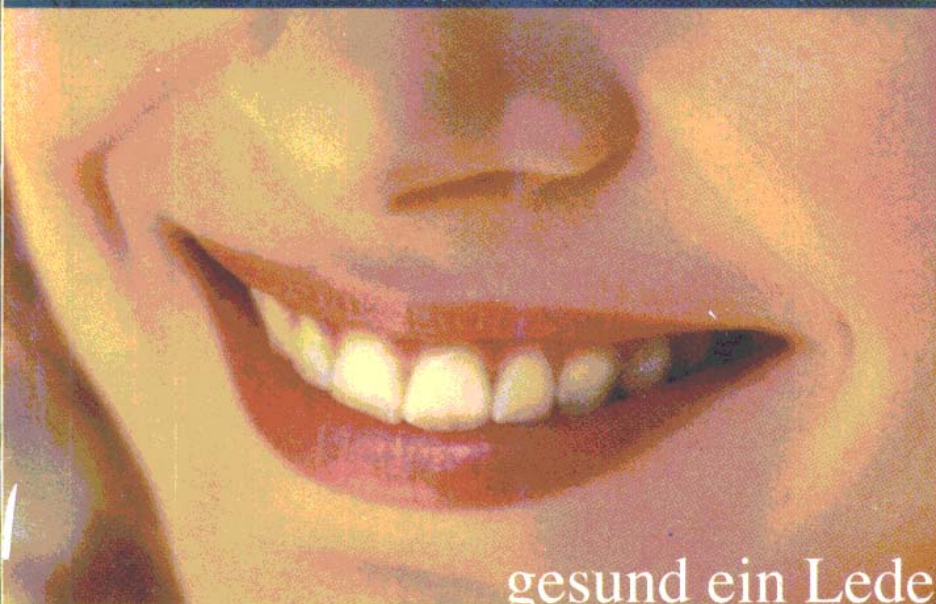


漂亮牙齿

一辈子的健康

让你笑得更自在、更漂亮



gesund ein Leben lang

家庭百科 01

〔德〕玛伦·封·普尔塔

- 牙齿的维护
- 矫正、漂白、装牙冠、植入牙齿
- 可供选择的牙科医术

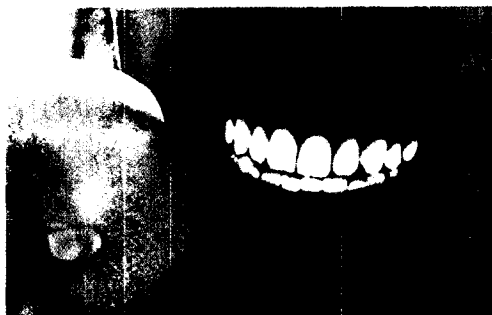
¥12
啦啦

超值价

〔德〕玛伦·封·普尔塔／著

漂亮牙齿

一辈子的健康



从汞合金到牙科医生

建议、咨询和帮助

- 牙齿的维护
- 矫形、漂白、装牙冠、植入牙齿
- 可供选择的牙科医术

中华工商联合出版社

责任编辑:高滨

封面设计:可珍

图书在版编目(CIP)数据

漂亮牙齿:一辈子的健康/(德)普尔塔著;王朔译. - 北京:中华
工商联合出版社,2001.1

(家庭百科)

ISBN 7-80100-732-8

I.漂… II.①普… ②王… III.牙科学:矫形外科学-基本
知识 IV.R783

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79781 号

版权登记号:图字:01-2000-3905 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

北京宏伟印刷厂印刷

新兴书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张:3 80 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN7-80100-732-8/Z.166

本册定价:20.00 元

全套定价:100.00 元

〔德〕玛伦·封·普尔塔／著

漂亮牙齿

一辈子的健康



从汞合金到牙科医生

建议、咨询和帮助

- 牙齿的维护
- 矫形、漂白、装牙冠、植入牙齿
- 可供选择的牙科医术

中华工商联合出版社

责任编辑:高滨

封面设计:可珍

图书在版编目(CIP)数据

漂亮牙齿:一辈子的健康/(德)普尔塔著;王朔译. - 北京:中华
工商联合出版社,2001.1

(家庭百科)

ISBN 7-80100-732-8

I.漂… II.①普… ②王… III.牙科学:矫形外科学-基本
知识 IV.R783

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79781 号

版权登记号:图字:01-2000-3905 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

北京宏伟印刷厂印刷

新兴书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张:3 80 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN7-80100-732-8/Z.166

本册定价:20.00 元

全套定价:100.00 元

关于本书

在这本书中，您将了解到有关牙齿及维护牙齿健康的广泛知识，这些知识都是您必须具备的。

- 您将获知，第一批乳牙什么时候长出来，恒牙什么时候突破牙龈，还有您的牙齿是怎样构成的。

- 您将知道，为了牙齿的健康，您能够做些什么预防工作，怎样正确地选择食物，刷牙时应该注意些什么。

- 有针对性地做些松弛紧张心理的训练，采用“巴赫(Bach)一花中香精”(译注：60年前，英国医生爱德华(巴赫博士发明服用某种花朵中提炼出来的香精，减轻和治疗紧张情绪，故命名为“巴赫一花中香精”)镇静，或者例如“坐在牙科座椅中看电影”的科技方法，帮助您解除去看牙医，治疗牙病时的紧张心理。

- 牙齿有毛病时，有许多救助办法：您将获知自己能做些什么，以防止突然出现的牙痛，以及牙科医生在治疗牙病或牙列缺失时有哪些办法，还有您什么时候应该去医院装假牙等等。

- 牙科医学走出新的道路：对整个牙病的观察和治疗已不再是稀罕的事。诸如雷射光、KCP或数字X光拍片，应该使得在牙科医生那里看病成为舒服的事。美容牙科医术也有越来越多的牙科医生在实践，以美化牙齿作为惟一的目的。因此，牙科医生有许多实施的办法。

关于作者

女翻译家和女编辑，玛伦·封·普尔塔，20年来，主要从事的是新闻工作，其中15年担任医学著作编辑。目前她是德国《生命》(Vital)杂志出版社的健康、心理学和康复部负责人。由于她的题为《牙科医学》的报告文学，她曾于1983年获得德国牙科医生的“新闻工作者奖”。

目 录



前 言 7

有关牙齿·
您应该知道什么? 8

第一批牙齿 10

●充满不安的岁月 11

换牙过程持续多年 12

牙齿是这样构成的 14

实践篇

全是为了健康的牙齿 16

正确地择食 18

●维生素和矿物质 19

●未来的母亲

吃些什么食物? 24

●糖损害牙齿 24

●有益健康的点心 26

保养——

对牙齿绝对重要 27

●从第一颗牙齿开始刷牙 27

●防胜于患 28

●多少时间刷一次牙 29

●刷牙：这样做才正确 30

●正确的牙刷 32

●“电动牙刷”能做什么? 34

●关于牙膏 35

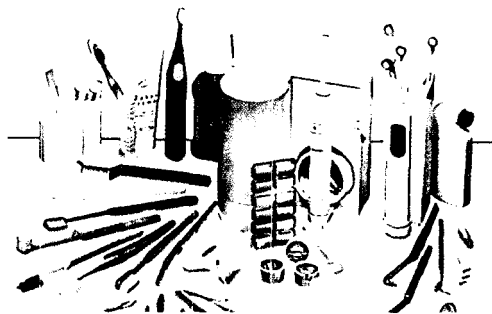
●牙齿间隙的保养 36

●漱口冲走食物残渣 38

●早晚之间的牙齿保养 39

●保养假牙 40

●妊娠期间牙齿的保养 41



在牙科医生那里 42

不要害怕牙科医生 44

●怎样物色牙科医生? 44

●消除孩子的恐惧心理 45

●抗拒恐惧的训练 46

●通过催眠术镇定 49

●通过录影带松弛情绪 49

●自然界的帮助:

巴赫·花中香精 50

预防——请您定期进行

●儿童的预防 52

现代的诊断方法 55

●实验：得了龋齿病或是牙周炎吗？ 55

●少量射线放射——新的X光机 55

当牙齿患病时 57

●牙痛时的急救措施 57

●麻醉剂 61

●什么是龋齿？ 61

●龋齿的蛀洞是这样堵塞的 62

●补牙：从贡合金到塑料 66

●牙周炎：一种炎症 68

●智齿带来的问题 70

●什么时候需要假牙？ 70

●您需要哪种假牙？ 73

当牙齿长歪时 76



治疗结束后 78

牙科医学的新方法 80

整体牙科医学 82

●高度紧张使牙齿患病 82

●整体牙科医学可以干什么？ 83

高科技牙科医学 85

●植牙——人造牙根 85

●牙科医学中的雷射光 86

●新式的牙科钻头 86

美容牙科医术 87

●影像机：显示出“新”的形像 87

●重要的是自然的外貌 88

●通过漂白，能得到白色的牙齿吗？ 90

术语索引 94





重要的提示

身体各处发生疼痛是一种报警信号，它表明哪个地方有点不正常。因此，当您牙痛时，请立即去找牙科医生。切莫试图自己治疗牙痛，耽误了时间！

前言

漂亮或丑陋的牙齿，匀称或倾斜的牙齿，疼痛或健康的牙齿——这在若干年前还被认为是由命运所决定的；人们认为，牙齿的病痛是遗传的。

这段时间，对这件事的看法确已有很大的变化——较新的科研成果证明，我们甚至能够用积极的方式，影响我们牙齿的健康，从而也影响牙齿本身的寿命。

人们知道，只有某些龋齿的缺陷形成及缺乏对某些牙病的抵抗力是由遗传所决定的；所有其他牙病，都是我们自己在生长过程中——由于错误的饮食，由于错误或是不足的保养而“赢得”的。

牙病往往在初发阶段没有得到治疗，或许是出于无知、疏忽，或是害怕治疗，随着时间的推移，就这样从小毛病演变成大问题。然后，更多的牙齿，甚至满口牙齿遭到病痛。这种现象并不罕见。

在这本书中，您会得到有关保持牙齿健康，以及有关牙齿疾病等问题的回答。您将知道怎样安排自己和孩子们的饮食；怎样完善地保养您的牙齿；您在牙科医生那里可以期待得到什么治疗等等经验。您将全面了解到常规的、可以选用及高科技牙科医学的种种可能采用的方法。您也可以熟悉美化牙齿的所有常识。您周围的人会为了您了解到这一切，脸上迸发出光彩的笑容而高兴。

感谢石勒苏盖格—荷尔斯泰因(Schleswig-Holstein)州牙科医生同业协会副主席，牙科医生汉斯·彼得·屈辛迈斯特尔(Hans-Peter Kuchemeister)和牙科医学博士布鲁诺·德贝尔(Bruno Daiber)对我的手稿进行评论性的审查。

玛伦·封·普尔塔



有关牙齿 您应该知道什么？

牙齿的发育既躁动不安，又是一个长期的过程。

婴儿诞生前，他的牙齿已经开始发育。而往往到了18岁，牙齿的发育还没有结束。

婴儿的牙齿难得是顺利发育的，所有身为双亲的人都知道与此有关的问题。

婴儿的乳齿一旦出齐，一直到大约6岁为止，将有几年安静的日子，因为那时又要开始换牙了。恒齿破牙龈而出，没有很大的痛楚，但确实令人不安：

当第一颗乳齿掉落时，对每个儿童来说，都是一件特殊的事。



第一批牙齿

一个婴儿的牙齿，在他母亲的腹中已经发育：大约从妊娠期的第6周开始，牙齿的胚体，也就是牙齿的“铸模”，已经在颌骨的表层中产生。其后，牙齿的胚体在颌骨中生长，而且从妊娠期第4个月起开始矿物质化。这表明，牙釉、牙质和牙骨质等(第14页)牙齿的硬性物质被贮入牙齿的“铸模”中，而且因附加了钙质而逐渐变硬。

当婴儿诞生时，他所有的牙齿都附在颌骨表层。从出生后第6个月起，第一批乳齿估计会陆续突破牙龈长出来。

这时，虽然在口腔中已经可以看到这些牙齿，但它们还远没有完全培育好，因为牙根的发育需要2~3年时间。



充满不安的岁月

一副乳齿共 20 颗牙：上颌骨和下颌骨各有 4 颗门牙、2 颗犬齿和 4 颗臼齿，大多按一定的次序长出(第 12 页图)。

- 出生后 6~8 个月，下颌骨上出现两颗中间的门牙。跟着，一般又长出上颌骨的两颗中间的门牙。
- 8~12 个月之间，上颌骨长出外面两颗门牙，然后是下颌骨的两颗外侧门牙冒出牙龈。
- 12~16 个月，先后在上颌骨和下颌骨出现前臼齿，也称为乳磨牙。
- 16~20 个月，长出犬齿，先是上颌骨犬齿，然后是下颌骨犬齿。
- 20~30 个月，长出下颌骨的两颗后臼齿，上颌骨的两颗后臼齿，补齐了一口乳齿。

当然会有和这一规律不相符合的情况：凯萨(Cesar)和拿破仑(Napoleon)这两个人，据说出生时已经有第一只牙齿。1961 年在汉堡，一个婴儿诞生时长着 9 颗乳齿。但是，也有这样的孩子，当他们已经长到 10 个月或者 12 个月时，才显现出第一批乳齿。或者，当一个孩子已经 32 个月或 33 个月大时，才能见到他的最后一颗牙齿。

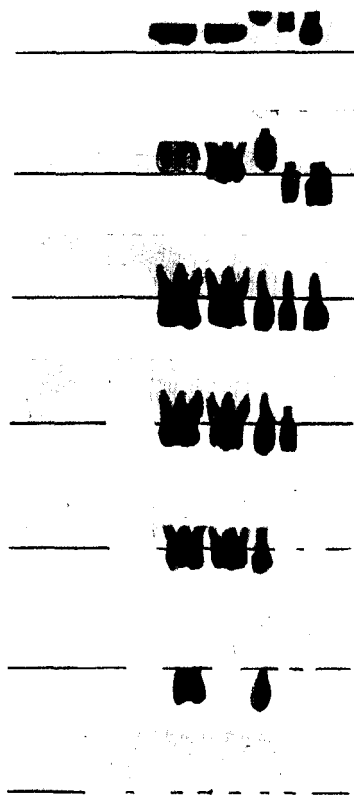
上面列举的乳牙生长时间及出牙次序是平均值，难免有偏离的情况。如果只是略迟，或者超出一点，也不一定就成为必须担心的理由。女孩子在身体发育方面基本上快于男孩子，在出牙的时间上同样如此。

► 如果在孩子出生 12 个月以后，第一颗牙齿还没有出现，或者满 33 个月了，乳齿还没有出齐，您就应该带着孩子去寻访牙科医生。

您可以在第 57 页查到“牙痛急救方法”。

换牙过程持续多年

牙齿的长出



包括4颗智齿在内的一口恒齿，总共32颗牙齿，这些牙齿从6岁开始，陆续长出（次序见左图）。

第一颗乳齿脱落之前，为了给跟在后面长出来的、明显大一些的恒齿腾出位置，这些乳齿会相互让位，然后，第一恒牙，即所谓的“扩充牙”长到口腔中，扩充乳齿的阵营。第一颗扩充牙是六岁臼齿，一颗大的臼齿。它出现在第6到第8年之间，长在乳齿的最后一颗臼齿后面。

●7~9岁时，为了让恒齿取而代之而脱落的乳齿，通常是上颌或下颌中间的门牙。

●永久性的外侧门牙在8~10岁的时候长出。紧跟着在10~13岁之间，先长出犬齿，下犬齿明显早于上

犬齿。然后是前白齿,即前磨牙。

- 然后,12~14岁之间出现12龄白齿。这同样是扩充牙。
- 从17岁起,跟着长出智齿。智齿的长出往往会拖很长的时间;而且,有时也伴随着疼痛。

和乳齿的情况一样,这里列出的时间也只能理解为平均值。但是,如果明显超过期限,就应该请一位牙科医生查明可能的原因。也许一颗恒齿已经偏移;也就是说,它斜躺在颌骨中,因此不能突破牙龈长出。

有时候各个恒齿没有紧靠着长出。遇到这种情况,应该请牙科医生检查一下,看看是否必须修补存在的牙缝。

您肯定已经问过自己,脱落的乳牙,或者甚至是拔下的乳牙,为什么没有牙根?

回答是:乳齿下面生长的恒齿,在它们进入口腔的旅途中,磨蚀了压在它们上面的乳齿齿根。由此,乳齿日益松动,最后脱落。

与此相反的是,由于严重的龋齿或其它疾病,必须提前拔掉的乳齿,却有长而弯曲的牙根。



牙齿是这样构成的

牙齿是由口腔中可以看到的部分(即牙冠), 和隐藏在颌骨中的部分(即占一颗牙齿总长度大约三分之二的牙根)所组成。

