

专家与您
面对面

口腔溃疡

主编 牛胜德 周 萃



怎么防？怎么治？

全面了解口腔溃疡

正确面对口腔溃疡的“防”与“治”



专家与您面对面

口腔溃疡

主编 / 牛胜德 周 萃

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔溃疡 / 牛胜德, 周萃主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7460-4

I. ①口… II. ①牛… ②周… III. ①口腔黏膜疾病—溃疡—防治
IV. ①R781.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 094027 号

专家与您面对面——口腔溃疡

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 3 ⁷/₈

字数 60 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7460-4

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

口腔溃疡怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于口腔溃疡您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解口腔溃疡的基础上，能正确应对口腔溃疡的“防”与“治”。本书适合口腔溃疡患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

口腔有什么功能，由哪些器官组成 / 2

什么是口腔溃疡 / 3

吸烟对口腔溃疡的危害 / 4

精神长期紧张易患口腔溃疡 / 5

口腔溃疡发病与季节有关吗 / 6

口腔溃疡“青睐”女性 / 7

微量元素缺乏可致口腔溃疡发作 / 8

零食太粗糙易致口腔溃疡 / 10

口腔溃疡与风湿病有关吗 / 11

复发性口腔溃疡的遗传性 / 13

小儿口腔溃疡的诱因 / 14

宝宝口腔溃疡都有哪些种类 / 15

得了口腔溃疡能接吻吗 / 17

引起口腔溃疡的原因有哪些 / 20

没有所谓“根治”口腔溃疡的药物 / 22

什么是白塞综合征 / 23

白塞综合征口腔外的表现有哪些 / 26

白塞综合征的分型 / 28

白塞综合征的分类 / 29

口腔溃疡常发当心白塞综合征 / 29

提醒反复口腔溃疡需排查白塞综合征 / 32



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

口腔溃疡的典型症状 / 36

口腔溃疡的四大特点 / 37

你知道口腔溃疡的类型有哪些吗 / 38

白塞综合征的常见症状 / 39

口腔溃疡竟是“癌信号” / 41

镶牙不当易致癌 / 43

女性经期与口腔溃疡 / 43

口腔溃疡与口臭 / 45

重症肌无力要注意预防口腔溃疡 / 46

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

如何诊断口腔溃疡的良恶性 / 50

儿童患口腔溃疡与成年人有什么区别呢 / 51

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

口腔溃疡应该如何治疗 / 54

口腔溃疡中药外治如何用 / 57

鲜女贞子叶治疗口腔溃疡 / 60

白塞综合征的西医治疗 / 61

白塞综合征的中药治疗 / 62

儿童口疮有哪些简易治疗法 / 65



- 对白塞综合征有效的小偏方 / 68
- 如何对付缺乏维生素 B 而导致的口腔溃疡 / 71
- 治疗口腔溃疡还需解毒 / 73
- 治疗口腔溃疡的良方妙法 / 74
- 治疗口腔溃疡的中医辨证方法 / 77
- 中医治疗复发性口腔溃疡 / 78
- 从根源入手治愈口腔溃疡 / 80

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 牙刷蘸湿上牙膏刷牙不干净 / 84
- 孕期刷牙不慎可致口腔疾病 / 84
- 孕妇口腔溃疡怎么办 / 87
- 餐后漱口的益处有哪些 / 88
- 防口腔溃疡有招数 / 88
- 在家里治口腔溃疡的方法 / 91
- “减压”可防口腔溃疡 / 93
- 春夏交替 5 种因素诱发口腔溃疡 / 94
- 白塞综合征自我调护注意什么 / 97
- 白塞综合征心理因素与康复 / 97

第6章 预防保健

——饮食护理习惯好，远离疾病活到老

- 治口腔溃疡 9 个食疗秘方 / 102
- 营养饮食对付口腔溃疡 / 103



口腔溃疡患者吃什么水果好 / 107

绿豆芹菜清热去火可治口腔溃疡 / 109

患上口腔溃疡饮食要忌口 / 111



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道

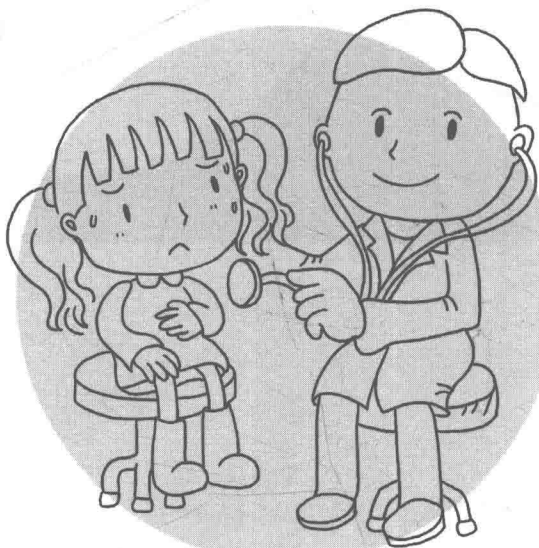




口腔是消化道的起始部分,参与消化过程,协助发音和言语动作,具有感觉功能,并能辅助呼吸,具有重要的生理意义,是人们日常生活中从事各项社会活动必不可少的器官。主要功能有:咀嚼、吸吮、吞咽、言语、感觉、表情、摄取食物、参与呼吸等。口腔功能是在中枢神经的支配下,依靠牙齿、唇、颊、舌、腭等器官,通过有关肌肉的收缩和下颌运动完成的,是咀嚼系统组织器官分工合作的结果。

口腔所包含的组织器官有：唇、牙齿、面颊、腭、牙龈、齿槽骨、上颌骨、下颌骨、舌骨、颧骨、颞颌关节、腮腺、颌下腺、舌下腺及这些器官上的肌肉、神经、血管等。

口腔以唇、颊、腭、口底为界，后上方向鼻咽部延续，后下方与口咽相通。除牙齿外，口腔有黏膜覆被，其上皮结构类似皮肤，但在湿润性、角





化程度及附件构成上与皮肤不同。

口腔内是一个复杂的生态环境。口腔的温度、湿度适于许多微生物的生长与繁殖，口腔内的天然菌群与人类机体有着共生的关系。当口腔的功能发生紊乱，机体健康受到影响，口腔内的生态环境受到破坏，疾病就会发生。

什么是口腔溃疡

口腔溃疡，民间一般称之为“口腔上火”或“口疮”，是一种以周期性反复发作作为特点的口腔黏膜局限性溃疡损伤，可自愈，可发生在口腔黏膜的任何部位。以口腔的唇、颊、软腭或齿龈等处的黏膜多见，发生单个或者多个大小不等的圆形或椭圆形溃疡，表面覆盖灰白或黄色假膜，中央凹陷，边界清楚，周围黏膜红而微肿，溃疡局部灼痛明显，具有周期性、复发性、自限性的特征。口腔溃疡又称为复发性阿弗他性口炎（RAS）、复发性口腔溃疡（ROU）或复发性口疮。

目前，口腔溃疡的病因及致病机制仍不明确。口腔溃疡的诱因可能是局部创伤、精神紧张、食物、药物、激素水平改变及维生素或微量元素缺乏。系统性疾病、遗传、免疫及微生物在口腔溃疡的



那怎么办呢？口腔内有任何破损时可以用嚼口香糖代替吸烟，

对某种食物，甚至某种牙膏过敏，也有可能长口腔溃疡。如果



精神长期紧张易患口腔溃疡

近年来口腔黏膜病发病率日益上升，正成为牙周疾病之后的第二大口腔疾病。

口腔黏膜病是发生在口腔黏膜和软组织上的各种疾病的总称，主要包括复发性口腔溃疡、白塞综合征、扁平苔癣、口腔白斑等。其中复发性口腔溃疡最为常见，人群患病率约为 10% ~ 30%，其显著特征是反复发作，轻者可数月发生一次，重者此起彼伏达数年、数十年不愈。口腔黏膜病病因非常复杂，首先与人们的精神状态关系密切，长期精神紧张、工作生活压力大的人就易得口腔溃疡和扁平苔癣，这在女性患者中表现尤为突出；其次是由于一些不良生活习惯，如喜欢嚼槟榔、吸烟的人就较常人易得白斑；另外人体其他系统毛病也会导致口腔黏膜病，内分泌失调、免疫力





防治口腔黏膜病应注意饮食卫生，平时尽量少吃过酸、过辣、过烫的食物；养成良好的生活习惯，不吸烟，少喝酒，注重口腔清洁，老人要配戴合适的义齿；保持生活有序，不过分劳累，保持心情愉快，有助减少黏膜病的发生。

口腔溃疡发病与季节有关吗

疼痛引起失眠、精神烦躁、紧张、沮丧，工作和生活都丧失兴趣等。

尤其是复发性口腔溃疡，给患者造成的经济和精神负担更为沉重。有的患者十几岁患病，到六七十岁仍然被这一疾病所困扰，常年

