

口腔健康 全身健康
你好爱牙



牙好 生活更美好

主编单位 中华口腔医学会
主编 刘宏伟 荣文笙

YA HAO
SHENGHUO GENGMEIHAO

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



牙好，

生活更美好

主编单位 中华口腔医学会

主编 刘宏伟 荣文笙

中国科学技术出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

牙好,生活更美好 / 刘宏伟, 荣文笙主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5046-7227-8

I. ①牙… II. ①刘… ②荣… III. ①口腔—保健
IV. ①R780.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224134 号

策划编辑	辛 兵 胡 萍
责任编辑	王久红 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	李春利

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http : //www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm×1092 mm 1/32
字 数	110.7 千字
印 张	7.75
版、印次	2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7227-8/R · 1924
定 价	26.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



编者名单

主 编 刘宏伟 荣文笙

主编助理 辛守天

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 莹 王佃灿 刘宏伟 刘晓丹

许桐楷 苏建宏 吴 南 宋广瀛

张珊珊 陈 立 金建秋 周 侠

周 倜 周 璿 赵晓燕 高 丽

葛雯姝 韩 莹 雷 玥 褚 祎

廖雁婷 戴帆帆

绘 图 张评飞



编者的话

作为中国科协的首席科普专家，有一个声音一直萦绕在我们脑海中：何时何地如何给大众奉献科普知识？机会来了，中国科学技术出版社邀约中华口腔医学会，欲共同出版口腔科普手册。我们作为学会分管科普工作的副秘书长和科普部部长，责无旁贷。我们突然像打了鸡血，挽起袖子就干了起来。20多个年轻人倾情加入，我们召开了编委会，把患者在门诊经常问的问题列成了目录，确立了写作基调和风格，大家认领问题后就分头去写了。好快，一个月之内稿子全部收齐。我们再把作品进行了全方位的雕琢，语言更贴近百姓，风格多些幽默元素，图解也进行了再创作；全书作品分成了四类，分别组成四个章节。第一章偏重口腔预防保健的知识，第二章偏重百姓平时需要的科普知识，第三章更集中在看医生前、中、后可能需要的知识，第四章着重儿童、妇女的口腔健康知识。全书定稿之后，忽然感到一种快乐，一种众筹智慧、惠及八方、启蒙百姓、奉献其中的快乐。科普真是快乐自己也快乐他人的快乐事业！无怪乎总有那么一群人乐此不疲。相信本书

的读者一定会从中获益，认识、接纳、体验“牙好，生活更美好”！

另：本项目是由拜博口腔医疗集团与中国科学技术出版社发起，联合中华口腔医学会、中国科协首席科学传播专家团队、北京大学口腔医院等机构，共同组织实施的口腔健康科普宣传项目——出版《你好，爱牙》丛书（一套8册）。

刘宏伟 荣文笙



CONTENTS 目录

爱牙，生活更美好



第一章 预防篇

如果没有了牙生活会怎样.....	01
我们为什么要刷牙.....	05
怎样正确刷牙.....	07
刷牙应该注意什么.....	11
怎样选择牙刷.....	13
电动牙刷好不好.....	16
什么时候刷牙比较好.....	18
怎样清洁牙缝.....	20
喝茶或咖啡对牙齿好不好.....	25
如何预防龋齿.....	27
做了窝沟封闭就不会得龋齿吗.....	28
怎样预防牙周病.....	30
嚼口香糖对牙好不好.....	32
吸烟对口腔的危害是什么.....	35

不沾烟酒不咀嚼槟榔也会得口腔癌吗.....	37
-----------------------	----

第二章 口腔小知识

牙齿家庭成员的名称你知道吗.....	39
牙齿什么时候长出来.....	43
为什么牙齿最硬.....	45
为什么说“小洞不补，大洞吃苦”.....	47
牙为什么会痛.....	51
什么是牙本质敏感.....	55
补牙究竟是怎么回事.....	57
牙不痛也要看医生吗.....	59
补牙的时候该不该磨牙.....	61
选什么补牙材料做牙洞的守护神.....	63
什么是牙齿的隐蔽杀手.....	67
叩齿到底好不好.....	68

如何正确使用漱口水·····	70
牙齿掉了一块怎么办·····	72
嘴唇起干皮儿可以撕吗·····	77
为什么老觉得口干呢·····	83
嘴里出血是什么原因·····	85
智齿不痛也要拔吗·····	87
拔智齿能不能瘦脸·····	89
嘴张不开了是什么原因·····	91
普通烤瓷牙到底好不好·····	95
全瓷牙的“保质期”到底有多长·····	98
什么是种植牙·····	100
你带家里老人看过牙吗·····	103
全身病多的老人看牙要如何准备·····	105

第三章 口腔就诊指南

我到底该挂哪个科.....	107
牙齿痛是自己吃药还是看医生.....	110
拍牙片对身体有没有伤害.....	115
什么情况下要拍牙片呢.....	117
打麻药会影响智力吗.....	119
补牙照蓝光对健康有害吗.....	123
吃饭塞牙怎么办.....	125
口臭是病吗.....	129
刷牙出血也要继续刷牙吗.....	133
牙龈萎缩能治好吗.....	135
牙齿松动怎么办.....	137
牙周病怎么治.....	141
牙周病对全身健康有影响吗.....	143
我们为什么要洗牙.....	145

洗牙怎么洗，痛不痛·····	147
洗牙会不会传染疾病·····	149
洗牙一次需要多长时间·····	150
洗牙可以美白牙齿吗·····	152
洗牙前后需要注意些什么·····	154
洗牙的误区有哪些·····	156
拔牙前要做好什么准备·····	159
拔牙后出血怎么办·····	160
“下巴掉了”怎么办·····	163
口腔癌怎么治疗·····	167
镶牙的程序有哪些·····	169
种植牙我需要种几个钉儿·····	171
为什么不能戴活动义齿（假牙）睡觉·····	173

第四章 妇幼篇

如何给孩子一口好牙.....	175
什么时候开始给孩子刷牙呢.....	179
孩子能用含氟牙膏吗.....	181
宝宝的牙齿变黄了怎么办.....	183
怎么呵护孩子牙齿的颜值.....	184
怎样带宝宝治牙.....	189
定期看牙医做什么.....	191
多大孩子能配合看牙.....	193
为什么宝宝会有龋齿（蛀牙）.....	196
孩子吃糖一定会导致龋齿吗.....	199
小孩多大可以洗牙.....	202
孩子磕了牙怎么办.....	203
舌系带到底要不要剪.....	207
什么时候需要整牙.....	211

戴上牙箍后如何刷牙.....	215
萌萌的小虎牙该拔还是矫正.....	219
为什么说女性的口腔保健意识更重要.....	222
怀孕了可以洗牙吗.....	223
牙齿颜色异常怎么办.....	225
孕妇月子期间可以刷牙吗.....	228
打麻药会影响哺乳吗.....	229
你的牙齿真的刷干净了吗.....	231

第一章 预防篇

如果没有了牙生活会怎样

有言道：牙好，胃口就好，吃嘛嘛香！

牙最主要的功能就是咀嚼食物，参与语言交流和保持迷人微笑。但是，如果没有了牙齿我们的生活会怎样呢？

1. 美食不能痛快吃 没牙咀嚼功能就没有了，食物咬不碎嚼不细，吃饭就不再香了，胃口也就不好了。

2. 说话漏风 牙齿在帮助发音中起着极其重要的作用，它能够帮助发出齿音。如果缺少了牙齿，说话不拢音、漏气，发音就不准了，讲话也就不清楚了。

3. 容颜显苍老 上下颌牙齿排列整齐，可将口唇和颊面部支撑起来，显得面部丰满、年轻。若缺少牙齿，会使面形改变，影响美观。若全口无牙，唇和颊软组织缺乏支撑，向内塌陷，出现皱褶，两个嘴角会往下掉，面容就显得苍老了。



美食不能痛快吃



说话漏风

4. 照相不敢露牙 没有牙齿，照相不得不抿嘴，以掩饰缺牙的状态，笑容也没有或不自然了。

5. 心情大坏 很多美食不能好好吃，真没意思！说话不利索，难以启齿！容颜苍老，没脸见人！这一切造成您的情绪跌落到极点，烦躁不安，心情怎么可能好？

天哪！怎么办？

口腔医生还是有办法用活动义齿（假牙）、全口总义齿、固定义齿、种植义齿帮助您修复缺牙的损失。但是那不仅要花去不少费用，而且所有义齿都不如您原来的真牙好使、舒服。

保护好您的真牙才是正道！牙好，生活才美好！

（刘宏伟）



照相不敢露牙



心情大坏



健康的牙齿 美丽的微笑