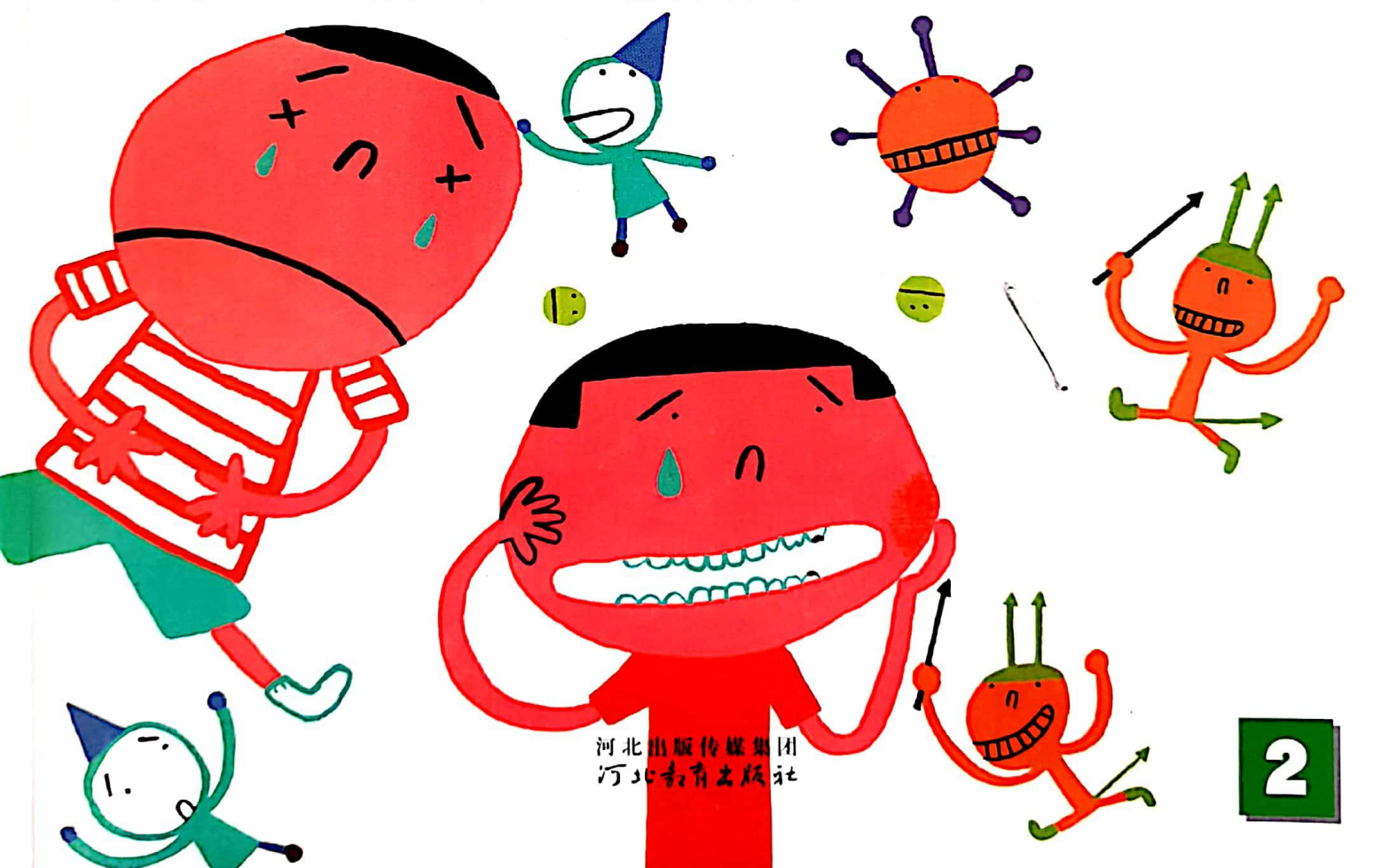


身 体 大 发 现

好疼! 好疼! 为什么?

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：朱燕翔



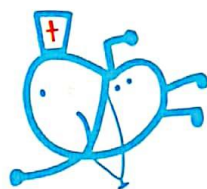
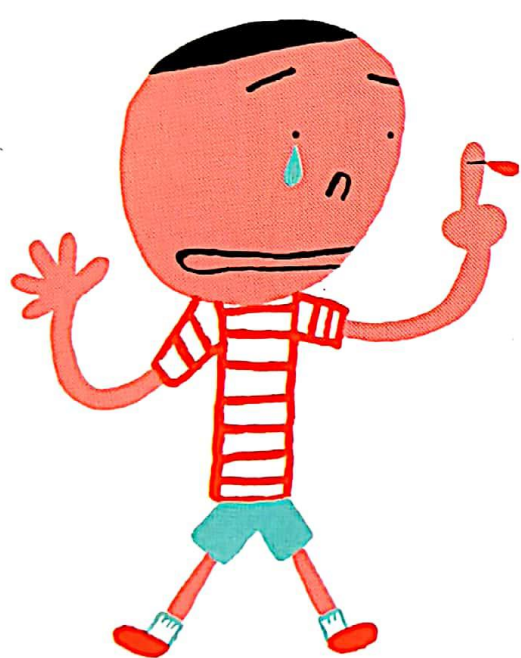
河北出版传媒集团
河北教育出版社

2

身体大发现（第二辑）

好疼！好疼！为什么？

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：朱燕翔



小护士

想知道更多身体的奥秘！

河北出版传媒集团
河北教育出版社

在什么情况下，你会觉得疼？

跌倒的时候……



有很多
种情况呢！

手划伤的时候……

好疼！



手指被门夹住的时候……



和别人撞到一起的时候……

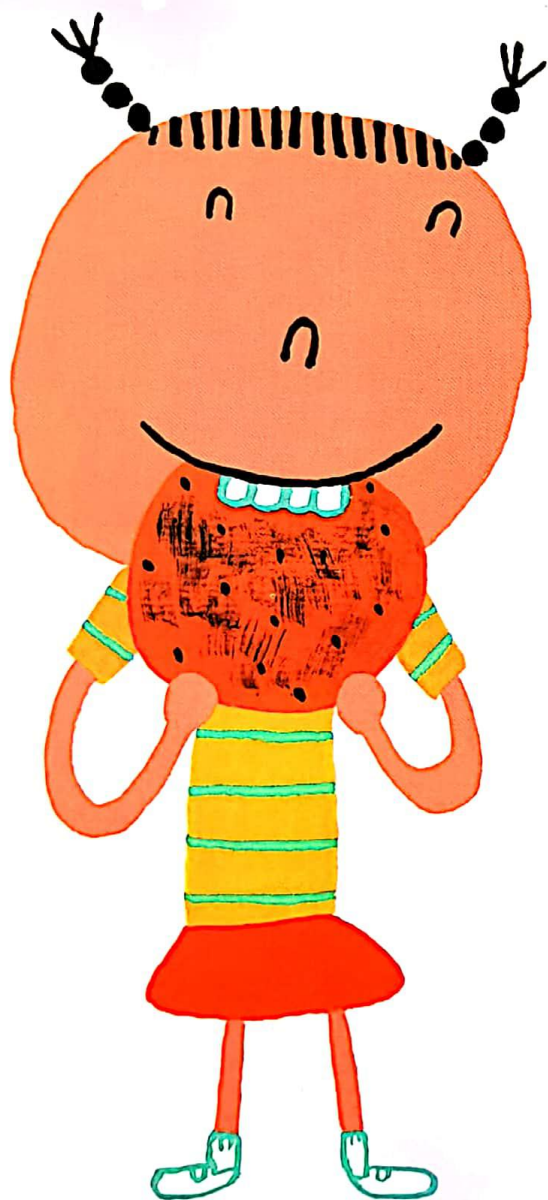


还有什么时候会觉得疼？

好疼！好疼！

啊，
真好吃！

咋吧咋吧……

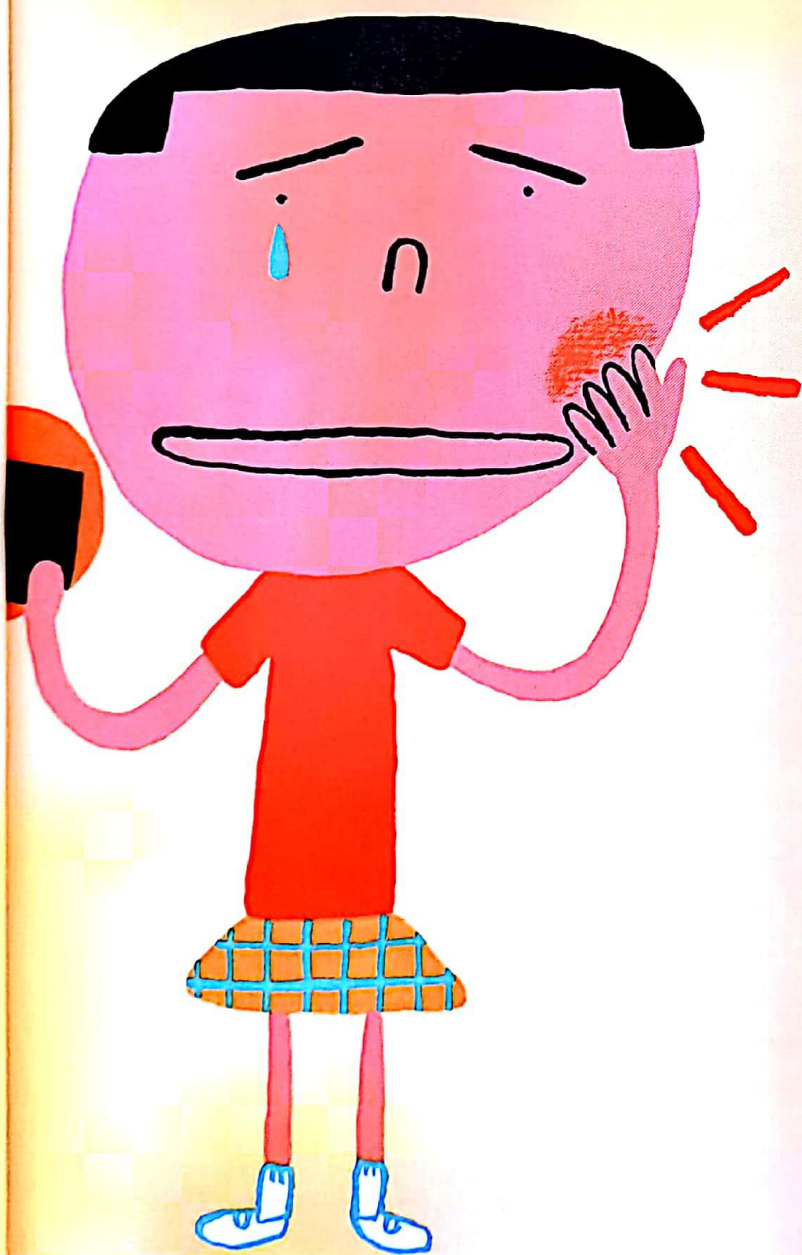


真是好
好吃啊！

咋吧咋吧……



牙疼！
牙为什么
会疼呢？



怎么不吃呢？
特意给你
吃的哟！

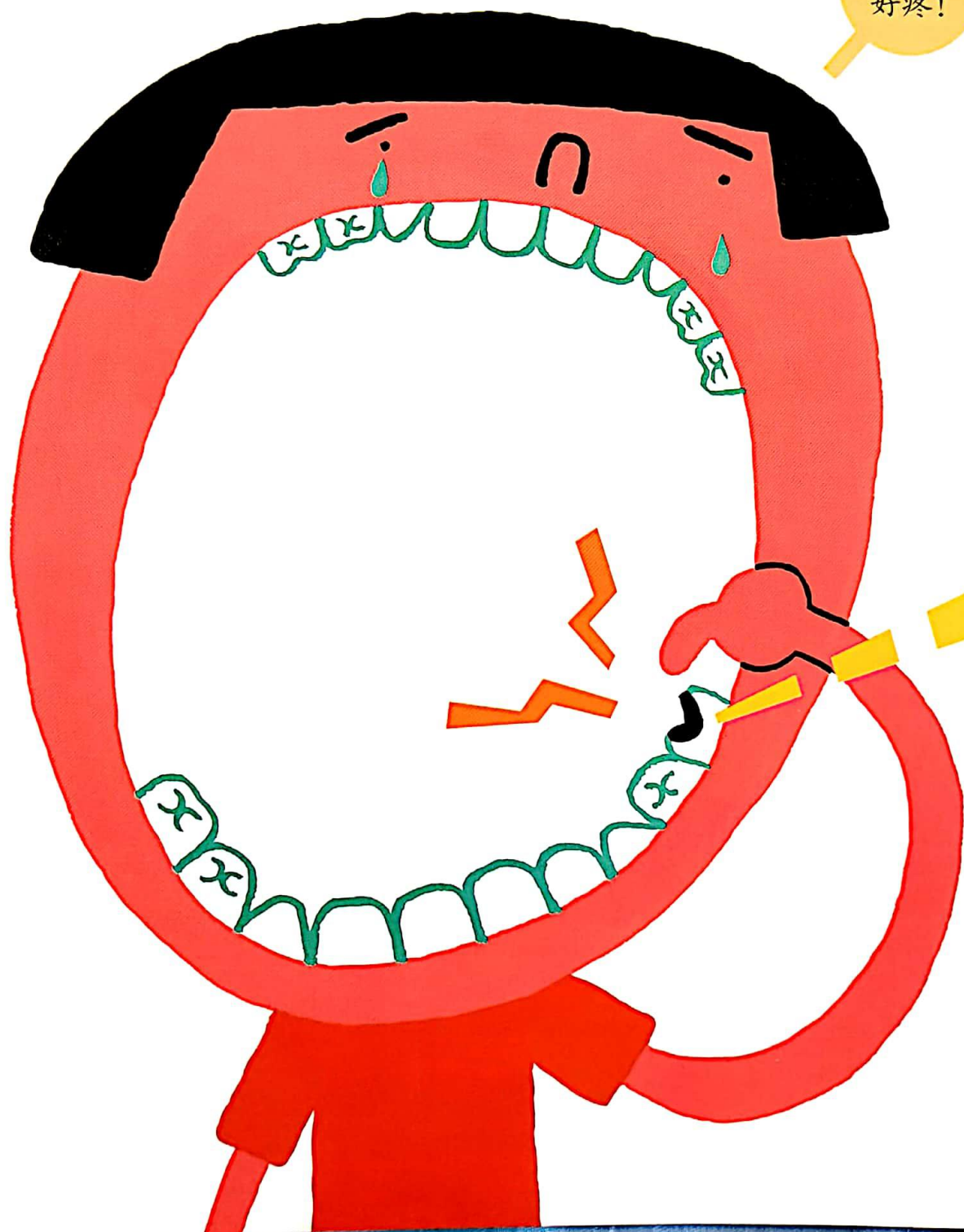
咔吧咔吧……



检查牙齿。

牙齿变黑了。里面怎么啦？

这里
好疼！



里面有蛀牙菌正在啃食牙齿。

啊哈！我是蛀牙菌，
开动了。

脏脏的牙齿
最好吃。

这是蛀牙。

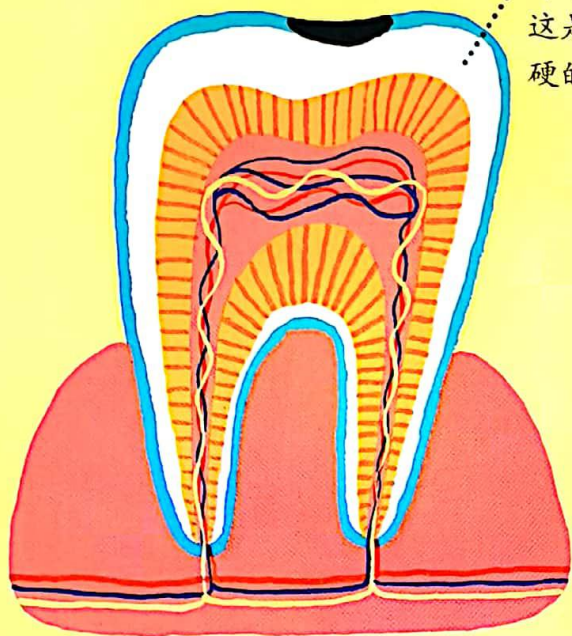
*健康的牙齿是洁白光亮的。颜色变黑的地方，很可能就是被蛀了。有时还会发现，磨牙的缝隙也变成了茶色或黑色。蛀牙是由细菌造成的。牙齿表面形成的齿垢，主要是蛀牙菌。当蛀牙菌遇到糖分时，会形成酸性物质，从而破坏牙齿表面的釉质，时间长了，就形成了蛀牙。

如果蛀牙的洞越来越深，

虽然不疼，但是牙齿变黑了！



牙釉质
这是牙齿最
硬的地方。



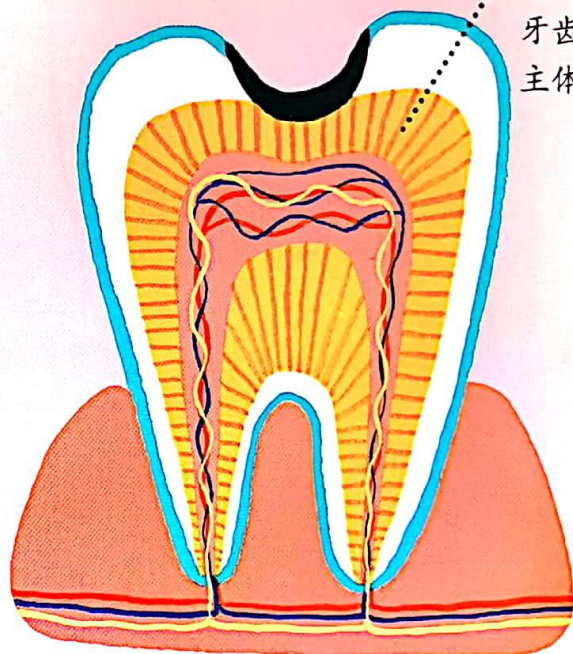
虽然这小小的洞还不会让人感到疼，
但是它会越来越深。



喝水时
会觉得刺痛。



牙本质
是构成
牙齿的
主体。



现在，只要喝或吃冰凉的东西，
就会觉得疼了。

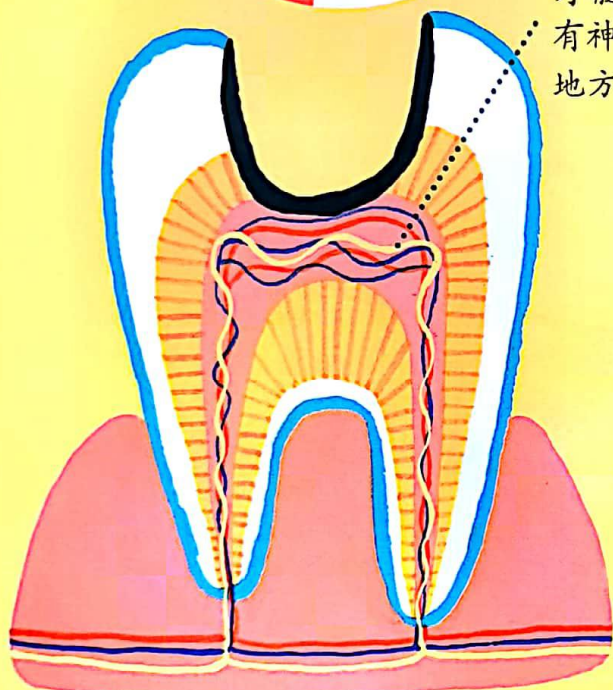


就会变成严重的蛀牙。

无缘无故
也会疼!



牙髓腔
有神经的
地方。



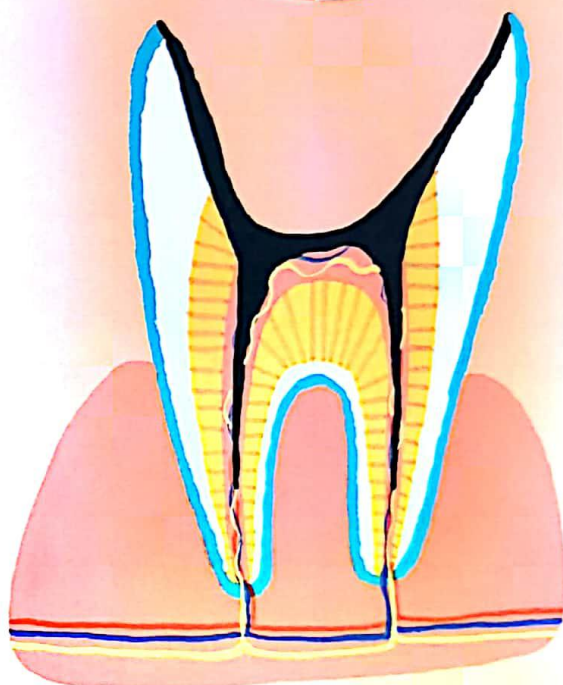
牙齿里面有感觉疼痛的神经，如果
牙齿蛀到这里，会觉得非常疼。



好吃，
好吃！
哈哈，
真好吃！



不要啦，不要啦……
好疼啊!



如果蛀得这么深，会疼得受不了。



啊！吃得
好饱。



“好疼”就表示应该治疗了，
赶快去看牙医吧！





如果这样做，
就不会牙疼了。



少吃甜的东西。



一天只吃
一次零食。



吃完东西，
立刻刷牙。

晚上睡前一定
要刷牙！

哎呀！这下
没机会了！



刷完牙后，看看
有没有刷干净。

每个角落都要
刷得干干净净。
牙齿的内侧也
不要忘了哟！



好疼！好疼！



肚子疼，
不能去玩了！

你怎么啦？

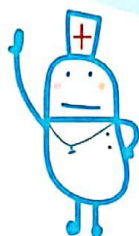
肚子为什么会疼呢？



为什么会疼呢？



吃了太多
凉的东西。



一下子吃太多凉的东西，肚子突然变凉，
就会疼。不可以这样哦！



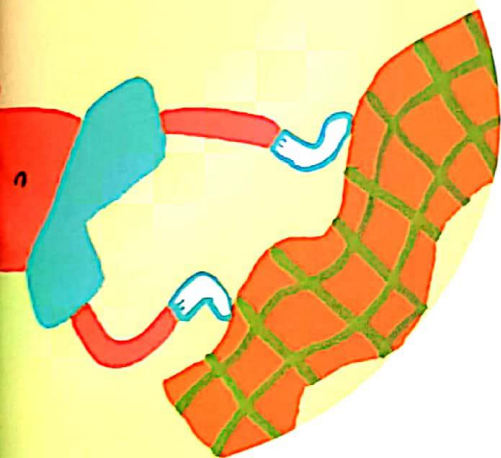
想要小便，
却又憋尿。



解小便对身体是件好事，千万不要憋尿。

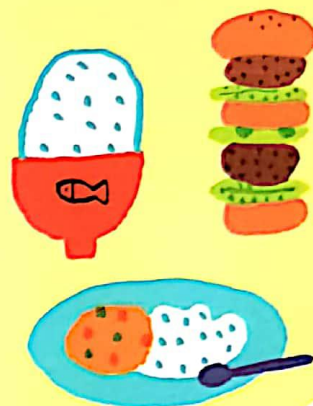


露着肚子睡觉。



肚子受了凉，就会疼。
睡觉时一定要盖上肚子。

一口气吃
太多东西。



急急忙忙地吃下很多东西，
对肚子是不好的。应该慢慢吃，细细嚼，适量吃。

抠肚脐里的污垢。



肚脐里的污垢会自然脱落，
刻意去抠它，肚子就会疼。



笑得太厉害。



如果是因为笑得太厉害而肚子疼，
只要不笑就没事了。

吃得太多， 你的肚子会 很“慌乱”。

胆囊

储存胆汁，可以消
化食物中的油脂。

小肠

这里会吸收食物中
的营养。

太多了，没办法
好好地吸收营养。

太多了，
来不及呀！

* 暴饮暴食引起的肚子疼，很可能是急性肠胃炎。如果非常突然地肚子疼，也有可能是急性阑尾炎（俗称盲肠炎）、肠梗阻或胆结石等等，应赶紧去医院治疗，要多加注意哟。

胃

是消化食物的地方。

食物太多，没办法好好消化。

胰脏

会分泌胰液，帮助消化食物。

好辛苦啊！

大肠

负责吸收食物中的水分。

如果忽然感到肚子疼，
就是“请你不要再吃了”
的信号。

头也好疼。



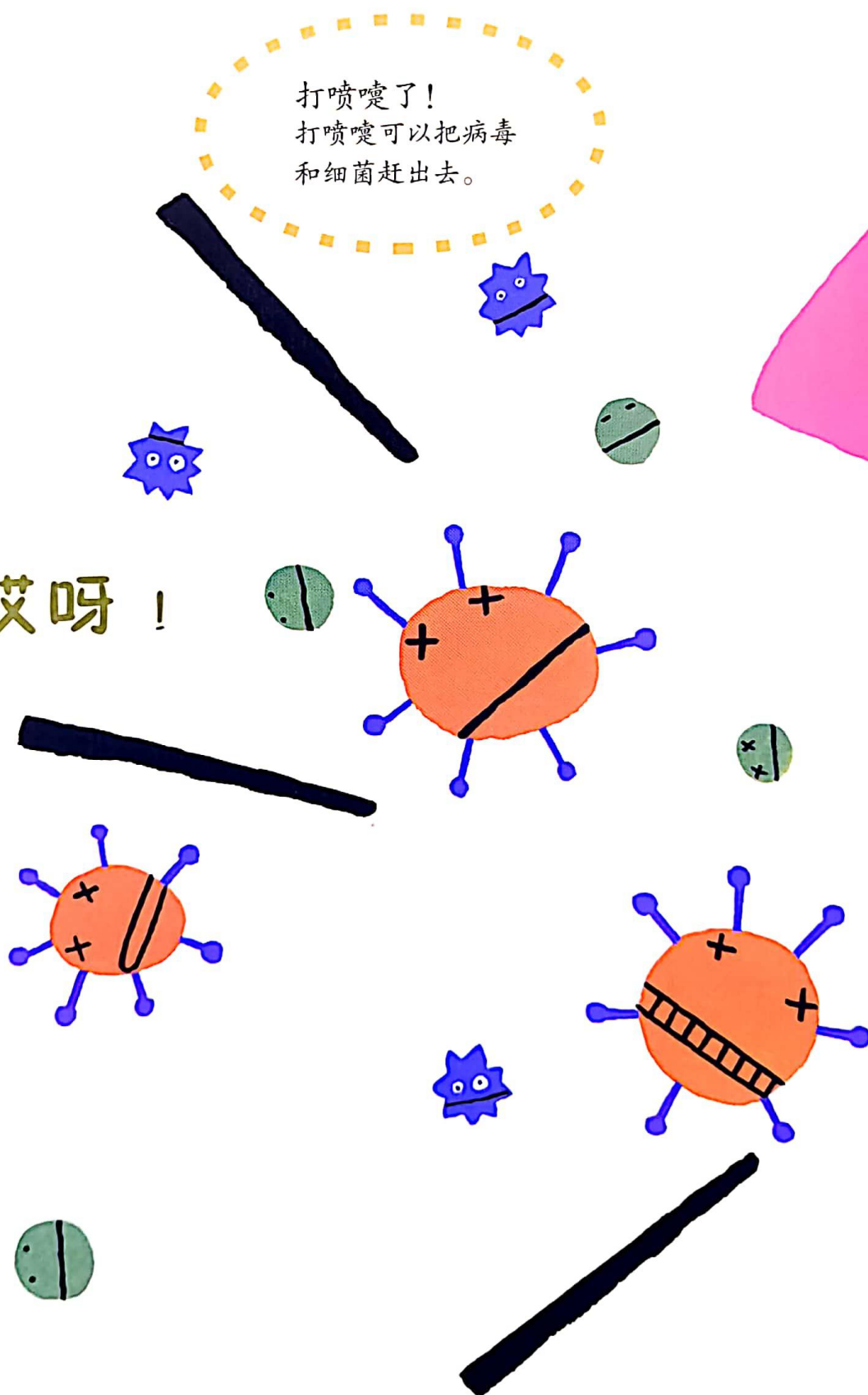
为什么会疼呢？

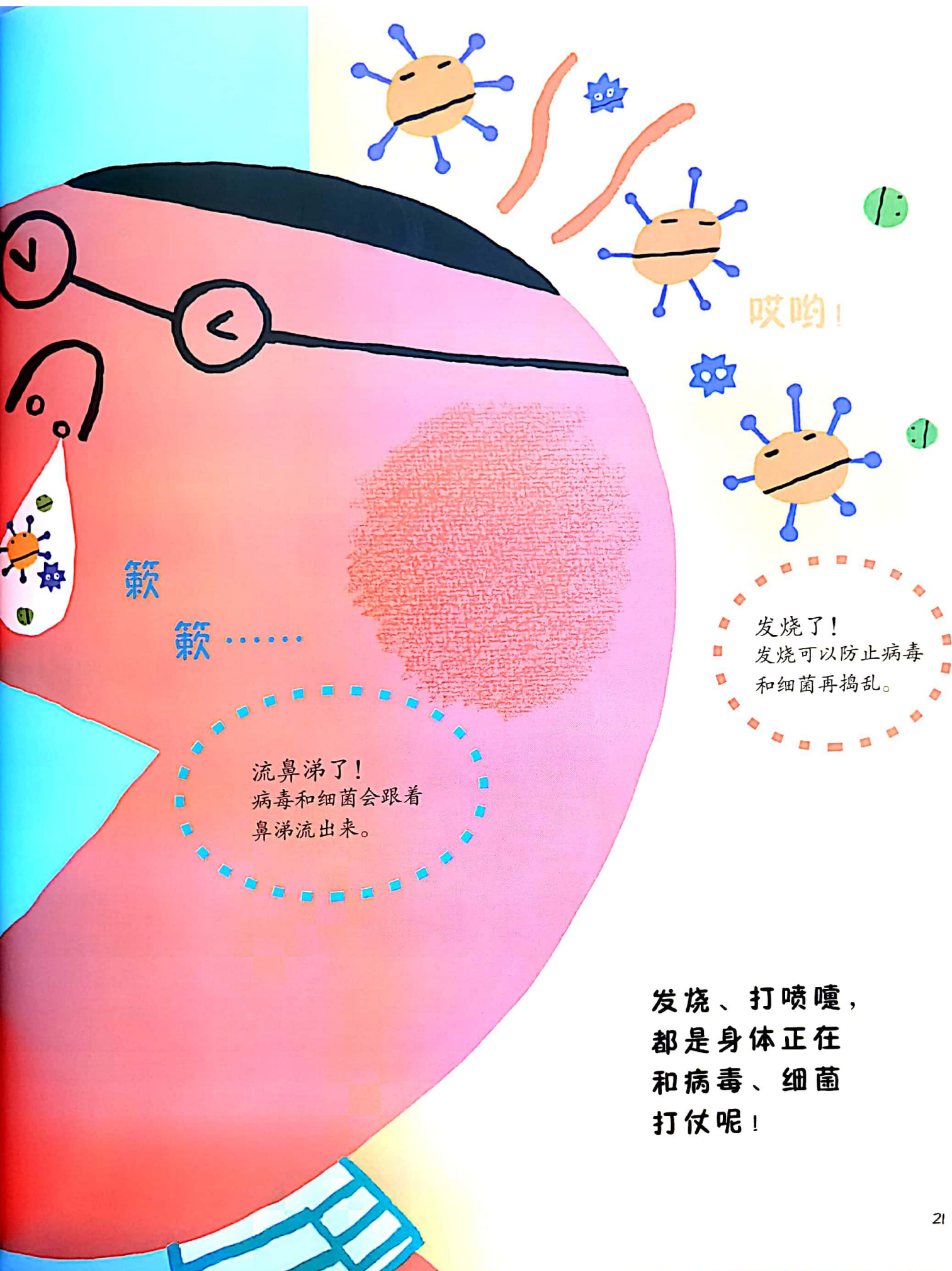


这是因为让身体生病的
病毒和细菌闯进来了。

打喷嚏了！
打喷嚏可以把病毒
和细菌赶出去。

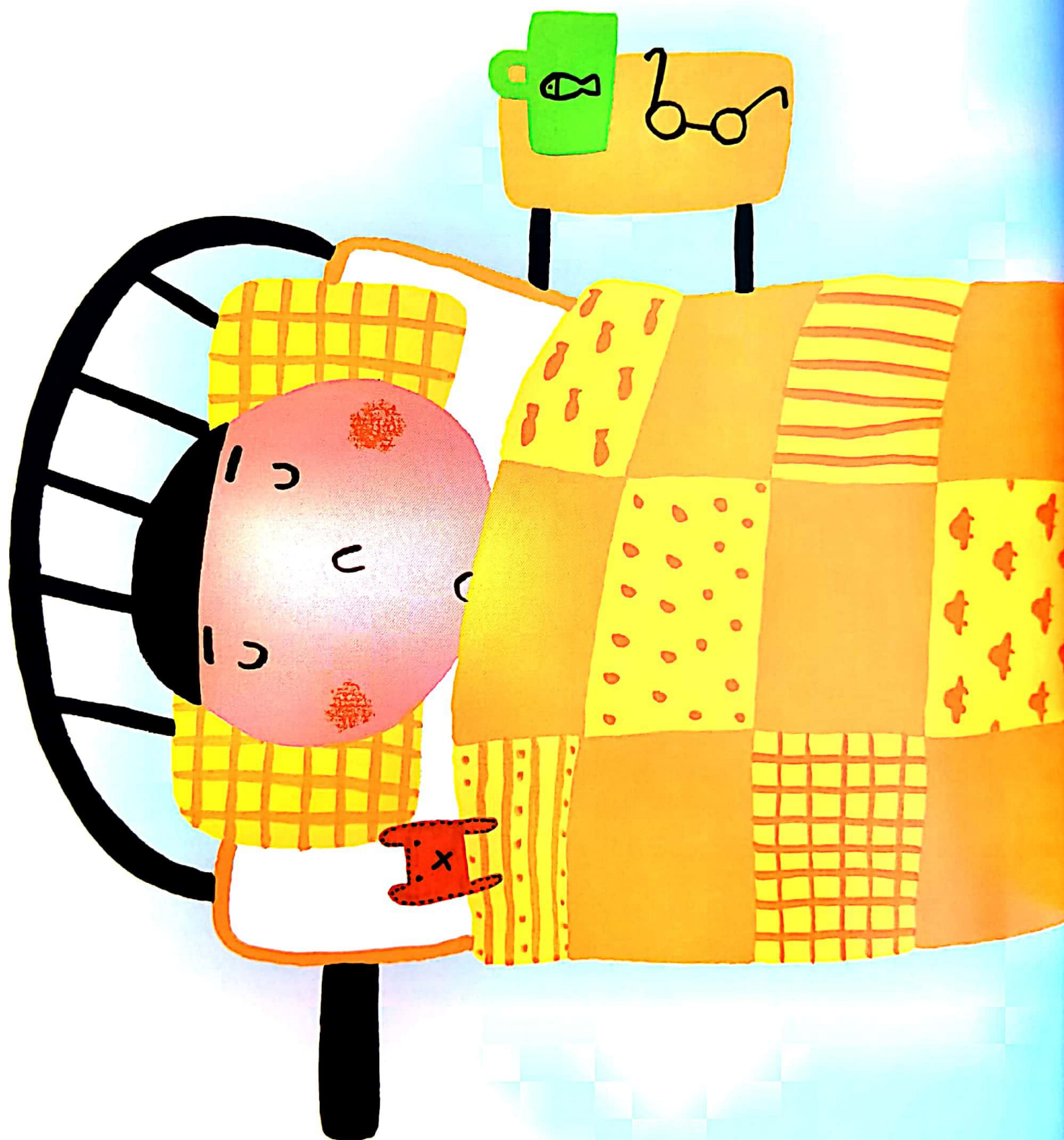
哎呀！





发烧、打喷嚏，
都是身体正在
和病毒、细菌
打仗呢！

你能为身体做的事。



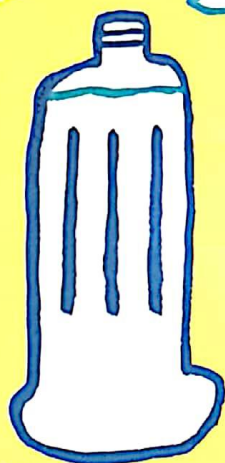
*感冒时，最重要的是休息和补充水分。不妨喝喝茶，因为茶中含有抗菌作用的儿茶素。饮食方面，可吃些容易消化和不刺激喉咙的稀饭、酸奶和清淡的汤面等等。

那就是多喝温热的水，多吃新鲜的蔬果，
然后安静地休息。

如果还没有效果，
就去医院吧！



牙齿越嚼越健康哟！



牙齿咀嚼得多，
唾液也分泌得多。

一天分泌的唾液，差不多有一瓶（1~1.5升）的量呢！

唾液可以帮我们打败蛀牙菌，
使牙齿亮晶晶。

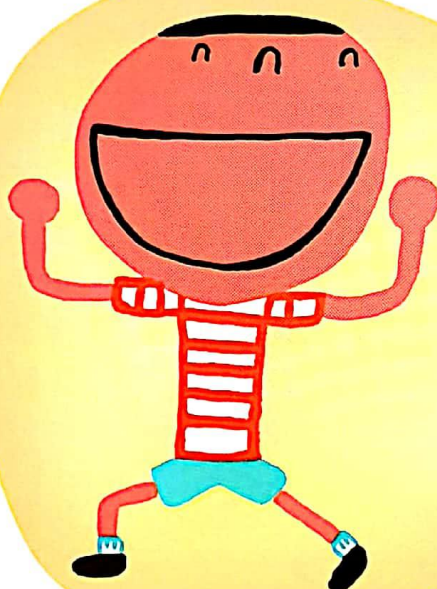




牙齿咀嚼，
能刺激脑部，
使头脑
更聪明哦！

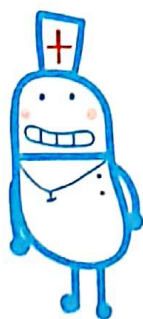


牙齿咀嚼，
能将食物嚼碎，
更容易吞咽。



食物嚼得碎，能更
充分地吸收营养，
身体也更强壮！

牙齿越咀嚼，
下颚越结实。



吃饭的时候，
要好好咀嚼哦！



身体健康检查表



从外面回来，
有没有漱口？

- ☐ 有
☐ 没有



有没有早睡
早起的习惯？

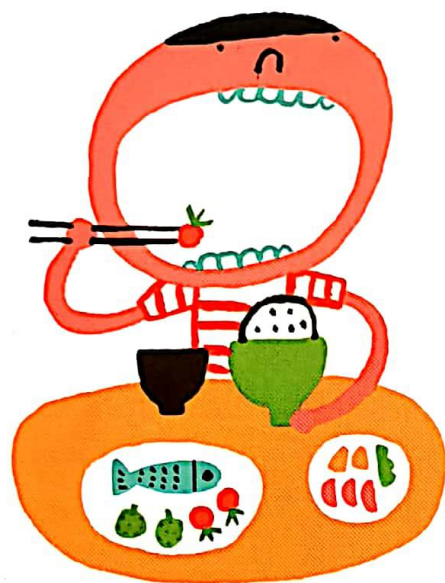
- ☐ 有
☐ 没有



你得到几个“有”呢？

有没有每天洗澡？

☐ 有
☐ 没有



不管喜不喜欢，
什么食物都吃？

☐ 有
☐ 没有

如果全部都答
“有”，就是
乖小孩。

除天气不好时，
有没有每天到户
外去运动？

☐ 有
☐ 没有



吃东西时，
有没有细嚼
慢咽？

☐ 有
☐ 没有



迷 宫

爬山的时候，肚子忽然有些疼。请赶快爬过连接山丘的梯子去找厕所吧！





吃完饭，
喝喝茶能预防蛀牙。
当然也要记得刷牙哦！



启发童书馆

ISBN 978-7-5545-0031-6



9 787554 500316 >

定价：75.00元(全5册)