



保护牙齿 关爱健康



POYI KOUQIANG MIMA  
ZUOZHI DE KOUQIANG YISHENG

# 破译口腔密码



## 做自己的口腔医生

编著 张元坚

嘴歪不是鬼吹风引起的 老人长牙非吉凶  
婴儿出生时长的牙齿不是鬼牙 出生豁嘴儿是祖先缺德的报应吗

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 破译口腔密码

——做自己的口腔医生

POYI KOUQIANG MIMA

——ZUO ZIJI DE KOUQIANG YISHENG

张元坚 编著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

破译口腔密码：做自己的口腔医生 / 张元坚编著. —北京：人民军医出版社，  
2009.1

ISBN 978-7-5091-2379-9

I. 破… II. 张… III. 口腔保健—基本知识 IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179500 号

---

策划编辑：于 岚 彭倍勤 文字编辑：张翼鹏 责任审读：张之生

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927273

网址：[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷：北京天宇星印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：10.5 字数：160 千字

版、印次：2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001~4500

定价：25.00 元

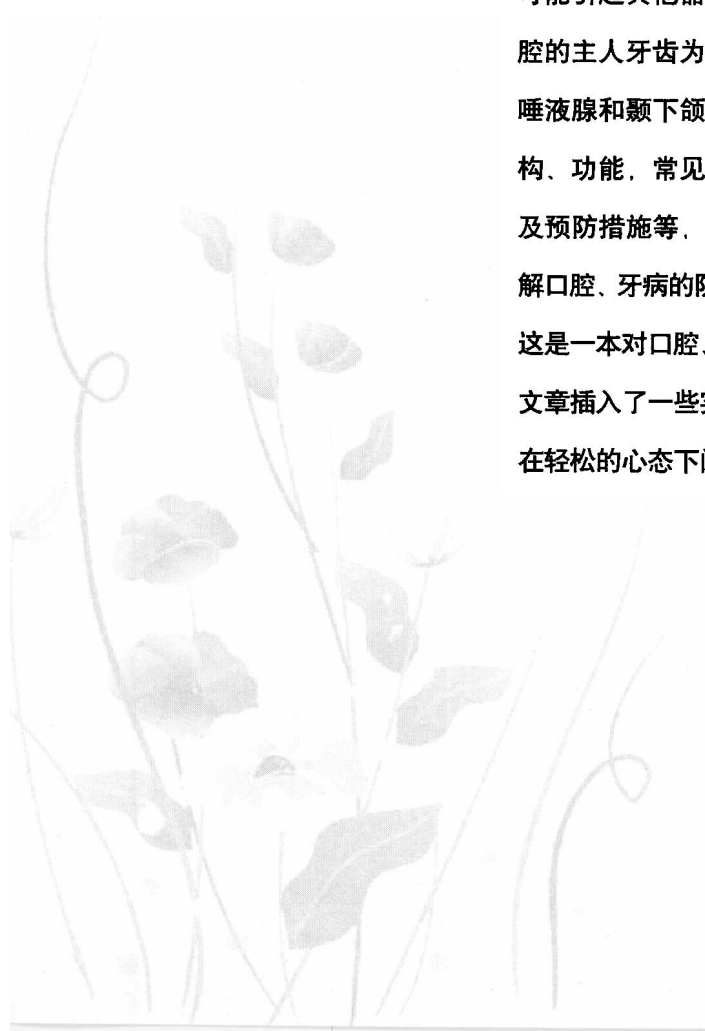
---

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

# 内容提要

人的口腔乍看起来似乎很简单，因而人们对它不够重视，民间流行着“牙病不算病”，“拔掉牙齿镶一副假牙就行了”等说法。其实口腔有着很复杂的结构，与全身也有千丝万缕的联系，使得人们不易了解，不能破解这个密码；以至有病不能早治，又可能引起其他器官发病，损害身体健康。本书以口腔的主人牙齿为主角，涉及唇、咽、颊、腭、舌、唾液腺和颞下颌关节等器官，通俗地介绍它们的结构、功能，常见口腔病的病因、症状、治疗方法以及预防措施等，帮助人们解开这道密码，使人们了解口腔、牙病的防治知识，付诸实施，提高健康水平。这是一本对口腔、牙齿的保健读物。内容通俗易懂，文章插入了一些实例典故，增加了趣味性，让读者能在轻松的心态下阅读，从中也可以大有收获。



## 序

2008年仲春，正是红棉花盛开时节，军旅科普作家张元坚主任医师莅临办公室，让我为他的新著《做自己的口腔医生——破译口腔密码》写个序言。我欣然受命。

张元坚主任医师在科研方面卓有成就，其科研成果分别荣获全国科技进步奖和全军科技进步奖；在临床医学方面，他是一位杏林圣手。20世纪80年代曾受中国人民解放军总部的委派，前往赞比亚共和国担任我国驻该国的医官，为军民服务两年。而他尤其热心于科普创作，自1965年发表了第一篇医学科普文章《欣闻广州市自来水加氟》以后，佳作迭出。1979年广东省科普作协成立时，他成为创建协会的首批会员，并在1984年举行的首届广东省优秀科普作品评选中，以《吸烟与口腔黏膜白斑》一文荣获优秀科普文章奖。张元坚主任医师坚持科普创作四十余年，发表科普文章上百万字，出版科普著作10部，其中《补牙、拔牙、镶牙、正牙》等多篇科普专著和文章获奖，是一位资深科普作家。

本书以牙齿为“主角”，而牙齿是人的重要器官，历来深受人们的重视，这种重视已凝炼为许多美好深刻的成语流传于世。例如，“牙牙学语”透露的是婴儿的稚嫩可爱；“伶牙俐齿”形容的是少男少女的灵活乖巧；“明眸皓齿”比喻美女亮丽美艳；而“唇亡齿寒”更上升到了国家层面，揭示的是邻国之间的休戚相关……

本书从“口腔的主人”——牙齿说开去，涉及唇、咽、颊、腭、舌、唾液腺和颞下颌关节。张元坚主任医师用一个个有趣的故事和真实的医疗案例，让我们知道了牙痛有时不是牙病，而可能是三叉神经痛反射到了牙齿上了，所以拔去了痛牙，旁边的牙又会痛起来；而另外一些时候引起牙痛的可能是心脏病，如心绞痛或心肌梗死；还有时候，引起牙痛的甚至是鼻咽癌……

以上是牙齿被“冤枉”的“冤案”，不过，牙病本身也可能带来其他疾病。比如，掉了几颗牙，有可能引起失忆症，以至早老性痴呆；

再如，患上牙周炎，又有可能导致心脏病或者中风……这一个个病例真是让人觉得太奇怪了。作者在叙述这些科学知识中，贯穿的唯物辩证法，不正是在启发人们运用科学思想、科学方法来思考问题吗！作者还专门辟出一节用于揭露和批判关于口腔、牙齿的愚昧迷信说法，从而弘扬了科学精神。所有这些都说明，张元坚主任医师创作的《做自己的口腔医生——破译口腔密码》真是一部非常精彩的科普精品。

广东省科普作家协会副理事长兼秘书长

原《广东科技报》社社长兼总编辑

吴伯衡

## 前言

人一生下来，就有一张嘴（口腔）。有了这张嘴，人才能够进食，摄取营养，生长发育；可以说话，互相进行交流。但由于饮食不慎，会带来某些疾病；或是语词不当，会造成一些矛盾。因此，人们给以嘴“病从口入，祸从口出”等不应有的罪名，千百年来这两句话已成为人们的口头禅。食要讲卫生，言语要谨慎，少说为佳，言多必失等成为做人的信条。其实，嘴为人做出了不可磨灭的贡献。现在不是大力宣传“健康从口入，和谐自口出”吗？人能在社会上生存，很大程度上靠的是嘴。没有嘴，不能吃，不能相互交流。

究竟嘴是怎么样的？讲起来，有的人说不就是嘴上那两张皮吗？里面有几十颗牙齿。我说并不是那样简单，其实嘴里的结构并不是每个人都能搞得清楚的。

嘴并不单是一个口腔，几十个牙齿。其实，嘴是一个很深奥的“洞穴”，那里有复杂的器官，每一个器官都与人的健康息息相关。走进这个洞穴，看看它的真面目，你便会发觉它是一个了不起的“地方”。借用一句话：“天生我才必有用。”身体既然有嘴这个器官，说明嘴大有用途。人有这张嘴，能进食，能说话，我们就要让它为主人服务。这就得爱护它，管好它。不然它患病了，受损了，不能进食，不能说话，将会给你带来很大的痛苦和损失。可是，长期以来，不少人对嘴这个部位知之甚少，缺乏科学的认识，更不了解牙齿与人整体的相互关系。有不少人，对自己的嘴却不关心，缺少爱护。“牙痛不算病”，这是人们对牙齿不重视的表现。好好的牙齿，不加爱护，被蛀坏了，也不及时治疗，发展成为脓肿，穿破了皮肤，在脸上流出了脓液，还不知道从哪里来的。孩子刚生出来的恒牙，家长还以为是乳牙，认为孩子总要换牙的，不注意预防，结果蛀坏了，小小年纪便一辈子缺了这颗牙而影响到咀嚼。一些人的舌头长了溃疡又不看医生，还以为是“热气”，发展重了，看了医生，原来是舌



癌，到头来割了舌头，有的甚至到了晚期无法治疗，还会危及生命。有的人原本是三叉神经痛，却误为牙病而拔除。这些教训，不得不引起人们的注意，因此我们要关心嘴巴，爱护嘴巴，管好嘴巴。

管好嘴巴，就要了解它的构造与功能。本书写作的目的，就是向广大读者介绍嘴的构造、组织、生理、病理，疾病的发生及其防治方法等，从而为你解开这个神秘的密码。简单地说就是宣传口腔、牙病的防治知识，减少口腔疾病的发生，提高健康水平。也许你会说，有牙病不是有牙科医生吗？但你是否知道中国口腔医生十分紧缺，1985年每10万人中只有一个牙科医生，1995年每5万~6万人才有一个牙科医生，至2005年2.5万人拥有一个。美国1000人有一个，日本800人便有一个，可见我国牙科医生的匮乏。总之，你可以不是一名医生，但你必须懂得防病，增加保健知识。所以说，最好的医生是自己。

在编写本书的时候，笔者想通过嘴巴这个通俗的题目，向广大读者讲解口腔医学知识，力求做到内容实用，讲解通俗，使读者读后获得科学的防病知识。但作者还是心有余而力不足，本书难免有不足之处。不过，这可作为抛砖引玉，让更多著者出版更多透彻分明、别具特色的科普作品，共同提高口腔疾病的防治水平。

感谢广东省科普作家协会副理事长兼秘书长、原《广东科技报》社社长兼总编辑吴佰衡副编审审阅书稿并欣然作序。广州工程技术职业学院王勇老师绘制了部分插图。最后，我要对为本书出版付出了辛勤工作的各位编辑们表示谢忱。

编者



# 目 录

## ◎ 管好自己的口腔 / 1

## ◎ 口腔的结构 / 2

- 1 口腔的门户——嘴唇 / 3
- 2 口腔的后门——咽部 / 4
- 3 口腔的两侧壁——颊部 / 4
- 4 口腔的顶盖——上腭 / 5
- 5 口腔的“地板”——口底 / 5
- 6 口腔内的“红地毯”——舌头 / 5
- 7 华池之水话源头——唾液腺 / 8
- 8 口腔的主人——牙齿 / 10
- 9 咀嚼的支点——颞下颌关节 / 14

## ◎ 口腔的功能 / 15

- 1 消化的第一道工序——咀嚼 / 15
- 2 食物的传递——吞咽 / 17
- 3 口腔各部的协奏曲——语言 / 17
- 4 灵敏的分析器——感觉 / 18
- 5 喜、怒、哀、乐的表达——表情 / 20
- 6 鼻的辅助作用——呼吸 / 21
- 7 牙齿的特殊功能——身份鉴别 / 22




◎ **掌握牙齿相关的知识，走出认识误区 / 23**


- 1 生出“豁嘴儿”是祖先缺德的报应吗？ / 23
- 2 老人长牙非“吉”非“凶” / 24
- 3 长了“虎牙”真的会克夫吗？ / 25
- 4 长智齿并不能长智慧 / 26
- 5 嘴歪不是“鬼吹风”引起的 / 27
- 6 婴儿出生时长的牙齿不是“鬼牙” / 28
- 7 “老掉牙”之说不科学 / 29
- 8 “一人牙痛，万人丧命”毫无根据 / 30

◎ **口齿能辨病 / 31**

- 1 口腔黏膜是个“气象预报站” / 31
- 2 舌头——人体健康的寒暑表 / 33
- 3 口眼喎（歪）斜细辨因 / 35
- 4 味觉异常可能是疾病信号 / 36
- 5 看嘴唇能知病 / 37
- 6 小心笑里藏病 / 38
- 7 心脏病引起的“牙痛” / 40
- 8 鼻咽癌的口腔表现 / 41
- 9 别把三叉神经痛当牙痛 / 42

◎ **口腔与其他系统的相互联系 / 43**

- 1 口腔病灶 / 43
  - 2 牙齿与人体健康 / 45
  - 3 早老性痴呆可能与掉牙有关 / 45
  - 4 常喝纯净水、矿泉水的孩子易患蛀牙 / 46
  - 5 母亲有心脏病，小儿易患蛀牙 / 47
  - 6 牙病可能引起男性不育，女人早产 / 48
  - 7 剖宫产婴儿的口腔健康差 / 49
  - 8 接吻的利弊 / 49
- 

- 
- 9 口香糖的作用 / 50
  - 10 红酒与牙病 / 51
  - 11 长期服用避孕药会增加患牙病可能 / 52
  - 12 终身无恒牙的人 / 52
  - 13 蜂蜜有防龋作用 / 53
  - 14 口腔不洁可致命 / 54

## ◎ 我国口腔医学的四大贡献 / 55

- 1 用砷剂失活牙髓 / 55
- 2 银汞合金充填牙齿 / 56
- 3 发明植毛牙刷 / 57
- 4 假牙修复 / 57

## ◎ 五花八门的口腔黏膜病 / 58

- 1 令人烦恼的复发性口疮 / 58
- 2 怪病——贝赫切特综合征（白塞病） / 61
- 3 长久不愈的溃疡要警惕 / 62
- 4 不速之客——黏膜血疱 / 63
- 5 两种不同的疱疹 / 64
- 6 “白雪”怎么到了口腔？ / 66
- 7 口腔里生的“癣”是怎么回事 / 67
- 8 警惕口腔黏膜白斑 / 68
- 9 危险的红斑 / 70
- 10 口腔色素沉着不用怕 / 71
- 11 槟榔好吃口难开 / 72
- 12 用药谨防过敏症 / 73

## ◎ 唇病种种 / 74

- 1 反复发作的慢性唇炎 / 74
- 2 恼人的烂口角 / 75
- 3 下嘴唇的小泡泡 / 76
- 4 危险的唇痛 / 77



◎ 形态各异的舌病 / 78

- 1 宝宝长了个地图舌 / 78
- 2 舌头为何有了裂沟? / 80
- 3 黑毛舌 / 81
- 4 舌痛寻因 / 82
- 5 舌系带过短与说话不清 / 83
- 6 “结巴”的成因与防治 / 84

◎ 防病勿忘唾液腺 / 86

- 1 唾液腺也会长石头 / 86
- 2 两种腮腺炎 / 87
- 3 舌下腺囊肿 / 90
- 4 口干和干燥综合征 / 90

◎ 难闻的气味——口臭 / 92

◎ 颞下颌关节病 / 93

- 1 关节弹响 / 93
- 2 下巴为何会掉下来 / 94

◎ “兔唇”与“狼咽” / 95

◎ 口腔也会长肿瘤吗? / 98

◎ 口腔三大病 / 100

- 1 不是虫蛀的龋病 / 100
- 2 易患难治的牙周病 / 105
- 3 错颌畸形 / 107

◎ 治牙四法 / 109

- 1 补牙 / 109
- 2 拔牙 / 113
- 3 镶牙 / 116

4 正牙 / 120

◎ 各阶段的口腔保健 / 124

1 准妈妈的口腔保健 / 124

2 婴幼儿的口腔保健 / 127

3 青少年的口腔保健 / 129

4 中老年人的口腔保健 / 133

5 口腔四时保健 / 135

◎ 口腔卫生 / 137

1 刷牙 / 138

2 漱口 / 144

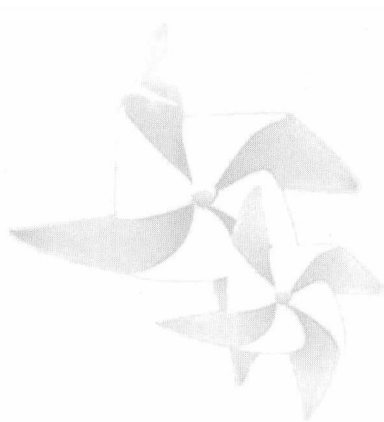
3 牙签与牙线 / 147

4 洗牙 / 148

◎ 寻医问药 / 149

1 口腔科怎样挂号 / 149

2 口腔科常用药物 / 151





## 管好自己的口腔

人的嘴巴也就是口腔，是用来进食和说话的。乍看这条题目，有人以为我在讲饮食营养和预防胃肠疾病的知识，其实不然，我这里讲“管住你的嘴”是从另一个角度来说的。嘴就是口，是动物赖以生存，用以摄取食物的器官；动物从口内传出的声音，与另一群体进行联络。人类还用嘴讲话，进行交流；用语言、表情来进行交往，增进友谊；人们的喜怒哀乐表现在嘴巴上，口腔每天总是在不停地工作。如果你没有忘记的话，相声大师马季同他的弟子们在春节晚会上曾表演过一出“五官争功”的群口相声，把口腔的功劳讲述得淋漓尽致，小孩降临到这个世界上，第一次哭声就是从口里发出的，宣告他来到了世上。他用嘴来吸奶，才能开始生长发育。人类赖以生存的养分，是通过口腔牙齿的咀嚼，进行的第一道消化。人类特有的语言，是口腔的各个器官组合而成的，这也是区别于其他动物的重要标志。语言使人类进行广泛的交流，促进社会文明进步。总之人类社会发展到今天，口腔的功劳是不可磨灭的。人们的表情更容易显露在口上，每个人某个时候的高兴、愤怒、悲伤、都会表现在口上。在中国，并不是人人都习惯接吻，但是在外国，它却是日常的礼仪，是一种见面礼，可以说，接吻是友谊的升华，爱的体现。亲嘴、吻颊、吻手背等动作都是用口来实现的。歌声给人带来欢乐，歌唱家的成功表演，是口腔的劳动成果。纵观这些，有人把人的口腔比喻为脸上热闹非凡的战场，我看一点也不过分。

口腔能担负那么多的功能，是由口腔的各种组成的器官共同协作来完成的，口腔是人体的一部分，它的健全与健康，影响着全身。但是口腔不是孤立的，它同外界有着千丝万缕的联系，社会交往、进食各种饮料和食物，对口乃至

全身都可能存在不同的影响。口腔内还有数以千百万的微生物栖生，它们在口腔内休养生息，相争养料，既可能相互依靠，又可能相互拮抗，它们的存在维持着口腔的健康，但一旦它们内部的“战争”扩大化，造成某方的过分消亡，也就是医学上称的菌群失调，那么，得势的一方很快会造成口腔的疾病。这时就需要牙医进行治疗。哲学家重量级老教授陈先达如是说：“这个世界没有哲学家可以，没有牙医不行”。牙医是心灵的守护神，绅士加工厂，这表明了牙科医生的重要，但更重要的是减少口腔疾病的重要。所以每个人都要管好自己的嘴。要管好嘴，就得了解口腔的结构，知道如何去保护，使口腔无病或少患病以保障身体健康，这就是写作本书的目的。

## 口腔的结构

字义上的解释，“口”的字形是由四个周边围成一个空腔（图1）。形象点说，它像一个盒子，更像间屋子，如果把人体比作一座大楼，口腔就是其中的一间房子。在这座屋子的构建中，颌骨是构成屋子的骨性支架，它包括上、下颌骨。上颌骨固定不动，是屋子的上部，构成这间屋子的顶盖；上颌骨体中央有充满空气的上颌窦；下颌骨可以活动，分为下颌升支、下颌角和下颌骨体部，伸向各方向的肌肉附着于上下颌骨，内面衬以黏膜，外面覆盖皮肤构成了口腔的两个侧壁。口腔的前面是嘴唇，它就像这间屋子的大门，从嘴唇这扇大门入口进入这间屋子，前面便是环形的“护城河”——口腔前庭，其后面整齐地排列着最多32个“小主人”——牙齿，通过“红地毯”——舌头，就可以到达“大厅”——固有口腔。还可以经后门经过咽峡通向咽部，食物流经此处而进入胃肠，那就是另一个部门的管辖范围了。屋子的地板是口底。口腔内水源这些水的构成就是唾液不断，它的源头是口的唾液腺，即腮腺、颌下腺和舌下腺以及诸多小唾液腺，它们都开口于口腔内，唾液保持口腔的湿度，使其不会干燥。



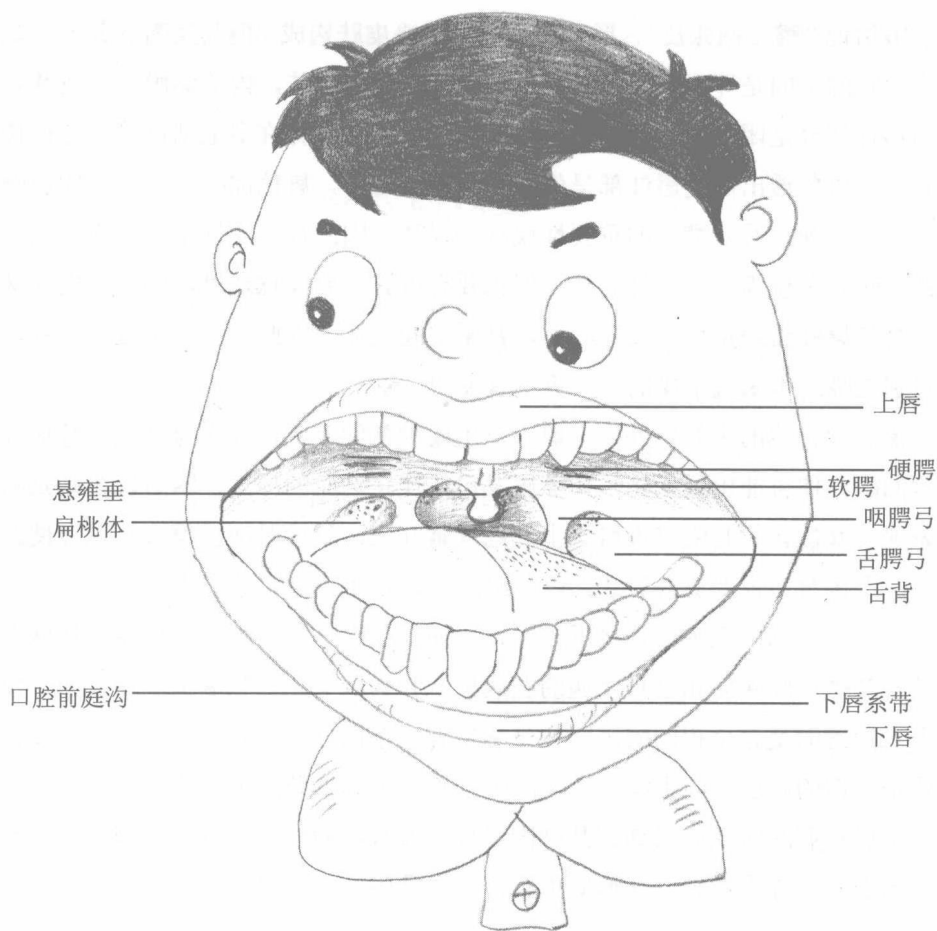



图1 好大的口腔

## 1 口腔的门户——嘴唇

口腔的最前面是嘴唇，前面说过上下唇犹如屋子的两扇大门，不过这两扇大门不是对开的，而是上下开闭的，有点像现在的闸门，它根据主人的各种动作而开闭。各色人种的嘴唇厚薄是大不相同的，黑色人种的嘴唇较厚，白种人则较薄，而我们黄色人种的嘴唇则介乎两者之间。



俗话说“嘴上两张皮”，形容嘴唇是由两块皮肤构成。但其实嘴唇并非仅是两张皮，它的中间是环形肌肉，叫做口轮匝肌；外覆皮肤，内盖黏膜。在皮肤和黏膜的移行部分是闭嘴时我们所见到的唇红部。唇红部有许多毛细血管，它们接近于表面，血色透出而使唇红部呈朱红色。人的唇型，唇色漂亮与否对容貌影响甚大。按美学观点看，嘴唇的重要性仅次于眼睛，因此很多女性都喜欢涂口红，涂口红固然是美化嘴唇的一种方法，但也要有讲究，要注意适度，因为长期涂抹化妆品会使唇红组织角化，发痒脱屑，甚至引起炎症，因此不宜使用过于频繁，特别对那些嘴唇本来就干燥的人，更不宜使用。

嘴唇除自然的朱红色外，一般不该出现异常的颜色，如果身体有某种病症，嘴唇的颜色便可能出现变化，如嘴唇发白往往是贫血的标志，嘴唇发绀则是缺氧的表现。女性化妆时爱将嘴唇涂上红色或紫红色，就诊时应该擦去，以方便医生观察，看牙时，也要擦去口红，以免给医生进行牙科操作造成不便。

由于唇红部的毛细血管接近表面，因而医学上常用来观察机体微循环状况，以了解某些口腔疾病和全身疾病的发病机制和病情变化。临床医学还证明，没有两个人的唇面是完全相同的。即使是孪生者也不例外，而且它不随年龄而变化，这就是所谓的唇纹，同手纹一样，法医学界使用其来做法医学鉴定。

上唇在胚胎时期如果遇到某种因素导致发育障碍，会出现一侧或两侧部分或者全部裂开，称为唇裂，其形似兔唇，这样嘴唇便不完整了。

## 2 口腔的后门——咽部

口腔的后门是口咽部，是吞咽的必经之路，食物由此经过进入食管再到胃里。口咽部是消化道的通道，倘若这里出现问题，如扁桃体或咽部发生炎症，进食则受到影响。如若鼻腔有疾病，呼吸受到障碍时，口腔也是呼吸的替代通道。

## 3 口腔的两侧壁——颊部

两侧颊部构成口腔这幢小房子的两个侧壁，位于面部左右两侧，俗语称作“腮