

自我保健

王而川 主编

口腔



军事医学科学出版社

口腔自我保健

· 第二版 ·

主编 王而川

编者 雲建英 李 晶 王伟平

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

口腔自我保健 / 王而川主编. - 第二版
- 北京:军事医学科学出版社,2005
ISBN 7-80121-675-X

I. 口… II. 王… III. 口腔保健 IV. R780.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055471 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)66931034
66931048
编辑部:(010)66931127

传 真:(010)68186077
网 址:<http://www.mmsp.cn>
印 装:京南印装厂
发 行:新华书店

开 本:787mm × 1092mm 1/32
印 张:9
字 数:199 千字
版 次:2005 年 7 月第 2 版
印 次:2005 年 7 月第 1 次
定 价:15.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,找本社发行部负责调换

献给：

十七届全国“爱牙日”

二〇〇五年九月二十日

内 容 提 要

本书以祖国医学为基础，结合现代医学和个人临床实践，同时吸收国内外先进经验整理编写而成。全书分两大部分，上篇儿童口腔保健和下篇成人口腔保健。从不同角度向读者介绍了具体的口腔保健知识和口腔防病措施，有助于人们逐渐养成良好的口腔卫生习惯，增强自我防治能力。书中还附有相关图例和按摩注意事项，以及数百个单验方和卫生小常识，供读者参考。

前言



建国以来,我国口腔卫生事业不断发展,口腔卫生工作取得了可喜成绩。近几年来,随着社会经济的发展与繁荣,城乡物质生活和文化生活水平不断提高,人们对口腔卫生保健工作的要求愈来愈高。事实上口腔保健和口腔病治疗的社会需求与口腔医疗保健事业的现状极不相称,看牙难仍是个亟待解决的问题。然而,病贵在防,预防为主是我国卫生事业的总方针。据调查,口腔疾病的人群发病率与人们对口腔疾病的认识和口腔自我保健水平关系极大,全国半数以上的人患有口腔病,其中 80% 的人由于缺乏口腔卫生知识而误认为自己没有口腔病。因此,就诊率很低,城市占 15% ~ 20%,农村仅 5%。由于卫生宣传工作跟不上,口腔疾病的危害性和口腔卫生保健的重要性尚未被社会广泛认识。

近年来,随着医药卫生事业的蓬勃发展和人们生活水平的不断提高,口腔卫生保健已逐渐被广大群众认为是健康方面的一个重要问题。其中龋齿、牙周病、颌异常、颌关节病 4 种口腔疾病的发病率比较高,世界卫生组织业已把龋齿列为

心脏病、癌症之后的第3位,它严重影响人类的健康。随着改革开放的深化,已有愈来愈多的人认识到,应该大力发展口腔卫生事业,积极宣传口腔卫生保健知识,以便提高整个社会对口腔卫生保健重要性的认识,使人们养成良好的口腔卫生习惯,增强口腔自我保健能力,减少口腔病的发生。

儿童是祖国的未来,历史重任的承担者。可是,儿童口腔疾病的发病率却相当高,直接影响着儿童的健康成长。就龋齿病而言,其人群发病率以学龄前儿童和中小学生最高。据调查,每10个儿童中就有8个患龋齿。尽管如此,目前该病还没引起人们的足够重视。口腔疾病不仅关系到儿童说话、消化、美容,而且关系到儿童的心身健康及发育成长。关心孩子的健康成长是父母应尽的责任,必须普及口腔卫生保健知识,提高儿童口腔健康水平。

保健有社会保健和自我保健,口腔自我保健是自我保健中的重要组成部分。口腔保健是指口腔尚未发生疾病时或有发病趋势时或发病之后为防止疾病演变,自我采取有力措施,消除一切可能的致病因素来预防口腔病的发生和发展,以求提高口腔健康水平。

据资料统计表明,预防是消除口腔病的正确途径。就牙病而言,预防只须用治疗的1%时间和10%的费用就够了。世界卫生组织估计,80%的口腔癌是可以预防的。祖国医学强调:“不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”由此可见,口腔保健是防治口腔病的重要环节,掌握口腔自我保健方法是防治口腔病、提高人群口腔健康水平的捷径。

本书分两大部分,上篇儿童口腔保健和下篇成人口腔保

健。从不同角度向读者介绍具体的口腔保健知识和口腔防病知识,使人们逐渐养成良好的口腔卫生习惯,增强自我防治能力,减少口腔病的发生和发展,提高人群的口腔健康水平。

书中介绍的方法简单易行,通过自学即能掌握,无须额外的条件和设备,结合个人情况,适宜选用,作为防治措施,能减轻病人痛苦,减少口腔病复发;作为保健手段,不仅对口腔健康,而且对整个机体健康都是有积极意义,防病于未然。

愿此书成为人们的良师益友。

由于个人水平有限,书中错误难免,诚望读者批评指正。

编 者

目 录



上篇 儿童口腔保健

第一章 一般常识	(3)
一、小儿年龄分期	(3)
二、口腔的内容含义	(3)
三、人一生中的牙齿数目	(4)
四、牙齿的名称及功能	(4)
五、牙齿的构成	(5)
六、牙齿的硬度和力量	(5)
七、牙齿的寿命	(6)
八、了解补牙知识	(6)
九、儿童牙病特点	(7)
第二章 遗传与口腔病	(9)
一、遗传、遗传病、口腔遗传病	(9)

二、口腔畸形与遗传	(9)
三、口腔疾病与遗传	(10)
四、遗传病的预防	(10)
第三章 孕妇、胎儿与口齿病	(12)
一、胎儿口腔的形成	(12)
二、怀孕初期与胎儿口腔畸形	(12)
三、孕妇选服药物避免口齿等疾病	(13)
四、孕妇营养与胎儿及其牙齿发育	(15)
五、辐射、放射线对胎儿的影响	(19)
六、胎儿乙醇综合征	(19)
七、胎儿烟草综合征	(21)
八、孕妇患病与胎儿畸形	(22)
九、孕妇情绪和精神状态对胎儿的影响	(23)
十、胎教与小儿健康	(24)
十一、预防胎儿疾病	(26)
十二、预防胎儿畸形	(27)
第四章 新生儿母乳与口齿病	(29)
一、母乳营养与牙齿健康	(29)
二、新生儿口腔病	(29)
三、清洁新生儿口腔要慎重	(29)
四、新生儿的口腔护理	(30)
五、“马牙”	(30)
六、“诞生牙”	(31)
第五章 幼儿饮食与口齿病	(32)
一、小儿患龋率高的原因	(32)
二、长牙后家长要作好口腔护理	(33)
三、维生素 D 与牙齿健康	(33)

四、儿童牙齿须防止氟缺乏	(34)
五、用氟还不能完全预防牙坏	(34)
六、微量元素与小儿健康	(34)
七、锌与儿童牙齿健康	(35)
八、糖对牙齿的影响	(36)
九、睡觉前吃糖对牙齿有害	(36)
十、防蛀牙与不吃糖	(37)
十一、天然糖和提炼糖与龋坏	(37)
十二、不致龋的“糖”	(38)
十三、家长不能随便给孩子吃钙片	(39)
十四、咀嚼食物与口齿健康	(39)
第六章 乳牙	(41)
一、乳牙胚的发生时间	(41)
二、出牙前牙齿发育的 3 个阶段	(41)
三、乳牙的萌出	(42)
四、长牙不会使孩子生病	(42)
五、乳牙早萌	(43)
六、乳牙迟萌	(44)
七、乳牙容易龋坏的因素	(44)
八、乳牙龋洞尽早填补	(45)
九、乳牙牙根的处理	(46)
十、乳牙脱失过早的处置	(46)
十一、乳牙根尖周炎	(46)
十二、牙齿萌出的特点	(47)
第七章 恒牙	(48)
一、恒牙牙胚发生的时间	(48)
二、恒牙萌出顺序 ^①	(48)

三、恒牙迟萌的处理	(50)
四、乳牙龋坏、不齐与恒牙的关系	(50)
五、乳牙损伤与恒牙发育	(50)
六、乳牙滞留的原因与处理	(51)
七、六龄牙有何特点	(51)
八、六龄牙容易龋坏的原因	(52)
九、六龄牙严重龋坏的处置	(52)
十、重牙的处理	(52)
十一、新换的门牙呈锯齿状	(53)
十二、牙齿上容易积存的污垢	(53)
十三、“虎牙”的重要性	(54)
第八章 龋齿与牙痛	(55)
一、儿童牙齿龋坏的发生	(55)
二、猖獗性龋	(56)
三、奶瓶龋	(56)
四、牙痛的自我处置	(57)
五、预防儿童牙齿龋坏	(57)
六、防止牙齿龋坏的食物	(58)
七、儿童需要拔除的牙齿	(58)
第九章 小儿常见感染性口腔病	(59)
一、小儿常见的感染性口腔病	(59)
二、疱疹性龈口炎的口腔表现	(59)
三、疱疹性咽峡炎的口腔表现	(60)
四、猩红热患儿的口腔表现	(60)
五、水痘患儿的口腔表现	(60)
六、麻疹患儿的口腔表现	(61)
七、手足口病及其口腔表现	(61)

八、手足口病的处理	(62)
九、病毒性疣的口腔表现	(63)
十、幼儿五号病的颜面表现	(63)
十一、流行性腮腺炎的口腔颌面表现	(64)
十二、鹅口疮的口腔表现	(64)
十三、婴幼儿鹅口疮的家庭防治	(65)
十四、口角干裂(慢性萎缩性念珠菌病)的防治 ...	(65)
十五、小儿急性淋巴结炎	(66)
十六、婴幼儿急性颌下淋巴结炎	(66)
十七、婴幼儿颌骨骨髓炎	(67)
十八、寄生虫病的口腔表现	(67)
十九、小儿艾滋病的口腔表现	(68)
二十、梅毒的口腔表现	(69)
第十章 小儿常见非感染性口腔病	(70)
一、四环素类药物对小儿牙齿的影响	(70)
二、釉质发育不全	(70)
三、斑釉	(71)
四、小儿流口水的防治	(71)
五、儿童口臭及防治	(72)
六、“地图舌”与健康的关系	(72)
七、儿童裂纹舌	(73)
八、游泳对儿童牙齿有损害	(73)
第十一章 外伤性口腔病	(75)
一、自伤性损伤	(75)
二、咬颊癖及咬唇癖	(75)
三、乳牙嵌入的处理	(75)
四、孩子牙齿碰松的处理	(76)

五、孩子牙齿半脱臼的处理	(76)
六、孩子牙齿碰掉的处理	(76)
七、孩子牙齿折断的处理	(77)
第十二章 牙龈与牙周疾病	(78)
一、青春期牙龈炎	(78)
二、肥大性牙龈炎	(79)
三、牙龈脓肿	(79)
四、重视儿童牙龈出血	(79)
五、局限性青少年型牙周炎	(80)
六、儿童期牙周炎	(80)
第十三章 牙齿着色与变色	(81)
一、孩子牙齿表面着色的原因	(81)
二、牙齿变色的 10 种原因	(81)
三、四环素类药物能使儿童牙齿发黄	(82)
四、四环素类药物影响儿童牙齿的时间	(82)
五、孩子患了四环素牙的处理	(83)
第十四章 口腔不良习惯	(84)
一、儿童口腔不良习惯和害处	(84)
二、纠正孩子的吮指习惯	(85)
三、口呼吸的坏处	(85)
四、孩子吸空奶头的坏处	(86)
第十五章 口腔畸形与整畸	(87)
一、牙颌畸形的表现形式	(87)
二、牙颌畸形的原因	(87)
三、药物可以导致口腔畸形	(88)
四、营养成分与口腔畸形	(89)

五、病原体感染与胎儿畸形	(90)
六、判断孩子舌系带是否过短	(91)
七、舌系带过短的手术矫治时机	(91)
八、“地包天”及其防治	(92)
九、恒前牙缝隙宽的处理	(92)
十、倾斜牙或不整齐牙要纠正	(93)
十一、唇裂和腭裂形成的时期	(93)
十二、儿童进行唇裂手术整复的时机	(94)
十三、腭裂比唇裂危害大	(94)
十四、腭裂手术整复的最佳年龄	(95)
十五、唇腭裂手术整复的最佳时机	(95)
十六、多生牙的处理	(95)
十七、梅毒牙	(96)
十八、矫正不整齐牙齿的时机	(96)
十九、矫正前牙拥挤常常拔后面的牙齿	(96)
二十、预防牙颌畸形	(97)
二十一、戴矫正器的注意事项	(98)
第十六章 刷牙与牙刷	(100)
一、教会孩子刷牙	(100)
二、刷牙方式	(101)
三、“三三三”刷牙法	(101)
四、孩子可以使用牙线	(101)
五、婴儿牙刷	(102)
六、儿童使用儿童牙刷好	(103)
七、儿童高效弯毛牙刷	(103)
八、牙刷也能致病	(104)

第十七章 肿瘤	(105)
一、儿童口腔颌面部肿瘤发病情况	(105)
二、小儿血管瘤的特点	(105)
三、婴幼儿血管瘤的治疗时机	(106)
第十八章 牙病预防	(107)
一、预防儿童龋齿的方法	(107)
二、每天在家中使⽤氟	(108)
三、学生加餐后应注意口腔卫生	(108)
四、窝沟封闭剂	(108)
五、儿童使⽤防龋凝胶	(109)
六、茶水对牙齿有好处	(109)
七、儿童必须使⽤儿童牙膏及注意事项	(110)
八、提倡“无龋洞门诊”	(111)

下篇 成人口腔保健

第一章 口腔保健常识	(115)
一、自我保健	(115)
二、口腔保健	(116)
三、社会口腔健康教育	(117)
四、我国“爱牙日”	(118)
五、“二十常”自我保健的口腔内容	(120)
六、糖与口腔健康	(122)
七、酒与口腔健康	(123)
八、烟与口腔健康	(124)

九、茶与口腔健康	(126)
第二章 口腔与全身病症	(129)
一、口腔与全身同时存在的疾病	(129)
二、全身疾病引起的口腔病	(130)
三、口腔疾病引起的全身疾患	(131)
四、牙痛并非全都是牙病所致	(133)
五、口腔是身体的一面镜子	(135)
六、糖尿病的口腔表现	(137)
第三章 刷牙与口腔保健	(140)
一、牙刷的选择	(140)
二、刷牙方法	(142)
三、刷牙部位	(143)
四、刷牙次数	(144)
五、刷牙时间	(145)
六、刷牙力量	(145)
七、刷牙的按摩作用	(146)
八、刷牙的水温	(146)
九、牙刷的保养	(147)
十、牙膏的选用	(148)
第四章 洗漱、噙化、敷贴法	(151)
一、口腔洗漱法	(151)
二、口腔噙化法	(152)
三、敷贴法	(152)
第五章 自我按摩牙龈保健法	(153)
一、口外手指按摩牙龈法	(153)
二、口内手指按摩牙龈法	(154)