

<<远离大虫牙>>

图书基本信息

书名：<<远离大虫牙>>

13位ISBN编号：9787802459168

10位ISBN编号：7802459168

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 编

页数：151

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<远离大虫牙>>

前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。

他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。

健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。

目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。

一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。

至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。

事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。

越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。

学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。

假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。

但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。

小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。

心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。

因此，心理疾病有明显的神经生理基础。

从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。

青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔疾病。

这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。

身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。

诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。

父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

<<远离大虫牙>>

内容概要

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的牙齿问题，精心策划了《健康日记：远离大虫牙》，通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的牙齿健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

<<远离大虫牙>>

作者简介

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。

著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。

创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

<<远离大虫牙>>

书籍目录

1. 可恶的蛀牙 2. 饼干里的牙齿 3. 不刷牙, 后果很严重 4. 智齿的烦恼 5. 牙, 怎么这么疼 6. 我的牙齿变白了 7. 我想有一口整齐的牙 8. 我的牙龈老出血 9. “龋牙哥”的烦恼 10. 这样刷牙才正确 11. 晒晒我们一家的牙刷 12. 牙膏很重要 13. 刷毛太硬伤牙齿 14. 饭后漱口作用大 15. 你吃饭时只用一侧咀嚼吗 16. 我不该学爸爸剔牙 17. 我有两支牙刷 18. 我晚上再也不吃糖了 19. 保护牙齿, 多吃蔬菜 20. 晚上刷牙很重要 21. 用醋能美白牙齿吗 22. 我的刷牙新方法 23. 柠檬能美白牙齿吗 24. 你会吃饭吗 25. 我爱木糖醇 26. 盐能使牙齿增白 27. 我该换牙膏了 28. 什么是牙粉 29. 喝茶也能保护牙齿 30. 花生是个宝 31. 我要补钙 32. 定期去医院检查牙齿 33. 脱敏牙膏你用过吗 34. 含氟牙膏防蛀牙 35. 神秘的竹盐牙膏 36. 中药牙膏的秘方 37. 我洗牙了 38. 牙齿漂白 39. 神奇的美白牙齿笔 40. 烤瓷牙, 真漂亮 41. 激光的威力 42. 爸爸的牙齿“贴面”了 43. 美丽牙齿, 甜蜜微笑 44. 天天都是爱牙日 45. 保护牙齿, 你做到了吗 46. 女生牙齿天生不如男生 47. 爸爸的牙疼竟是肝火旺 48. 祸不单行: 牙疼头也疼 49. 悲哀, 牙疼引起了咽炎 50. 牙疼, 耳朵怎么也跟着疼 51. 可怕的牙周细菌 52. 新牙为什么不能舔 53. 牙齿健康的标准是什么 54. 电动牙刷效果更好 55. 嚼口香糖可以防止蛀牙吗 56. 我很少吃糖果, 也有蛀牙 57. 牙周病的危害有多大 58. 清洁舌苔可以保护口腔健康吗 59. 牙线会让牙缝变大吗 60. 恐怖的磨牙声 61. 牙疼来袭 62. 口臭也太严重了 63. 都是核桃惹的祸 64. 遭遇换牙期 65. 尖尖的虎牙 66. 多长出一颗牙齿 67. 我那敏感的牙齿 68. 千万别有牙髓炎 69. 牙龈上火真难受 70. 喝白开水的好处 71. 牙垢, 我要消灭你 72. 牙齿过敏很烦人 73. 油炸食品, 少吃为妙 74. 告别心爱的冰激凌 75. 牙疼脸又肿的痛苦生活 76. 我的牙齿磕断了 77. 没坐安全座椅咬伤了嘴唇 78. 我被推下了高台 79. 为什么牙齿上有白斑 80. 门牙崩掉一小块怎么办

<<远离大虫牙>>

章节摘录

版权页：插图：1.可恶的蛀牙 我特别爱吃糖，各种各样的糖我都喜欢吃，我所有的零花钱都买糖了。

看电视吃糖，学习时吃糖，就连睡觉还吃糖，真是对糖情有独钟。

妈妈看不下去了，语重心长地说：“不是妈妈说你，你这么喜欢吃糖对身体不好啊。

第一，糖里有糖精，吃了会发胖；第二，糖吃多了，容易得蛀牙，牙齿早晚会出问题。

”我不信，哪里有什么问题，我的牙齿很好啊，一切正常啊，不让我吃糖可能才会有问题！

我心想，没有关系的，反正我已经够胖了，多吃糖再胖点，创个世界吉尼斯纪录也不错啊！

再说我的牙齿很健康，不会有蛀牙的，妈妈您就放心吧！

“妈妈，妈妈，再过一天就是我的生日，送我一盒酒心巧克力吧！

”我向妈妈请求道。

我就像牛皮糖一样黏着妈妈，妈妈拗不过我，只好勉强答应了。

我根本不知道什么是蛀牙，疯狂地吃糖。

就这样过了很久。

一天晚上，我牙疼得厉害，在床上翻来滚去，妈妈终于决定带我去医院看牙了。

医生仔细检查后说是因为吃糖太多了，又不注意刷牙才得的蛀牙。

有几颗蛀牙需要拔掉。

我吓得大哭，不知道拔牙有多痛苦，可是在妈妈和医生的劝说下，我还是被说服了，忍着痛把蛀牙拔了。

我再也不想有蛀牙了，我要克制自己，尽量少吃糖，保证天天刷牙。

贴心的话 蛀牙，学名龋齿，其主要形成原因是牙菌斑。

牙菌斑是牙齿表面的一层几乎无色的薄膜，它含有造成龋齿的细菌。

每次进食后，牙菌斑中的这些细菌会和食物中的糖分或淀粉发生化学反应，产生腐蚀牙齿的酸性物质。

久而久之，牙齿的珐琅质便会受到破坏，形成比较脆弱的小蛀斑，若继续恶化则会形成牙洞，即蛀牙。

专家提醒 儿童预防蛀牙必须从去除牙菌斑、减少糖类摄入和提高牙齿的抗酸能力入手主要做到以下几个方面：1. 正确刷牙：这是去除牙菌斑的有效方法。

要选购一支适合自己的儿童保健牙刷，再选购一支含氟牙膏。

牙膏中的氟化物能增强牙面结构、促进矿化、提高抗酸能力并能抑制牙菌斑。

小儿一次用量约豌豆大，年龄增长可适当增加用量，刷牙时应避免将漱口水咽下。

正确刷牙的要点是：刷毛与牙面约呈45度，顺着牙缝竖刷。

上牙往下，下牙往上，咬合面前后来回刷。

不要拉锯式地横刷，那样会损伤牙齿和牙龈。

每次刷牙3分钟，早晚各刷一次，并持之以恒。

2. 合理饮食：糖果、巧克力、饼干和糕点等甜食中含有大量的糖和淀粉。

尤其是黏性大的甜食易黏附在牙面上，为牙菌斑中的细菌提供了充足的养分，经代谢后产生很强的有机酸。

因此，要少吃甜食，尤其不要在睡前吃，睡前饮食后要刷牙。

此外，日常饮食不要偏食。

3. 定期检查：由于蛀牙初期无症状而不易被察觉，直到出现疼痛症状时才到医院就诊，往往已错过良好的治疗时机。

因此，医生建议在孩子周岁时便可进行首次检查，以后每半年复查一次，发现蛀牙要及时治疗。

<<远离大虫牙>>

编辑推荐

<<远离大虫牙>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>