

科学育儿丛书 ①

让孩子有一口好牙

儿童牙齿护理专家

[日]石川晴夫 著 杨晓钟 周英 译

最新引进
日本版



陕西人民教育出版社

丛书 ①

让孩子有一口好牙 ——儿童牙齿护理专家

〔日〕石川晴夫 著 杨晓钟 周英 译



陕西人民教育出版社

陕西省版权局著作权合同登记
陕版出图字:25-1999-024号

TSUYOI HA NO KO NI SODATERU HON Supervised by Haruo ISHIKAWA
Copyright C 1993 by Haruo ISHIKAWA
Chinese Edition arranged with SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Tianjin Copyright Agency, Tianjin
© 2000 SHAANXI PEOPLE'S EDUCATION PUBLISHING HOUSE
ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 翻版必究

图书在版编目(CIP)数据

让孩子有一口好牙/(日)石川晴夫著;杨晓钟,周
英译. —西安:陕西人民教育出版社,2000.8
(科学育儿丛书)
ISBN 7-5419-7953-8

I. 让… II. ①石… ②杨… ③周… III. 婴
幼儿-牙-保健-普及读物 IV. R788-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43612 号

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

中国人民解放军第 7226 工厂印刷 各地新华书店经销

890×1240 32 开本 5.375 印张 144 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

定价:9.70 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:东四路 18 号 邮编:710005 电话:7434298



前言

最好的牙科医生是孩子的母亲

石川晴夫

大家想必都知道“8020运动”吧。这个运动是由日本厚生省和日本牙科医师协会倡导的、旨在要求大家保护牙齿的运动。具体地说，就是在80岁时，仍然能够有20颗自己的牙齿。

人的一生能够在自己的牙齿帮助下来生活，是一件非常幸运的事情。所以，从小为牙齿打好基础就显得极其重要。

近来，在孩子们中，出现了这样的现象：有的常染上被称为成年人牙病的齿槽脓肿；有的因习惯了松软的食物，咬不动或咬不碎稍硬的东西，而且，这些情况还有增长的趋势。那么，我们应如何预防呢？

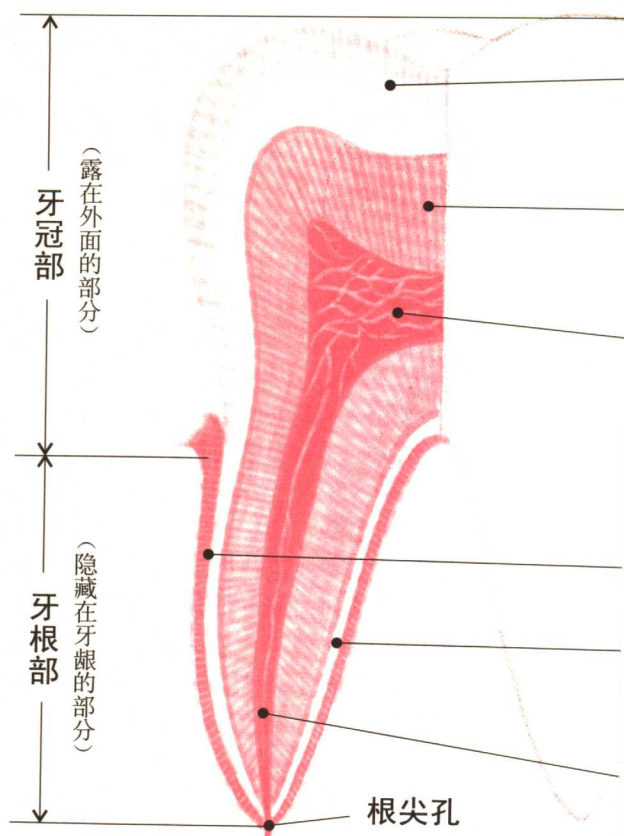
一般认为，孩子们牙质的好坏取决于母亲怀胎时的营养。但是，后天的生活环境也有着非常重要的作用。所以，为孩子们创造一个良好的生活环境是非常重要的。但也无须过于神经质，或不能这样，或必须那样。作为母亲，只要关心孩子的牙齿及上下颌的成长，给他们以细心的照料即可。

随着国际化趋势的日益加强，和欧美国家一样，越来越多的人开始重视牙齿的排列。和笑容可掬的神态一样，排列整齐的牙齿也会给人很好的印象。牙齿排列得整齐与否不仅仅是外观上的问题，它和牙齿的咬合等也有着密切的关系。这一点，已引起许多学者的重视。以往的牙齿矫正治疗多是在牙齿上缠许多金属丝，显得工程浩大。而今，设备和技术都有了长足的发展，不仅是孩子们，就连大人们也都开始积极地接受治疗了。

结实而排列整齐的牙齿是健康体魄的保证。这样说，一点也不夸张。希望大家改变过去那种认为牙医只会带来疼痛，对其敬而远之的做法。而应该积极主动地接受牙医的定期检查，随时向他们咨询各种问题。同时，对孩子们来说，最好的牙医就是他们的母亲。希望母亲们能够在日常生活中，多给孩子们一些指导和帮助，使他们有一口健康漂亮的牙齿。

您家孩子的牙齿健康吗？

——牙齿异常的早期信号

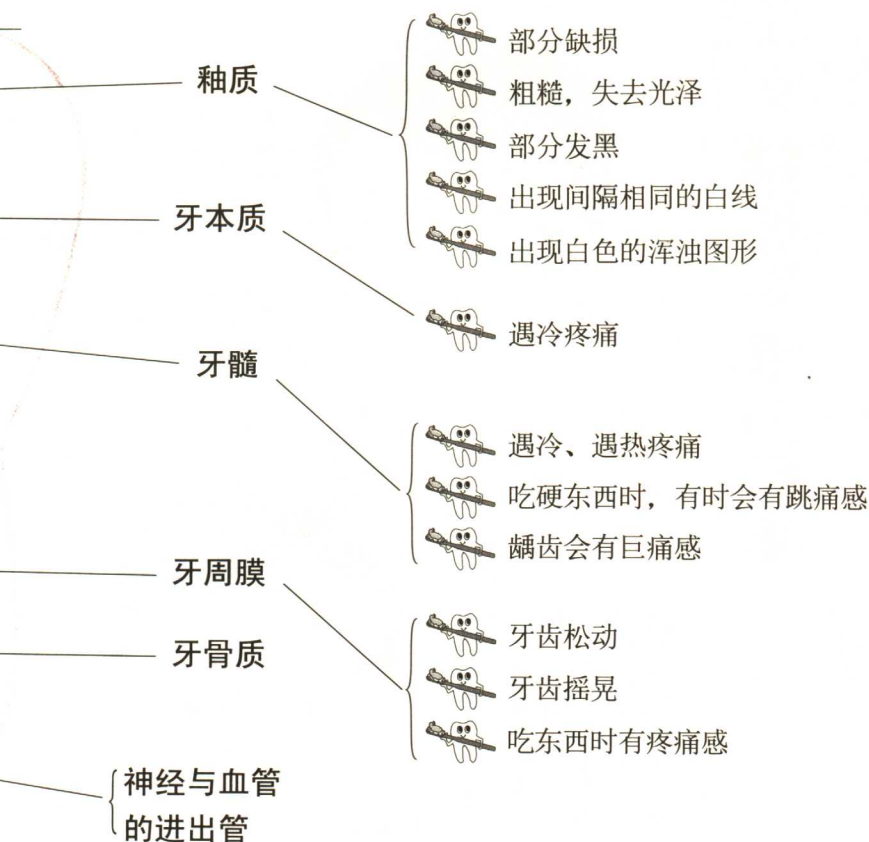


釉质

是人体中最坚硬的部分，主要由钙和磷构成。一经形成便不能再生，所以，釉质生成时，如果营养不良或患病，就会造成牙釉质发育不全。由于牙釉质与血管及神经没有关联，既不疼，也不会出血，所以，人们往往会忽视早期龋齿的存在。

牙本质

从齿冠到牙根构成了牙齿的基本形状。它的每个细管中都有一根牙本质纤维。它比牙釉质稍软，但比骨头稍硬，有弹性，呈黄色。当其外侧被龋齿侵蚀后，内侧便会生成新的牙本质。牙本质纤维能感觉到疼痛，所以，当龋齿侵蚀到牙本质后，吃凉东西时，便会感到疼痛。



牙髓

形同细红线, 其中有神经、血管以及淋巴管。牙的感觉以及营养均由牙髓部分掌管。

另外, 牙齿根部有一个称之为根尖孔的小洞, 牙髓通过这个小洞与颞骨的神经以及血管相连。当龅齿引起牙髓发炎时, 就会感觉到剧烈的牙痛, 进而致使牙髓坏死, 最终导致整个牙的坏死。

牙骨质

牙根部包围着牙质的骨状组织, 常处于不断更新的状态。牙骨质与颞骨之间由许多纤维组织相连, 并依靠这些纤维来获取营养。

牙周膜

牙骨质和颞骨之间的纤维组织总体上呈膜状, 起着一个弹簧垫的作用。因此把它叫做牙周膜。其中既有神经, 也有血管。当这里发炎时, 就是牙周膜炎。其具体表现为牙齿松动、摇晃。

不及时治疗龋齿，后患无穷

龋齿带来的后果

疼痛

首先是疼痛。这是最大的痛苦。当龋齿侵蚀到牙髓以及牙周膜时，会疼得使人夜不能寐。即使没有侵蚀到牙髓部时，也会有遇冷遇热牙疼的情况发生。



吃东西会养成坏习惯

一颗龋齿疼痛，就会使人咀嚼食物的能力大幅下降。为了避免疼痛，往往会用不痛的一侧咀嚼食物，这样一来，就会养成不好的咀嚼习惯。长此下去，则会造成牙齿咬合不好的后果。



颌部变形

咀嚼能促进上下颌的发育成长。同时，颌部肌肉的发育也会因为咀嚼的力度不够而受到影响。由于龋齿致使咀嚼能力下降，从而造成颌部变形，进而使脸型发生变化。



牙齿全部坏死

牙齿受到龋齿菌的侵蚀脱落后，就不可能再生。如果不尽早治疗，就会使得牙髓受到感染，进而导致牙齿坏死。所以，要想一生都有一口健康的牙齿，就必须尽早地治疗龋齿。

说话不清晰

发音清晰与否在很大程度上取决于舌头和牙齿的排列。当牙齿因龋齿而有了大洞，或者切牙脱落时，都会对发音、讲话造成影响。

对心理成长造成不良影响

没有切牙，或因龋齿而导致牙齿变黑等现象，都会使孩子们在吃东西或者发笑时有所顾忌，严重者会产生自卑感。这将严重影响孩子们心理的健康成长。

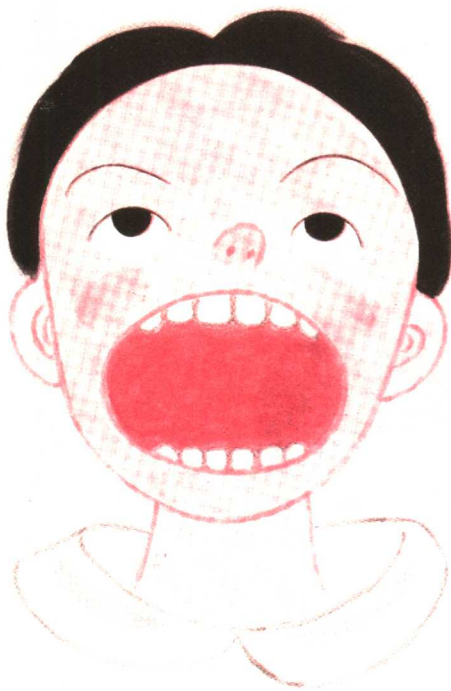
牙齿排列不好

如果乳牙的龋齿造成了牙髓坏死，那么，即使到了该长恒牙的时候，乳牙根仍不会退掉，这样，则会影响恒牙的生长。最为直接的影响就是牙齿排列不整齐，东倒西歪。龋齿拔掉后，也会出现同样的问题。

您孩子的牙齿排列整齐吗？

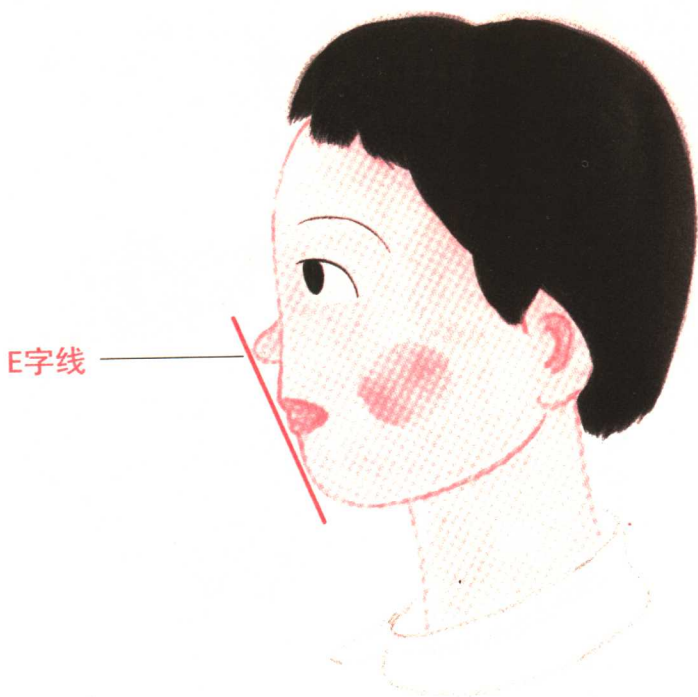
牙齿排列整齐的十五要素

正面的牙齿整齐吗？



- 1 咀嚼东西时，上牙包着下牙。切牙重叠2~3mm。
- 2 没有双重齿和乱齿。
- 3 没有宽缝牙。上排切牙之间无距离过宽的现象。
- 4 当磨牙咬合时，上下切牙也一定咬合得很好。
- 5 上牙和下牙之间是否工整对齐。可用上下切牙的正中线是否成一条直线来验证。
- 6 没有龋齿。
- 7 牙齿的数目以及形态均无异常。例如，牙齿有的过大，有的过小，有的外突，有的数量过少等都会影响牙齿的美观。
- 8 牙龈健康。健康的牙龈呈桃红色，而且弹性好。

脸的侧面线条很流畅吗？



9 嘴唇的位置处于E字线的前后。鼻头和下巴尖之间的连接线称为E字线。白种人的嘴处于E字线靠后的位置。而日本人则以正好处于E字线的前后为好。一般来说，小孩的嘴唇处于E字线稍前的位置。

10 既无龅牙也非地包天。上牙或上颌处于E字线极其靠前的位置时，有可能是龅牙或上颌前突症；同时，如果下颌前突，嘴唇处于E字线非常靠后的位置时，应怀疑为地包天或下颌前突症。

11 嘴唇既不过薄，也不过厚。

12 在处于放松的状态下，如果双唇闭合时扁桃腺肥大，上嘴唇就会上翻，嘴部显得松弛。这种现象是否有呢？

13 嘴唇闭合时，嘴角的肌肉不紧张。如果有龅牙等咬合不当的情况的话，嘴唇闭合时，嘴角的肌肉紧张，看上去似乎没有下巴，或者下巴的形状不自然。

14 下嘴唇的位置比上嘴唇靠前一些。

15 脸的侧面线条很流畅。

牙龈健康吗？

——早期预防，早期发现牙龈炎是关键

要有一口好牙齿，牙龈就必须健康。造成牙齿脱落的最重要的原因不是龋齿，而是由牙龈炎引发的齿槽脓肿。小孩子一般不会患齿槽脓肿，但是，如果从小牙龈就不健康的话，就等于加入了满口无牙者的预备队。近来，已发现有幼儿患早期牙龈炎。在中小小学生中，三个人中就有一个患有牙龈炎。希望大家既要爱护牙齿，也要注意牙龈的健康，保持口腔清洁。



啊！苹果上有血迹呀。

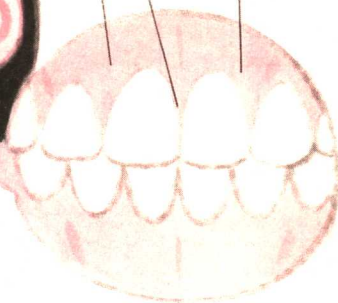
健康的牙龈



可以看到牙龈处
有凹凸起伏的骨头

弹性好的齿间乳头
(牙齿之间的牙龈向
牙齿前部突出的部分)

牙龈呈淡桃红色



不健康的牙龈

牙龈有毛囊状的斑点

整体肥大



齿间乳头的
前端呈圆状

比嘴唇内侧的
颜色更深

牙龈红肿

患牙周炎的孩子在增加——14

颌关节症患者增加——12

② 孩子们喜欢吃松软的食品——10

① 上下颌随着食物的改变，其大小也会发生变化——8

上下颌有变小的趋势——8

咬不动食物的孩子在增加——6

牙齿排列状况恶化——4

测试题：您孩子的牙齿及颌部是否健康？——2

1 常见的牙齿及颌部异常

牙龈健康吗？——8

您孩子的牙齿排列整齐吗？——6

不及时治疗龋齿，后患无穷——4

您家孩子的牙齿健康吗？——2

最好的牙科医生是孩子的母亲——1

前言

让孩子有一口好牙——目录



有关恒牙 —— 38

乳牙的排列与恒牙的排列有着密切的关系 —— 36

有关乳牙② —— 36

先长切牙，乳牙一般在两岁半至三岁长齐 —— 34

有关乳牙① —— 34

母亲身体不健康，将导致胎儿牙齿发育不良 —— 32

母亲腹中的胎儿② —— 32

怀孕一个半月时，牙齿和颌部就开始发育 —— 30

母亲腹中的胎儿① —— 30

断乳期选用的食物正确吗？ —— 28

饮食器官机能的成长与肌体的发育 —— 26

牙齿健康的孩子也会有个发达的颌部 —— 24

从乳牙到恒牙 —— 22

牙齿及颌部在母亲腹中的形成过程 —— 20

2 有关牙齿及颌部发育的知识

② 加餐中的清凉饮料是个陷阱 —— 18

① 您考虑过如何给孩子加餐吗？ —— 16

龋齿仍然是痼疾 —— 16



处方2 锻炼颌部的体操——84

处方1 锻炼舌·唇咀嚼肌肉的弹性体操——82

如何用眼睛判断谁是「咬不动食物的孩子」——80

4 锻炼牙齿及颌部的生活处方

有关矫正治疗的Q和A(问和答)——76

真无奈 的牙齿矫正日记——58

矫正的时间计划表——56

为什么需要矫正齿列——54

需要矫正的齿列图鉴——52

影响齿列的日常习惯——50

3 有关齿列矫正

完全学会咬食食物的几个阶段——46

幼儿从条件反射到学会咀嚼②——46

吸食母乳可以成为训练孩子咬食食物的一个手段——42

幼儿从条件反射到学会咀嚼①——42

发育良好的颌部将造就健康的牙齿——40

颌部的成长及发育——40

对乳牙的龋齿放任不管，会影响恒牙的齿列——38



5 常见的牙齿及颌部疾病

正在矫正的牙齿更需细心照料 — 96

处方8 预防龋齿的有效洁牙方法④ — 96

牙刷的使用诀窍 — 94

处方7 预防龋齿的有效洁牙方法③ — 94

上切牙长出后立刻使用牙刷 — 92

处方6 预防龋齿的有效洁牙方法② — 92

口腔的清洁要从开始长牙时做起 — 90

处方5 预防龋齿的有效洁牙方法① — 90

处方4 强化牙齿的食品和菜单 — 88

处方3 防止龋齿生长的加餐秘诀 — 86

一眼就能发现牙齿生长状况的正常·异常 — 110

先天性牙齿 — 108

乳牙生长迟缓 — 109

□唇裂 — 104

□盖裂 — 105

① 从出生到长出切牙 — 104

牙齿·颌部·口腔中的异常 — 104

① 脸部正面检查 — 98

② 脸部侧面检查 — 100

③ □腔内部检查 — 102

一眼就能发现的牙齿及颌部异常 — 98



选择好牙医的正确方法 附录 151

② 牙齿的数目以及生长异常	112	过刺齿	112	釉质欠缺齿	114	埋伏齿·短缺齿	115	聚合齿	113	牙齿的数目以及生长异常	112
③ 齿列和咬合的异常	117	丛生齿	117	交叉咬合	122	相反咬合	119	正中离开	126	上颌前突	121
④ 龋齿及牙龈的疾病	127	开咬	122	突然牙痛时的应急措施	139	龋齿的生成	130	恒牙的龋齿	136	乳牙的龋齿	127
⑤ 牙齿受伤	142	牙龈炎	140	颌关节炎症	147	颌骨骨折	149	颌部的疾病与伤痛	147	乳牙受伤	142
⑥ 颌部的疾病与伤痛	147	恒牙受伤	145								

