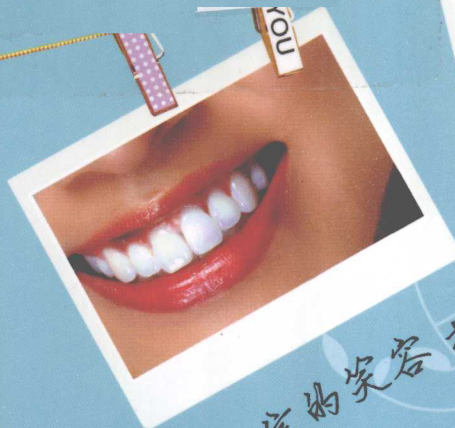


超完美
零缺点



美齿速成 100招

简单易做的超完美微笑秘诀
无懈可击的美齿清洁术
洗出一口亮白美齿so easy

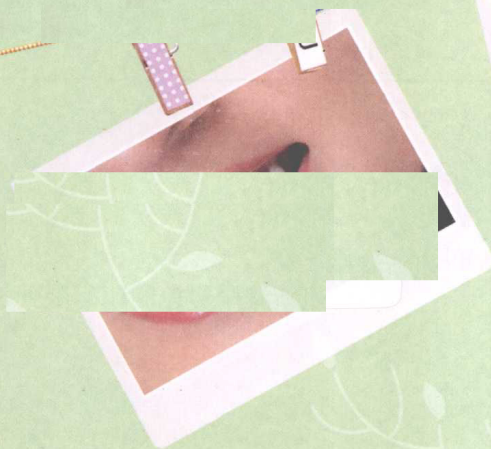


快乐时刻 自信的笑容 把幸福的微笑铭记

朵琳编辑部◎编著

河南科学技术出版社

美齿速成 100招



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

台湾八方出版股份有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书的中文简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2009—14

图书在版编目(CIP)数据

美齿速成100招/朵琳编辑部编著. —郑州：河南科学技术出版社，2010.2

ISBN 978-7-5349-4346-1

I. 美… II. 朵… III. 牙齿—美白—基本知识 IV.R78

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第137709号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371)65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：张 培

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：郑州新海岸彩色制印有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：185 mm × 240 mm 印张：5.5 字数：170 千字

版 次：2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

定 价：22.00 元

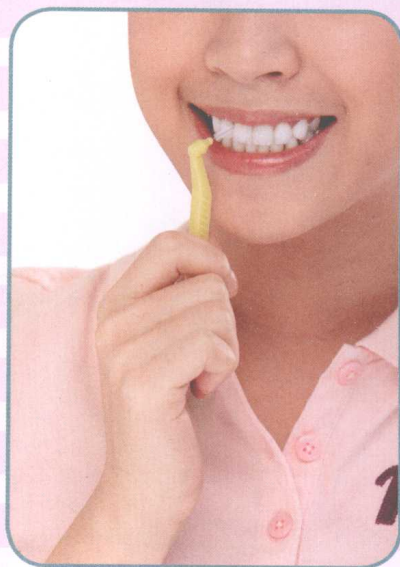
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目 录

CONTENTS



女性最在意6大美齿问题	5
让你的牙齿老化变丑凶手就是它	7
搞懂美齿检查有一套	9
美齿自我检测	11
对付口腔恼人问题	12
第1招 对付令人退避三舍的口臭	12
第2招 对付惨不忍睹的口腔溃疡	13
第3招 对付深“藏”不露的智齿	13
第4招 对付难以捉摸的牙齿敏感	14
第5招 对付痛死人不偿命的牙痛	15
第6招 对付闻之头大的牙周病	15
无懈可击的超完美清洁术	16
学会刷牙真功夫4大重点	17
刷了几十年的牙，你确定做对了吗？	17
正确刷牙	18
刷牙方法大解析	19
选对牙刷有技巧	21
漱口水聪明用Tips	23
牙线达人换你做	24
正确使用牙线	25
彻底了解洁牙口香糖	26
特殊状况拉警报	28
洗出一口亮白美齿	30
令人困惑的洗牙10问	30
牙齿美白扫黑大行动	33
牙齿变色8大原因	33
牙齿美白10大疑问	35
牙齿美白的3大谜团	39
物理性牙齿美白的3种方法	40
化学性牙齿美白的4种方法	42
美白DIY正流行	47



揭开3D齿雕的真面目	49
3D齿雕到底是什么	49
陶瓷贴片还你美丽齿色	52
何谓陶瓷贴片	52
破解齿列矫正密码	55
什么人需要矫正?	55
固定式矫正器种类	57
破解你对矫正的5大迷惑	58
矫正前一定要询问和告知的各项事情	61
牙齿矫正的治疗流程	61
矫正后遗症, 可以克服喔	62
矫正期间的特殊刷牙重点	63
矫正期间, 该怎么吃?	64
矫正期间各种问题的解决办法	64
矫正后的维持	65
让蛀牙无所遁形的秘诀	67
引起蛀牙的危险行为	67
治疗蛀牙的3大对策	68
3大帮手让蛀牙细菌无法趁虚而入	70
让假牙美丽无瑕的秘密	71
12个你最想知道的假牙疑惑	71
弄懂人工植牙	74
根管治疗不必怕	76
吃出一口好牙	79
巩固牙齿决胜点	80
6大美齿营养素	80
美齿加分食物	83
8大食物给你一口好牙	83
超简单、好营养! 6道美齿佳肴	85
日式水煮菠菜	85
牛奶麦片粥	85
凉拌牛蒡	86
黄豆芽排骨汤	86
五谷蔬菜拌饭	87
丁香花生小鱼干	87
牙齿美容能解决的问题	88



100人突击大调查

女性最在意 6大美齿问题

这些问题，你有吗？

经过对100位年龄在20~30岁的年轻女性进行调查之后，“女性最在意的美齿问题”终于出炉了！除了牙齿不够白、齿列不整这些常见的大烦恼之外，一些细节处不够完美的地方，也让女性相当在意喔！

第1名 牙齿不够白

跟他在一起都两年多了，因为一口“黄牙”，还是不敢在他面前开口大笑！

东方人因为体质的关系，牙齿的颜色本来就比西方人黄一些，先天条件我们就比别人差了一点。随着美白观念的流行，皮肤要美白，牙齿也不例外，再加上牙齿美白DIY的盛行以及愈来愈进步的美白医学科技，牙齿不够白的问题，

成了现代女性在美齿方面最在乎的重点。

第2名 齿列不整

拍照时只敢露出浅浅的微笑，看到牙膏广告女主角的笑容，也只能在心里羡慕……

整齐的牙齿也是女性相当在意的重点，无论是龅牙、严重咬合不正、虎牙等较明显的齿列不整问题，还是较轻微的如某一排牙齿不太整齐，或是有几颗牙齿长得不好，都是先天条件不良，因此在网络上对于齿列矫正关注度甚高！再加上成年女性不少因为智齿发育的关系影响牙齿整齐度，这种后天形成的齿列不整也让人相当在意。



第3名 假牙变色、变旧

每次喝完咖啡变旧的假牙就会染上更深的颜色，第一次约会尤其尴尬！

通常臼齿的部分如果需装假牙（套牙套），较不让人在意，但如果是影响门面的前排牙齿，就让女性非常在意了。许多人多年前装设假牙，可能当时所使用的材质不像现在那么好，或是自己维护的习惯不良，变色、变旧的情况在所难免，尤其当假牙只装了几颗，与其他的真牙

呈现两极化的外观时，就会造成很大的困扰。

第5名 假牙不够真

还没多大就让人看出有假牙，难怪总是被人家多猜了好几岁……

许多人因为曾经发生意外或是蛀牙太严重的关系，甚至在儿童或青少年时期就装了假牙，而装设假牙还有一项最令女性在意的，就是感觉非常不真实，一看就知道是假牙！尤其当假牙的材质不良，或是牙医装设的技巧不好，与牙龈不够密合时，整口牙看起来暴暴的，让人更加在意！



第4名 单颗牙齿问题

面试时一开口说话就被对方盯着嘴巴看，那颗缺角的牙齿真是令人困扰！

调查结果位居第四的牙齿问题，就是单颗牙齿问题，出现的情况不外乎缺损（缺一半、缺一角等都有）、变色（变黄、变黑）、蛀牙、产生缝隙等，或是单颗假牙没有好好照顾，松脱甚至弄断一半，因为害怕上牙科，又拿不出什么对策，于是时间久了也就不管它了。

第6名 牙齿形状不好看

被小朋友说牙齿尖尖的好像吸血鬼，气得要命却又没办法反驳……

牙齿形状不好看，也是令女性相当在意的课题。所谓形状不好看，不外乎过大、过长或是过短，前两者会让整口牙看起来有点不协调，而牙齿过短，也容易让人感觉像个小小朋友。另外，牙齿太过细尖，或是长得整齐但有缝隙产生，也是部分女性会出现的问题，令人在意不已。



美齿最不能漏的情报

10招揪出
最常见的坏习惯

让你的牙齿老化 变丑凶手就是它

你知道吗？牙齿不好好保养，也是会变丑、变老的喔！小至每天不注意清洁，大至维生素长时间摄取不够，都会让牙齿产生许多疾病，影响牙齿和牙龈的健康、美观，不知不觉中，你就会发现只要一开口，别人就会猜多了你的年纪，到时候连牙医都救不了呢！



Killer 1 爱咬硬的东西

吃螃蟹最讨厌做作的专用钳子了，用牙齿咬开最有快感！

很多人以为牙齿相当坚硬，习惯用牙齿咬开瓶盖，或是爱吃芭乐、螃蟹等坚硬食物。天长日久，就会造成牙齿断裂。如果断裂面积过大，就只能拔掉；如果断裂面已经伤到神经，也必须先做根管治疗后再做牙套，对牙齿损伤很大。



Killer 2 爱喝汽水、茶和咖啡

汽水、茶和咖啡最好喝了！尤其咖啡，一天不喝个3杯怎么提神？

碳酸饮料最容易附着在牙齿表面，产生酸的细菌，伤害牙齿。还有汽水中的可乐、茶和咖啡，一旦喝得太多，颜色就会在牙齿上附着，让牙齿变得黑黑的、黄黄的，所以最好酌量饮用，别养成习惯。



Killer 3 水喝得少

水没有味道，一点也不好喝！反正有饮料和汤来补足水分就够了！

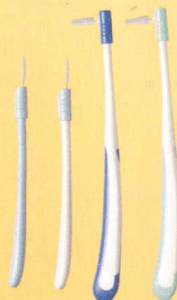
多喝水不但有益健康，对牙齿的帮助也很大。尤其在吃完东西后，如果没有机会刷个牙，至少也要喝杯水，这样做可以帮你冲刷掉口腔里面的食物残渣和一些细菌，远离蛀牙的威胁。



Killer 4 洁牙只用牙刷

清洁牙齿刷牙就够啦！还要用牙线拿，多麻烦啊，还浪费时间！

洁牙工具有很多，如果只使用牙刷，还是有许多死角没办法清理干净！像牙线、牙间刷、舌刷等都是很棒且必备的洁牙工具，能帮助我们更彻底地清洁口腔中的脏东西，让细菌远离牙齿。



Killer 5 牙刷牙刷用久了也不换

牙刷要用够久才符合经济效益，稍微一点点开花还能够用，干嘛换掉？

广告上说，牙医建议三个月换一次牙刷，事实上每个人使用牙刷的频率都不一样，即使不到三个月，牙刷有点呈现开花状，就该换了！变形的牙刷会造成清洁上的阻碍，刷再多次都没有用！



Killer 6 爱吃黏性食物

过年最爱吃年糕，元宵节也不放过汤圆，反正吃完刷个牙就好！

像太妃糖、年糕、汤圆、麦芽糖等黏性食物，别以为吃完好好刷个牙就ok，事实上这些都是最容易让细菌着床在牙齿上的食物。不易清洁，久了就会造成蛀牙，伤害你的牙齿。



Killer 7 有抽烟的习惯

上班压力大，每分每秒都很焦虑，还好，一天一包烟能帮我缓解！

很多人以为抽烟只是会让牙齿变得黄黄的，但那仅仅是香烟中的焦油成分造成的，更严重的是香烟里的尼古丁，它会让血管收缩，让人牙周出血状况不明显而不易发现，导致牙龈疾病恶化。



Killer 8 不吃蔬菜水果

女性要天天吃7种蔬菜、水果？卫生部门是不是太强人所难了？每天我能吃到1种就了不起喽！

蔬菜、水果吃太少，甚至一点都不碰，可是会大大伤害牙齿的健康喔！因为蔬菜和水果含有有益牙齿的多种维生素，可以预防牙龈出血和发炎，让你少看一些牙医，所以平日一定要摄取足够才行。



Killer 9 刷牙方法错误

早上起床要赶上班，刷牙不能花太久的时间；晚上怕睡眠不足，刷牙就免了吧！

很多女性不知道自己的刷牙方法错误，造成清洁不当白做工，对牙齿一点帮助都没有！最常见的就是每天只刷一次牙，睡前必须做的清洁工作都不做；还有就是刷牙太过用力，久了就会伤到牙龈。

Killer 10 不敢看牙医

看牙医？想到那些器具就觉得恐怖，我已经3年没走进牙医诊所喽！

不敢看牙医是许多人的通病，但有许多隐藏在口腔内的疾病是你很难发现的，比如可怕的牙周病和初期的蛀牙就是！所以即使在牙齿健康的情况下，最好每半年到一年上医院检查一次，以及早发现牙齿的小毛病。



搞懂美齿检查有一套

美齿教室
上课喽!

超有用的就医信息，统统讲给你知!

不是牙齿生病了才需要到牙科报到，定期的健康检查也是很重要的喔!专业的牙科医生不只可以找出你牙齿上的各种小毛病，同时这些牙医也是牙齿的美容顾问，颜色太黄了、牙菌斑长出来了、齿列受到推挤等，通过美齿健康检查，都可以帮你发现问题喔!

搞懂问题1

想要美容牙齿，到哪种牙科医院好呢?

不管是到大型医院或是私人牙齿诊所，一般的牙医都会做假牙、牙周病的基本治疗及根管治疗。美容牙医学本身就包含了以上的项目，不需要特殊的设备就可以提供治疗。

但是，“美丽”绝不是一排整齐如钢琴键的白色假牙!真正的美丽应该是浑然天成、错落有致且自然流畅的精工，这就是美容牙科与传统牙科的不同所在!

要分辨美容牙科和一般牙科的不同，最重要的是医生本身对牙科美学是不是很了解，如对微笑曲线的认知、牙齿与牙齿的排列、牙齿与嘴型的搭配……这些相关的美学知识是很重要的!因此，治疗前患者心中的期望一定要和医生充分沟通，才能拉近认知上的距离并建立信任度喔!

搞懂问题2

进行牙齿美容时，可能会做的检查有哪些?

牙齿美容和一般的牙齿诊疗不太一样。第一次到医院告诉医生你的需求时，通常医生会为你做详细的说明，与你讨论接下来的治疗方向，然后做一些问诊，再对口腔做个检视，需要的话再当场做更进一步的检查或约下次看诊再检查。

一般会做的检查有X光检查、照相、取齿模等。X光是为了检查头部、牙齿和颞骨之间的关系;照相则是为了做治疗前的记录，以便跟治疗之后做对照比较;取齿模是为了更清楚牙齿的咬合关系，帮助医生为你量身定做适合的矫正器。

当然，牵涉更深入的手术如正颌手术，它的检查就更加详细，像一般外科手术会做的检查，如生化检查、心电图、X光等，都是少不了的项目。

一般齿科检查流程示意图

挂号 → 就诊 → 检查

一般治疗

(若需手术性治疗或拔多颗牙齿，会约在下次看诊时进行)

进行牙齿美容时，可能会做的检查项目是……

项目	说明
口腔内外一般检查	利用探针、口镜等器材，在口腔内逐一检查牙齿的状况;另外也会检查口腔外的情况，如上下颌功能、脸部颞骨状况等
X光检查	透过不同部位的X光检查，可以看出上下颌骨和上下排牙齿的分布状况;头颅、颞骨和牙齿之间的关系;局部每颗牙齿的状况等，作为牙齿美容的治疗参考
照相	为了做治疗前的记录，以便跟治疗之后做对照比较以及诊断
取齿模	为了更清楚牙齿的咬合关系，帮助医生为你量身定做适合的矫正器



如何找对适合自己的牙医?

现在的牙医,分科已经非常细,要动手术或使用较精密的技术,都有专业的医生让你选择。不管你有什么样的牙齿美容需求,都可以通过很多途径找到适合自己的牙医。

除了可以通过亲友介绍、网友评论、媒体报道或牙医自己专属的网站得知一些信息之外,最好的方法就是亲自到门诊走一趟,毕竟不少人害怕看牙医,除了需要一个让你感到舒适的就诊环境之外,医生的态度、沟通好不好,都是我们考虑的重点。要了解该名医生的话,则不妨看一下挂在墙上的资历与证书证明等资料,至少可以得知医生的学习经历、专业强项等。



哪些人不适合做牙齿美容?

健康的牙齿才美丽。很多人以为牙齿美容就是美容而已,事实上,它必须考虑到整体的健康状况以及一些必要条件,并不是所有的人都适合牙齿美容的。

患有部分疾病:



比方像有严重心脏血管疾病、内分泌疾病、癌症、血液性疾病、癫痫等疾病的人,就不适合做牙齿美容,所以在看牙医之前,都必须主动告知医生既有的疾病。

年龄限制:



牙齿美容虽然不分年龄,但某些项目还是有年龄的考虑,比方要做假牙的话,最好等发育完全;而要施行正颌手术的话,也最好在成年后再进行。

经济不允许:



不同的牙齿美容项目所需的费用不同。建议你在经济许可的情况下先考虑好,或是有计划地执行,才不会因经济条件不允许而中断,白费工夫。

变动性太大:

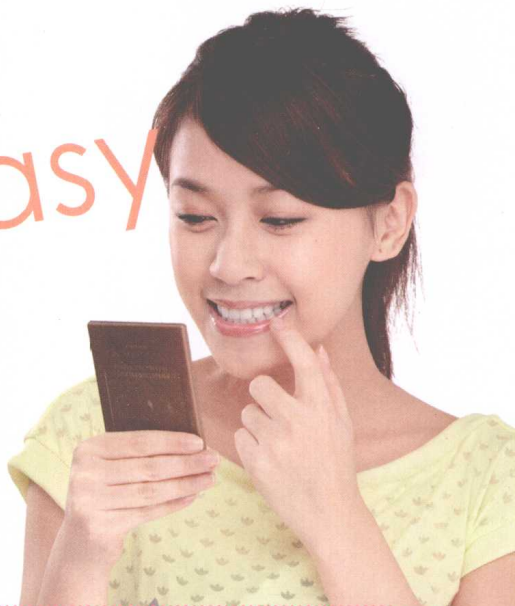


像空姐,要出国游学、留学及到外地工作这种变动性较大的人,在牙齿矫正上的配合度就会比较低,也较不容易成功。即使是某些需要短时间多次治疗的牙齿美白,也需要抽出一小段时间,完全配合医生,所以对变动性太大的人是不适合的。

美齿自我检测

so easy

你的牙齿够健康、够漂亮吗？
拿起镜子，快点检查一下吧！



Part 1 上排牙齿不整齐

- 1
- 下排牙齿不整齐
 - 上、下排牙齿没有紧密咬合
 - 牙齿与牙齿间有明显间隙
 - 牙齿有倒咬现象
 - 有虎牙
 - 牙齿有重叠排列
 - 有龅牙
 - 左右边的牙齿排列不对称

Part 2 牙龈有萎缩的现象

- 2
- 牙龈有红肿的现象
 - 刷牙时很容易出血
 - 即使没吃重口味的食物，也常有口臭的现象
 - 牙龈肿大，使得牙齿有被覆盖的现象
 - 牙龈萎缩，使得牙齿变长或产生缝隙

Part 3 牙齿有牙垢、牙菌斑

- 3
- 牙齿黄黄的或颜色较黯沉
 - 牙齿黑黑的
 - 牙齿有缺损（缺一半、缺一角都算）
 - 有蛀牙
 - 牙齿颜色有落差
 - 牙齿因为常咬硬的东西或磨牙而有磨损
 - 假牙变了颜色
 - 牙齿（包括假牙）有松动

测验结果

Check 0~2个勾者

你不是超美齿美人就是牙齿超级健康！要保持好这样的最佳状况，就必须继续善待你的牙齿！



3~6个勾者

Check

Check 7个以上勾者

你是不是自己也觉得拥有“一口烂牙”呢？赶快到牙科报到，让专业牙医为你做更详尽的检查和治疗吧！



你的牙齿的确有令人相当困扰的毛病，可能是外观，也可能是健康，但别忘了这两者相互影响，无一不可喔！



美齿拉警报

抓出凶手 + 解决对策 =

黄牙妹

Bye Bye!

对付口腔恼人问题

口臭、牙痛、敏感……这些问题看起来小，却是生活大困扰！

秘诀
大公开

牙齿要乖乖的，别跟我们过不去，才能为它设想后续的美观问题。许多存在于日常生活中的小问题，像令人尴尬的口臭、吃东西极受影响的牙齿敏感，还有半夜痛起来要人命的牙疼等，都令人烦恼极了！要对付它们，除了靠医生，别忘了自己护理也能小兵立大功喔！

第1招 对付令人退避三舍的口臭

每次一开口说话，对方就会很自然地退避三舍，交男朋友的时候，连接吻的勇气都没有……

抓出凶手	解决对策
早晨起床拉警报！ 睡觉时间虽然不进食，但口水因为细菌的蛋白质分解作用，会产生一些有异味的硫化物，所以起床之后，会觉得口臭特别严重	只要刷个牙、好好清洁口腔所有部位，就可以解决这样的尴尬
吃香喝辣特别臭！ 吃香喝辣很过瘾，但吃完重口味的食物，如大蒜、洋葱、韭菜等，都会让口气不好	只要刷个牙、好好清洁口腔，就可以解决这样的尴尬。不方便刷牙的话，漱口也有一点效果，或是嚼口香糖，也可以暂时缓解这种情况
口腔其实生病了！ 口腔生病也会产生口臭，像牙周病、口腔发炎、牙龈发炎、牙菌斑或蛀牙等都会引起	病理性引起的口臭，表示你的身体正在向你求救！赶快找牙医帮你找出口臭的凶手，然后对症下药，把它治疗好，尴尬的口臭问题也能得到解决

口臭，也可能是身体疾病警讯！



除了口腔问题外，像鼻、咽、喉咙及肺的疾病、胃肠道疾病，如某些组织坏死或有病变也会产生臭味由口腔散发出去，有些糖尿病患者病情未获控制，或是严重的肝衰竭者、白血病患者，或是发高烧时，都有可能产生口臭，而某些药物如抗组胺、镇静剂、利尿剂等的使用，也可能引起口臭。

第2招 对付惨不忍睹的口腔溃疡

小小一个洞，痛起来要人命，好几天都不想吃任何东西，一讲话伤口就痛了！

抓出凶手	解决对策
牙齿咬到！ 这样的经验你一定有过，讲话太快，或东西吃着吃着，就这样咬到唇部内侧或是舌头，然后过没多久就破成一个小洞了	吃东西的时候多加小心，避免再咬到伤口，造成二度伤害。太热、辛辣的食物要避免，以免过度刺激伤口，反而更不容易愈合
抵抗力变差！ 通常发生在感冒、压力大、熬夜或作息不正常的时候，身体的抵抗力变差，于是口腔溃疡的概率也会跟着提高	如果是抵抗力变差，最重要的还是要调整好作息，多补充维生素，伤口可以好得快一点
内分泌改变！ 有些女性在生理期或服用避孕药时，会发生这种口腔溃疡现象	如果是服用避孕药引起的，停止服用之后可以改善溃疡的状况

第3招 对付深“藏”不露的智齿

智齿到底该不该拔？常常发炎肿痛，还怕会压迫到前面的牙齿，这个问题困扰我很久了！

抓出凶手	解决对策
智齿蛀掉了！ 不少人因为智齿长得太靠后，清洁不到，或是本身的清洁工作就没有彻底落实，导致智齿蛀掉	拔掉比较好，因为如果治疗填补的话，还是有可能因为不易清洁而再度蛀掉。拔掉可让这个问题一劳永逸
智齿长歪了！ 很多人有这样的经验，就是智齿长歪了，连口腔都觉得有压迫感，或是因为长得不好，甚至埋在里面，更加痛苦	这样的状况很容易让牙齿藏污纳垢，导致牙龈发炎肿痛，很多成年人若是不断发作，甚至还会因为发炎出现发烧现象，建议拔除比较好



第4招 对付难以捉摸的牙齿敏感

吃冰、喝汤的时候，牙齿酸得要命，令人很想大叫！好吃的东西有一半都与我无缘了……

何谓敏感性牙齿	解决对策与方法
研究指出，约有40%的人会有所谓敏感性牙齿的症状，而牙周病患者更高达98%。然而大多数人却不了解敏感性牙齿形成的原因以及如何治疗。所谓的敏感性牙齿，正式的名称应为“牙本质敏感症”，意即牙齿因为外力或疾病的影响而使得牙本质暴露，对于外界的刺激如化学变化、温度变化、碰触、渗透压的改变等产生短暂性的酸痛感	1.正确的刷牙方式和选用合适的牙刷、牙膏等洁牙工具，是防止敏感性牙齿的第一步。除了刷牙方式要正确外，定期的口腔检查及保养也相当重要。一般建议牙刷要选软毛牙刷，而牙膏需含氟的（>0.1%），且磨蚀系数低 2.在居家口腔护理方面，去敏或抗敏牙膏的使用是最简单、最普遍的方式。现在的去敏牙膏多采用钾盐来达到去敏的效果，如硝酸钾。实验证明，牙膏当中含5%硝酸钾的成分，其作用机制为利用大量钾离子渗入牙本质小管内，改变神经表面的电位干扰信息的传递，以减少神经被活化的机会，进而减少敏感。另外，配合氟化物的使用（例如NaF或SnF），由产生的沉淀物，封阻牙本质小管，只要连续使用四周，就可有效舒缓敏感性牙齿的复发，每天使用可避免一再产生酸痛的恶性循环
造成原因	
牙釉质流失！ 它大多数是由不适当的洁牙习惯引起，其他像咬耗、牙齿破裂、牙齿腐蚀等，亦是造成牙釉质流失的因素之一。另外，牙周病患者在治疗过程中也很容易有牙齿敏感的情形，因此，牙周病患者在牙周治疗过后，最好使用抗敏感性牙膏来减缓因治疗所引起的牙齿敏感 牙龈萎缩！ 主要是牙周病或不正确的刷牙方式造成牙龈被破坏。牙周疾病因口腔内病菌的堆积，造成牙齿周围组织的破坏，使得周围组织和牙根部分剥离，造成牙本质裸露。过度的刺激造成牙龈的破坏、萎缩，形成牙根裸露，也会使得牙齿敏感性增加。因此，选择正确的洁牙工具是相当重要的	

注意

跟牙痛超像的三叉神经痛！

三叉神经痛最容易跟牙痛搞混了！很多人因为疼痛的部位在下巴，就误以为是牙痛。三叉神经痛的症状为脸部突发尖锐、撕裂性的疼痛，疼痛可持续数秒钟，而且有明显的无痛期，会因为脸部肌肉运动引发疼痛。



第 5 招 对付痛死人不偿命的牙痛

牙痛不是什么大病，但痛起来真的要人命，尤其半夜牙齿痛到不行的时候，求天求地喊破喉咙都没有用……

抓出凶手	解决对策
★牙髓发炎！ 所谓的牙髓发炎，就是指牙神经发炎，它主要是牙齿龋坏引起的。当我们的牙龋坏厉害，且离牙髓较近时，龋洞内的细菌就会感染到牙髓腔内，引起牙髓发炎。此时，不仅遇冷热等刺激疼痛，而且即使没有刺激也会自发地疼痛。如果感染进一步发展，引起牙髓内化脓，还会出现持续性地跳痛，使人坐卧不安，夜不能眠	★看医生 不管是什么样的疼痛，只要觉得不舒服，都应该立刻去看医生，让牙医帮你找出牙痛的原因，对症治疗 ★半夜牙痛，没有诊所开着 1. 自己暂时处理。可以先把口腔清洁干净，用漱口水漱口，或是用加少许盐的温盐水漱口，减少口腔内的细菌 2. 很痛的话可以吃一粒止痛药，但多吃无益 3. 痛到红肿发炎的话，可以试着冰敷，每10分钟敷一次，然后休息10分钟，不要超过1小时，免得冻伤
★智齿、蛀牙、牙周病！ 这三种常见的问题也会引起牙痛！主要是它们都会引起牙根发炎，如果没有妥善治疗的话，就会引起化脓，化脓细胞在牙槽骨内严重的话，会引起骨髓炎，更严重一点如果穿入软组织集中的肌膜间隙中，就会引起蜂窝组织炎	

第 6 招 对付闻之头大的牙周病

刷牙的时候会出血、用牙线的时候也会出血，牙龈发炎可真够头痛的！一定要去牙医那儿报到吗？

抓出凶手	解决对策
轻微的牙周病！ 可以感觉到或看到牙龈边缘红肿、有牙结石积聚，刷牙的时候牙肉容易出血	轻微的牙周病只要每天彻底清洁口腔，刷牙并使用牙线、牙间刷，减少牙菌斑的积聚，牙肉发炎的状况是可以自然痊愈的
中度的牙周病！ 牙肉边缘严重红肿，刷牙时经常出血，让牙齿看起来变长了，牙肉萎缩，露出部分牙根，有牙结石积聚，还有口臭的现象产生	除了必须每天彻底清洁口腔、刷牙并使用牙线、牙间刷，最好赶快去找牙医，清除牙结石并打磨牙齿表面，减少牙菌斑积聚，让受损及发炎的牙龈快点康复
严重的牙周病！ 牙周组织萎缩严重，牙齿看起来更长，牙龈边缘有血渗出，牙齿会有松动的现象，齿间出现缝隙，有口臭的现象，甚至牙齿会自行脱落	要尽快就医，由牙医为你做治疗。治疗除了打磨牙齿表面减少牙菌斑积聚之外，也要清除牙结石、施行牙根刮治或牙周手术，让牙周袋消失。最重要的，你必须每天彻底清洁口腔，除刷牙之外还要使用牙线、牙间刷等清洁工具



无懈可击的超完美清洁术

好牙靠清洁，
跟着这样做！

洁牙观念地毯式深入了解，解开你的疑惑

要有一口健康又漂亮的好牙，就必须从每天一点一滴的细心照顾开始。很多人以为把牙齿照顾好就是刷牙而已，事实上该注意的细节很多，而清洁牙齿的工具也不只有牙刷一种而已。想要全面阻挡细菌的威胁，彻底清洁你的牙齿，从洁牙工具的选择到使用的方法，统统有诀窍！滴水不漏的美齿清洁，跟着我们这样做！

美齿清洁小测验

你有没有做好牙齿的日常清洁呢？测测看！

	5分	3分	1分
我每次吃完东西后……	都会刷牙	不会刷牙，但至少会漱口	很少做什么清洁动作
我每天刷牙	3次以上	2次	1次
我每次刷牙	超过3分钟	大约2分钟	不到1分钟
我每天使用的洁牙工具	至少有牙刷、牙线、牙间刷等3样以上	至少有牙刷、牙线	只有牙刷
刷牙的部位	每一个地方及舌头	大部分牙齿部位	有些地方没刷到
我采用的刷牙方法	贝氏刷牙法 注：以横向短距的刷法来回清洁，可深入牙齿各面，是最受医学界推崇的刷牙法	某个有医学根据的方法	自行发明的方法
多久换一次牙刷	不超过2个月	不超过3个月	3个月以上

测验结果

16 ~ 25分

清洁功夫差强人意

你的牙齿清洁工作做得还可以，但有一些小细节仍然要注意喔！否则偶尔的松懈态度，可是会让疾病趁虚而入喔！

26 ~ 35分

荣获“美齿女王”称号

“美齿清洁达人”，你可以说当之无愧了！记得保持你的良好习惯，继续落实在每一天，让健康的牙齿一直陪伴你！

15分以下

美齿懒虫非你莫属

小心成人的牙齿疾病快要找上你，坏了你一口美齿喽！