

顾好牙齿

让孩子脸型美、肠胃好、更聪明

北大口腔医院

朱涛 著



今天你对牙齿爱答不理
明天看牙让你负担不起

北大口腔医院名医朱涛10年高价值手记

新浪微博34万粉丝超人气儿童牙医

新浪育儿频道首席儿童口腔专家

10年

34万

首席

顾好牙齿

让孩子脸型美、肠胃好、更聪明

朱涛 著



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

顾好牙齿:让孩子脸型美、肠胃好、更聪明 / 朱涛
著. -- 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5537-7243-1

I. ①顾… II. ①朱… III. ①儿童—口腔—保健
IV. ①R788

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230623 号

顾好牙齿:让孩子脸型美、肠胃好、更聪明

著 者 朱 涛
责 任 编 辑 谷建亚 董 玲 李莹肖
助 理 编 辑 刘小月
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

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 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 13.25
字 数 169 600
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-7243-1
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



爱孩子，就关注孩子的牙齿健康！

孩子牙齿健康，是一生口腔健康的基础。

随着近二三十年来我国国民生活水平的逐步提高，宝宝的喂养方式发生了巨大变化，其口腔卫生情况也随之改变。从 20 世纪 80 年代以前的几乎纯母乳喂养，到现在的大量甜味配方奶的应用、奶瓶的长期使用以及低月龄婴幼儿淀粉类或者含有蔗糖辅食的添加，宝宝的口腔卫生环境已经跟以前有了很大的变化，口腔内大量的食物存留，发酵产酸，极易导致蛀牙。而大部分家长们的观念却还停留在 20 世纪，即“乳牙不用刷，坏了不用管，反正都会换掉”。无论是意识还是行动，都严重滞后于孩子的牙齿面对的新形势。

在平时的临床工作中，我看到了海量低龄重度婴幼儿龋齿的病例，家长的儿童口腔保健意识落后到了触目惊心的地步。这还是在经济和文化相对发达的首都，更不用说其他地区了。本人从三年前开始在新浪微博（微博 ID：儿童牙医朱涛）科普儿童牙齿保健至今，也感受到了地域之间的巨大差异。在北上广深这些一线城市或者发达的二线城市，因为儿童口

腔医学的学科发展较好，被建议治疗蛀牙的孩子，很容易就能够找到专业的儿童牙医帮助治疗；在其他地方，即使建议尽早治疗蛀牙，也很难找到合适的医生。找到的非本专业医生大都不知道宝宝牙齿坏了要尽早治疗，这也是我们这个行业的无奈之处。建议越是不易就医的地区，越要加强口腔卫生维护！

对每一个孩子来说，牙齿的健康和美观与否，都是会影响孩子的脸型、肠胃、心态的，更会对孩子未来的人生轨迹产生深远的影响。如果想让孩子拥有整齐、美观、洁白、功能健全的牙齿，如果想让孩子的肠胃运转正常、营养吸收全面、身体健康强壮，如果想让孩子更加自信地面对生活和自己，那么本书的内容对家长和孩子而言都是非常有益的。

在本书中，我用大量临床病例进行了展示，从宝宝喂养、口腔卫生保健、蛀牙的危害、龋齿治疗等多方面来讲解有关牙齿的种种知识，内容通俗易懂，覆盖较为全面，具有实用价值。家长也可以讲给宝宝们听一听书中这些孩子们的就诊经过，减少孩子面对牙医及诊治牙齿时的恐惧，同

时也让孩子懂得爱护牙齿的重要意义。

感谢本书的策划人安雅宁女士找到我，鼓励我出书科普这些被很多家长忽视的牙齿问题。感谢北大口腔医院的三位师妹窦桂丽博士、倪丽英博士、袁晓静博士在本书的编辑过程中提供的帮助。感谢每一位父母对我们工作的大力支持。如有看牙需要，可以关注我的新浪微博，我们会尽量给您提供就诊便利。由于成书仓促，难免存在不足之处，还请各位同仁及广大家长朋友们批评指正，我们会在图书再版时进行修订。

希望随着科普力度的提高，越来越多的父母能加入到关注孩子牙齿健康的爱牙护齿大军中。请与我们一起携手为孩子的牙齿健康和美好未来保驾护航吧！

北大口腔医院 朱涛

2017年1月于北京



第一章 关爱牙齿健康，让孩子一生受益

1. 父母是孩子口腔健康的第一责任人 / 002
2. 小测试：你家孩子的牙齿健康达标吗？ / 005
3. 牙齿不好影响消化，营养就跟不上 / 009
4. 咀嚼能力差，智力也受损 / 011
5. 危害健康的口呼吸的祸首——牙颌畸形 / 013
6. 牙齿有问题，脸型也别扭 / 016
7. 缺牙影响发音，孩子会越发内向自卑 / 019
8. 牙齿不好，还有可能影响孩子的身材 / 022
9. 拥有一口健康的牙齿，自信源源不断 / 024



朱大夫 Q&A

1. 夫妻二人牙齿都不太好，会遗传给孩子吗？ / 026
2. 孩子的哪些睡姿对牙齿发育有不良影响？ / 026
3. 哪些疾病容易影响到孩子牙齿的发育？ / 027
4. 婴幼儿食物过于精细，对孩子的牙齿会造成哪些影响？应该注意什么？ / 027
5. 孕妈妈的牙齿不好，会不会对宝宝的牙齿有影响？ / 028
6. 母乳妈妈多补钙，是否对宝宝以后长牙有好处？ / 028

第二章 从零开始，呵护宝宝牙齿

1. 乳牙绝不仅仅是个临时工 / 030
2. 孩子的乳牙到底有多重要？ / 032
3. 乳牙的萌出时间和顺序 / 036
4. 乳牙保卫战：清洁口腔、纠正不良习惯 / 039
5. 牙胶，宝宝出牙前的护牙好帮手 / 042
6. 宝宝出牙期间营养需求大盘点 / 045
7. 厌食、发烧、腹泻，出牙期不适知多少 / 048
8. 8个毁牙的坏习惯，千万别让孩子再做了 / 052
9. 安抚奶嘴——牙齿疾患制造器 / 058
10. 定期看牙医，及早发现问题 / 060
11. 选择儿童牙医，一定要擦亮眼睛 / 062



朱大夫 Q&A

1. 宝宝一出生就有牙是怎么回事？ / 065
2. 宝宝经常吃手，对出牙会有什么影响吗？ / 065
3. 宝宝出牙晚是因为缺钙吗？会对牙齿有什么影响吗？ / 066
4. 乳牙门牙长歪了，对以后换牙有影响吗？ / 066
5. 宝宝长牙后，需要戒掉母乳吗？ / 066

第三章 换牙，决定牙齿一生健康的重要时刻

1. 恒牙和乳牙，这对接力选手 / 070
2. 换牙的时间，太早、太晚都不好 / 072
3. 换牙的数量有讲究 / 075
4. 换牙的顺序分先后 / 077
5. 换牙期间的饮食和营养至关重要 / 080
6. 换牙期间更要注重口腔护理 / 083
7. “六龄齿”是最重要的功能性磨牙 / 086
8. 有些食物对牙齿有致命性的损害 / 088
9. 必须改掉孩子换牙期间的坏习惯 / 091



朱大夫 Q&A

1. 恒牙长歪了，是不是只能通过矫正来解决？ / 094
2. 乳牙长得拥挤或稀疏，恒牙会不会也长成这样？ / 094
3. 孩子刚替换的牙显得特别大，为什么？ / 095
4. 孩子的乳牙未脱落、新牙长出的时候会有什么影响？ / 095
5. 孩子的乳牙已经掉了半年左右了，仍未长出新牙，是怎么回事？ / 096
6. 孩子正在换牙，被同学取笑而不开心，该怎么安抚他？ / 096
7. 乳牙越好，恒牙越不好，反之亦然。这种民间说法有根据吗？ / 097
8. 孩子 11 岁了才开始换牙，是不是营养不良造成的？ / 097

第四章 一口好牙，从正确刷牙开始

1. 宝宝开始“刷牙”的时间 / 100
2. 家长在孩子第一次刷牙时应做的四件事 / 103
3. 刷牙姿势对了，牙齿才刷得干净又舒服 / 106
4. 让孩子从此爱上刷牙，父母要有妙招 / 109
5. 工欲善其事必先利其器：牙刷的选择 / 112
6. 挑选牙膏也有大学问 / 115
7. 牙线，彻底清洁牙齿的好帮手 / 119



朱大夫 Q&A

1. 孩子一刷牙就恶心干呕，怎么办？ / 122
2. 饭后立刻刷牙对牙齿不好，这种说法科学吗？ / 122
3. 孩子刷牙时不小心吃进去一点牙膏，对身体有影响吗？ / 123
4. 普通牙刷和电动牙刷，孩子用哪个好？ / 123
5. 很多儿童牙膏都标着可吞咽，真的可以吞咽吗？ / 123
6. 孩子3岁之后，不使用含氟的牙膏就不利于牙齿的发育？ / 124
7. 冲牙器能不能代替牙刷？ / 124
8. 孩子适合洗牙吗？ / 124

第五章 见招拆招，将牙齿问题扼杀在萌芽之中

1. 难看的龋齿，多数孩子都会中招 / 128
2. 小心牙龈炎，拥有粉嫩的牙龈也很重要 / 132
3. 根治牙髓炎，让孩子不再忍受疼痛之苦 / 134
4. 去除牙结石，宜早不宜晚 / 136
5. 四环素牙，安全用药即可避免 / 139
6. 牙齿发黄，并不是没刷干净牙齿这么简单 / 141
7. 窝沟封闭，给牙齿穿上“保护衣” / 144
8. 定期涂氟，预防蛀牙的有效手段 / 146
9. 科学吃甜食，蛀牙就不会找上门 / 148



朱大夫 Q&A

1. 睡觉磨牙会导致牙齿不齐吗？ / 150
2. 孩子牙龈出血，是什么原因造成的？ / 150
3. 孩子的牙龈红肿，是什么原因造成的？ / 151
4. 酸奶、橙子这些酸味食物，会不会腐蚀牙齿？ / 151
5. 吃饭时牙齿被勺子硌掉一小块，是因为缺钙吗？ / 152
6. 蛀牙也会传染，是真的吗？ / 152
7. 孩子每天都认真刷牙，为什么还是会长蛀牙？ / 152
8. 乳牙反正迟早会换掉，蛀牙还有必要补吗？ / 153
9. 听说孩子常喝矿泉水容易长牙结石，是真的吗？ / 153

第六章 防患于未然，别让这些疾病通过牙齿找上孩子

1. 牙齿不好，胃肠就会出问题 / 156
2. 细菌感染，使心脏病发病率升高 / 159
3. 牙齿病菌沿血液扩散，会引起关节炎 / 161
4. 牙病会增加老年痴呆症的发病率 / 163
5. 炎症细菌感染胎盘，导致早产或流产 / 165



朱大夫 Q&A

1. 糖尿病与牙齿健康有关吗？ / 168
2. 肝炎是不是也会引起牙龈出血？ / 168
3. 孩子口腔有异味，如何判断是牙齿问题还是胃肠问题？ / 169
4. 孩子牙齿松动是什么原因，该怎么办？ / 169
5. 孩子牙疼，能给他吃止疼药吗？ / 169
6. 牙齿出问题，如何让孩子乖乖配合看牙医？ / 170

第七章 牙齿正畸，抓住改变孩子命运的好时机

1. 乳牙期：促进颌面部正常发育 / 172
2. 替牙期：纠正偏侧咀嚼、下颌后缩、恒牙问题 / 175
3. 恒牙期：矫正牙列不齐的最佳时期 / 178
4. 检查咨询：要有恒心和耐心 / 180
5. 正畸治疗：按时复诊是关键 / 183
6. 保持阶段：坚持佩戴保持器 / 185
7. 必须了解的牙齿矫正后遗症 / 188
8. 虎牙，拔与不拔都应慎重 / 191
9. 矫正龅牙，别让美丽与孩子绝缘 / 194
10. 修补“瓜子牙”，亡羊补牢不算晚 / 196
11. 智齿的去与留，还是应该听医生的 / 198



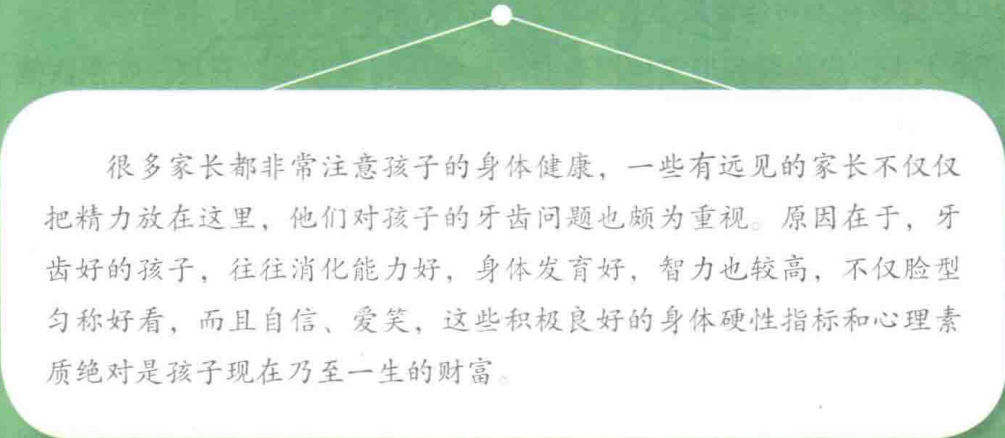
朱大夫 Q&A

1. 钢牙套和隐形牙套，到底哪个好？ / 201
2. 孩子摔了一跤，磕掉了半颗门牙，该怎么补救？ / 201
3. 孩子的牙齿上有隐隐的裂缝，是怎么回事？ / 202
4. 孩子刚长出的恒牙稀疏有缝，需要马上矫正吗？ / 202
5. 孩子牙齿长得密，几岁整形比较合适？ / 202
6. 全麻醉补牙对孩子的智力有损伤吗？ / 203



第一章

关爱牙齿健康， 让孩子一生受益



很多家长都非常注意孩子的身体健康，一些有远见的家长不仅仅把精力放在这里，他们对孩子的牙齿问题也颇为重视。原因在于，牙齿好的孩子，往往消化能力好，身体发育好，智力也较高，不仅脸型匀称好看，而且自信、爱笑，这些积极良好的身体硬性指标和心理素质绝对是孩子现在乃至一生的财富。



顾好牙齿：让孩子脸型美、肠胃好、更聪明



父母是孩子口腔健康的第一责任人

还记得那句耳熟能详的广告语吗？“牙好胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛儿嘛儿香。”如它所言，口腔健康就是人体消化系统健康的一面镜子。只有口腔健康，我们才能完成咀嚼，享受各种各样的美味佳肴；才能口齿清晰，与他人忘情地谈天说地；才能在社交中充满自信，尽情地展现自我风采。不仅如此，口腔的健康还与我们的全身健康息息相关，很多慢性疾病都与口腔健康有不可忽视的重要关系，比如糖尿病、冠心病、胃病等。

“朱大夫，您快给我们家桐桐看看吧！从上周末开始，只要一吃东西他就喊着牙疼，也不知道是为什么！”4岁的桐桐被妈妈带到我这儿来就诊。

我让桐桐张开嘴，这一张嘴，套句时髦的话就是，我和我的护士们都惊呆了！桐桐的牙齿大部分都龋坏了。“孩子的牙齿都这样了，怎么一直都不带来医院看看啊？”我问道。

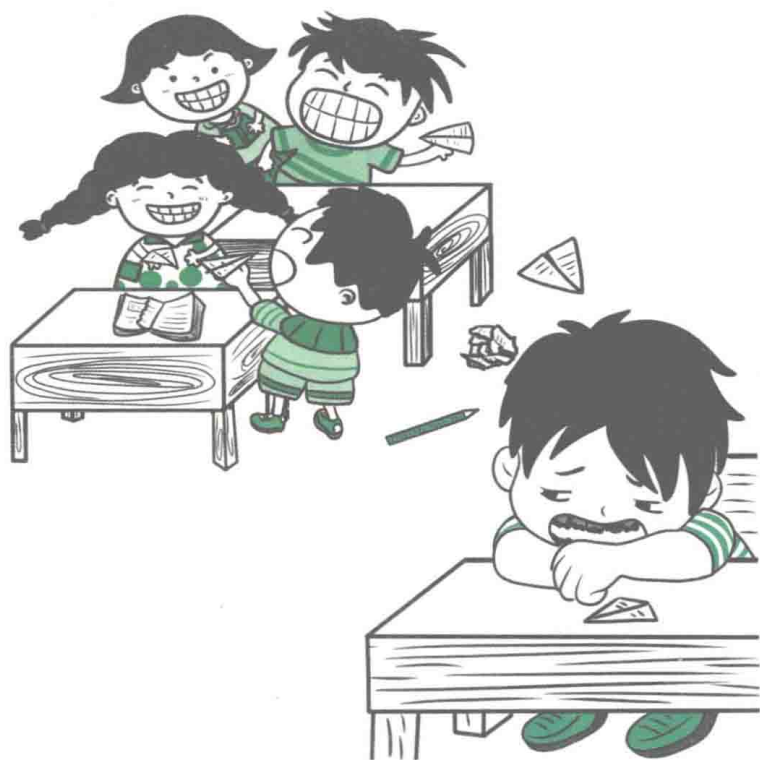
桐桐妈妈一脸着急地说：“大夫，我这不是觉得，孩子现在都是乳牙，早晚得换牙，即使现在蛀掉了，也不碍事儿嘛，所以也就没带他来治疗。”

很多家长都像桐桐妈妈这样，没有对孩子的口腔健康给予足够的重视，他们都被“乳牙早晚得换”这个根深蒂固的传统观念所影响着。因此，许

多“高枕无忧”的家长对孩子的口腔问题视而不见，直到孩子牙齿龋坏崩解或者像桐桐这样“整日喊着牙疼”之后，才开始手足无措地向牙医寻求补救之法。

要知道，父母是孩子口腔健康的第一责任人，关注孩子的牙齿发育情况是每个父母都应尽的义务和责任。如果去过欧美发达国家，你也许会发现一件在国内并不常见的事情：当地孩子在很小的时候就开始带牙套了。我的一个朋友旅游回来跟我说：“嘿，你不知道吧，国外孩子的牙齿毛病可多了，那么小的孩子就开始带牙套了！”

我这位朋友的观点其实大错特错。外国孩子从小就戴牙套并不是因为他们的牙齿不健康，而是为了将来能有一口完美的牙齿。这正如中国孩子





顾好牙齿：让孩子脸型美、肠胃好、更聪明

没有带牙套并不意味着他们的牙齿是十分健康的，而是从侧面说明了很多家长不重视孩子的牙齿是好是坏，即便知道也选择不干预。

大多数的美国家庭，都会在孩子两三岁的时候为孩子建立起牙齿健康档案。按照美国牙齿卫生协会的规定，从孩子出生到他们具备能独立保护自己牙齿的能力前，家长都要对孩子的口腔卫生负责。这就跟我们国家的法律规定，当孩子未成年或者还没有独立生活能力时，家长对其具有抚养和教育的义务是同样的道理。

而这一点，我们国家的父母们做得还远远不够。相比于孩子的口腔健康来说，他们往往更在乎的是孩子的学习成绩和将来能否考上大学、找到一份好工作、有一个好的未来。殊不知，口腔健康也决定着孩子的未来。我就见过不少孩子，因为牙齿不好、排列不整齐，被小伙伴们嘲笑为“龅牙妹”“牙擦苏”，结果变得很自卑，后来性格也越来越孤僻，最终被牙齿影响了学习和未来！

综上所述，孩子的牙齿出了问题时，家长们要负首要责任！这个责任既是指要承认照管不周的过错，也指要即刻开始诊治补救。想要孩子有个美好未来，保护他的牙齿健康也是极为重要的先决条件！