

【韩】洪志镐 院长 编著
尚咏梅 唐明辉等 译

一生健康 从口腔开始

详尽解读龋齿 口臭 牙周疾病 口腔炎 咬合不正 颞下颌关节障碍等口腔疾病



- ◎ 提升人生形象的6个牙齿美白整形方法
- ◎ 解决5种口腔畸形难题，美丽从口腔开始
- ◎ 教你如何找对牙医，给你一个健康的口腔
- ◎ 提供11种口腔保健法，每天3分钟，护齿真轻松
- ◎ 最新的牙齿整形、牙齿美白、种植牙、牙齿矫正、修复知识，让你自然
- ◎ 提供16种口腔与脸颊协调配合获得最佳美容效果的方法

吉林科学技术出版社

健康生活
HEALTHY LIVING

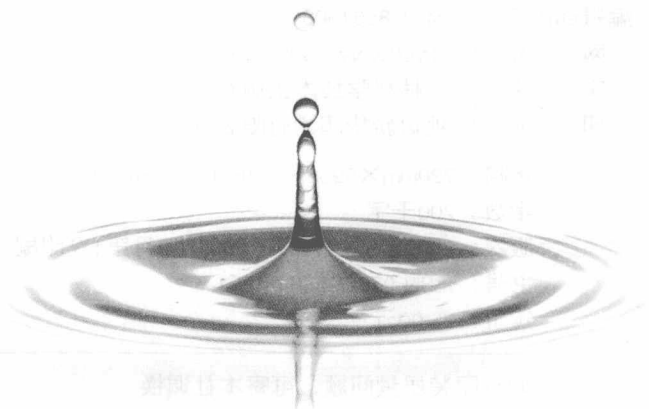
YISHENGJIANKANG CONGKOUKANG SHI

一生健康 从口腔开始

吉林科学技术出版社

【韩】洪志镐 院长 编著

尚咏梅 唐明辉等 译



图书在版编目 (CIP) 数据

一生健康从口腔开始 / (韩) 洪志镐编著; 尚咏梅, 唐明辉等译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4354-7

I. 一… II. ①洪…②尚…③唐… III. 口腔保健—基本知识 IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第113039号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行

本书经韩国首尔Pampas出版社授权,

同意经由吉林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排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字: 07—2008—1966

一生健康从口腔开始

- | | |
|-------|---|
| 编 著 | (韩)洪志镐 |
| 译 | 尚咏梅 唐明辉 史桂萍 周财林 王志国 |
| 选题策划 | 杨富华 |
| 责任编辑 | 孙 默 |
| 封面设计 | 一行设计 于 通 |
| 技术插图 | 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 王 平
林 敏 梁 晶 李壮壮 李双双 邓美娜 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 传 真 | 0431-85619083 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85619083 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |
| 实 名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 延边新华印刷有限公司 |

规格: 720mm×990mm 16开 12.5印张

字数: 200千字

版次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4354-7

定价: 25.00元

如有印装质量问题, 可寄本社调换

前言 PREFACE



随着人们关注健康和追求美好生活的愿望与日俱增，做好身体自我保健、培养健康的生活习惯已逐渐成为人们努力的目标。实际上，很多健康习惯正在逐渐超越身体健康的范畴，延伸到美容领域。

但是，在追求健康美丽上起着至关重要作用的口腔健康，至今尚未被重视。据有关资料表明，全国近80%的人患有各种口腔疾病，这足以说明现在人们对口腔保健的漠不关心。

时代变迁，我们对口腔的认识也在不断改变。如果说过去只重视口腔内牙齿的咀嚼功能，那么现在还要重视其他机能，包括美容机能。由此说来，此次出版的《一生健康从口腔开始》，将会让读者重新认识日常口腔保健的重要性。

本书在内容上，是以患者的切身感受和口腔医院临床经验为基础，尝试从口腔健康的角度，综合、详细地阐述了人人适用的、生活中简便易行的自我口腔保健法。书中概括介绍了日常牙齿保健观点，对普遍忽视牙齿健康重要性的现象进行了反思，其间还插入了口腔疾病诊疗中出现的事例，指出了不能忽视的口腔疾病症状，同时阐述了美容与口腔健康和形象之间的联系等方面的知识。

书中不仅特别强调了生活中口腔保健的重要性，同时还介绍了牙



齿与脸颊协调配合获得最佳美容效果的方法，指出了在口腔保健理解上的常见误区，同时还为读者提供了日常的口腔保健方案。

本书以通俗易懂的日常用语代替了晦涩难懂的专业术语，力求每位读者都能看得津津有味。为使读者在治疗口腔疾病之前能够掌握一些治疗知识，书中还较详细介绍了如何治疗的过程，希望借此树立起牙齿和口腔保健的新观念。

本书可作为读者在口腔疾病预防、治疗和保健方面的家庭实用工具书。让读者一生拥有更加健康的口腔和自信的微笑是我们出版本书的心愿。

最后，谨向为本书出版付出辛勤劳动、给予宝贵帮助的各位朋友表示深切的谢意！向一直引导我不断前行的爸爸、妈妈再次表示感谢！并将本书献给一直鼓励我的亲爱的妻子，以及经常提醒我要积极生活的抠门的女儿世罗和即将出世的孩子。

（韩）洪志镐

{ 目录 } · { CONTENTS }



19

口腔健康决定一生健康



01 健康的口腔塑造成功形象

20

良好的第一印象，从灿烂的笑容开始

21



02 口腔健康——年轻的秘诀

22

口腔健康决定长寿

22

口腔疾病还会引起其他身体疾病

23

龋齿越来越多

24

口腔健康，像保养皮肤一样重要

25



03 牙齿左右你的整体形象

26

牙齿左右你笑的样子和形象

27

牙齿管理是彻彻底底的自我管理

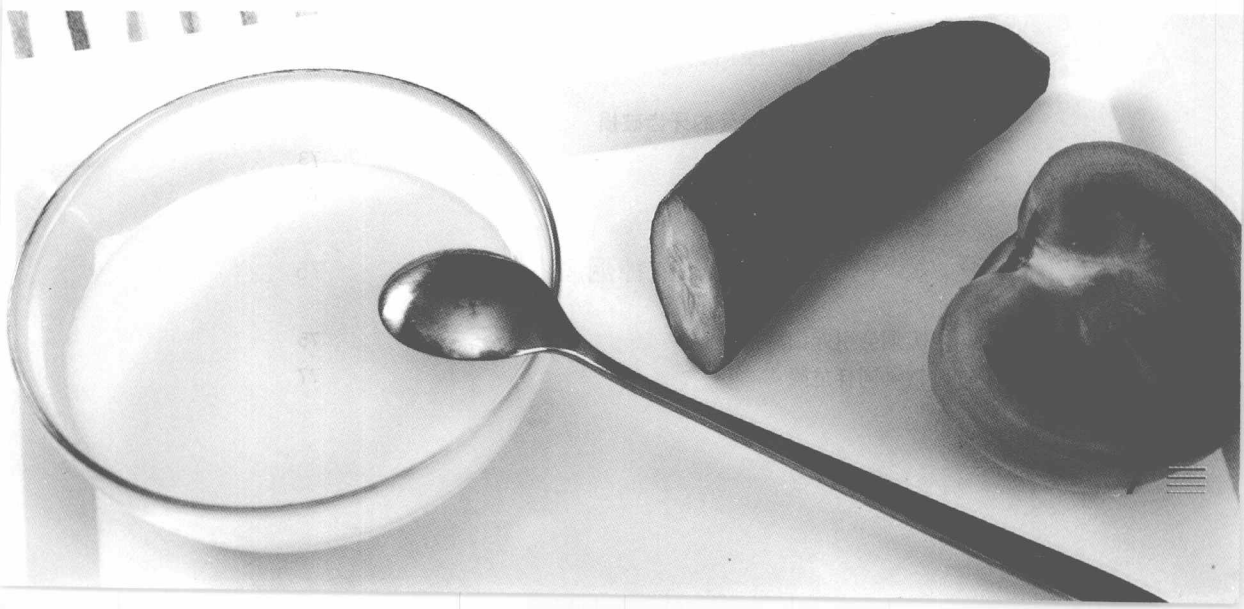
28

{ 目录 } · { CONTENTS }

	04 口腔常识，就这4个方面要记住	30
	腭	31
	牙齿	31
	牙龈	31
	唾液	32
	05 折磨人的口腔细菌	33
	口腔细菌也有许多种类	33
	保持口腔健康的2种方法	34
	06 口腔健康也会影响大脑健康	36
	牙齿与记忆力有关系	37
	以正确的姿势管理颞下颌关节	38
	07 容易忽略的口腔健康，改变一下认识吧	39
	正确地刷牙是口腔健康的捷径	40
	要积极地使用牙线	40
	不能过分相信药物可以治疗一切牙齿疾病	41
	有趣的龋齿历史	42
	你了解的口腔常识正确吗	44
	为什么牙痛头也会痛	44
	牙齿没拔好，真的会死吗	45

{ 目录 } · { CONTENTS }

刷牙越频繁越好吗	46
我自己拔牙，有问题吗	47
木糖醇到底是什么	48
为什么牙齿不好发音也不好	49
糖真是导致龋齿的罪魁祸首吗	50
为什么恒齿脱落了就不会再长出来	51
牙齿的寿命有多长	52
牙齿健康与遗传因素有关吗	54
什么是所谓最佳的口腔环境	55
龋齿会传染吗	57
患了感冒为什么要刷牙呢	58
产妇进行口腔医院治疗危险吗	59
用柠檬汁刷牙会使牙齿变白吗	60
牙齿什么时候开始矫正好呢	62
智齿一定要拔吗	63
黄牙真的是更健康、更结实吗	65



{ 目录 } · { CONTENTS }



67

口腔危机是什么问题



01 牙龈经常肿胀，刷牙时会出血

68

初期疾病

68

中期疾病

69

末期疾病

69



02 孩子摔倒撞碎牙的时候

72

生长期孩子可以经受的牙齿破损

72

牙齿破损的类型

73

乳牙破损也有必要治疗

74



03 宁可牙痛也无法戒掉烟酒

75

吸烟会引起口腔癌

75

饮酒同样危险

77

{ 目录 } · { CONTENTS }



04 假如习惯了方便食品的口味 78

威胁口腔健康的零食和方便食品 78

选择黏着度低的方便食品 79

不要长期食用同样的方便食品 80



05 口腔经常发干怎么办 81

使唾液减少的口腔干燥症 81

口腔干燥症是导致很多口腔疾病的原因 83



06 舌头和口腔黏膜经常溃烂 84

折磨口腔的疱疹口腔炎 84

疱疹口腔炎的原因和治疗 85

周期性口腔炎 86

最可怕的口腔疾病——口腔癌 86



07 严重的牙痛导致严重的头痛 88

龋齿的早期治疗很重要 88

对上颌窦也不能忽视 89

治疗牙痛前必须仔细诊断 90



08 牙齿不整齐就不能开怀大笑 91

不正当咬合的种类和原因 92

用正确的习惯预防不正当咬合 93

不正当咬合会引起口腔疾病 93



目录

{ CONTENTS }



09 关于口臭

94

口臭是细菌引起的

94

注意舌苔和扁桃体结石

95

预防口臭的方法

96



10 关于味觉迟钝

97

感觉味道的味蕾、神经和嗅觉

97

牙齿对味觉也很重要

98

比想象还严重的味觉障碍

99



11 吃东西时的下颌疼痛

100

压力可以使颞下颌关节产生痛感

100

颞下颌关节障碍的症状

101

治疗颞下颌关节障碍的方法

102

注意颌韧带的损伤

102

颞下颌关节健康保持法

103



12 孕期出现的牙周病

104

孕期的牙周病

104

预防孕期牙周病

105

{ 目录 } · { CONTENTS }



106

简单易行的日常 家庭口腔保健法



01 2分钟家庭口腔健康诊断法 107



02 有助于口腔健康的进食方法 111

请记住龋齿预防方法 111

吃糖会引发龋齿 112

写写饮食生活日志吧 113



03 正确地刷牙，齿间牙刷和牙线的使用法 114

正确地刷牙才能保持口腔健康 115

牙线是确实有用的工具 116

使用齿间牙刷也是必要的 117

{ 目录 } · { CONTENTS }

	04 预防口腔疾病的口腔运动法	118
	颞下颌关节旋转运动	119
	腭抵抗运动	119
	挺起颈部	119
	颈关节稳定位置	120
	颈部运动	120
	肩部运动	121
	05 预防龋齿的唾液腺管理法	122
	唾液腺按摩法	123
	06 坚固牙齿和牙龈的指压法	124
	利用牙刷进行的牙龈按摩	124
	用手指进行的牙龈按摩	125
	07 预防老化的口腔免疫强化法	126
	口腔是阻挡病毒的屏障	126
	减少氧活线活性氧气的方法	127
	08 天然牙齿美白法	129
	美白牙齿的误区	129



目录

{ CONTENTS }



09 聪明父母的乳牙保养法

131

乳牙也需要保养

131

注意奶瓶异食癖和换牙

132

以氟素外敷剂和套牙冠来预防龋齿

134



10 选择适合我的牙膏和牙刷

136

牙刷的种类和适合我的牙刷

136

牙刷的寿命很重要

137

牙膏的成分和效果

138

关于药物牙膏

139



{ 目录 } · { CONTENTS }



关注口腔健康，从改变习惯开始 140

天天看口腔	140
要经常喝温开水	141
包里要常备牙膏和牙刷	143
最好不吃方便食品	144
饭后让臀部减重	145
照着镜子刷牙	146
3岁长出的牙齿可以到80岁	146
口香糖不能嚼得太频、太久	148
经常换换牙刷	149
磨牙不能长时间紧咬着	150
妊娠之前要特别用心地保养牙齿	152
没洗的手不要放进嘴里	153
感觉不舒服应立即到医院就医	154
每天做30分钟的全身运动来维持健康	155



{ 目录 } · { CONTENTS }



157

口腔医院，让你的脸变得漂亮



01 口腔医院，让脸变得漂亮

158

骨骼形状决定我们的脸型

158

牙齿凸出

159

下颌前凸

160

短下颌

160

四角下颌

160



02 兔子般可爱的女人，也有别人不知道的悲哀 162

牙齿缺陷在女性身上更多见

163

把发黄的牙齿变白

163

牙齿美观手术

164

矫正重牙

164

不要隐藏自卑感

165

{ 目录 } · { CONTENTS }

	03 牙齿健康人更美	166
	牙齿健康人更美	167
	和脸协调的美丽牙齿	167
	04 用整形提升牙齿的美	169
	利用多彬齿做美丽牙齿	169
	用陶瓷制作出美丽牙齿	170
	切开牙龈植入美丽牙齿	171
	05 要正确认识牙齿美白	172
	洁白牙齿对第一印象的作用	172
	外在因素	173
	内在因素	173
	06 灿烂的笑容会给人留下美好的第一印象	176
	为了用灿烂的笑容给人留下美好的第一印象而治疗牙齿	176

