

口腔自我保健技巧



[口腔自我保健技巧_下载链接1](#)

著者:王而川

出版者:北京出版社

出版时间:1996-01

装帧:平装

isbn:9787200029109

内容简介

《口腔自我保健技巧》是以祖国医学为基础，结合现代医学及个人医疗实践，并吸收国外先进经验整理编写而成。全书分十五个方面，介绍了近百种口腔自我保健方法或措施，配有近四十幅图例，图文并茂，说服力强。其中包含三百余个单方、验方和卫生小知识，读者可利用日常生活中极易得到的药品、食品、器具等来防治口腔病。

书中对病人的情绪变化、心理因素与口齿病的关系及其对策加以简述；并介绍了音乐对牙科病人、牙科医师及诊疗环境的作用；介绍了口腔美容和最新技术，如光固化牙体修复、色素牙患者自我脱色法、烤瓷牙冠修复、种植牙等内容。

附录部分包括：颜面和口腔有关解剖，自我按摩保健穴位及分布，自我按摩手法及注意事项。

作者介绍:

目录: 目录

一、口腔保健卫生常识

- (一) 社会保健
- (二) 自我保健
- (三) 口腔保健
- (四) 社会口腔健康教育
- (五) 军人口腔健康教育
- (六) 我国“爱牙日”与世界卫生日
- (七) “二十常”中口腔保健内容
- (八) 立足口腔，洞察全身

二、糖 酒 烟 茶与口腔健康

- (九) 糖与口腔健康
- (十) 酒与口腔健康
- (十一) 烟与口腔健康
- (十二) 茶叶与口腔健康

三、刷牙与口腔保健

- (十三) 牙刷的选择
- (十四) 刷牙方法
- (十五) 刷牙部位
- (十六) 刷牙次数
- (十七) 刷牙时间
- (十八) 刷牙力量
- (十九) 刷牙的按摩作用
- (二十) 刷牙的水温
- (二十一) 牙刷的保养
- (二十二) 牙膏的选用

四、洗漱、嚙化、敷贴法

(二十三) 口腔洗漱法

(二十四) 口腔嚙化法

(二十五) 敷贴法

五、口腔病导引法

(二十六) 热病口干无津导引法

(二十七) 寒性口水冷清导引法

(二十八) 口疮导引法

(二十九) 口干导引法

(三十) 齿痛导引法

(三十一) 各类齿疾导引法

(三十二) 润口导引法

六、自我按摩牙龈保健法

(三十三) 口外手指按摩牙龈法

(三十四) 口内手指按摩牙龈法

(三十五) 舌头按摩牙龈法

(三十六) 唾液按摩牙龈法

(三十七) 牙刷按摩牙龈法

七、牙齿保健法

(三十八) 小便屏气合牙固齿法

(三十九) 剔牙法

(四十) 擦牙法

(四十一) 牙线洁齿保健法

(四十二) 牙线洁齿器使用法

(四十三) 双用洁齿器使用法

(四十四) 预防龋齿法

(四十五) 牙本质过敏防治法

(四十六) 氟斑牙防治法

(四十七) 牙齿变色防治法

(四十八) 牙齿保健功

(四十九) 牙齿保健法

(五十) 牙痛自我防治法

(五十一) 牙痛锤叩功

八、牙周疾病防治法

(五十二) 牙龈出血防治法

(五十三) 金津玉液保健法

(五十四) 叩啄固齿保健法

(五十五) 牙周病防治法

九、口腔粘膜病防治法

(五十六) 复发性口腔溃疡舌舔按摩防治法

(五十七) 治疗口腔溃疡的单方验方

(五十八) 口腔粘膜白斑防治法

(五十九) 口腔粘膜扁平苔藓防治法

十、颞颌关节保健法

(六十) 颞颌关节功能紊乱综合症按摩法

(六十一) 颞颌关节习惯性脱臼穴位按摩法

(六十二) 颞颌关节保健操

十一、口腔保健法

(六十三) 口腔病禁忌法

(六十四) 配戴假牙者口腔保健十二要点

(六十五) 健舌法

(六十六) 刮舌洁口法

(六十七) 口臭防治二十三法

(六十八) 屈伸食指通经功

- 十二、口腔病人的心理调整
 - (六十九) 情绪 机体、口齿
 - (七十) 精神因素与口齿疾病
 - (七十一) 口腔心身症
 - (七十二) 牙科畏惧症及其防治
 - (七十三) 牙科病人心理及其调整
 - (七十四) 音乐与牙科
- 十三、妇女口腔保健
 - (七十五) 青年女性口腔保健
 - (七十六) 女性牙病治疗的最佳时机
 - (七十七) 经期妇女的口腔保健
 - (七十八) 孕前妇女的口腔保健
 - (七十九) 孕期妇女的口腔保健
 - (八十) 更年期女性口腔保健
- 十四、其他
 - (八十一) 口腔颌面部肿瘤的预防
 - (八十二) 口吃的防治
 - (八十三) 夜磨牙的防治
- 十五、口腔美容与口腔科新技术
 - (八十四) 可见光固化修复牙体技术
 - (八十五) 色素牙脱色新技术
 - (八十六) 超声波洁牙术
 - (八十七) 烤瓷冠
 - (八十八) 再植牙
 - (八十九) 移植牙
 - (九十) 种植牙
- 附录一 颅面 口腔解剖
- 附录二 口腔保健常用穴位及分布表
- 附录三 自我按摩手法与注意事项
- • • • • [\(收起\)](#)

[口腔自我保健技巧_下载链接1](#)

标签

评论

[口腔自我保健技巧_下载链接1](#)

[口腔自我保健技巧_下载链接1](#)