

● 视力可以恢复，牙齿不可再生 ●

给孩子一口漂亮牙齿

黄立安

著

牙齿不好，会引起口臭、失眠、消化吸收差
更会导致语言表达不清、自卑、人际关系差
甚至大大增加成年后患头痛、抑郁、胃病的风险
专为0~18岁孩子量身定制的牙齿健康书
省下昂贵牙医费，一口好牙咬到80岁



给孩子一口 漂亮牙齿

2-6岁

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子一口漂亮牙齿/黄立安著. —南京:江苏
凤凰科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5537-1529-2

I. ①给… II. ①黄… III. ①儿童—牙—保健 IV.
①R788

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250923号

江苏省版权局著作权合同登记:图字10-2014-339号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,由柠檬树国际书版有限公司正式授权,同意经由北京凤凰联动图书发行有限公司和江苏凤凰科学技术出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

给孩子一口漂亮牙齿

著 者 黄立安
责任编辑 孙连民
策划编辑 赵 娅
特约编辑 杨 娟
责任校对 郝慧华

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 184千字

版 次 2014年12月第1版

印 次 2014年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1529-2

定 价 32.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

很多父母，对孩子的刷牙情况不闻不问，直到孩子哭着大叫“牙痛”，吃不下饭，带孩子去看牙医，才发现孩子的牙齿已经蛀到牙髓，必须做根管治疗，甚至不得不提前拔掉；还有的父母，早晚必叮嘱孩子刷牙，以为这样就算尽责，但孩子不久后还是毫不客气地出现满口蛀牙；更有父母，认为孩子的乳牙反正是要换成恒牙的，干脆等牙齿换完了再好好清洁，结果孩子乳牙蛀光，恒牙长出来也是歪的，还要花时间、花大钱进行矫正。

其实，儿童的牙齿由于钙化程度低，对口腔细菌的抵抗力弱，比成人容易有蛀牙。但由于儿童尚小，无法照顾自己、约束自己，所以孩子还小时，父母要帮他刷牙，清洁牙龈；孩子长大后，父母要监督他刷牙，让他养成好的口腔清洁习惯；发现孩子吃饭慢、吃饭时老有东西掉出来、发音含混不清，父母要及时带他去让矫正医生评估。随着年龄的增长，父母还要带孩子去涂氟、做窝沟封闭。如果牙列不齐，咬合不正，需要矫正，家长还要帮孩子制定矫正计划。

可见，父母在孩子的牙齿健康上扮演着非常重要的角色，可以说，孩子一口好牙，99% 靠父母。本书以父母的视角切入，用四大章讲解父母应该如何做好孩子的口腔保健工作。

第一章通过形象的图片介绍了牙齿的构造、乳牙的萌发顺序以及

恒牙的萌发顺序，让父母对孩子的牙齿有一个初步的了解。第二章以胎儿及婴儿期、萌牙期、乳牙期、换牙期、恒牙期五个时间段为主线，分龄介绍每个时间段孩子的牙齿特点、牙齿常见问题以及牙齿保养方法。我们希望，从孩子0岁到18岁，父母能全程介入，全方位护理，没有盲区，没有误区，不留遗憾。第三章针对父母们都比较关心的看牙问题，作者黄立安医生根据自己多年的看诊经验以及对儿童心理的把握，传授父母们一套“不打不骂不妥协”的应对方法，父母们不用做“坏家长”也能让孩子“不哭不闹不索求”，乖乖地配合治疗。第四章指导父母们了解矫正的一些情况，并结合市场行情，对当下的各种矫正器进行了优缺点总结和对比分析，相信可以为父母们提供最实用的指导。

最后，我们想说的是：在孩子的一生中，牙齿不可替代，父母平日里坚持一点一滴的照料、一心一意的教诲，才能给孩子一口好牙。

希望父母们像重视孩子的成绩一样重视孩子的牙齿，给他的牙齿打好坚实基础。

牙齿保健的重要性， 你了解的还远远不够！

2013年5月，我建立了“凯伦罗拉”粉丝专页，成立粉丝专页的原因之一便是，我发现很多父母对儿童牙齿保健的认识仍有许多不足，甚至抱有错误的观念。通过粉丝专页这个公众平台，我想让更多的人知道以下两点：一、孩子的牙齿保健远比你想象的要重要得多；二、在口腔保健上，你为孩子所做的还远远不够。

很多人不太清楚牙齿对我们身体的重要性，遇到牙齿问题，会忽略、忍耐、害怕，甚至选择逃避。还有许多家长或长辈由于工作或家务繁忙，并没有太多的时间去了解孩子乳牙发展的重要性，甚至在乳牙的照顾上有诸多迷惑与不解，以至于孩子小小年纪就满口蛀牙，为以后的口腔健康、身体健康、心理健康埋下隐患。

所以，我想借此让大家有个咨询、了解的平台，让大家通过我的粉丝专页认识到牙齿的重要性，同时指导家长学会如何进行儿童口腔的护理工作，让孩子有一口好牙。

父母对孩子的爱是毋庸置疑的，但是照顾孩子的牙齿，仅仅有爱还不够，还需要家长吸收更多的牙齿保健知识。为了让父母能够以更简单的方式了解孩子的口腔卫生维护和牙齿保健，本书用深入浅出的方式介绍了孩子在胎儿及婴儿期、萌牙期、乳牙期、换牙期、恒牙期的牙齿发育特点和牙齿保健要点，以及如何带孩子看牙，如何替孩子

制定矫正计划等父母最为关心的问题。同时在书中向父母介绍儿童牙医这个概念。儿童牙医与成人牙医有很大的不同，由于儿童的心理、生理状况与成人不一样，所以诊疗时带孩子看牙也要去儿童牙科，让专业的儿童牙医进行诊治。

牙痛不是一般感冒，吃药休息就会好，除了要作好平日的保健，不舒服一定要及早就诊，若延误治疗恐怕会衍生更多的问题。

现代人越来越重视生活品质，牙齿健康已是提升生活品质的象征之一，也希望我的作品能够抛砖引玉，让更多人、更多家长认识到牙齿健康的重要性！

感谢我的同学李迪迪医师，在这本书上给我的许多协助。还有学长、学姐的帮忙，让我能够更顺利地完成这本书。

非常高兴本书能在中国大陆出版，希望越来越多的父母由此开始重视孩子的牙齿健康，并能用科学的方法帮孩子、教孩子做好护齿工作，给孩子一口好牙，送孩子一生健康。

黄立宇

目录

PART 1

超萌牙齿图解，开始了解孩子的牙齿

牙齿图解① 原来牙齿长这样 / 14

牙齿图解② 乳牙：健康牙齿的起跑线 / 16

牙齿图解③ 恒牙：要终身珍惜的好伙伴 / 18

专题 99% 的父母会陷入的十大护牙误区 / 20

- ✕ 误区之一：孩子边喝奶边睡没关系 / 21
- ✕ 误区之二：乳牙不重要，反正以后还有恒牙 / 22
- ✕ 误区之三：培养孩子从小自己动手刷牙 / 23
- ✕ 误区之四：有蛀牙后再去看牙也不晚 / 24
- ✕ 误区之五：什么时候挂到号就什么时候带孩子去看牙 / 25
- ✕ 误区之六：带孩子去看牙，全部交给医生就行了 / 26
- ✕ 误区之七：孩子的牙齿问题我最了解，最有发言权 / 27
- ✕ 误区之八：看牙特别痛 / 28
- ✕ 误区之九：蛀牙不会传染 / 29
- ✕ 误区之十：牙齿不好看仅仅影响美观 / 30

PART 2

分龄牙齿照顾法，从容应对牙齿问题

胎儿及婴儿期（胎龄 28 周 ~ 6 月龄）

宝宝牙齿健康从妈妈孕期抓起 / 32

想要宝宝牙齿长得好，孕妈妈要补钙？ / 32

孕妈妈更容易出现牙齿问题？ / 34





宝宝一出生就有牙，很不吉利吗？ / 37

为了宝宝牙齿好，母乳妈妈必须多补钙？ / 39

宝宝还没长牙，需要每天给他清洁口腔吗？ / 43

萌牙期（7月龄～3岁）

陪伴孩子应对人生的第一个挑战——长牙 / 46

孩子长牙比同龄孩子晚，是健康出问题了吗？ / 46

长牙时，孩子该吃什么？ / 50

孩子长牙时一定要用固齿器吗？ / 53

孩子还这么小，没事不用去看牙吧？ / 56

氟也可以用在孩子牙齿上吗？ / 59

专题 萌牙期的刷牙法 / 64

常规刷牙法 / 64

膝对膝刷牙法 / 70

十字固定刷牙法 / 71

乳牙期（3～6岁）

乳牙照顾好，恒牙问题少 / 72

乳牙不到20颗，怎么办？ / 72

乳牙反正会换掉，长歪了也没什么大不了？ / 74

唇系带、舌系带异常，怎么办？ / 77

乳牙期容易出现哪些牙齿健康问题？ / 80

牙菌斑不是大人的专利，怎样从小预防？ / 83

乳牙蛀到牙髓，必须做根管治疗吗？ / 86

乳牙蛀掉也没关系，反正以后还会有恒牙？ / 90

专题 乳牙期的刷牙法 / 92

乳牙期刷牙法 / 92



换牙期 (6 ~ 12 岁)

把握牙齿生长过渡期，换出一口美齿 / 94

换牙什么时候开始，恒牙共几颗？ / 94

乳牙没掉就该拔除，以免恒牙长歪？ / 97

换牙期有哪些常见的牙齿问题？ / 101

专题 换牙期的刷牙法 / 103

贝氏刷牙法 / 103

牙线的使用方法 / 107

想换出一口好牙，要注意些什么？ / 110

预防蛀牙，一定要给孩子做窝沟封闭吗？ / 113

专题 换牙期给孩子的精神鼓励 / 115

恒牙期 (12 ~ 18 岁)

精心照顾，一口恒牙咬到 80 岁 / 118

恒牙刚换完时，最常遇到什么问题？ / 118

恒牙怎么照顾才能又白又无蛀？ / 120

孩子可以洗牙吗？ / 123



PART 3

家长做足功课，孩子不再怕看牙

观念篇

找对门路看对人，儿童牙医和成人牙医大不同 / 126

孩子要看牙了，该找什么样的牙医？ / 126

儿童应该从什么时候开始看牙？ / 129



孩子要看牙，家长需要做什么？ / 131

要去看牙了，孩子 Say No 怎么办？ / 134

诊疗篇

医生、家长各司其职，诊疗过程更轻松 / 136

看牙前，家长与孩子要做什么准备？ / 136

孩子看牙紧张怎么办？ / 139

孩子看牙时，家长应该做什么？ / 141

保养篇

做好居家保健，巩固诊疗效果 / 144

看完牙，如何让孩子配合医嘱？ / 144

怎样的沟通能让孩子愿意按时看牙？ / 146

怎样让孩子养成洁牙好习惯？ / 148

除了刷牙，还有哪些居家护牙方法？ / 150

吃东西后不能马上刷牙怎么办？ / 152

哪些食物容易伤害牙齿？ / 154

PART 4

审慎评估，密切沟通，矫正就能一次到位

观念篇

掌握矫正关键期，不早不晚刚刚好 / 158

矫正要早点做还是等成年后再做？ / 158

哪些情况需要早期矫正或延迟矫正？ / 160

若不矫正，会有什么影响？ / 162

新换的牙齿好像长歪了，要赶快矫正吗？ / 165

矫正前如何与孩子沟通？ / 168





专题 牙列不齐、咬合不正有哪些类型? / 170

孩子喜欢用口呼吸,对牙齿有影响吗? / 172

准备篇

全盘考虑,确定矫正计划 / 174

矫正前,要做好哪些准备? / 174

为什么要制定矫正计划? / 176

矫正一定要拔牙吗? / 178

牙齿矫正,只考虑钱的问题? / 180

专题 图解基本矫正流程 / 182

矫正器怎么选择? / 184

矫正器还能隐形? / 187

保养篇

孩子的配合度,决定矫正进度和效果 / 190

为什么孩子的矫正效果不佳? / 190

矫正期间,饮食要怎么配合? / 192

矫正期间,怎样清洁牙齿才有效? / 194

专题 矫正期的刷牙法 / 196

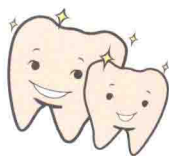
矫正期洁牙工具大集合 / 196

矫正期刷牙法 / 198

矫正器拆掉后,如何选择保持器? / 201

牙齿矫正有后遗症吗? / 204

索引 / 206





给孩子一口漂亮牙齿



给孩子一口 漂亮牙齿

2-6岁

江苏凤凰科学技术出版社

编辑
推荐序

孩子一口好牙，99% 靠父母

很多父母，对孩子的刷牙情况不闻不问，直到孩子哭着大叫“牙痛”，吃不下饭，带孩子去看牙医，才发现孩子的牙齿已经蛀到牙髓，必须做根管治疗，甚至不得不提前拔掉；还有的父母，早晚必叮嘱孩子刷牙，以为这样就算尽责，但孩子不久后还是毫不客气地出现满口蛀牙；更有父母，认为孩子的乳牙反正是要换成恒牙的，干脆等牙齿换完了再好好清洁，结果孩子乳牙蛀光，恒牙长出来也是歪的，还要花时间、花大钱进行矫正。

其实，儿童的牙齿由于钙化程度低，对口腔细菌的抵抗力弱，比成人容易有蛀牙。但由于儿童尚小，无法照顾自己、约束自己，所以孩子还小时，父母要帮他刷牙，清洁牙龈；孩子长大后，父母要监督他刷牙，让他养成好的口腔清洁习惯；发现孩子吃饭慢、吃饭时老有东西掉出来、发音含混不清，父母要及时带他去让矫正医生评估。随着年龄的增长，父母还要带孩子去涂氟、做窝沟封闭。如果牙列不齐，咬合不正，需要矫正，家长还要帮孩子制定矫正计划。

可见，父母在孩子的牙齿健康上扮演着非常重要的角色，可以说，孩子一口好牙，99% 靠父母。本书以父母的视角切入，用四大章讲解父母应该如何做好孩子的口腔保健工作。

第一章通过形象的图片介绍了牙齿的构造、乳牙的萌发顺序以及

恒牙的萌发顺序，让父母对孩子的牙齿有一个初步的了解。第二章以胎儿及婴儿期、萌牙期、乳牙期、换牙期、恒牙期五个时间段为主线，分龄介绍每个时间段孩子的牙齿特点、牙齿常见问题以及牙齿保养方法。我们希望，从孩子0岁到18岁，父母能全程介入，全方位护理，没有盲区，没有误区，不留遗憾。第三章针对父母们都比较关心的看牙问题，作者黄立安医生根据自己多年的看诊经验以及对儿童心理的把握，传授父母们一套“不打不骂不妥协”的应对方法，父母们不用做“坏家长”也能让孩子“不哭不闹不索求”，乖乖地配合治疗。第四章指导父母们了解矫正的一些情况，并结合市场行情，对当下的各种矫正器进行了优缺点总结和对比分析，相信可以为父母们提供最实用的指导。

最后，我们想说的是：在孩子的一生中，牙齿不可替代，父母平日里坚持一点一滴的照料、一心一意的教诲，才能给孩子一口好牙。

希望父母们像重视孩子的成绩一样重视孩子的牙齿，给他的牙齿打好坚实基础。