

ZENYANG PEIYU XIANGMAOMEI DE HOUDAI

怎样培育相貌美的后代

●胡建庄 编著



国广播电视出版社

前 言

孩子是父母的骨肉和脸面，每位父母都希望能哺育一个五官端正，相貌美丽的后代。本书通过对一些浅易的科学理论及科普知识的介绍，可使年轻夫妇懂得面部畸形的原因以及预防、矫正的有效方法。

现代医学证明，大多数面部畸形是在孩子生长发育过程中由于各种不良因素而引起的，是可以预防的，即使是遗传性面部畸形也是可以矫正和改善的。本书在编写过程中力求通俗易懂，各章节独立成篇，以实用为宗旨，以指导培育一个相貌美的后代为目的，集家庭、心理、医学治疗为一体，向读者展示了一个全新的、科学的育儿方法。

全书共分两章。分别详述了孩子在生长发育过程中面部出现畸形的原因、预防、纠正及矫治的方法，指导父母用正确的方法，通过矫治或功能锻炼等无创伤性手段来恢复其美貌。

本书在定稿时，惠承北京卫生学校史作政老师审阅。在初稿的编整过程中，曾得到张晓蕊、李尧堂、常义谦等同志的大力帮助。在此向他们表示衷心的感谢。

怎样培育一个相貌美的后代，是一个值得研究和探讨的问题。由于本人的水平有限，书中疏漏纯谬之处在所难免，敬请广大读者批评指教。

编 者

1991年3月

目 录

第一章 怎样培育一个相貌美的后代.....(1)

- 1-1 什么是面部发育畸形.....(2)
- 1-2 面部畸形的发生率.....(3)
- 1-3 面部畸形有哪些.....(5)
- 1-4 面部畸形的危害性.....(6)
- 1-5 要重视面部畸形的早期预防.....(9)
- 1-6 相貌的遗传规律.....(11)
- 1-7 什么时间怀孕最好.....(15)
- 1-8 怀孕过程中哪些因素易致胎儿面部发育畸形.....(16)
- 1-9 母乳喂养对孩子的面部发育好处多.....(19)
- 1-10 什么姿势喂奶对孩子的面部正常发育有好处.....(22)
- 1-11 某些急慢性疾病与面部畸形.....(24)
- 1-12 慢性扁桃腺炎与下颌前突畸形.....(27)
- 1-13 增殖体面容.....(28)
- 1-14 内分泌失常与面部畸形.....(30)
- 1-15 维生素A、B、C缺乏性面部畸形.....(32)
- 1-16 佝偻病与面部畸形.....(34)
- 1-17 咀嚼肌与面部发育畸形.....(37)

1-18	呼吸功能紊乱与面部畸形·····	(38)
1-19	什么是小儿的不良口腔习惯·····	(40)
1-20	小儿的不良口腔习惯是怎样产生的·····	(41)
1-21	口腔不良习惯是怎样对相貌起危害作用的 ·····	(44)
1-22	小儿口腔不良习惯的表现及所产生的面部 畸形·····	(46)
1-23	怎样纠正小儿的口腔不良习惯·····	(47)
1-24	小儿口腔不良习惯发生的时间和预防·····	(50)
1-25	怎样破除孩子的吮指习惯·····	(53)
1-26	怎样纠正孩子的舌习惯·····	(56)
1-27	怎样纠正不良吞咽习惯·····	(58)
1-28	怎样纠正唇习惯·····	(61)
1-29	怎样纠正吮颊努嘴习惯·····	(63)
1-30	怎样纠正咬物习惯·····	(65)
1-31	怎样纠正小儿的下颌前伸和咬舌说话习惯 ·····	(67)
1-32	怎样纠正偏侧咀嚼习惯·····	(69)
1-33	怎样纠正孩子的不良吐唾液习惯·····	(72)
1-34	怎样纠正手托下颌、拉腮习惯·····	(73)
1-35	脸贴在书桌上或躺在床上看书有害于面部 正常发育·····	(74)
1-36	努鼻子习惯有碍相貌美·····	(76)
1-37	不良睡眠习惯易致面部畸形·····	(77)
1-38	乳牙列和相貌的关系十分密切·····	(78)
1-39	龋齿是孩子相貌美的大敌·····	(80)

1-40	虫牙有虫吗·····	(82)
1-41	糖和相貌的利弊关系·····	(84)
1-42	牙痛是敲给父母听的“惊钟”·····	(86)
1-43	哪个乳牙最易患龋·····	(88)
1-44	乳牙易患龋因素及龋蚀特点·····	(90)
1-45	乳牙龋病的治疗·····	(91)
1-46	乳牙列中哪几个牙齿对面部正常发育最 重要·····	(94)
1-47	乳牙早期缺失对面容的影响·····	(96)
1-48	多数乳磨牙龋坏或缺失对面容的影响·····	(98)
1-49	乳前牙龋坏或丧失对小儿的心理造成的不 良影响·····	(99)
1-50	乳牙早失后的缺隙处理——缺隙保持器 ·····	(101)
1-51	双层牙列畸形·····	(103)
1-52	这不是出牙·····	(105)
1-53	乳尖牙磨耗不足与下颌前突畸形·····	(106)
1-54	诞生牙、新生牙、马牙子·····	(107)
1-55	防止乳牙期孩子外伤·····	(108)
1-56	舌系带过短和小儿发音异常·····	(110)
1-57	要让孩子正确说话·····	(111)
1-58	要让孩子正确表情·····	(113)
1-59	刷牙和相貌美·····	(116)
1-60	小儿什么时间刷牙,使用什么牙刷、牙膏 ·····	(117)
1-61	父母是孩子刷牙的好老师·····	(119)

1-62	要教会孩子正确刷牙·····	(121)
1-63	替牙期是儿童面容变化的最关键时期·····	(123)
1-64	怎样区分乳牙和恒牙·····	(124)
1-65	注意六龄齿和面容的关系·····	(125)
1-66	乳牙滞留与面部畸形·····	(128)
1-67	恒牙早萌与面部畸形·····	(130)
1-68	恒牙迟萌或阻生与面部畸形·····	(132)
1-69	牙齿替换紊乱与面部畸形·····	(134)
1-70	异位牙与面部畸形·····	(135)
1-71	多生牙与面部畸形·····	(135)
1-72	先天缺牙与面部畸形·····	(136)
1-73	牙大小、形态异常与面部畸形·····	(138)
1-74	恒牙早失与面貌的关系·····	(139)
1-75	恒牙中哪个牙最易患龋·····	(141)
1-76	异常上唇系带与中切牙间隙·····	(142)
1-77	虎牙与面容·····	(143)
1-78	替牙期要注意孩子正确咀嚼·····	(145)
1-79	替牙期要让孩子正确表情——谨防护短 ·····	(147)
1-80	肌功能训练与相貌美·····	(149)
1-81	乳恒前牙外伤与面容·····	(153)
1-82	唾液带血丝、黑牙根、恒牙松动、口臭是 怎么回事·····	(156)
1-83	张口困难与鸟嘴畸形·····	(158)
1-84	智齿与面容·····	(161)
1-85	耳前区弹指响声、疼痛与面部畸形·····	(163)

- 1-86 夜磨牙与面部畸形·····(165)
- 1-87 怎样预防四环素牙·····(167)
- 1-88 黄斑牙的预防·····(169)
- 1-89 牙釉质发育不全的预防·····(170)
- 1-90 怎样培育凹陡脸的孩子向美的方面发育
·····(171)
- 1-91 怎样使有鞍鼻畸形的孩子向美的方向发育
·····(174)
- 1-92 怎样培育一个具有良好功能和美学特征口
唇的孩子·····(175)
- 1-93 怎样预防颜面发育不对称·····(179)
- 1-94 怎样预防牙列拥挤错位·····(180)
- 1-95 前牙反骀、下颌前突的预防·····(183)
- 1-96 张牙和上颌前突的预防·····(185)
- 1-97 怎样防止大长牙·····(187)
- 1-98 怎样预防面下1/3过长畸形·····(190)
- 1-99 后牙反骀的预防·····(191)
- 1-100 怎样预防锁骀发生·····(193)

第二章：畸形的矫治·····(195)

- 2-1 面部畸形为什么能矫治·····(195)
- 2-2 矫治畸形的方法有哪些·····(197)
- 2-3 矫治器的种类和作用·····(200)
- 2-4 面部畸形发生、发展的特点是什么·····(201)
- 2-5 什么时间矫治畸形最好·····(202)

2-6	孩子面部发生了畸形, 父母应持什么心理	(204)
2-7	面部畸形发生后孩子的心理变化是什么	(206)
2-8	教育孩子接受矫形治疗很重要.....	(208)
2-9	孩子戴矫治器后有什么感觉.....	(210)
2-10	孩子戴矫治器过程中父母有什么责任.....	(213)
2-11	阻断矫治乳牙期、替牙期的哪些畸形.....	(215)
2-12	上颌切牙间隙的早期矫治.....	(217)
2-13	牙列拥挤的早期矫治.....	(218)
2-14	地包天的早期矫治.....	(219)
2-15	大长牙的早期矫治.....	(221)
2-16	上颌前突、张牙的早期矫治.....	(221)
2-17	面下1/3过长的早期矫治.....	(222)
2-18	锁骀的一般性矫治.....	(222)
2-19	先天性唇腭裂的矫治.....	(222)
2-20	面部畸形矫治后的复发和保持.....	(228)

第一章 怎样培育一个 相貌美的后代

孩子在生长发育过程中，身体由小到大，面部也发生了许多微妙的变化。大量的调查资料表明，人的相貌在生长发育过程中是向美的方面发展的。但是在这个过程中，孩子要受到许多因素的影响，有先天的、有后天的，有疾病因素、也有非疾病因素。如果这些因素的作用超过了孩子自身调整的能力，就会产生面部畸形。有的孩子，一生下来面部就有畸形存在，如唇、腭裂；有的在生后生长发育过程中逐渐变丑了。这种先天、后天因素导致孩子的面部畸形叫发育畸形。如面部两侧不对称、鼻翼萎缩、上唇卷曲、开唇露齿、“地包天”等。

发育畸形是在孩子长期的生长发育过程中形成的。怎样培育一个相貌美的后代的问题，归结为怎样消除孩子生长发育过程中导致面部畸形发生的因素。这就需要彻底了解这些因素是什么、什么时间发生、有什么表现形式、怎样防治。培育一个相貌美的后代是每一对夫妇的愿望，也是时代对每一对夫妇的要求。本书旨在为肩负重任的每一双父母提供必要的育子实践知识。

1-1 什么是面部发育畸形

面部的发育畸形是指在孩子生长发育过程中，由于遗传、疾病、内分泌障碍、营养不良、功能紊乱、口腔不良习惯、乳恒牙替换障碍以及一些其它因素的影响，产生的面部畸形。所谓面部畸形，是指面部形态、结构、功能等脱离了相貌的美学特征，结构变异导致的功能部分丧失或全部丧失。

面部畸形又常称牙骀畸形或错骀，说明了面部畸形和牙齿及其咬合关系是否正常关系极大。骀既代表上下牙列的咬合关系，又代表口腔及其结构、功能系统。面部畸形常发生在颜面中、下 $\frac{1}{3}$ 部位，即上下颌骨所在的面部，这是骀所代表的范围，也是本书所谈的面部，它在生长发育过程中有以下特点：

① 出生后生长发育最快、变化最大，易受后天因素的影响导致畸形发生。

② 功能复杂，如口腔的咀嚼、语言、感觉和吞咽功能。任何引起功能改变的因素都可能导致面部畸形。

③ 结构复杂，如口腔由上下颌骨、上下牙槽骨、上下牙齿、舌、肌肉、关节等组织结构组成。结构间任何配合的改变都可能导致畸形。

④ 乳恒牙的替换与萌出异常是导致面部畸形的原因之一。

⑤ 口腔不良习惯常改变孩子面部的生长发育方向，导致面部畸形。

⑥ 表情、语言受意识支配，任何影响表情或语言表达的因素都可能导致面部发育不协调。

颅部主要在出生前生长发育，出生后引起改变的因素较少，因此，畸形较少发生。

1-2 面部畸形的发生率

面部畸形的发生率，是在制定了正常面部形态标准以后，对大量儿童进行调查、统计得出的。据国内资料统计，我国儿童面部畸形的发生率约为50%左右，即每两个儿童中，就有一个有明显的面部畸形存在，需要矫形。可见儿童面部畸形发生率相当高，每一个父母都应高度警惕，才有可能培育一个相貌美的后代。

正常的面部形态标准，指的是五官端正、比例协调，面部各部分结构完整、配合正常、功能正常，较符合面部美学特点。如果用理想的面部形态标准，即面部各部分都符合美学特点，来衡量每一个儿童的面部，那么90%以上的儿童都有面部畸形存在。如此，为培育一个相貌美的后代的父母提出了更严格的要求。

以下因素和儿童面部畸形发生率高有关：

① 父母对儿童的正常生长发育知识了解较少，只认为活蹦乱跳则为正常，有的孩子的不良习惯正是在活蹦乱跳生长发育中形成，并造成面部畸形的。

② 父母对造成儿童面部畸形的原因分辨不清，常致畸形在孩子面部明目张胆地发生、发展。有些不良习惯甚至是父母教会的，然后导致面部畸形，如努鼻习惯、咬异物习惯、手托下颌习惯等。

③ 较轻的面部畸形不能引起父母的重视，以致畸形发展严重。这和父母了解美学知识少有关。有的即使发现孩子有面部畸形，也认为孩子生长十八变，越变越好看，到头来却造成畸形严重发展。

④ 孩子年幼，对畸形不能认识，待孩子长大后，畸形已发展严重，到头来只有怨父母了。

⑤ 旧有意识严重，龙生龙，凤生凤，父母以孩子像自己而自豪。因此，认为父母有难看的地方，孩子也同样有，这是天经地义的，实际上遗传性面部畸形是可以早期预防的，也是可以矫治的。

⑥ 过于娇惯孩子，造成孩子偏食、执拗、不随群、没有良好的口腔卫生习惯。这都可能为面部畸形的产生提供条件，间接、直接引起面部畸形。

降低儿童面部畸形发生率，做父母的至少要做到以下几点：

① 要了解正常面部美学特点是什么，什么是面部的正常生长发育过程，什么是异常生长发育过程，哪些是面部畸形。这有利于正确培育孩子，及时发现异常，及时纠正。

② 要仔细了解导致孩子面部畸形的原因，怎样预防，发现后及时纠正。这有利于从根本上降低儿童面部畸形发生率。

③ 要知道面部畸形不但可以预防，也是可以矫治的，

即使是遗传性面部畸形也如此。因此，不失时机地早期矫治孩子面部畸形，也是培育一个相貌美的后代的重要一步。

④ 面部畸形经常是在不声不响中发生、发展的。因此，父母在培育孩子过程中，不能掉以轻心，要时刻提防。

1-3 面部畸形有哪些

常见的面部畸形有：

① 牙齿色、形、质的改变。如四环素牙呈黄褐色，牙齿发育不全常伴有牙釉质的缺损，龋齿和牙折则是牙实质的缺损。

② 牙齿缺失、先天缺牙，特别是发生在前牙直接影响面容。

③ 多生牙，特别是前牙区的多生牙。

④ 牙齿先天畸形，如牙齿过大、过小，牙齿呈锥形，融合牙。

⑤ 个别牙齿的错位，包括牙齿唇向错位，颊向错位，舌向错位，腭向错位，近中错位，远中错位，高位，低位，转位，易位，斜轴等。

⑥ 唇过短、过长，唇无力，唇红过厚。

⑦ 鼻翼萎缩，鞍鼻，凹陡脸。

⑧ 唇裂，腭裂。

⑨ 长脸畸形：牙弓狭窄，腭盖高拱。

⑩ 上下前牙拥挤。

⑪ 虎牙。

- ⑫ 牙间隙。
- ⑬ 地包天：下前牙反包上前牙。
- ⑭ 凹脸：地包天，下颌前突，上颌后缩。
- ⑮ 凸面畸形：张牙，下颌后缩，上颌前突，开唇露齿。
- ⑯ 凸面畸形：上下颌前突。
- ⑰ 深覆骀：上前牙盖过下前牙过长，面下1/3过短。
- ⑱ 面下1/3过长：开骀畸形（牙齿无咬合接触）。
- ⑲ 偏脸：后牙反骀（后下牙反包后上牙一个牙尖），后牙锁骀（后牙之间交锁，咬合面无接触）。
- ⑳ 大口、小口畸形。

1-4 面部畸形的危害性

面部畸形的危害性如下：

① 有碍美观。牙齿色、形、质的改变，如龋齿，特别是位于前牙唇面，牙齿像虫蛀的一样，颜色黑褐色，给人以不干净，不卫生的感觉。上颌前突，下颌后缩，开唇露齿的人，前牙又张又长，上唇倦缩在鼻底，改变了颜面上、中、下 $\frac{1}{3}$ 各部的先后左右的配合关系，其相貌真有点让人一看就想呕的感觉。具有这种畸形的孩子也常忌讳，和人谈话时常用手半掩面，真可谓有脸难放，说笑常受限制。

② 危害功能。前牙龋齿不但有碍观瞻，而且影响咬切

功能，影响语音的正常发出。后牙龋齿有碍咀嚼功能，若形成偏侧咀嚼习惯，会造成面部双侧发育不对称。

③ 妨碍发育。龋齿，如果发生在乳牙，可因龋齿形成牙髓炎或牙根尖周炎，影响颌骨内恒牙胚的正常发育。有时乳牙早脱或迟脱，都影响恒牙的正常萌出。“地包天”会影响上颌的向前发育，而上前牙的向前发育力会促使下颌更向前发育，造成颜面呈凹形。上唇发育不足，可见于开唇露齿的人，由于上唇长期不能闭合，以及表情护短现象，导致上唇卷缩在鼻底。鼻翼萎缩的原因之一就是由于鼻功能不良引起的。

④ 有损身体健康。鼻呼吸功能不正常，形成口呼吸，上唇卷缩，鼻翼萎缩，不但有碍发育，口呼吸的冷空气对咽喉长期刺激，易致孩子口干舌躁、咽喉炎，而且对气管和肺也有损害。牙齿龋损、缺失、错位，或上下牙弓关系不调，可损害咀嚼功能，对食物的消化吸收不利，长期会造成胃肠负担过重，影响健康。

⑤ 不利于孩子进入社会。孩子一学会跑，就自然进入周围的孩子群中，而且随着孩子的长大，社会活动范围不断扩大。如果面部产生了某种畸形，直接影响着孩子受周围孩子的欢迎程度，人家不欢迎，怎么和人家玩耍？随着社会的进步，人的本身自然特性在社会生活中的作用越来越受到重视，特别是为人师表的教师，从事艺术活动的文艺工作者，都对人的自然美要求很高，有某种面部缺陷的人，常被拒绝在门外，这对孩子的社会生活的自由选择，是一个限制。

⑥ 不利于培育一个德、智、体全面发展的孩子，有损于孩子的身心健康。当孩子因面部畸形而不受周围孩子欢迎

时，就可能产生痛恨周围孩子的心理，特别是在周围孩子揭自己的短时，孩子的敌对心理更易产生。在学校中，经常发现具有面部畸形的孩子，参加文体活动不积极，逃避集体生活，孤僻，这样的孩子往往兴趣不广；在考学因报考某个专业受限，或因参加社会工作在某些领域受限时，都直接影响孩子热爱生活的热情。有时从热爱生活，转向冷漠生活；甚至厌恶别人；有时会悔恨父母给自己一张难堪的脸，经常对父母发怒。更甚者，自暴自弃，了此一生，这就更可悲了。

⑦ 有碍孩子的婚姻大事。在婚姻大事上，谁不想自己的爱人有一个出众的美貌？因此，面部有畸形的人，就不如美貌的人对异性更有吸引力，更受异性喜爱。人的社会地位，家庭条件，经济状况是时常变更的，但人的相貌是相对恒定的。爱人首先看到的是丈夫或妻子的颜面。颜面对双方日常生活是一面镜子，高兴的，不乐自笑的脸无论如何对异性都是一种生活的动力。谁愿意看那对心理产生不良刺激的面部畸形？因此，有面部畸形的孩子，进入婚龄期后，常因自然条件限制而不敢去自由选择自己挚爱的异性。这无疑会对孩子以后的社会、家庭生活产生不良影响。

⑧ 给父母造成思想、经济负担。因孩子面部畸形而导致孩子身心畸形发展、社会生活受限制，新家庭组建困难，这都会给父母产生不小的思想负担。有时父母会用金钱去买通一条孩子通往社会或建立家庭的路子。这不但对社会正常秩序产生不利影响，同时也造成父母的经济负担。因此，为了孩子，为了父母自己，为了社会，培育一个相貌美的后代，父母是责无旁贷的。

1-5 要重视面部畸形的早期预防

面部畸形的预防越早越好，越早危害性越小。但要使早期预防达到预想的效果，必须了解一些面部畸形发生的特点以利有针对性地预防。现在我们简单叙述如下：

① 遗传性面部畸形，在夫妻确定关系之后，大致已确定。因此，避免遗传性面部畸形的发生要从找对象入手。

② 畸形可发生在孩子生长发育的全过程，可能在胚胎期（如唇腭裂），也可以发生在出生后生长发育过程中（如开唇露齿）。因此，选择怀孕时机，怀孕过程中给孩子创造适合的生长发育环境是很重要的，因为胎儿的素质早已规定了孩子要长成什么样子。孩子出生后，逐步脱离了对母亲依附的生存关系，思想、行为不断向社会渗透，开始了自己的思想行为，开始树立一个新的个性形象。这时父母合理疏导孩子的行为是培育一个相貌美的后代的重要步骤，及时帮助孩子去掉导致面部畸形的因素，使孩子的生长发育导向正常轨道，其任务艰巨，路程长远，父母必须有一定的育子知识和耐心。

③ 导致面部畸形的因素复杂，产生的面部畸形也具有累加作用。导致面部畸形的因素可有遗传、疾病、内分泌失调、营养失调，孩子的不良习惯，特别是不良口腔习惯，替牙障碍如乳牙的迟脱或早脱，以及器官的功能紊乱等诸因素。在面部畸形产生过程中，导致畸形产生的因素作用越早，持续时间越长，面部畸形越严重，不同因素可产生相同