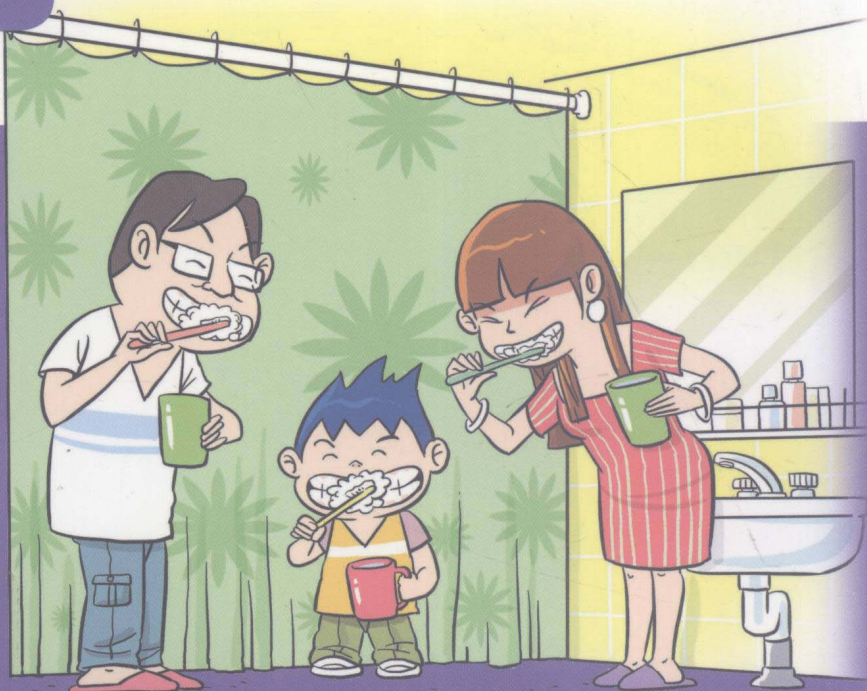


口腔保健篇

健康大百科

主编 孙正

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

·健康大百科·

口腔保健篇

主 编 孙 正

副主编 刘洪臣 葛立宏

编 委 (按姓氏笔画排序)

王左敏 王伟健 厉 松 刘 萍 刘 楠

刘静明 张 辉 周洁珉 郑树国 侯本祥

贺慧霞 高承志 龚 怡 韩永成 韩培彦

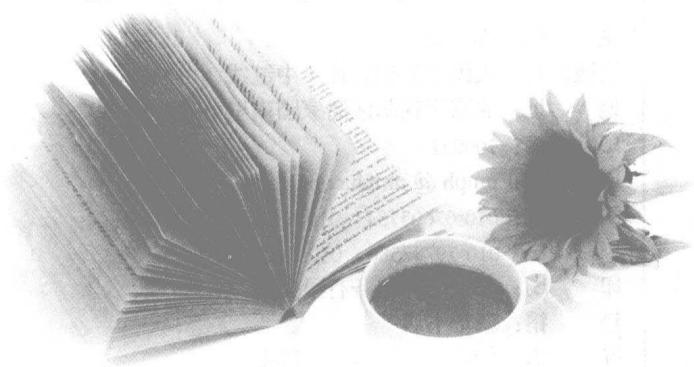
温 颖 谭包生

参编人员 (按姓氏笔画排序)

王 宇 王 鹏 石一谷 司 燕 朱 旻

孙 鹏 孙玉娟 杜 岩 李 璟 张 涛

秘 书 韩永成 王 鹏



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大百科. 口腔保健篇 / 孙正主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15249-5

I. ①健… II. ①孙… III. ①保健-普及读物
②口腔-保健-普及读物 IV. ①R161-49②R780.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第259848号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

口腔保健篇

主 编: 孙 正

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 21

字 数: 297千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15249-5/R · 15250

定 价: 36.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱华栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芃 北京市疾病预防控制中心

科学顾问（按姓氏笔画排序）

- 王陇德 中国工程院院士，第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士，北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长，神经外科教授，著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士，北京积水潭医院名誉院长，著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士，北京大学医学部教授，博士生导师，现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士，中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士，著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士，北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授，内科学专家，在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士，中国医师协会副会长，中华医学会心血管病学分会前任主任委员，中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任，心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

“普及健康知识，参与健康行动，提供健康保障，延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动计划（2009—2018）》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求，并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则，从关注人的生命全周期出发，内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导，帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本，分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》，是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用，本书策划、编辑历时一年时间，期间，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径，广泛征集广大市民对健康问题的意见，就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康

问题，在组织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择，也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持，他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作；特别说明的是，本书还得到了王陇德、王忠诚等10位院士的悉心指导和题词推介，在此一并表示感谢。市民朋友们，这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》的重要行动，它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011年11月



前言

口腔健康是全身健康的重要组成部分，那句家喻户晓的广告词说得很明白：牙好，胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛嘛香。以通俗易懂的方式，告诉大家一个简单明了的道理，那就是口腔与全身健康密切相关。

牙齿不仅承担着咀嚼功能，还有协助发音的作用，如发舌齿音的兹、吡、斯、之、吃、湿等，没有牙齿的帮助，就无法字正腔圆地讲话。牙齿在保持面部的正常形态方面也起到很重要的作用，如果一个人牙齿缺失了，两侧颊面部就会向里塌陷，面部皱褶就会增加，人就显得苍老。健康、整齐、洁白的牙齿，代表一个人的美，会使人更加自信和富有朝气。随着社会的发展进步，人际交往增加，人们更加关注自己的牙齿健康。

《健康大百科 口腔保健篇》就是帮助你了解自己的口腔功能，了解牙齿对健康的重要性，了解怎样去保护我们的牙齿，掌握基本的自我保健方法，理解就医时怎样和医生配合，治疗好牙病，恢复牙齿的功能等。

本书共分五个部分。

第一部分重点介绍孕妈妈口腔卫生保健，包括怀孕前要做到“不要带着牙病去怀孕”，怀孕期间的口腔保健等。

第二部分重点介绍0~6岁儿童的口腔护理，包括0~3岁阶段的口腔卫生护理和正确的喂养方式；3~6岁阶段龋病预防和良好的口腔卫生习惯的养成及定期口腔检查等。

第三部分重点介绍青少年的口腔卫生保健，如龋病和牙周疾病的预防，牙齿的矫治和预防牙齿外伤等。

第四部分重点介绍成年人常遇到的口腔疾病及预防与治疗。这部分用大量篇幅，列举了约70多个问题，涉及牙病诊疗中的各个方面，帮助您答疑解惑。

第五部分重点介绍老年朋友口腔中常遇到的问题，尤其是用大量篇幅专门谈及老年镶牙的问题，口腔黏膜病及颌面部外伤的问题。

这样的划分目的是让读者在翻阅本书时，能尽快找到自己需要了解的知识，节省读者的宝贵时间。

本书遵循《健康大百科》的统一要求，同时也根据读者对口腔相关知识的理解能力，组织20余名既熟悉科普创作，又有丰富临床经验的口腔医学专家，共同完成本书的编写和审校工作。我们力图以通俗易懂的形式，再配上适当的插图帮助您理解书中的内容。

感谢参与本书编写的各位人员的辛勤努力，感谢编辑人员的通力合作，在短短几个月内就完成本书的编写、审稿和出版工作。

诚恳欢迎各位读者在阅读本书中，将您遇到的问题反馈给我们，以求今后不断丰富和完善。

孙 正

2011年11月

目 录



第一章 孕妈妈的口腔卫生保健

第一节 孕前口腔卫生保健	2
1. 孕前口腔检查包括哪些内容	2
2. 为什么不要带着牙病怀孕	3
3. 为什么孕妇口腔健康容易出问题	3
4. 孕妇的口腔健康会影响胎儿的健康吗	3
5. 如果在进行牙齿矫治时意外怀孕了怎么办	4
6. 我的牙齿不齐会不会遗传给宝宝	4
第二节 孕期口腔卫生保健	6
7. 妊娠期生病或服药对胎儿口腔会带来哪些影响	6
8. 孕妇吸烟、饮酒对胎儿有影响吗	6
9. 给孕妇或者幼儿补钙能否促进牙齿的发育	7
10. 孕妇如何进行口腔护理	7
11. 怀孕期间可以洗牙吗	7
12. 怀孕期间能治牙吗	8
13. 怀孕期间能镶牙吗	8
14. 怀孕期间牙龈肿胀增生怎么办	9
15. 怀孕期间能拔牙吗	9
16. 局麻药物对孕妇有影响吗	10
17. 局麻药物对哺乳有影响吗	10
18. “坐月子”能刷牙吗	11

第二章 0~6岁儿童的口腔卫生保健

第一节 儿童牙齿萌出	14
19. 幼儿长牙前喜欢咬硬物怎么办	14
20. 为什么幼儿长牙时常流口水	14
21. 乳牙萌出的时间和顺序是什么	14
22. 儿童常见的牙齿发育异常有哪些	15
23. 儿童牙齿表面的白色或黄褐色斑块是怎么回事	15
24. 孩子两颗牙长在了一起, 应该如何处理	15
25. 乳牙迟迟不掉是怎么回事	16
26. 儿童为什么会出现四环素牙和氟斑牙	16
27. 宝宝第一次看牙应在什么时间	17
第二节 乳牙龋齿的预防	18
28. 为什么保护好乳牙非常重要	18
29. 怎样预防乳牙龋齿	18
30. 怎样预防婴幼儿龋病	19
31. 如何合理使用氟化物预防儿童龋齿的发生	20
32. 常吃哪些食物容易得龋齿, 吃哪些食物不易得龋齿	20
33. 不吃糖就能不得龋齿吗	20
34. 每天刷牙就不得龋齿了吗	21
35. 牙齿变黑了一定是龋齿吗, 该怎么办	21
36. 乳牙龋齿都好发在哪些牙齿和部位	21

37. 乳牙龋齿有哪些特点·····	22
38. 乳牙门牙变黄、片状脱落、变短是怎么回事·····	22
39. 为什么乳牙容易患龋齿，并且发展很快·····	22
40. 乳牙龋齿有什么危害·····	23
41. 什么是奶瓶龋，奶瓶龋的表现有哪些·····	23
42. 用奶瓶喂养婴幼儿需注意什么·····	23
43. 婴幼儿口腔护理的方式有哪些·····	24
44. 幼儿应怎样刷牙·····	25
45. 哪些喂养习惯有利于婴幼儿的口腔健康·····	25
46. 乳牙龋齿都有哪些治疗方法·····	25
47. 婴幼儿不能配合常规的口腔治疗时，是否有其他方式替代·····	26
48. 小孩的乳牙也需要做牙冠吗·····	26
49. 儿童乳牙过早丧失后是否需要像大人一样镶牙·····	26
50. 间隙保持器的作用以及常用的种类有哪些·····	27
51. 儿童何时需要开始刷牙以及使用牙膏·····	27
52. 什么叫窝沟龋·····	28
53. 什么是窝沟封闭·····	28
54. 什么叫六龄齿·····	28
55. 为什么要对六龄齿进行特殊保护·····	29
56. 怎样早期防治六龄齿的龋坏呢·····	29
57. 哪些儿童应做窝沟封闭·····	30
第三节 乳牙咬合异常的预防 ·····	31

58. 儿童乳牙为什么会有间隙, 是否需要治疗	31
59. 乳牙期就要着手错殆畸形的预防吗	31
60. 乳牙、恒牙交替时期有哪些异常不能忽视	32
61. 哪些不良习惯会引起错殆畸形	32
62. 发现口腔不良习惯应如何克服	33
63. 儿童习惯口呼吸, 对口腔发育会有怎样的影响	34
64. 为什么一定要破除幼儿吮指的不良习惯	34
65. 幼儿为什么会养成吐舌习惯, 对颌面部的发育有何影响	34
66. 儿童咬合异常主要有哪些类型	35
67. 咬合异常的发生与遗传有关系吗	35
68. 什么叫反殆, 反殆有哪几种类型	35
69. 乳牙前牙反殆是否需要治疗	36
70. 乳牙反殆矫正后恒牙是否一定可以具有正常的咬合关系	36
71. 治疗乳牙前牙反殆都有哪些矫正方法	36
第四节 儿童口腔黏膜疾病	37
72. 婴儿长了“马牙”怎么办	37
73. 儿童长牙的同时出现牙龈红肿是怎么回事	37
74. 儿童口腔溃疡应该如何处理	37
75. 儿童舌头上有不规则图案并且经常改变, 是不是需要治疗	38
76. 婴幼儿嘴里为什么会有白膜覆盖	38
77. 小儿口中有擦不掉的白膜, 为什么要及时治疗	38
78. 小儿高热后口腔黏膜溃疡是什么病, 如何治疗	39

79. 手-足-口病会传染吗	40
第五节 儿童口腔外科疾病	41
80. 乳牙外伤后是否需要及时到医院就诊	41
81. 牙外伤后未出现折断、出血、松动，是否需要就医	42
82. 全麻是否会影响智力	42
83. 宝宝得了血管瘤该怎么办	43
84. “兔唇”是怎么回事	43
85. 为什么有的宝宝生下来是“狼咽”	44
86. 什么原因可引起唇腭裂	45
87. 唇腭裂的宝宝如何喂养	45
88. 唇腭裂手术前应做哪些准备	46
89. 唇腭裂术后怎样进行护理	46
90. 唇腭裂只要做了手术就算是彻底治愈了吗	47
91. 腭裂患儿手术后怎样训练发音	48
92. 唇腭裂患者应如何进行牙齿与颌骨的矫正	48
93. 为什么有些孩子说话不清楚	49
94. 孩子“疳腮”为什么要隔离休息，会复发吗	50

第三章 7~15岁青少年的口腔卫生保健

第一节 恒牙萌出	52
95. 孩子从几岁开始换牙，换牙的顺序是什么	52

96. 牙齿异位萌出是怎么回事	52
97. 恒牙萌出过迟该怎么办	53
98. 儿童先天缺牙需要镶牙吗	53
99. 多生牙都需要拔除吗	54
第二节 儿童恒牙龋齿的预防	55
100. 为什么必须注意年轻恒牙龋齿的预防?	55
101. 恒牙萌出的各阶段的预防重点有哪些	55
102. 什么时候需要进行窝沟封闭, 窝沟封闭为什么能 预防龋齿	56
103. 氟化物为什么能预防龋病	56
104. 局部用氟的方法有哪些	56
105. 什么叫含氟涂料	57
106. 什么叫氟化泡沫	58
107. 什么叫氟牙症	59
108. 人体氟的来源途径有哪些	60
109. 对年轻恒牙龋齿的治疗目的是什么	60
110. 为什么要尽量保存年轻恒牙生活的牙髓, 方法有哪些	61
第三节 儿童牙周疾病预防	62
111. 如何培养学龄儿童正确的口腔卫生习惯	62
112. 怎样培养儿童刷牙的兴趣	62
113. 儿童正确的刷牙方法有哪些	63
114. 儿童以及青少年可以选用什么样的牙刷和牙膏	63

115. 儿童及青少年可以用电动牙刷刷牙吗, 效果如何	64
116. 牙线应当怎么使用	64
117. 漱口水对所有人都有好处吗, 应当怎样选择	64
118. 儿童是否需要定期到医院进行口腔检查, 每次检查的目的如何	65
119. 青少年是否需要定期洗牙	65
120. 儿童可以使用牙线吗	65
121. 怎样预防青少年牙龈炎	66
第四节 儿童牙齿矫正	67
122. 孩子新换的大门牙之间有很大牙缝, 是否需要矫正	67
123. 刚替换的门牙就出现不齐, 需要矫正吗	67
124. 轻度的牙列不齐, 能否不予理睬	68
125. 咬合不好是否有可能自然痊愈	68
126. 何谓牙齿矫正	69
127. 牙齿矫正是属于美容牙科吗	69
128. 牙齿矫正的真正意义是什么	70
129. 我的错殆是属于哪一种类型	70
130. 怎样把握牙齿矫正的最佳时机	71
131. 接受矫正之前应配合哪些自我管理	71
132. 家长在孩子矫正期间应给予哪些帮助	72
133. 为什么矫正牙齿时常常需要拔牙	73
134. 谁来决定做牙齿矫正时拔牙与否	73

135. 拔牙的位置和数目有无最优选择	74
136. 矫治器可以自己选择吗	74
137. 矫正牙齿会影响生活学习吗	75
138. 矫治装置会不会影响乐器吹奏	75
139. 矫治期间还能进行体育运动吗	76
140. 牙齿矫正期间有饮食禁忌吗	76
141. 治疗中途能否因出国等原因暂停一段	77
142. 矫治期间感觉牙齿动摇是正常现象吗	77
143. 为什么有的矫正治疗需要在颌骨上打钉子	78
144. 矫正治疗需要照X线片, 这对身体有害吗	78
145. 正畸治疗的时间长短能自我控制吗	79
146. 戴牙套是一种兼具流行时尚和重视牙齿保健的表现	79
147. 为什么牙齿已经排齐了却还不能去除矫治器	80
148. 矫治后会不会有复发的情形	81
149. 如何美得持久才是牙齿矫正后最重要的课题	81
第五节 儿童口腔外科疾病	82
150. 恒牙外伤冠折了, 断片还能粘接回去吗	82
151. 恒牙外伤折断都有哪些治疗方法	82
152. 恒牙撞掉了还能种回去吗, 应该如何保存患牙	83
153. 恒牙外伤完全脱落应如何治疗	84
154. 为什么要及时对外伤的年轻恒牙进行治疗	84
155. 孩子门牙撞折了, 能不能不处理长大再镶牙治疗	85