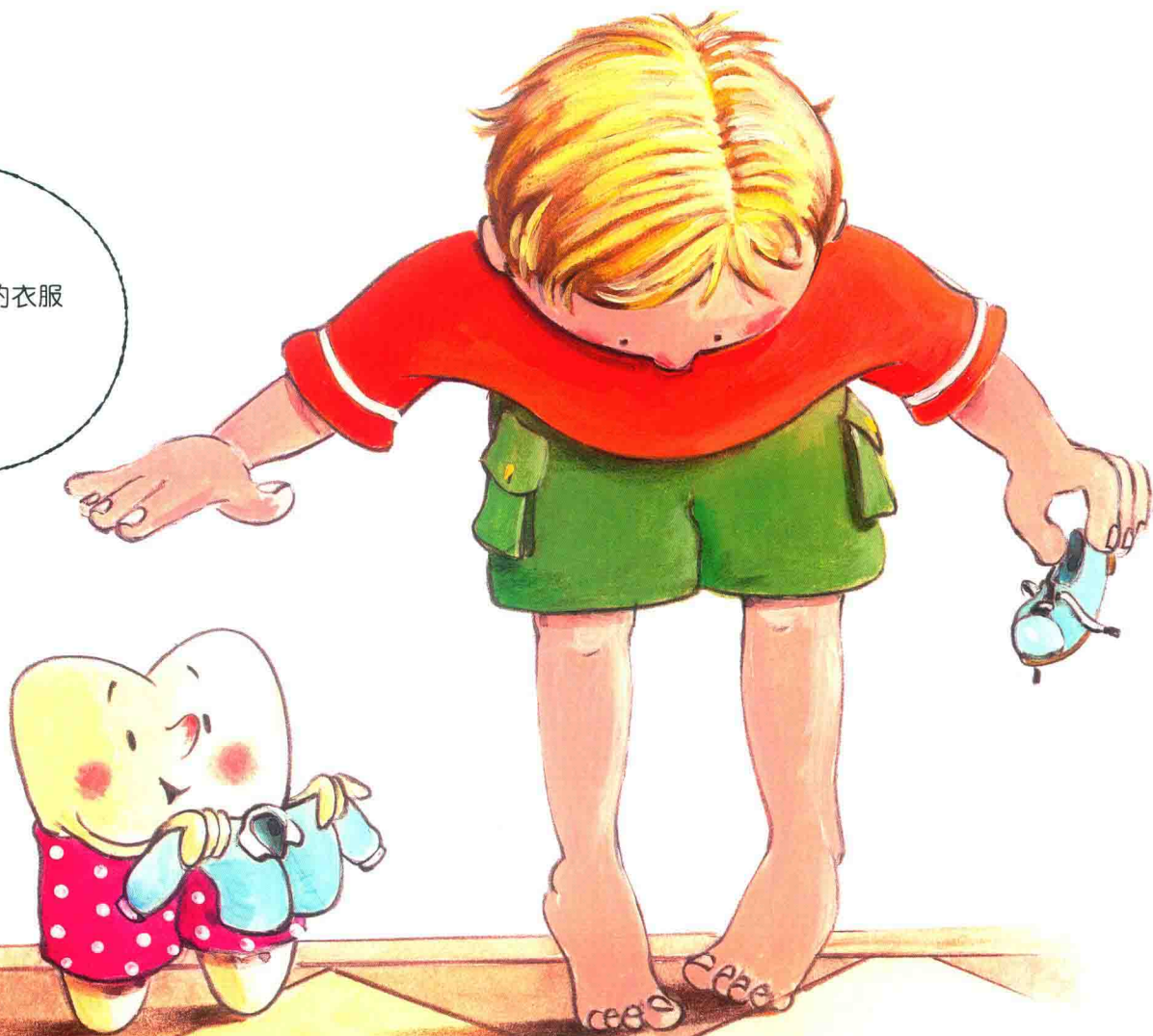
数一数你有几颗乳牙！



在你长大的同时……

你的胳膊和腿都会变长，手和脚都会变大，甚至你的头也会变大一些。

快看，你小时候穿的衣服多小呀！



乳牙会一起长大吗？



看看你的两排牙齿吧！你看到牙齿间的缝隙了吗？

3~6岁时，你牙齿间的缝隙会慢慢变大，因为你的头在逐渐长大，但是你的牙齿却还保持原来的大小。你可以通过下面这个简单的小实验来理解这一点。你需要准备一个气球、一些牙齿图案的贴纸、记号笔、剪刀和橡皮筋。

你可以这样做——



1. 将气球稍稍吹圆，并用橡皮筋系紧封口。



2. 用记号笔在气球上画一张笑脸！



3. 现在将牙齿图案的贴纸逐一贴在嘴部。



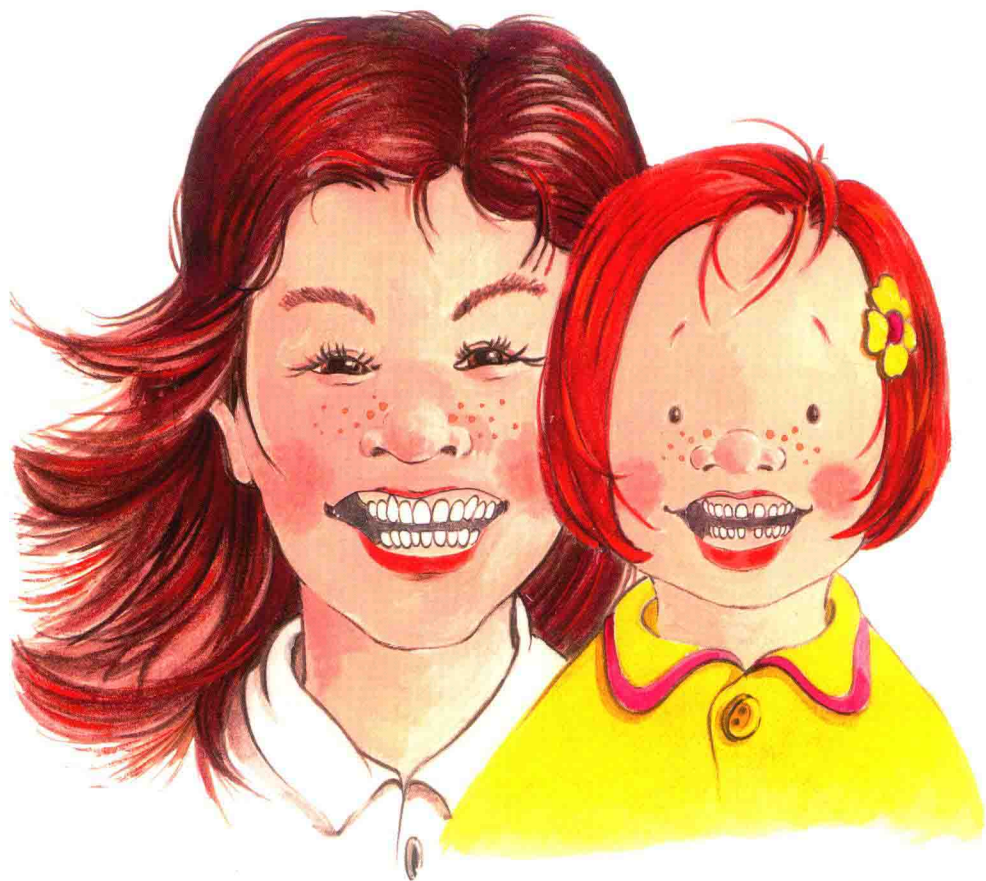
4. 贴纸要贴得紧凑一些。上面10张，下面10张，就像乳牙一样排列。



5. 把气球吹得大一些，就好像头变大了一样。看，发生了什么？“乳牙”之间出现了缝隙！

再见，乳牙！

你的妈妈和爸爸都是成年人，这意味着，他们的身体都不会再变大了，有一天你也会和他们一样。看一看，小小的乳牙如果长在成年人嘴里是什么样的？

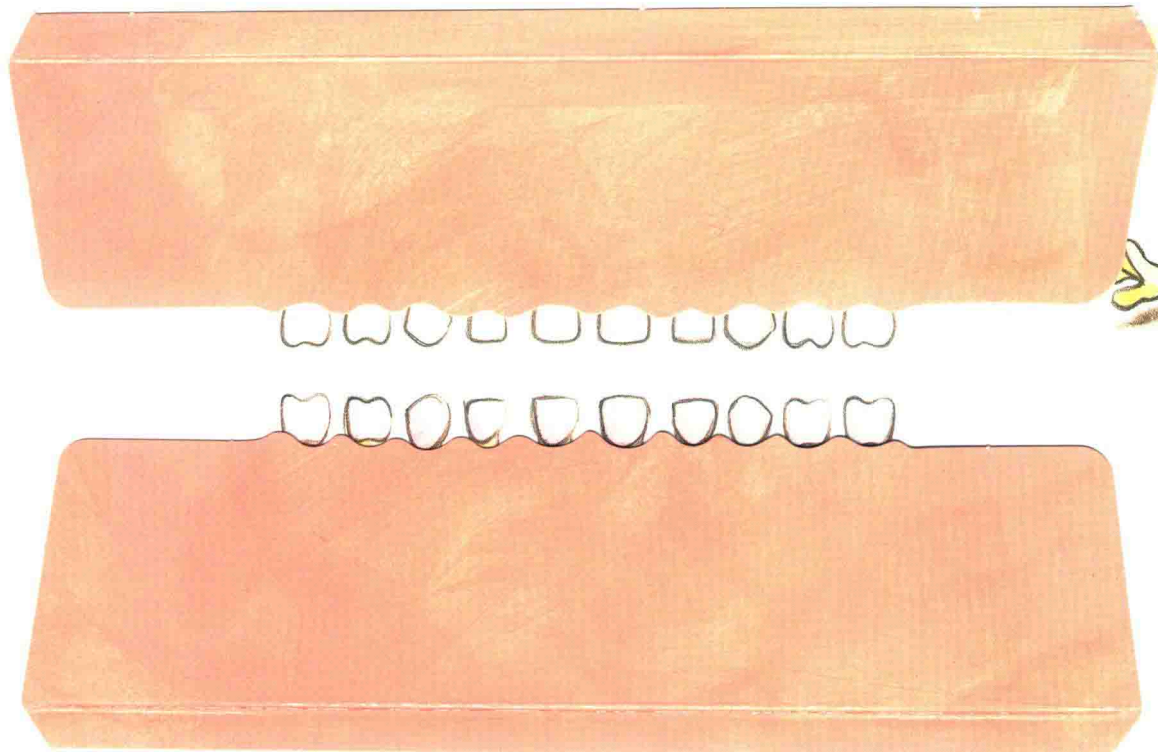


这个样子非常滑稽对不对？对成年人来说，乳牙实在太小了！因此，人的乳牙掉了之后会长出更大、更坚固的牙齿。随着时间的推移，孩子的乳牙会逐渐松动，直至脱落，为新牙齿腾出位置。人们把这个过程称为换牙，把新长出的牙齿称为恒牙。只要你好好地保护这些恒牙，它们会陪伴你一生。

恒牙从哪里来？

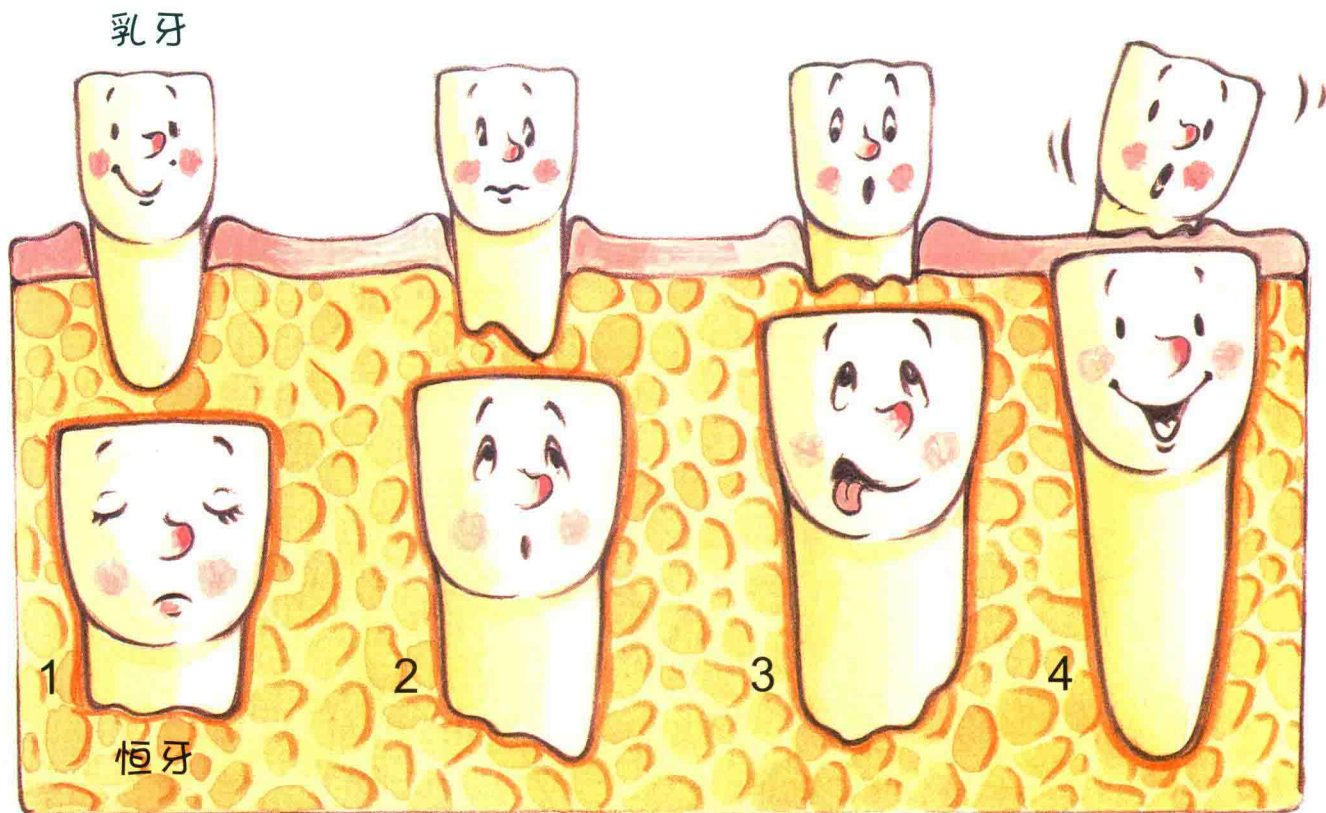
孩子一般6岁左右开始换牙。别担心！乳牙是不会全部一起松动的，它们会陆续脱落。换牙一般从切牙开始。乳牙脱落后会被新的、更大的恒牙代替，最后，所有的乳牙都会被恒牙代替。为了让你更轻松地咀嚼食物，在上下颌的尖牙外侧，会各长出2颗双尖牙，也就是一共会长出8颗双尖牙。并且，新长出的磨牙也更大。就像新生儿的乳牙都藏在牙龈里一样，换牙之前，你的恒牙也藏在牙龈里。乳牙脱落后，恒牙才会长出来。

你看到的在牙龈里的牙齿就是恒牙，它们正在等待乳牙脱落。仔细瞧瞧它们吧！



为什么乳牙会摇晃？

乳牙必须给恒牙腾出位置。当一颗乳牙松动后，它就会开始摇晃。在一些地方，人们给这种摇摇晃晃、即将脱落的牙齿取了一个名字，叫作“晃晃牙”。从下图中你可以清楚地看到，在乳牙开始摇晃之前，你的颌骨中发生了什么。



1. 强壮的恒牙长出了牙根，并慢慢向上生长。

2. 恒牙碰到了乳牙的牙根。乳牙的牙根变得越来越短。

3. 乳牙的牙根渐渐缩短、消失，无法牢固地固定住乳牙。

4. 现在你会发现自己有一颗晃晃牙。不久后，恒牙就会长出来。