

健康 从牙开始

余日月 编著

成年人篇



破解牙齿健康密码 拥有健康洁白牙齿 绽放美丽自信笑容



人民卫生出版社

健康 从牙开始

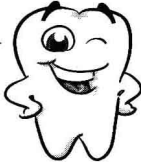
中国口腔健康
宣传日

2011年9月20日 星期日 9月20日是第21个全国爱牙日

中国疾病预防控制中心

余日月 编著

健康



从牙开始

——成年人篇

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从牙开始. 成年人篇 / 余日月编著. —北京: 人民卫生出版社, 2012.9

ISBN 978-7-117-16292-0

I. ①健… II. ①余… III. ①成年人-牙-保健-普及读物
IV. ①R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 188248 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!

健康从牙开始 ——成年人篇

编 著: 余日月

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: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12 插页: 1

字 数: 209千字

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16292-0/R·16293

定 价: 25.00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)

没牙了也是残疾人

在十几年的口腔临床工作中，我见过不到5岁的儿童患者全口残根，只能靠牙龈咀嚼，亦见过30岁因牙周炎导致牙齿全部脱落的无牙颌患者；我见过从小把可乐当水喝，导致全口牙齿龋坏的年轻患者，亦见过仅仅为了享受免费医疗而将全口牙齿杀髓的中年患者……还有很多患者，他们牙齿健康状况之糟糕、牙齿保健知识之贫乏令我震惊，也让我感到深深的遗憾和惋惜，因为他们如果能够拥有一些牙齿保健的知识，养成良好的口腔卫生习惯，本可以拥有一口健康洁白的牙齿，完全没必要忍受“疼起来要命”的痛苦。

造成社会大众牙齿保健知识缺乏的原因很多，首先是维护牙齿健康的意识不强。最近，国际上一些口腔医学专家提出一个新观念：将无牙颌患者归入残疾人的范畴，简单地说，没牙了也是残疾人。国内一些口腔医学专家对此观点非常赞同。这种观念将引起整个社会大众对牙齿健康的高度重视，对提高社会大众的牙齿保健意识影响深远。

将无牙颌患者列入残疾人范畴有很充分的理由。现代汉语词典对残疾是这样定义的：肢体、器官或其功能方面的缺陷。牙齿是一个器官，这是毫无争议的。牙齿具有三个重要功能：咀嚼、辅助发音、维持面容美观。没有了牙齿，吃饭只能囫囵吞枣，说话会漏风，面容会显苍老。重要器官的缺失加上诸多功能的缺陷不正好符合残疾的定义吗？虽然没牙了可以镶满口义齿（假牙）来部分弥补牙齿的功能，但这和截肢患者安装假肢一样，改变不了他们是残疾人的事实。而且需要明白的是，满口义齿恢复牙齿的功能很有限，也很不舒服，随着牙槽嵴不断萎缩，义齿还需定期更换，且功能恢复的效果会随着牙槽

嵴的萎缩而越来越差。牙槽嵴萎缩严重的患者，牙槽黏膜很容易被义齿硌破，经常发生口腔溃疡，吃饭时义齿会在嘴里打转，说话时义齿会往下掉，这种情况下，哪还有什么生活品质？因此，没有牙齿对每个人来说都是很大的问题，把无牙颌患者列入残疾人一点也不为过。而加强牙齿保健意识，改善口腔卫生状况，预防牙齿疾病，杜绝无牙颌发生才是我们的正确选择。

造成社会民众牙齿保健知识缺乏的第二个重要原因是缺乏获取正确牙齿保健知识的途径。每当想起门诊见到的那些患者因为缺乏牙齿健康知识而造成不可挽回的牙齿健康损失时，我就会在痛心疾首之余，深感作为一名口腔医生的责任。于是，我萌生了写一本大家乐于阅读的牙齿保健、牙齿疾病防治方面的科普读物的愿望。我认为这甚至比我在门诊给患者看病更有意义。在北京诚和口腔孙洁医生的支持和鼓励与催促下，我开始动笔写作了。

3年多来，我每天将门诊患者的问题记录下来，详细解答，写成文字。本书就是将这些文字归纳、修改、编辑、整理而成的，内容主要包括牙体牙髓疾病、牙周疾病、口腔外科、口腔修复、种植牙、成人正畸、预防保健等方面常见问题的解答。

本书力求实用、通俗和生动，其内容是以常见病，多发病为主，解答患者有代表性的问题。书中以疾病的概念、病因、治疗以及预防作为主线，将患者的问题串联起来（每个问题既有一定的独立性，又互有关联），通过分析这些问题，找出大众的知识盲点，并在详细、透彻地解答患者疑问的同时，介绍与其相关的牙齿健康知识，让读者对常见的牙齿疾病及相关知识有比较清晰的认识。

本书力求将深奥的医学知识深入浅出地介绍给大众，尽量采用在门诊实际交流中患者易于理解和接受的语言，在一些专业术语后加注了俗称，并尽量配以绘图和实物照片，以便读者更好地理解。

对医学知识的学习越深入，对大自然的造化就越是惊叹不已！人体实在是太复杂、太深奥、太精致、太奇妙了。我虽然潜心于口腔医学20余年，但我所掌握的知识对于32颗牙齿的问题依然只是沧海之一粟。因此，即便是写一本科普书籍，即便是得到了许多专业医师的大力相助，错误与不足之处也是



在所难免的，恳请广大读者批评指正，以便再版时或出版类似书籍时改进。

在本书的撰写过程中，北京诚和口腔的孙洁医生一直给予我帮助和鼓励，首都医科大学附属北京世纪坛医院口腔科的刘希云医师、周伟华医师、王思聪医师、曹佳医师、肖丹医师、倪耀丰医师给了我很多很好的建议，为我审阅了部分稿件，并提供了部分照片，在此特别表示感谢。

余日月

2012年8月于北京

第一章 概述	1
牙齿的构成是怎样的	1
人有多少颗牙齿	2
医生是如何用符号表示不同牙齿的	3
怎样才叫口腔健康	4
牙齿疾病对全身健康有什么影响	5
看口腔疾病该怎样挂号	6
第二章 牙体牙髓疾病	9
什么是牙菌斑	9
牙菌斑是如何形成的	9
龋齿是怎么发生的	10
牙齿的哪些部位容易患龋	12
龋齿有哪些危害	14
预防龋齿应该从哪些方面着手	14
唾液为什么具有防龋功能	15
补钙能增强牙齿的抗龋能力吗	16
食物对牙齿患龋有何影响	16
龋齿为什么要早治疗	17
龋齿有哪些治疗方法	19
常用的直接充填材料有哪些	20
充填治疗之前为什么要磨牙	21
充填治疗之后可能出现哪些问题	22
什么是牙髓病	23

什么是根尖周病	23
牙髓炎、根尖周炎该如何治疗	23
预防性杀髓是否可取	24
根管治疗是怎么回事	24
只有疼痛的牙齿才需要杀髓吗	26
牙髓只有暴露了才会发炎吗	27
牙齿只要疼痛就是露髓了吗	28
在什么情况下需要杀髓	29
杀髓及根管治疗应该注意什么	29
剧烈疼痛的牙齿钻牙时必须麻醉吗	30
上牙痛，医生为什么治下牙	31
牙齿隐裂为什么要早发现早治疗	32
能否一次性治疗口内所有患牙	33
如何防治牙颈部楔状缺损	34
为什么说可乐是牙齿健康的杀手	35
什么是牙本质敏感症	36
老年人为什么容易牙本质敏感	36
哪些疾病可能引起牙齿疼痛	37

第三章 牙周疾病..... 41

牙周组织包括哪些结构？各有什么功能	41
什么是牙石	43
牙石对牙周健康有什么危害	43
如何预防牙石的形成	44
吸烟对牙周健康有什么危害	44
什么是牙周病	45
牙周病是怎么发生的	45
牙周病有哪些表现	48
牙龈炎与牙周炎有什么区别	48
牙周炎有哪些危害	49
牙周疾病为什么要早治疗	51
牙周疾病主要有哪些治疗方法	52



超声波洗牙有哪些注意事项	53
关于洗牙有哪些认识误区	54
牙龈为什么会出血	55
牙周病变与牙髓病变有什么关系	56
牙周病患者义齿修复前为什么要先做牙周治疗	57
口臭是怎么引起的	58
孕妇为什么容易牙龈出血	58
第四章 口腔外科	61
拔牙有哪些适应证	61
拔牙需要考虑哪些全身因素	62
拔牙后有哪些注意事项	63
拔牙一定会痛吗	64
哪些情况会造成拔牙后出血	65
拔牙后 24 小时内为什么不可以漱口	66
服用阿司匹林后拔牙应注意什么	67
为什么月经期不宜拔牙	68
智齿为什么容易发炎	68
智齿都该拔吗	70
拔牙是否会造成邻牙倒向拔牙间隙	73
口腔局部麻醉会影响人的记忆力和智力吗	73
拔牙会影响人的记忆力和智力吗	74
残留牙根该不该拔	74
让牙齿自己掉比拔掉好吗	78
难拔的牙齿就是有保留价值的牙齿吗	79
口腔治疗中如何弃保	80
外伤掉牙了怎么办	82
外伤死髓后的牙齿为什么需要治疗	84
老年人还会长新牙吗	85
第五章 口腔修复	87
牙体缺损有哪些修复方法	87

烤瓷冠适用于哪些情况	88
烤瓷冠有哪些种类	88
镍铬烤瓷冠的危害有多大	90
什么是全瓷冠？它有哪些优缺点	91
冠修复后的牙齿为什么要终生维护	93
牙冠修复会影响味觉吗	94
牙齿缺失后有哪些修复方法	94
什么是隐形义齿	97
戴活动义齿有哪些注意事项	97
拔牙后多长时间镶牙	98
长期缺牙有哪些危害	99
牙齿过长了怎么办	103
镶牙时为什么要磨牙	104
什么是不良修复体	105
马路边的快速镶牙是怎么回事	106
义齿是否越坚硬越好	107
满口义齿有哪些局限	107
初戴满口义齿应该注意什么	108
义齿的寿命有多长	110
干燥综合征患者为什么要尽量保留患牙	112
牙齿是一动不动的吗	113
牙齿的正常颜色是怎么样的	114
牙齿美容有哪些方法	114
牙齿漂白是怎么回事	116
什么是贴面	116
第六章 种植牙	119
什么是种植牙	119
为什么说种植牙是人类的第三副牙齿	120
什么样的情况适合做种植牙	121
种植牙修复有什么优势	121
种植牙痛苦吗	124



种植牙有年龄限制吗	125
种植材料安全吗	126
拔牙和种植可以一次完成吗	127
种植牙为什么需要植骨	128
选择什么种植系统好	128
种植前应做哪些准备工作	129
种植手术后有哪些注意事项	130
种植牙如何维护	130
种植牙和天然牙有什么区别	131
桩核修复和种植修复有什么区别	132
再植牙、移植牙和种植牙有什么区别	133
别的牙都掉了就剩种植牙会不会影响镶满口牙	134
满口义齿不好用怎么办	135
人类的第四副牙齿是什么	136
第七章 成人正畸.....	139
正常咬合关系的标准是什么	139
什么样的错殆畸形需要矫正	139
错殆畸形有哪些危害	142
矫正牙齿有哪些方法	143
矫正牙齿有年龄限制吗	144
成年人牙齿矫正与儿童有什么不一样	144
成年人牙齿矫正能解决哪些问题	146
矫正牙齿有副作用吗	147
牙齿矫正的周期为什么那么长	148
矫正牙齿为什么需要拔牙	150
矫正拔牙时为什么不能拔掉突出在外的牙齿	151
正畸治疗为什么需要拍X线片	152
正畸治疗前需要做哪些准备工作	152
牙齿矫正为什么要按时复诊	153
戴固定矫治器需要注意哪些事项	154
有哪些隐形矫正技术	155

无托槽隐形矫治器有哪些优点	156
什么是微种植体支抗	157
什么是邻面去釉	159
牙齿矫正结束后为什么要戴保持器	160
戴保持器有哪些注意事项	161
人类的牙齿为什么越来越拥挤	163
第八章 预防保健	165
牙齿为什么要终身保健	165
牙齿保健中有哪些常见的错误观念和行为	166
怎样刷牙才正确	167
如何选择牙刷	169
如何选择牙膏	171
不正确的刷牙方法有哪些危害	172
使用电动牙刷刷牙好不好	172
如何使用牙线	173
使用牙线是否会造成牙间隙增大	174
什么情况下需要使用间隙刷	175
如何使用牙签	176
怀孕前应该做哪些口腔健康准备	176
如何让牙齿用到80岁	178

第一章 概述



牙齿的构成是怎样的

牙齿的解剖结构可以分为两大部分——牙冠和牙根。暴露在口腔中的是牙冠，埋在牙槽骨中的是牙根，牙冠和牙根交界处称为牙颈部（图1）。牙冠的表层为牙釉质所覆盖，牙根表层为牙骨质所覆盖，牙釉质和牙骨质内侧为牙本质，牙本质内侧为牙髓腔，其中有牙髓组织。牙釉质、牙骨质与牙本质构成牙齿的硬组织，牙髓为疏松结缔组织。

牙釉质为一层半透明的钙化组织，呈乳白色。磷酸钙、碳酸钙等无机矿物质约占牙釉质重量的95%，水约占4%，有机成分仅约占1%。牙釉质是人体最坚硬的组织，由于硬度高，对咀嚼磨损的抵抗能力很高。一旦牙齿的釉质层被完全磨损，牙齿磨损的速度就会明显加快。牙釉质对龋齿的抵抗力也相对较高，龋齿突破牙釉质层后也会加速发展。牙釉质在前牙切割端及后牙的牙尖处较厚，为2~2.5mm，向牙颈部、窝沟底部逐渐变薄。牙釉质中没有血管和神经分布，因此牙釉质既无任何知觉也没有自我修复能力。牙釉质虽然质地坚硬，结构紧密，但是其组织类似于一个半透膜，小分子物质可以渗透进入牙釉质，外源性和唾液中的钙、磷、氟等离子可以进入并沉积于脱矿的釉质。

牙骨质颜色稍黄，在牙颈部最薄。牙骨质中无机矿物成分为45%~50%，有机成分和水为50%~55%，牙骨质的硬度与骨骼接近。

牙本质构成牙齿的主体，颜色淡黄。无机矿物质约占牙本质重量的70%，

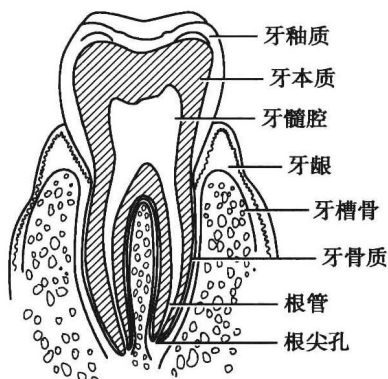


图1 牙齿的解剖结构

有机物约占20%，水约占10%。牙本质的强度较牙釉质低，对咀嚼磨损及龋齿的抵抗力均较牙釉质低。呈放射状密集排列的牙本质小管贯穿于牙本质全层。牙本质小管靠近牙髓腔一侧有神经末梢分布。温度、压力等刺激会引起牙本质小管中的液体快速流动，刺激神经末梢，产生疼痛的感觉。

牙髓内含有丰富的血管、淋巴和神经末梢，这些组织通过根尖孔与根尖部的牙周组织相连。由于牙髓腔四壁坚硬，根尖孔狭小，当牙髓发炎时，炎症渗出物无处引流，会造成牙髓腔内压力急剧升高，神经末梢受压，产生剧烈的疼痛。



人有多少颗牙齿

人一生有两副牙齿——乳牙和恒牙。

人在出生后6个月左右开始萌出乳牙，至两岁左右全部萌出，共20颗。乳牙按一定的规律排列，构成乳牙列。乳牙列左右对称，上下协调。如果沿面中线画一条垂直线，沿上下牙齿咬合平面画一条水平线，则可将牙列分为四个象限，每个象限5颗牙齿，从面中线开始由前往后依次是乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙和第二乳磨牙，可分别以罗马数字I、II、III、IV、V表示（图2）。

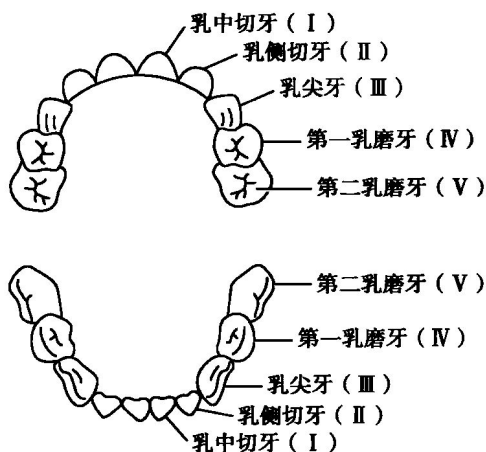


图2 乳牙列

从6岁左右开始，乳牙相继脱落，并长出新牙，即恒牙。恒牙也按一定的规律排列，构成恒牙列。与乳牙列一样，恒牙列也是左右对称、上下协调的，从面中线开始，由前往后依次为中切牙、侧切牙、尖牙、第一前磨牙（又名第一双尖牙）、第二前磨牙（又名第二双尖牙）、第一磨牙、第二磨牙、第三磨牙（俗名智齿），依次以阿拉伯数字1、2、3、4、5、6、7、8代表。如果所有智齿都萌出，每个象限有8颗牙齿，共32颗（图3）。人类智齿是正在退化的牙齿，有人不长智齿，有人长1~4颗智齿，这些都是正常的，因此，正常恒牙列的牙齿数为28~32颗。

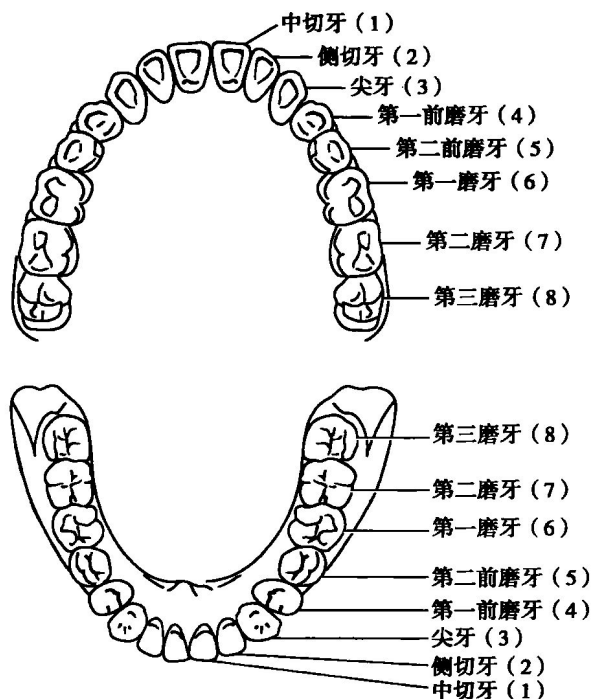


图3 恒牙列（咬合面观）



医生是如何用符号表示不同牙齿的

医生在表示某恒牙牙位时，最常用的方式是先画一个“十”字形，其中水平线代表咬合平面，垂直线代表面中线，这样先将整个牙列分为4个象限，然后将代表该恒牙的阿拉伯数字写在相应的象限。例如，代表中切牙的阿拉伯数字为1，左上中切牙可表示为 $\overline{1}$ 。注意，不要把左右弄反了（图4）。

还有一种较常用的表示牙位的方法，即先将口腔分为四个象限，分别用1、2、3、4代表右上、左上、左下及右下（左右以患者为准，沿顺时针方向旋转）四个象限，然后在代表象限的数字后加上代表第几颗牙齿的数字，这样用两位阿拉伯数字即可表示某一颗牙齿。比如23表示左上尖牙，其中2代表左上象限，3代表从中线数向后第3颗牙，即尖牙（图5）。

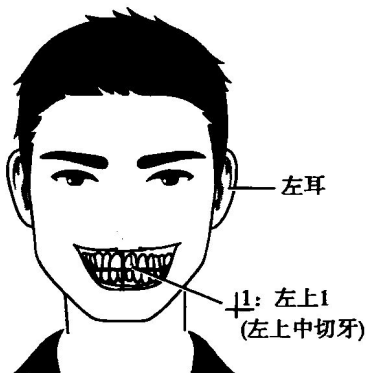


图4 牙位的表示方法1

对于乳牙时，最常用的方法与恒牙表示法类似，也是先画一个“十”字形，其中水平线代表咬合平面，垂直线代表面中线，只是用罗马数字代替阿拉伯数字来表示乳牙，例如“𠂇”表示左上乳中切牙（简称左上乳一）。

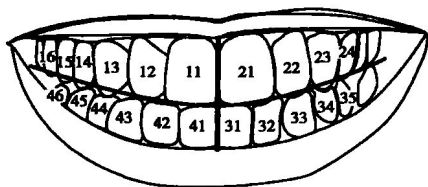


图5 牙位的表示方法2

怎样才叫口腔健康

口腔健康早就被世界卫生组织作为全身健康的十大标准之一，但是过去中国人还不够富裕，而口腔健康不良大多数情况下不至于危及生命，因此，那时的国人还顾及不到口腔的健康。随着经济的发展，人们对生活品质的要求越来越高，口腔健康也越来越受到人们的重视。那么什么样的口腔状况才能叫做健康呢？或者说口腔健康的标准是什么呢？参考世界卫生组织对口腔健康的定义，我们认为口腔健康至少应包括以下方面：

1. 无龋齿。龋齿会造成牙齿组织色、形、质的改变。颜色由原来的白里透黄变为白垩色、褐色、黑色（从早期到后期的颜色变化过程）；牙齿的形态完整性被破坏，形成龋洞；质地变松软。

2. 牙齿无痛感。牙齿正常行使功能时，不应该有任何痛感。

3. 牙齿颜色和外形正常。正常牙齿颜色为白里透出淡淡的黄色。四环素牙、氟斑牙等则会出现牙齿颜色呈棕灰色，或牙面上有黄色斑块等颜色异常。出现釉质发育不全、小牙畸形、融合牙等情况时，牙齿形态会发生异常。牙外伤也可以造成牙齿缺损。

4. 牙齿清洁，牙面上没有牙石、软垢等。牙齿表面的牙石、软垢等会造成牙菌斑聚集，难以清除，并对牙周组织造成刺激，使牙齿罹患牙龈炎、牙周炎。

5. 牙龈色泽正常，无出血现象。正常的牙龈色泽为淡粉色，刷牙时无出血现象。炎症状态下的牙龈色泽为暗红色，刷牙、咬较硬食物，以及吸吮时都可能出血。

6. 牙齿无松动。

7. 牙齿排列整齐。牙齿排列不整齐会造成牙菌斑、食物残渣等不易清除，影响口腔保健措施的实施，还会影响上下牙之间形成良好的咬合关系。因此，牙齿排列不齐即使暂时没有明显不适，也不是一种健康的状况。