

牙好 身体就好

牙齿是身体健康的晴雨表

世界卫生组织最新数据
中国达到口腔卫生良好指标的成人只有0.22%

程真伟◎编著

牙科专家指出：“牙周病患者的口腔
池，尤其是牙床下，更是装满数
永远都在口腔内活动，它们
体其它部位诸如心脏或子



犹如一个细菌的蓄水
以万计的细菌。这些细菌
会跟着血液的循环，进入身
官，使这些部位受感染而发炎。”



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

牙好 身体就好

程真伟◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

牙好, 身体就好 / 程真伟编著. —北京: 新世界出版社,
2008.9

ISBN 978-7-80228-596-5

I. 牙… II. 程… III. 口腔保健—普及读物 IV. R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135372 号

牙好, 身体就好

编 著: 程真伟

责任编辑: 罗平峰

封面设计: 柏拉图

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 188 千字

印 张: 16.25

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-596-5

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

请关爱您的牙

(推荐序)

在9月20日第20届全国爱牙日来临之际，本书与广大读者见面了。我很高兴向大家推荐这本较为系统全面而又情趣盎然的口腔保健知识的科普读物。全书分为5章，第一章让我们知道了健康的牙与健康的身体是何等的重要；第二章让我们了解了口腔保健的学问；第三章让我们明白了牙病防治的门道儿；第四章让我们清楚了不同人群的口腔护理特点；第五章让我们走出了牙齿美容的误区。

曾经有人在饱受牙病痛苦后感叹道：没解决温饱时有牙没饭吃，生活小康了却有饭没牙吃！这就是忽视口腔健康，影响全身健康的形象写照。由此可见，口腔健康与全身健康一样至关重要。了解牙、关爱牙是一种健康理念，也是一种生活态度。这本书中没有黄金屋却有您一看就懂的口腔保健知识，只要按图索骥就可以让健康的牙齿伴您一生，也就是达到口腔健康的目标：到80岁的时候您应该也可以拥有20颗健康的牙齿。

本书内容全面，文字简练，语言大众化，是口腔保健科普读物中的佼佼者。建议您或在饭后茶余休闲时，或在医院诊所候诊时，不妨翻看翻看，可能会带来新的收获或启迪。

北京大学口腔医院 王伟健

2008.8

牙好，身体就好

(前言)

千万不要以为你的牙齿从来没疼过，你就拥有一口好牙，就算牙体暂时没有什么毛病，牙周病可能已在悄悄地威胁你的牙齿健康。

牙齿专家指出，“牙周病患者的口腔犹如一个细菌的蓄水池，尤其是牙床下，更是装满数以万计的细菌。这些细菌永远都在口腔内活动，它们会跟着血液的循环，进入身体其它部位诸如心脏或子宫，使这些部位受感染而发炎”。专家们在对急性心肌梗死患者进行全身检查时发现，患者大多存在不同程度的口腔疾病，其中最常见的是牙周炎和牙周脓肿。而患牙周炎的心脏病病人发生心梗的危险要比无牙周炎的心脏病病人高 2~3 倍。约 8% 的感染性心内膜炎与牙周病和牙病有关……

保持牙齿的健康和清洁，是呵护全身的健康之道。

有句话说得很好，“牙齿是爹娘给的，好坏是自己造成的”，很有道理。据现代医学研究，人的齿龄可与年龄相等，也就是说理论上健康的牙齿可伴随你的一生。但也许你还不知道，在日常生活中有些常见的习惯会不经意地损害你的牙齿。

俗话说“十人九龋”，“牙疼不是病，疼起来要了命”。牙病是危害身体健康的常见病和多发病，世界卫生组织已经把牙齿健康列为人体健康的十大标准之一，并把龋齿列为仅次于心血管疾病、癌症的第三大非传染性疾病。每个人几乎都有过牙疼的体会，但是很多人对于牙病及其治疗的知识存在误区，缺乏预防意识，往往延误病情，失去了最佳治疗时机。

世界卫生组织最新数据显示，中国达到口腔卫生良好指标的成人只



有 0.22%。最近一项调查显示：中国乳牙龋齿率为 76%，而成年人牙周不健康者竟高达 97%。与此同时，全口没有一颗牙的老年人更是为数众多。与居高不下的牙病发病率相比，我国 60% 以上的人从未看过牙医，仅有不到 2% 的居民有定期进行口腔检查和清洁的习惯。这些触目惊心的数字明确地告诉我们一个信息：牙齿保健是十分重要的一件事，应该引起每个人足够的重视！

随着生活水平的提高，人们对牙齿保健的需求越来越高，“看病难、看牙病更难”这一现象也变得越来越突出。怎样有效地防治牙病已成为广大公众十分关注的问题，但因牙科医学专业性较强，普通民众得了牙病后往往束手无策。

《牙好，身体就好》一书，旨在帮助广大读者掌握一定的牙齿保健知识，以期达到“无病早防，有病早治”，远离牙病之苦的目的。

本书注重科学性、知识性和实用性的有机结合，是一本不可多得的牙齿自我保健全书。如果你不愿意花费更多的时间和金钱去治牙并忍受牙疼之苦，那就赶快开始阅读本书吧！

牙好，身体就好！

愿每一位中国人都拥有一副健康的牙齿！



目 录

推荐序 请关爱您的牙

前 言 牙好，身体就好

第一章 关爱牙齿：和健康有个约会

牙齿可以说是人生最重要的伴侣之一，从呀呀学语到无限黄昏，牙齿总陪着我们走过或失意或得意的漫长岁月。牙齿在赋予你美丽、自信笑容的同时，也需要你的关爱与呵护。牙齿保健应该融入、渗透到每个人的日常生活中。对于牙齿的关爱，在一定程度上反映出物质生活的品质和健康质量，牙齿保健是一种健康理念，也是一种生活态度。

1. 牙好，身体才健康	2
牵一“牙”而动全身	2
小牙病，大问题	5
牙齿是健康的晴雨表	8
牙齿“暴露”你的全部	11
口腔牙齿的自我检查	13
2. 爱牙，从了解牙齿开始	15
牙齿是这样构成的	15
牙齿的分类及功能	18
牙周是怎样构成的	21
智齿是怎么回事	23



3. 牙病的征兆需认识	26
牙齿发黄	26
牙齿疼痛	28
牙龈出血	31
牙龈增生	33
牙齿松动	35
食物嵌塞	37
4. 明明白白看牙病	39
做好看牙病前的准备	39
教你选择对症的科室	41
学会看懂自己的病历	44
给特殊患者的就诊建议	47
省时省钱看牙病的窍门	49
看牙医时别忘要四问	51

第二章 科学护齿：日常牙齿保健的学问

牙齿是要用一辈子的。现今，牙齿健康早已成为人们的全身健康与生命质量的重要组成部分，也是延长人的健康寿命不可缺少的重要支柱。在世界牙科联盟 2006 年年会上，来自世界各国的牙科专家传播了这样一个理念，只要有来自家人和社会的关爱，培养良好的牙齿保健习惯，即使是 80 岁高龄的老人也可以拥有 20 颗健康的牙齿。

1. 选用护齿工具有讲究	54
--------------------	----



牙刷的种类及功能	54
根据儿童年龄选择牙刷	56
牙膏使用学问多	58
牙线的正确选择和使用	61
如何选用清理牙缝的工具	64
 2. 正确刷牙：保护好牙齿的关键	67
这些“瞎刷”行为你有吗	67
刷牙方法有哪些	70
常见的三大刷牙误区	73
 3. 别让饮食伤了你的牙	75
牙齿健康：这些营养不可缺	75
合理进食牙齿更健康	78
不利于牙齿健康的饮食习惯	80
嚼口香糖别超过一刻钟	83
 4. 改掉不良口腔习惯和嗜好	84
牙齿健康的四大“杀手”	84
吸烟是牙齿健康的大敌	86
爱牙护齿需六戒	88
日常护齿的六大误区	90
 5. 护齿方法需掌握	93
自我保健牙齿四法	93
教你六个护牙绝招	96



特殊的牙齿保健方法	98
6. 洗牙：刷牙无法替代的护齿方法	100
牙齿保健：你对洗牙了解多少	100
洗牙不是为了好看	103
伴你走出洗牙的误区	105
冲牙器不能代替洗牙	107

第三章 远离牙疾：常见牙病的简易防治

“牙好，吃饭才香，身体才棒”已成为一种共识。俗话说，“牙疼不是病，疼起来要人命”。牙科专家认为，牙疼不仅是“病”，而且还是很多疾病的“缩影”。切记“防患于未然”。预防可以有效地使我们免遭疾病的侵扰，减少痛苦，节约时间、金钱和精力，而及时治疗则可以尽快地终止疾病，将健康还给我们。让健康的牙齿与我们终身相伴！

1. 龋齿的简易防治	110
龋齿是这样形成的	110
小龋齿，大危害	112
“三招三式”防龋齿	114
2. 牙周疾病的简易防治	117
牙周病：口腔健康的“冷面杀手”	117
牙周病患者日常注意事项	119
容易感染牙周疾病的人群	122
牙龈炎的家庭防治措施	125
别拿牙周炎不当回事	127



3. 牙髓病和根尖周病的简易防治	129
牙髓病的防治方法	129
根尖周病的防治方案	131
4. 其他牙病防治大盘点	133
牙齿敏感	133
牙齿外伤	136
磨牙症	138
牙齿被酸蚀	140
5. 拔牙事宜，你了解吗	141
这些病症需拔牙	141
拔牙的禁忌症该清楚	143
不要轻易拔掉牙根	145
拔牙后注意事项	147

第四章 特殊护理：不同人群的牙齿保健

要真正实现“8020”目标（即活到80岁，嘴里仍有20颗以上功能牙），关键还得靠对牙齿的精心呵护。不过，不同人群牙齿疾病有不同的特点，护理牙齿的方法也不尽相同。

妊娠期妇女易患牙龈炎；幼儿动手能力差，较难保持口腔卫生；学龄前儿童或小学生易患龋齿；青少年牙周健康问题较普遍；中年人易患牙周病；老年人常伴有多种口腔疾病……



1. 儿童：健康牙齿，从小抓起	150
影响孩子牙齿健康的九大“恶习”	150
婴幼儿牙齿保健须重视	153
妈妈要知道的护牙知识	155
宝宝的护牙第一课	157
护理小儿乳牙有学问	159
儿童牙齿外伤问题需了解	162
2. 老人：留住牙齿，留住青春	164
老年人牙齿有“四多”	164
老年人的牙齿保健要点	166
老年人常患的牙病	169
老人牙齿保健的七大误区	171
失牙老人的科学饮食	174
老年人配用假牙的学问	176
肩颈酸痛，查查牙齿	178
3. 孕妇：既要好“孕”，也要好牙	179
孕妇牙齿保健四要点	179
孕妇合理饮食，有利宝宝牙齿	181
孕妈咪牙病治疗五误区	183
孕妇千万别随便治牙	185
孕妇可用牙线防牙病	187
孕前洗牙利母子	189



第五章 牙齿美容：让你的笑容更美丽

笑容是世界上最美丽的符号，笑容的中心地带便是牙齿。可见，拥有一口好牙，尤其是一口雪白整齐的牙齿，是每一个人所期盼的，它无疑会使你的笑容更加灿烂、更加自信。因为牙齿的美观，直接影响我们的日常交际及外在观感，不能“明眸皓齿”常常是很多人心中的“暗伤”。正因为如此，牙齿美容目前已经成为一种时尚。

1. 科学美齿——要美丽更要健康	192
牙齿美容知多少	192
走出牙齿美容的误区	194
美齿医生的五考核	196
吃对食物牙更美	198
2. 牙齿美白——和染色牙齿说再见	203
影响牙齿颜色的因素	203
牙齿美白方法大比拼	206
牙齿美白切忌盲从	208
3. 镶戴假牙——告别牙齿缺失的苦恼	210
牙齿缺失危害多	210
选用假牙有学问	213
拔牙后多长时间镶牙最合适	216
戴用全口假牙应注意的问题	218
种植牙：武装人类的第三副牙齿	220



4. 烤瓷修复——治牙美齿一举两得	223
烤瓷牙：一种理想的假牙	223
烤瓷修复体大盘点	226
如何选择合适的烤瓷牙	229
烤瓷修复的注意事项	231
烤瓷修复后黑线的出现及处理	233
5. 牙齿正畸——让你的歪牙“立正”	235
不可不知的错位咬合畸形	235
牙齿矫正，你了解多少	238
牙齿正畸治疗的注意事项	240
“地包天”越早矫正越好	243



第一章

关爱牙齿： 和健康有个约会

牙齿可以说是人生最重要的伴侣之一，从呀呀学语到无限黄昏，牙齿总陪着我们走过或失意或得意的漫长岁月。牙齿在赋予你美丽、自信笑容的同时，也需要你的关爱与呵护。牙齿保健应该融入、渗透到每个人的日常生活中。对于牙齿的关爱，在一定程度上反映出物质生活的品质和健康质量，牙齿保健是一种健康理念，也是一种生活态度。

1. 牙好，身体才健康



牵一“牙”而动全身

人们常说“牙疼不是病，疼起来真要命”。这话可一点儿都不假。但是实际上，牙疼这个“小毛病”的危害早已远远超出了牙齿本身，牙病会影响心、脑、肺等重要脏器的功能，是许多疾病的重要诱因。

有关统计显示，我国人群牙龈炎、牙周病的患病比例高达 90% 以上。牙周病的菌斑、结石造成牙槽骨萎缩、牙齿松动脱落、牙周组织化脓和口臭等，不仅影响进食、美观和社交，而且研究证实，引起牙周病的牙周细菌感染还可导致心脑血管疾病。患有严重牙周炎的人相当于在口腔内有一个 20 厘米长的慢性伤口，一些细菌毒素通过病变部位的牙周组织可以进入血液，会促使人体产生一种胶状纤维蛋白，它能使血液凝固，形成血栓，阻塞血管，导致心脏病和中风。

通常情况下，牙周炎患者得冠心病的几率为牙周正常者的 1.5 倍，而因冠心病死亡的概率要比牙周正常者高 25%，发生中风的几率则是牙周正常者的 2.1 倍。研究人员已从牙周病患者的病灶处检出 300 多种病原体，如牙龈卟啉单胞菌、核梭杆菌、奋森密螺旋体等，这些病菌可以经口腔内的小伤口进入血液，形成菌血症，使血管内壁出现炎症，再通过炎症的免疫反应损害血管内皮细胞，使血管内壁形成斑块且不断增厚，造成血管狭窄。其中草绿色链球菌从口腔进入血流的机会频繁，粘附性强，是引起亚急性感染性心内膜炎的首要病因。牙病不治危及心脏健康，已被国内外众多医学研究所证实。

大家或许难以置信，其实老年人的肺炎与各种牙病也有着十分密切的关系。因为口腔内的大量细菌可能被吸入肺部，导致肺炎。流行病学



调查表明，口腔卫生差者罹患慢性肺部感染及肺功能降低的几率为口腔卫生良好者的 1.77 倍。因此，口腔清洁对老年人预防肺炎，是一个不容忽视又不难做到的防病措施。

在我国一些地方，特别是农村，流传着孕产妇不能刷牙的说法，其实这是一个以讹传讹的陈规陋习。在工业发达国家，死婴中有 2 / 3 是早产造成的，而其中有 18% 的早产与母亲的口腔疾病有关。孕妇早晚和三餐之后用软毛牙刷刷牙，保持孕期口腔卫生，既可洁齿护牙，又是保护胎儿的重要措施之一。孕妇如果有口腔炎症，炎症物质有可能通过胎盘感染胎儿，并引起早产。美国北卡罗来那大学对早产儿与其母亲口腔疾病的关系进行了调查，他们在一些早产儿体内发现了与其母亲口腔内存在的细菌相对应的抗体，证实有些早产与母亲患有牙周病有关。

对于幽门螺杆菌，大家或许比较陌生，可能也想象不到它会是慢性胃炎、胃溃疡甚至胃癌的致病菌。由于牙周炎患者的牙菌斑就是幽门螺杆菌的“贮库”，因此牙周炎患者很容易患上一些消化道的疾病。有的牙疼不及时医治或不正确地医治会进而发展成急性牙槽脓肿并引起脓毒血症，有可能导致广泛的血管内凝血而致死，也可以引发颅内脓肿。口腔感染还可以引起关节炎、败血症、眼虹膜睫状体炎、胸膜炎、脑膜炎、肾病、皮肤病等。由此可见，小小的牙病危害实在是惊人。

在生活水平不断提高的今天，人人都应该养成健康正确的生活方式，有牙病应及时到正规专业的口腔诊疗机构就医，无牙病则应定期检查或向专业人士咨询，做好预防保健工作，把牙病消灭于萌芽中。

小贴士：牙周炎与早产

在妊娠过程中，羊水中的前列腺素水平急剧增高，当达到一定的水平时，即引发分娩过程。患有牙周炎的孕妇，其牙周炎致病菌及产生的

