



牙好 健康来

我的第一本牙齿健康书

李宗武◎著

改变全民护齿观念第一书
全方位解读牙齿与健康的秘密
为您和家人提供更实用更健康的护齿指导
做您最贴心的家庭牙医
只有持之以恒地爱牙护齿
才能达到牙齿健康的目的



陕西师范大学出版社

前言：牙好健康来

一叶知秋，口腔健康是身体健康的一面镜子。中医认为，齿与龈和肾、胃及大肠都密切相关，通过观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。很多研究已经证实，保持牙齿健康，对于减少因口腔病灶感染引发或加重糖尿病、冠心病、胃病、新生儿低体重等病症的发生和发展有着重要作用。

俗话说，“牙好，胃口就好”。中国人历来很重视“吃”，讲究饮食营养，但对于负责“吃”的重要器官——牙齿的健康却不甚重视，很多人对口腔疾病及保健知识了解甚少，甚至还存在一些错误观念。其实，好的牙齿不仅让人胃口好，吃得痛快，而且还是身体健康的基础和保证。牙齿一旦出了问题，不仅仅是牙齿本身受到危害，甚至还可能会威胁到身体其他部位的健康。

在中国，人们常说的一句话是：“牙疼不是病，疼起来要命”。他们认为，虽然牙疼很痛苦，但牙病不是什么致命的病，不必十分在意。人们似乎已经喜欢与牙疼做斗争，有了牙疼就忍，实在忍不住就吃点消炎去火的药，不到万不得已不去医院看牙医。而这样拖来拖去的后果是，到了五六十岁的时候，很多人口中已经没有什么好牙了。等到有些人开始稍微懂得一点口腔保健知识的时候，牙齿已经糟糕到不可逆转的地步。

另外，错误的洁齿习惯，也是造成很多中国人牙齿不好的原因之一。很多人刷牙不认真，横竖乱刷一气，不但没有起到有效清洁的作用，还可能给牙齿造成了伤害。而且，在中国，很多人都没有养成使用牙线和漱口水的习惯，再加上很少到牙科进行检查和洗牙，牙齿上的细菌长期积累，就更容易患上牙周疾病。据有关权威资料表明：我国成人恒牙患龋率为 49.88%，儿童乳牙患龋率为 76.55%，几乎有一半的成人和 4/5 的儿童都患有龋齿。以至于欧美人中都流传着这样的说

法：“如果想知道眼前的这个黄种人是不是中国人只需要看他的牙就够了”。

有人说，随着年龄增长掉牙齿是很正常的自然规律，再怎么保护也没用，不过是浪费钱。其实并非如此。我曾经拜访过一位80多岁的高龄老人，身体硬朗，精神矍铄，满口牙齿没有一颗缺失。有人向他请教牙齿的保养之道，他说自己一直坚持用两种方法护养牙齿：一个是在解便时咬紧牙关，再一个就是坚持鼓漱叩齿。这两个方法都是他从年轻的时候从别人那学到的，从20几岁就开始做，已经养成了习惯，牙齿从来没有过毛病，他也从没有在牙齿上多花过一分钱。可见，想要牙齿健康并不需要花多少钱，拥有正确的观念非常重要。牙齿只要保护得当，是完全可以伴随我们的一生的。

想要保护好牙齿的方法其实很简单。针对中国人目前普遍存在的牙齿问题，我认为有以下三个基本点应该做到：一要培养正确的护牙观念，即要彻底改变曾有的牙齿观念，真正地重视起牙齿的问题；二要掌握正确的护牙方法，不仅要学会刷牙，还要掌握正确用牙、健牙的方法；三要相信科学，养成定期去医院进行口腔检查的习惯，接受牙科医生的建议，积极配合相关的治疗。我想如果能够做到这三点，你的牙齿也就离健康不远了。

此外，想要牙齿健康，要观念更要行动。例如，我们身边的很多人都知道正确刷牙的方法，可还是有很多人认真刷牙，敷衍了事；很多家长都知道吃糖对孩子不好，但还是经受不住孩子的软磨硬泡，给孩子买一大堆的零食；一些年轻人自以为牙齿好，咬瓶盖、咬骨头不管不顾；很多老人一双牙刷用好几年，刷掉毛了才肯舍得换新的……诸如此类现象不胜枚举。对此，我只能说，牙齿是您自己的，身体也是您自己的。世上没有后悔药，奉劝大家不要等到牙齿掉光的时候才开始后悔自己没有好好保护牙齿。

拥有健康的牙齿，无论是对处于生长发育期的孩子，还是精力旺盛的青壮年，亦或是颐养天年的老人来说都至关重要。牙齿是组成我

们身体的重要器官，牙好是我们身体健康的重要标志。牙齿是有生命的，需要我们细心的呵护与培养。如果我们能在人生的每一阶段，都能好好地保护我们的牙齿，使他们免于外界伤害，那么当我们 80 岁的时候，我们的牙齿仍能健康强壮，陪伴我们一生的健康。

第一章 让健康的牙齿陪伴我们一生

好牙医治人，庸牙医治牙

作为一名合格的牙医，除了为牙病患者解除病痛之外，另一个重要的职责就是要为大家倡导一种健康、正确的意识，帮助大家树立正确的牙齿保护观念，把简便易行而又容易坚持的护齿习惯向大众推广。

爱牙的观念比治牙更重要

在中国，很多人对口腔健康的认识非常局限，对牙医的认识也只停留在初、中级阶段。很多患者总是等到牙齿出了问题，痛得吃不下、睡不着的时候才想起找牙医寻求帮助。很多人都把“看牙医”认为是一件恐惧和痛苦的事情，牙齿出了问题，人们做的第一件事就是忍，可“忍”字头上一把刀，谁又能真的挺过去呢？俗话说：“牙疼不是病，疼起来要人命。”很少有人没体验过牙疼的滋味，但有几个人会在牙疼之前就去治疗呢？又有几个人会在饱受牙疼之苦后要求医生给他补牙而非拔牙呢？我想其中最主要的原因就是怕疼。

在过去，人们在非常简陋的环境下补牙、拔牙，甚至有赤脚医生挑着担子在马路边摆摊。他们用低价及所谓的祖传秘方麻药吸引病人，没有起码的卫生条件和麻醉设施，给患者带来巨大痛苦的同时，也很容易传播各种疾病。

到了现代，随着牙科工业技术水平的发展，以及整体环境的改善，患者完全可以躺在舒适的牙椅上，听着轻柔乐曲，在舒适愉悦又具人

性化的治疗条件下接受牙医体贴的治疗。而且现代麻醉技术已经处于比较成熟的阶段，完全有条件实现患者治疗过程中的无痛化，所以患者大可不必担忧拔牙会痛的问题，关键是选择消毒技术过关的诊所或医院。

医生的原则：尽量不拔牙

在医院里，我们经常会遇到这样的患者，半边脸肿的老高，一边捂着腮帮子，一边一个劲地直哎哟，进门就说：“大夫我的牙太痛了，帮我拔掉算了。”还有的患者，因为怕麻烦，不愿意花钱对牙齿进行根管治疗，一出现问题，就要求一次拔除牙根。在这类患者看来，这颗折磨自己的牙齿简直是眼中钉、肉中刺，只要把它拔了，斩草除根就能解决全部问题。甚至有的医生也以“为了减轻病人痛苦”为借口，建议患者拔除牙齿，这些都是非常错误的想法。

其实，保留一个好的牙根就等于省了一大笔钱，无论患者还是医生，都应该把“不要轻易放弃任何一颗牙齿”作为一条重要的原则，只要牙齿有保存的希望就不要放弃。过去，拔牙是牙医为病人解除痛苦最直接最有效的方式，但是现在，不仅是医生，连患者自己也逐渐认识到，牙齿虽小，却是我们身体中不可再生的资源，一旦拔掉就不能再生。健康成年人的牙齿只有 32 颗，而这 32 颗牙齿伴随着我们的一生，一旦失去，即使再高明的复制和种植手法也都无法使坏损的牙齿恢复原样。所以大家如果对它们不重视，甚至动不动就要求拔掉，那么我们到了 50 岁左右，就剩不了几颗好牙了。

只要方法得当，很多牙齿都是可以保得住的。牙齿一旦出了问题，你首先要做的就是及早去医院治疗。例如牙齿刚蛀了个小洞、还没有感到不舒服时就去补，既省钱省时，又补得牢，还没有什么不舒服。其次，当牙齿蛀到牙神经时，就要好几次才能补好，而且只有将牙齿内的全部牙神经抽掉以后补起来效果最好，否则以后可能还会再疼。再次，当牙齿蛀得只剩下小部分，甚至只剩下牙根时，经过根管治疗后，再在牙根内放进加固装置，最后做一个牙套就可以恢复这颗牙齿

的原样了；这样做虽然比较麻烦，而且价格也较贵，但是能保留一颗牙齿，就比拔掉做一颗假牙效果好，更比种一颗牙齿好。现代医学的发展，使得拔牙越来越少，越来越多的牙齿都可以保留了，我们的原则也是尽量不拔牙。

护牙在平时

爱牙护牙并不复杂，关键是要掌握方法，日常牙齿保健最简单的方法就是：

1、早晚刷牙，饭后漱口

刷牙能去除依附在牙齿上的菌斑，防止菌斑中的细菌接触到食物，产生酸而导致蛀洞。坚持早晚用温水刷牙，每次刷牙时间不要少于 3 分钟。使用正确的刷牙方法，即竖刷法：让牙刷毛束与牙面成 45 度角，小幅度水平颤动和旋转。这样，里外、上下的牙龈都能刷到，牙缝也能刷得很干净。刷完牙就不要再吃东西，吃完东西一定要及时漱口，过去人们常吃粗粮有洁齿的作用，现在的细粮反而容易得龋齿，因此即使吃完面包也应该及时漱口。

2、少用牙签，会用牙线

牙签剔牙，容易造成牙缝变大，甚至会损伤牙齿和牙床，造成牙龈萎缩、牙根暴露、牙缝变宽。牙缝越宽，食物残渣越易嵌进去，形成了恶性循环，即俗话说的“牙齿越剔越稀”。而牙线能轻易地到达牙刷无法清洁到的牙间狭缝内，通过在牙表面及牙缝中上下摩擦，有效去除牙缝间的食物残渣、牙菌斑及软牙垢，彻底清洁牙齿，而且不伤牙龈，从而预防及减少牙科疾病的出现。使用牙线的最好时间是三餐后，刷牙前。持之与恒，自然就能拥有一副令人羡慕的健康牙齿。

3、均衡饮食，健康护齿

健康的牙齿取决于均衡饮食，均衡的饮食、适量分配一天中的各餐，对坚固的牙齿十分有利。牙齿的发育离不开各种营养食物，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食，如：加强钙、磷的摄入、多吃维生素 C 类护齿食物、多吃膳食纤维、多喝矿泉水、远离

“软”食品零食。

4、正确用牙，定期检查

不要用牙齿咬坚硬的东西，例如小胡桃、榛子、松子之类有坚硬外壳的干果；每天做叩齿动作（即上下牙齿轻轻互相叩击）若干次，每次约四五十下；每年到医院检查牙齿一次，没病防病、有病早治。因为牙齿龋坏在初期毫无症状和感觉，通过定期检查牙齿，可以及时发现并修补牙齿表面已被细菌侵蚀的部位，阻止龋坏达到牙髓。牙病的预防与治疗相比痛苦要小得多，所需时间和费用也会少很多。

相信只要坚持做到这些，你就离牙齿健康不远了。

了解牙齿，爱惜牙齿

春节前的一天，我一上班就发现有一位妙龄少女在妈妈的陪同下来找我看牙。我问她是哪里不舒服，她自己却支支吾吾不肯开口说。这时妈妈忍不住告诉我，说女儿正在上高中，才刚 15 岁，因为小时候爱吃糖，门牙长了龋齿，当时没当回事，没想到现在龋洞越来越大。因为龋洞是长在门牙上，影响到了女孩的容貌，所以她一直都很自卑，笑也不敢笑，说话也不自然，甚至影响到学习成绩。看着女孩痛苦的表情，我为她实施了治疗，并尽量为她保留了大部分健康的牙根。现在只要一不忙，她就会刷牙，怕有蛀牙，怕牙齿掉了。看到她追悔莫及的样子，直到失去的时候才发现牙齿的重要，才开始学习保护牙齿的一些常识，让我不禁为之感到痛惜。而像她这样的患者，在我们身边还有很多很多。

要保护牙齿，首先要了解牙齿的生长周期。在人体，一生中先后长两次牙，即“乳牙”与“恒牙”。

人出生后的第一副牙齿被称为“乳牙”，乳牙有 20 颗，从胚胎第二个月开始发生，出生后 6 个月左右萌出，到 2 岁半左右全部萌出。恒牙有 28—32 颗，从胚胎第五个月开始发生，在 6 岁左右开始萌

出，到20岁左右全部萌出。恒牙长出后终生不换，是人的最后一副牙齿，恒牙脱落后，脱落的部位将不再有牙齿萌生，故应好好保护，用其一生。

需要注意的是，20岁左右时，有些人会在牙槽骨上最里面的上下左右各一的四颗第三磨牙，俗称“智齿”。由于颌骨退化，第三磨牙可以先天缺失，因此很多人只有28颗牙齿。在智齿的生长方面，个体差异很大，有的人20岁之前，有的人40、50岁才长，有的人终生不长，这都是正常的。

牙齿的主要作用是切碎食物，咀嚼食物，使得食物的营养更好地被身体所吸收。根据我们牙齿的生长位置、功能和形状，大致可以把牙齿分为切牙、尖牙、磨牙。平日进食，牙齿们协作运行，切牙负责将入口的食物切断成小块，尖牙主要用于撕碎肉类食物，磨牙则用于将食物咀嚼碾磨成碎块。不管食物柔韧性如何，都能被牙分割至适宜咽喉吞食的大小。

不同食物的摄入量是有一定比例的，人类必需的谷类占食物总量的61.3%，人类必需的肉类占食物总量的12.8%。所以用于咀嚼谷物的臼齿占总数的62.5%，用于咀嚼肉类的犬齿占总数的12%。牙齿的结构体现了造物主让人类尽量长寿的一片苦心。

再从牙齿的组织结构上看，牙齿是人体中最坚硬的器官，其外形上分为牙冠、牙颈和牙根三部分；其内部又分为牙本质、牙釉质、牙髓、牙冠、牙颈、牙根等牙齿的组织结构。牙齿周围的组织即牙周组织，包括牙周膜，牙槽骨和牙龈。

在我们的日常生活中，牙齿最容易患的疾病是龋齿和牙周炎。

龋齿，也就是人们常说的虫牙，是牙齿硬组织逐渐被破坏的一种疾病。发病开始在牙冠，如不及时治疗，病变继续发展，形成龋洞，终至牙冠完全破坏消失。未经治疗的龋洞是不会自行愈合的，其发展的最终结果是牙齿丧失。龋齿是细菌性疾病，因此它可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。龋齿的继发感染可以形

成病灶，致成或加得关节炎、心骨膜炎、慢性肾为和多种眼病等全身其他疾病。牙齿龋坏在初期毫无症状和感觉。通过定期检查牙齿，可以及时发现并修补牙齿表面已被细菌侵蚀的部位，阻止龋坏达到牙髓。及早发现，及早治疗，避免龋齿和拔牙的痛苦。

牙周炎属于口腔软组织疾病，是导致成年人牙齿丧失的主要原因。牙周炎患病率很高，治疗较为复杂，且愈后不佳，严重的牙周炎可以导致全口牙齿松动脱落，引发多种疾病。是一种破坏性疾病，其主要特征为牙周袋的形成及袋壁的炎症，牙槽骨吸收和牙齿逐渐松动。牙周炎已被医学界定论为继癌症、心脑血管疾病之后，威胁人类身体健康的第三大杀手，也是口腔健康的“头号杀手”。牙周炎出现的一些前期症状，也成为口腔“亚健康”恶化的主要特征，如牙龈萎缩、牙龈出血、溢脓、口臭、牙齿松动、伸长、移位及疼痛发作等。一般说，口腔卫生不良，牙石和牙垢堆积，食物嵌塞，细菌和菌斑作用，不良补牙和镶牙刺激，或压迫牙龈等，都是引起牙周炎的重要局部原因。

我国的龋病、牙周病患者众多，而口腔保健的人力、物力、财力十分有限，因此，解决牙病问题的根本出路在于预防，必须从娃娃抓起。在发达国家，人们对牙齿的厚爱似乎已经形成了一种文化，牙齿健康维护和牙病预防的观念已深入人心，养成习惯，牙齿的整洁和口腔卫生被看成是他们文明的象征和仪表的重要部分。小孩子从一出生就开始重视口腔卫生，从长出乳牙就开始关爱呵护。等牙齿换齐了，就立即注意矫正、清洗、增白。通常是大人带着孩子，一家人一起去牙医诊所做保健。人们把洗牙、矫正、做口腔保健的，半年洗一次牙看做非常普遍和正常的事情，而不是等到牙齿痛了才来看病，更不是因为牙齿有病才上牙科诊所。而国人在这方面的意识随着生活水平的提高近年来开始萌芽，但与先进国家相比，还有很大的距离。据了解，中国口腔病患病率高达 97.6%，几乎人人都有牙病，以至于欧美人都流传着这样的说法：“如果想知道眼前的这个黄种人是不是中国人只需要看他的牙就够了”。举例来说，在美国，儿童的蛀牙率几乎为零，

在中国则高达 80%。在美国 60 岁老人的牙齿保有率平均为 26 颗，而在中国 60 岁老人牙齿保有率平均仅仅为 8 颗。中国在经济上逐渐变成屹立在东方的巨人，然而在口腔健康方面仍然是一个矮子，这不能不引起我们的重视。

好牙齿是健康身体的根本

国际上对身体健康的标准，可以用“五好”来衡量：

胃口好：进食时有良好的胃口，不挑食，能快速吃完一餐，说明内脏功能正常。

腿脚好：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状况良好。

头脑好：语言表达正确，说话流利。表示头脑敏捷，心肺功能正常。

睡眠好：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋，抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

排泄好：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好。说明胃肠肾功能良好。

其实，“牙好”也是身体健康的重要标志。好牙齿使人充分地咀嚼，享受美味佳肴，获得充足的营养；好牙齿使人口齿清晰，尽情表达自己的意愿，自由地与人交流；好牙齿使人增强自信，在社会舞台上充分地展现自我；好牙齿还能避免和减少“病灶感染”以及糖尿病、冠心病、胃病、新生儿低体重等病症的发生，所以拥有好牙齿会使人活得更健康、更愉快、更长寿。

好牙齿使人更聪明

瑞典科学家最新公布的一项研究报告显示：缺牙的人的记忆力比牙齿健全的人要差很多，缺牙可能是老人易患失忆症的原因之一。据《黄帝内经》记载：“……丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾

气盛，天癸至，精气益泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。”

中医还认为：肾藏精，主骨生髓，而髓分为骨髓、脊髓和脑髓，三者均由肾中精气所化。齿为骨之余，齿与骨同出一源。由此可见，牙齿、脑髓（记忆力）与体内的肾中精气紧密相连。肾中精气充足，则牙齿长得牢，记忆力减退慢。反之，则牙易脱落，记忆力快速衰退，严重者可能得老年痴呆症。可以这么说，牙齿和记忆力都是肾中精气的外在表现，而牙齿咀嚼运动则是促进大脑智力开发的开端。

好牙齿使人更美丽

牙齿不仅能咀嚼食物、帮助发音，而且对面容的美有很大影响。“明目皓齿”、“齿如编贝”，自古以来，关于美人的描述都少不了对牙齿的定义。由于牙齿和牙槽骨的支持，牙弓形态和咬合关系的正常，才会使人的面部和唇颊部显得丰满。而当人们讲话和微笑时，整齐而洁白的牙齿，更能显现人的健康和美丽。相反，如果牙弓发育不正常，牙齿排列紊乱，参差不齐，面容就会显得不协调。如果牙齿缺失太多，唇颊部失去支持而凹陷，就会使人的面容显得苍老、消瘦。所以，人们常把牙齿作为衡量健美的重要标志之一。

好牙齿使人更健康

经临床发现，牙齿不好的人，通常胃功能也不好，这是因为食物不能在口腔内得到充分咀嚼，便会加重胃部负担，从而引起疾病。不仅如此，牙病对心脏也存在重大威胁。研究发现，患牙周炎的人，常会出现“菌血症”，此时肌体会自发地产生免疫反应，容易导致血栓，诱发心肌梗塞的发生。而肾功能先天不足则将直接导致牙齿松软，容易断裂。

研究还发现，牙齿一旦残缺不全，当少于15颗时就会引起血压升高，通常舒张压会随着牙齿数量的减少而上升，牙齿缺损的数目越多，

血压升高的幅度就会越大。另外，当引起牙病的细菌和病毒进入血液后，还会通过血液到达全身，包括男性的睾丸，从而损伤精子。

好牙齿使人更长寿

“年龄”的“龄”字中含有个“齿”，足见国民早就将牙齿与健康长寿联系在一起。很多长寿老人所以长寿的奥秘之一，就是保护好牙齿。我国历代医学家和气功学家在预防牙病方面积累了丰富的经验，并在古籍医书中作了详细记载。如唐代大医学家孙思邈在《千金方》中指出：“每晨起，以一捻盐纳口中，以温水含揩齿，及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，齿即牢密”。《陆地仙经》记载说：“睡醒时叩齿三十六遍，永无虫牙之患”。意即每天将上下牙齿有意识有规律地互相叩击，就可以达到保护牙齿的目的。

现代医学认为：叩齿能促进牙齿周围组织及牙髓腔部位的血液循环，增加牙齿的营养供应，故能强壮牙齿，从而减少龋齿等牙病的发生。若坚持经常叩齿，面颊部还不易塌陷，且咀嚼有力，牙齿也不易松动、脱落。叩齿时对大脑也有轻度的刺激作用，对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

齿乃骨之余——古人对牙齿的感悟

去年落一牙，今年落一牙。
俄然去六七，落势殊未已。
忆初落一时，但念豁可耻。
及至落二三，始忧衰即死。
每一得落时，凛凛怯漱水。
人言齿之落，寿命理难持。

唐朝大文学家韩愈晚年作的这首《落齿》诗，让我们看到了这位曾经叱咤文坛的诗人对于落齿的无可奈何和对于延长生命的期待。韩

愈所处的时代距离我们已经相去甚远，然而古人早就知道牙齿的咬合程度和肩酸、腰痛等身体不适有关，也给我们的牙齿保健及牙病预防带来一些启示。

中医看牙识疾病

在中医理论中窥一“斑”而知全“豹”有很多种体现，比如看指甲、面色、唇色等都能帮助辨病，而除了这些比较常见的方法，观察牙齿及牙龈情况，也有类似的作用。因为齿与龈和肾，胃及大肠都密切相关，因此观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。中医学里的温病学派就对辨验齿龈十分重视。

中医理论认为，肾“主骨生髓”，而“齿乃骨之余”，意思就是说，牙齿的功能与肾脏的功能有着密切的联系。肾中精气充足，则“齿健发黑”。《黄帝内经》中也有描述说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长”，而“丈夫八岁，肾气实，发长齿更”。意思是女子七岁对应男子八岁，都是此时肾气足了，开始换牙、长头发。牙齿和头发都属肾管辖，所以人的头发好不好、牙齿好不好，都是肾精足不足的外在表现。

曾经有一位教师患者，由于反复牙痛、腰痛 2 个月，严重影响到正常的生活和工作，甚至一周上课十几个小时都会感到非常累。到医院检查时，医生诊断后发现这位患者患有严重的病灶性肾炎，而她的肾病是正是因为一颗病灶牙所致。医生于是决定为其拔除该牙，再治肾病。结果拔牙后不到一个月，她的牙疼消失了，腰也不痛了。现在的她，即使一周上 20 小时的课也能维持非常好的身体状况。

一般来说，成人如果出现牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题，多为肾气亏乏，是肾虚的一种症状表现，要及时到医院检查是不是肾脏方面出现问题。如小孩牙齿久落不长，也可能是肾气亏所致，治疗和预防都可从补肾入手，如六味地黄丸对滋阴补肾有很好的疗效。

另外，中医认为，牙龈与胃肠相关。如出现单纯的牙龈红肿，多

是胃火上炎所致，也可能与胃炎有关；如果红肿的同时，还伴有牙齿松动、强烈口臭等症状，多为牙周病。患此病的原因，除了钙质摄取不足或刷牙刷得不干净外，也与过度疲劳造成免疫力降低有关。

对于一些人牙龈爱出血的问题，中医认为这有可能是肠胃消化不好的表现。牙龈容易出血的情形不仅会发生在牙龈炎或牙周病患者身上，肠胃不好的人也有这种倾向，应少吃辛辣等刺激性食物。如牙缝变宽伴随牙龈出血，要警惕是否是患有糖尿病、甲亢等疾病；如在生病过程中，出现牙齿变黑或有寒冷感、牙齿变长而污垢、齿瓣变黄如豆瓣色，多预示着疾病变得严重，也应提高警惕，尽早到医院检查。

牙齿也知寒热

我们常说的牙疼，是因为牙齿有了炎症才引起的，这是西医的说法；而从中医的角度来看，牙病常常与热、寒、虚、湿热等有关。

《诸病源候论》卷二十九中记载：“牙齿皆是骨之所终，髓气所养，而手阳明支脉入于齿脉湿髓气不足，风冷伤之，故疼痛也。”其中分析形成牙疼病的原因有四：

因于火者，系阳明伏火与风热之邪相搏，风火上炎致牙齿疼痛。患牙得凉痛减。治宜疏风、泻火、解毒。

热性的牙疼俗称“胃火”，是胃热炽盛化火的病变。胃火炽盛，可延足阳明胃经上炎，患者明显有灼热的疼痛感，舌头和牙龈显红色，舌苔发黄，总觉口渴想喝凉水，有时牙龈还发胀。一般来说热性的牙疼比较易发于体质较壮实的男性，尤其是平时比较急躁、口气重、血压高，容易发火和喜欢喝酒的人。对于热性的牙疼，可以喝绿豆汤、生石膏、黄连清胃火效果较好，清火栀麦片效果也不错。

因于寒者，风寒之邪客于牙体，致齿牙疼痛，患牙得热痛减。治宜散寒止痛。

寒性的牙疼，患者的舌头和牙龈颜色较淡，一遇到凉的东西，牙疼的感觉就会加剧，有时喝热水反而会感觉舒服，并不感觉口干。寒性的牙疼易发于虚寒体质的人，一般易感冒的老年人以及怕冷的女性

朋友症状表现比较突出。对于寒性的牙疼，可以用细辛 5 克煎汤漱口，或者直接将细辛放于患处，还有就是可以用一小勺的花椒煎汤，然后漱口，疼痛的症状很快也能缓解。

因于虚者，多属肝肾两亏，虚火上炎，致牙齿浮动隐痛，脉细数。治宜滋养肝肾。

虚火牙疼主要表现为：牙齿隐隐作痛或微痛，日久不愈，牙龈微红，微肿，久则龈肉萎缩，牙齿松动，咬物无力疼痛，午后疼痛加重，一般伴有舌苔黄厚、口苦、发烧、便秘或大便不畅等全身症状。此时大剂量的服用中成药中的去火药效果极佳，当天就能缓解症状。千万不要服用含甲硝唑成分的药物（甲硝唑主要针对由厌氧菌引发的牙周炎），不仅药不对症，而且副作用极大。此外，用咸瘦肉、淡菜、大米加生地煲粥，可以除火清热，对牙根肿痛、因燥火而引起的风火牙痛都有相当功效。一般来说，虚火牙疼在身体较差或年龄较大的人中比较多见，多为肾虚引起。

因湿热客于手足阳明二经，致龈肿腐溃，或齿牙腐蚀，甚至蛀空疼痛者，治宜清热、除湿、止痛。

阴虚体弱人多易患湿热牙疼。“湿热”是指身体代谢不好，毒素没办法及时排出，停留在体内。湿热解，则牙疼自愈矣，故湿热牙疼的治疗应以疏湿清热为主，经云风能胜湿，寒可胜热。热往往依附湿而存在，所以，应注意起居环境的改善和饮食调理，不宜暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜味品，以保持良好的消化功能，避免水湿内停或湿从外入，这是预防湿热的关键。

去粗取精，古人护齿有奇方

早在古代，我们的祖先就创造了许多行之有效的牙齿保健法，如进食时细嚼慢咽，清晨及饭后叩齿鼓漱，解便时咬紧牙关等。这些看似简单的动作，对维持人体身心健康却有着意想不到的效果，值得我

们现代人去思考与学习。

刷牙与漱口

漱口是洁牙护齿的大众方法之一。早在几千年前，我们的祖先为了预防口腔疾病，就已经开始注意口腔卫生，并掌握了许多科学的护齿方法。

公元前五世纪的《礼记》有：“鸡初鸣，咸漱”的口腔卫生习惯，这说明我们的古人很早就有了漱口的习惯。公元前 205 年—140 年，西汉初期医学家淳于意在“齐中大夫病龋齿”案例中，也明确提出患者的病得之“食而不漱”，并嘱其以“苦参汤”漱口而愈。公元 1624 年，明代医家张景岳在《景岳全书》中更是很科学地指出：“每于饭后必漱，则齿至老坚白不坏。”强调要在每次进食后及时漱口，保持牙齿清洁和口气清新。

晚唐时代一幅名为“揩齿”的敦煌壁画，形象描绘了我国古人用右手中指当“牙刷”清洁牙齿的画面。而在辽墓穴中发现过骨质的牙刷柄，则被认为是迄今发现的、世界最早的牙刷实物，距今已有 1000 多年时间。所以有关学者因此认为，我国是最先使用牙刷的国家。

在那个时代，虽然牙膏还没有出现，但聪明的祖先早已学会通过嚼杨柳枝来清洁口腔，也就是所谓的“晨嚼齿木”。古医书《外台秘要》里记载，用杨枝将一头咬软，蘸了药物揩牙，可使牙“香而光洁”。李时珍也曾说过，用嫩柳枝“削为牙枝，涤齿甚妙”。

此外，我们的祖先还懂得用盐作为洁牙剂来清洁牙齿、预防口腔疾病，这种方法值得提倡。在药王孙思邈的著作中就有“每旦以一捻盐纳口中，以暖水含，揩齿……”的记载。目前市场上出现一些含盐牙膏，从中医的角度看，含盐牙膏对牙周病的确有一定的疗效。

除盐之外，我国古人常采用的漱口剂还有酒、醋、茶，甚至有的用童子尿。根据现代医学分析，已知茶除含有多种维生素外，还含有氟，能防龋。古人虽不知茶中含氟，但知道茶可防止龋齿，在口腔医学上是一大贡献。而用尿漱口虽然感觉很不卫生，但尿中的尿素及氨

对口腔病的确有一定疗效，这说明人类早就对口腔卫生及治疗口腔病有一定思考和重视。

叩齿与按摩

根据中医理论，牙齿跟身体的五脏六腑都是相互关联的，因此护牙健齿不一定全靠刷牙、洗牙。传统医学中提倡的叩齿和按摩牙龈都是在日常生活中简单有效的护牙方法。

东晋时代养生家葛洪在《抱朴子·内篇》中提到：“早晨叩齿三百下，永不动摇”。唐代《养生方》指出“朝夕啄齿齿不齲”。

在空闲休息时，让上下两排牙齿有节奏地碰撞，略闻声响，连续数十下，既可以活动面部肌肉，又可以保护牙齿。现代研究表明，增加咀嚼与叩齿，可以产生生理上的良性刺激，促进牙床、牙龈的血液循环，改善牙龈组织的营养，使牙齿变得坚固而有光泽，并能延缓老年人的牙齿松动和脱落，对牙病患者是很好的辅助疗法。

此外，还可在洗脸时，用食指上下旋转按摩牙龈，排除龈沟及牙周袋分泌物，可改善牙龈内血液循环，提高牙周组织抵抗力，坚持这种方法可有效防止牙周病。此外，中草药治疗牙周病也有一定效果，长期使用中草药牙膏就可以在一定程度上增强免疫力。

医治牙病的穴位

在医治牙病的方法上，古人也有自己的独到见解。中医认为，上齿与胃经有关，胃经入上齿中；下齿与大肠经有关，大肠经入下齿中。所以上下牙痛分别是由不同的病所引起。所以医治上齿的疼痛，就要扎胃经上的穴位，比如足三里、内庭穴等。若下齿痛，就要扎大肠经上的穴位，比如最常见的是扎合谷穴。对于一般的牙疼，按摩合谷穴和颊车穴就可起到很好的缓解作用。

足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为此穴。

颊车穴位于颌骨边角向鼻子斜方向约 1 厘米处。当咀嚼时咬肌隆