

英国123出版集团公司独家授权

美国名教授的健康忠告

照顾好我的

牙齿



程亦赤 译

贵州人民出版社

本书版权登记号: 图字第 22-2005-07 号

图书在版编目 (CIP)

照顾好自己的牙齿 / 程亦赤译.

贵阳: 贵州人民出版社, 2005. 5

ISBN 7-221-06953-0

I. 照... II. 程... III. 牙-保健-普及
读物 IV. R781-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041630 号

照顾好自己的牙齿

译者: 程亦赤

责任编辑: 李明坤

出版发行: 贵州人民出版社 (贵阳市中华北路 289 号)

电话: 6829669 邮编: 550002

印刷: 恒美印务 (番禺南沙) 有限公司

厂址: 广州市番禺南沙经济开发区 邮编: 511458

开本: 24 开 印张: 1

版次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN7-221-06953-0/R·87

定价: 9.5 元

照顾好我的

牙齿

我的牙齿有何用？



- ☐ 我的牙齿可以咬嚼食物。
- ☐ 我的牙齿帮助我说话。
- ☐ 我的牙齿让我的脸好看。
- ☐ 我的牙齿保护我的嘴巴和舌头。

如果没有照顾好自己的牙齿，我会怎么样？



- ☐ 因为嘴很痛，我一点都高兴不起来。
- ☐ 我不能嚼食物。

- ☐ 我会因为患牙痛而去看牙医。
- ☐ 我的口气会很难闻。



我的初生乳牙

- 婴孩和儿童会长出 20 颗乳牙。
- 我得让我的乳牙保持卫生。
- 我的乳牙会为我后生的牙齿留下适当的位置。
- 我的乳牙会自己脱落



我的牙齿长成了

- 6 岁左右，我长出了终身相伴的牙齿。
- 我要照顾好自己
的牙齿，经常刷牙和让
它们保持卫生。



我的牙齿由几个部分组成？

三个部分

牙冠：牙龈上方的牙齿顶部。

牙根：牙龈下面的牙齿底部。

神经：当我牙疼时，发送疼痛信号给大脑的人体组织。

我的牙龈适当地握托着我的牙齿。

我该怎么照顾自己的牙齿？



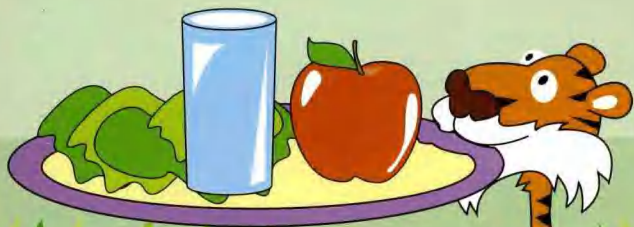
- 每餐饭后和夜晚上床睡觉以前，我都要刷牙。
- 我用干净的牙刷和牙膏刷牙。
- 我总用鼻子呼吸，以防止细菌进入我的口腔。





- 每隔 6 个月我都要去看牙医。
- 我经常吃水果和蔬菜，例如苹果和胡萝卜。
- 我从不用我的牙齿强行咬破硬东西。

- 在两餐饭之间或整个白天，我都不吃太多的甜食。
- 吃过东西以后我总要刷牙。
- 我不多吃任何脂肪多的食品。
- 吃过热东西以后，我不急着吃喝冷食品。



牙痛是怎么回事？

- 我的牙齿变坏或遭到损伤时，我感受到的疼痛就是牙痛。

我什么时候会感觉到牙痛？

- 我嚼食物时牙齿很痛。
- 我吃喝冷东西或热食品时，我的牙齿发痛。

为什么我会牙痛？

- 我没有正确地刷牙。
- 我吃了过多的甜食。
- 我的牙齿长得不好，就像我的爸爸和妈妈的牙齿一样。



我该如何保护自己的牙齿？

- 我不多吃甜食。
- 我吃过甜食以后要刷牙。
- 我每餐饭后和睡觉以前都要刷牙。
- 每隔6个月或牙齿疼痛时，我要去看牙医。
- 我经常吃有益于健康的食品。
- 我争取以吃水果和蔬菜来代替吃甜食。



食物和我的牙齿

- 我通过吃东西来帮助我的牙齿保持坚固和健康。
- 如果我经常吃鸡蛋、牛奶、奶油、乳酪、水果和肉，我的牙齿就会保持坚固。
- 如果我经常吃新鲜水果和蔬菜，我的牙齿就会保持健康。
- 我不吃像巧克力和糖那样的粘性食品，因为它们会损坏我的牙齿。



我怎样让我的牙龈保持着粉红色和健康？

- 如果我不照顾好我的牙龈，它们就会变得又红有肿，使我的牙齿脱落。
- 我要尽量用鼻子呼吸。
- 我每天都要刷牙。
- 我不吃太热的食物，不喝太热的汤。
- 我总是吃健康食品。



- 我总让我的口腔和牙齿保持着卫生。
- 我常用干净水漱口。
- 我经常吃含有维生素的食品。

