

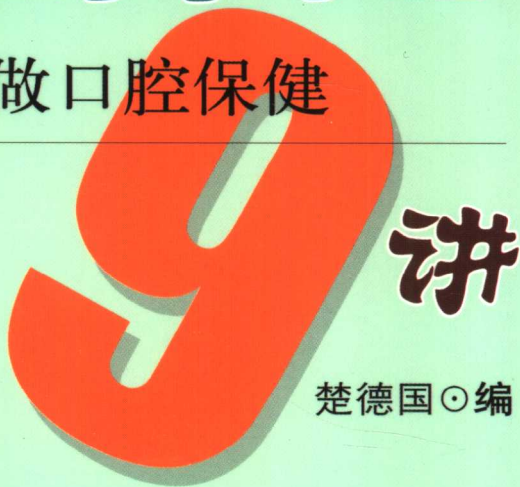


【北京市优秀人才培养资助个人项目】

口腔保健

牙博士教你做口腔保健

KOUQIANG
BAOJIAN 9 JIANG



楚德国◎编



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



口腔保健 9 讲

KouQiang Baojian 9 Jiang

——牙博士教你做口腔保健

楚德国 编



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

口腔保健 9 讲——牙博士教你做口腔保健/楚德国编.
—北京:人民军医出版社,2007.3

ISBN 978-7-5091-0537-5

I. 口… II. 楚… III. ①口腔保健—基本知识 ②牙疾
病—防治 IV R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099504 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:石其福 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.125 字数:105 千字

版、印次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

第 1 讲 认识牙齿

看牙病不再麻烦——专家帮你了解口腔科室 / 1

牙齿的结构 / 2

牙齿的名称和功能 / 3

牙齿标记方法和萌出规律 / 4

第 2 讲 口腔保健

记住爱牙日 / 8

如何选用牙膏 / 9

如何选用牙刷 / 11

嚼口香糖是否可以代替刷牙 / 13

牙线是做什么用的 / 14

如何使用牙签 / 16

教你正确的刷牙方法 / 17

定期口腔检查 / 19

妊娠期与牙病 / 21

细嚼慢咽还是狼吞虎咽 / 22

远离口臭 / 23

“危险三角”要注意 / 25

目录 2

CONTENTS

口腔保健 9 讲 WODE YACHI GENGJIANKANG

第 3 讲 牙体牙髓疾病

牙洞、牙痛看这里……

虫牙是虫咬出来的吗? / 27

小洞不补、大洞受苦——谈龋齿的危害 / 33

补牙材料 / 34

楔状缺损 / 35

牙隐裂 / 36

牙本质过敏症 / 38

牙齿磨损 / 39

牙痛不是病,痛起来要了命 / 40

杀神经 / 41

牙髓炎和根尖周炎的治疗 / 42

一次可治疗几颗坏牙 / 43

补牙需多次复诊的原因 / 44

氟斑牙 / 46

四环素牙 / 48

釉质发育不全 / 49

牙齿漂白 / 50

第 4 讲 口腔颌面外科

拔牙、“种牙”看这里……

智齿 / 53

拔牙适应证 / 56

拔牙与疼痛 / 59

拔牙后注意事项 / 61

干槽症 / 63

月经期拔牙 / 64

妊娠期拔牙 / 65

牙外伤类型及处理 / 66

吃饭时口底肿胀是怎么回事? / 68

掉下巴 / 70

下唇白色肿物 / 72

种植牙 / 73

种植牙的优点 / 74

种植牙的适应证和禁忌证 / 75

种植牙的治疗步骤及需要的时间 / 76

种植牙的使用寿命 / 77

目录 4

CONTENTS

口腔保健 9 讲 WODE YACHI GENGJIANKANG

第 5 讲 牙周疾病

牙龈出血、牙松动看这里……

得了牙周病怎么办? / 80

牙周病的治疗 / 82

牙周炎自我防护要点 / 84

牙石的形成与防治 / 84

洗牙 / 86

第 6 讲 正畸

牙齿不齐看这里……

错颌畸形 / 91

遗传与错颌畸形 / 92

错颌畸形的危害 / 93

矫正时间 / 94

矫正器戴用注意事项 / 96

正畸后复发 / 98

地包天 / 101

吃手指 / 103

偏侧咀嚼 / 106

夜磨牙 / 108

第7讲 修复

如何镶牙看这里……

牙齿缺失对健康的影响 / 111

拔牙后镶牙时间 / 113

活动假牙和固定假牙 / 115

把根留住 / 120

烤瓷牙 / 121

隐形义齿 / 123

假牙寿命 / 124

戴假牙注意事项 / 126

假牙与口腔溃疡 / 127

戴假牙吃饭不香 / 128

第8讲 儿童牙病

宝宝牙病看这里……

虎牙 / 130

马牙子 / 132

六龄牙 / 133

奶瓶龋 / 134

鹅口疮 / 135

目录 6

CONTENTS

口腔保健 9 讲 WODE YACHI GENGJIANKANG

- 多生牙和先天缺牙 / 136
- 乳牙滞留 / 139
- 窝沟封闭 / 140
- 儿童出牙和换牙期间注意的问题 / 141
- 乳前牙外伤后的处理 / 143
- 儿童拔牙须慎重 / 145
- 儿童缺牙与镶牙 / 146

第 9 讲 黏膜疾病

黏膜异常看这里……

- 口腔溃疡 / 148
- 唇疱疹 / 151
- 扁平苔藓 / 152

第 1 讲 认识牙齿

chapter

 看牙病不再麻烦——专家帮你了解口腔科室

每个人的一生中几乎都会有一次或者多次去医院看牙病的经历,除非有了牙病不去看或者认为“牙病不是病”。对于大多数初次去医院看牙病的人来说,不论是去专科口腔医院还是综合医院里的口腔科,都会遇到一个让人困惑的问题,该去看哪一个科?

专科口腔医院下设科室比较齐全,见下表。

科 室	业 务 范 围
口腔外科病房	口腔颌面部良恶性肿瘤、骨折、先天畸形等
口腔外科门诊	拔牙、各种口腔颌面部中小手术
种植科	牙齿缺失后的种植修复
病理科	肿物切除后病理检查
牙体牙髓科	牙齿有洞即“虫牙”(龋齿)、严重的牙齿疼痛(牙髓炎)、牙龈上有脓包(根尖周炎)





(续 表)

科 室	业 务 范 围
牙周科	牙齿松动(牙周病)、洗牙(洁治)
儿童牙科	12 岁以下儿童牙病治疗
黏膜科	口腔溃疡、疱疹、黏膜溃烂等黏膜疾病
正畸科	牙齿排列不齐的矫正
修复科	镶牙
预防科	预防牙病发生、发展,口腔卫生保健宣教
放射科	拍牙片以及其他 X 线片、CT、超声检查等

 牙齿的结构

人的一生中有两套牙齿即乳牙列和恒牙列。不管是乳牙还是恒牙,牙齿的结构都是相似的。

1. 从外观来看 牙齿可以分为牙冠、牙根和牙颈三部分。

牙冠:牙齿暴露在口腔中的部分。

牙根:位于牙龈下面,包埋在牙槽骨内的部分。

牙颈:连接牙冠和牙根的部分。

2. 从内部组织构成看 牙齿可以分为牙釉质、牙本质和牙骨质,牙齿的核心部分是牙髓质。

牙釉质:人体中最坚硬的组织,覆盖在牙冠部,暴露在口腔中。略呈透明的乳白色或者黄白色。牙釉质在牙齿发育完成后就不再生长发育了,因此牙釉质龋坏后就不能恢复,只能去医院修补。

牙本质:位于牙冠部牙釉质下面,牙根部牙骨质下面。淡黄色。内部含有牙本质神经,所以当龋坏到达这一层时就会出现

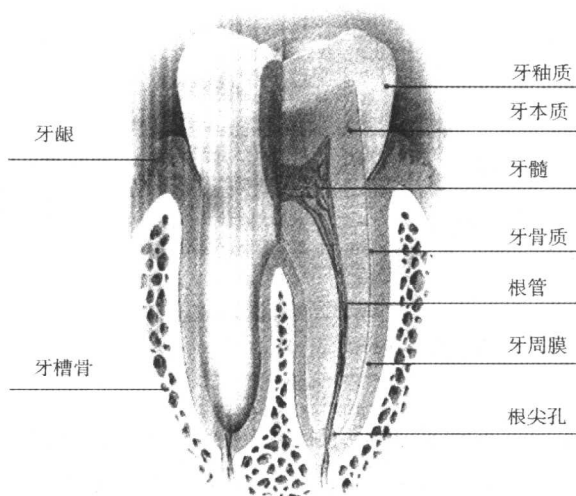




酸痛。牙本质是牙齿的主体,在牙齿发育完成后还继续增生。

牙骨质:位于牙根表面,在牙颈部最薄。颜色稍黄。硬度和骨骼相似,可以不断更新。

牙髓:牙齿中心有一个空腔,在牙冠内部的部分叫髓腔,在牙根内的部分叫根管。髓腔和根管内部的软组织就是牙髓。



牙齿结构图

牙齿的名称和功能

说到牙齿的功能,我们的第一印象往往是咀嚼食物。其实牙齿还有一些其他重要的功能。

1. **切割、研磨食物** 俗话说:“牙好,胃口就好,身体倍棒,吃嘛嘛香。”说的就是牙齿研磨食物的功能比较好。





食物在进入消化道之前,首先得经过牙齿咀嚼这一关。不同的牙齿在咀嚼食物时有不同的分工,它们各司其职。长在正中的切牙位于口腔的最前面,状如铲子,负责切割食物;尖牙具有尖锐的牙尖,可以撕裂食物;双尖牙和磨牙的功能是将食物用其宽大而多隆起的表面进行研磨。

2. 发音功能 语音学上有齿音如“z、c、s”,唇齿音如“f”,这些语音的发音就是在牙齿的参与下形成的。如果由于外伤等原因导致门牙脱落,说话时就会漏气,在发齿音和唇齿音时就不清楚。

3. 美观功能 上下牙齿整齐地在口腔中排列着,对人的嘴唇和面颊部起着支撑作用,我们的面部也显得丰满、年轻。一旦牙齿缺失,整个人就会苍老起来。

牙齿标记方法和萌出规律

1. 乳牙 有时候去看牙病,病历上会出现一些看不懂的罗马数字Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ。其实这些罗马数字是大夫用来标记每一个乳牙的符号。

(1)乳牙的标记:为了清楚无误地标记每一个牙齿,通常以面部的正中线和上下牙齿咬合的平面为轴,将口腔分为四个象限,每个牙齿在这四个象限里都有自己的位置。从中线往两侧分别是中切牙(Ⅰ),侧切牙(Ⅱ),尖牙(Ⅲ),第一磨牙(Ⅳ)和第二磨牙(Ⅴ)。

(2)乳牙萌出顺序:乳牙在婴儿6~8个月开始萌出,在2岁半左右可以全部出齐。也有婴儿在4个月就开始萌牙,最晚到1岁时萌牙也属于正常现象。





牙齿晚萌:有的孩子超过1周岁还没有长第1颗牙齿。导致牙齿晚萌的原因有佝偻病、严重营养不良、克汀病(呆小病)、甲状腺功能低下等。因此,如果小儿在1周岁以后还没有开始长牙,家长应该带孩子去医院进行一些必要的检查。

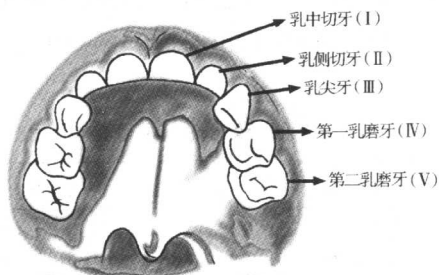
牙齿早萌:有的孩子出生时或者出生不久就有牙齿萌出的现象。导致牙齿早萌的原因可能是由于牙胚距离口腔黏膜太近,也可能与家族特性有关。出现这种现象家长可以不必紧张,更不能相信一些迷信的说法。

各个乳牙萌出顺序大致如下表。

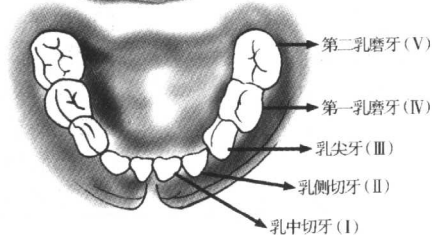
乳牙萌出时间表(单位:月)

上颌	10.5	12.5	20	17.5	27
乳牙	I	II	III	IV	V
下颌	8.5	13.5	20	17.5	27

上颌



下颌



儿童的牙齿(乳牙)排列





2. 恒牙 恒牙是人类的第二套也是最后一套牙列。龋坏了就不可能再长出新牙,因此保护好恒牙尤为重要。

(1)恒牙的标记:与乳牙的标记类似,恒牙也有一套标记方法。不过标记恒牙的数字不是罗马数字而是阿拉伯数字 1、2、3、4、5、6、7、8。

标记恒牙时也是将口腔分为四个象限,每个象限里各 7~8 颗牙齿。从中线往两侧分别为 1~8。其中,第三磨牙(8)也就是我们俗称的智齿,很多人的智齿是先天缺失的,属正常现象。

例如: 14 指的是左侧上颌第四颗牙齿。

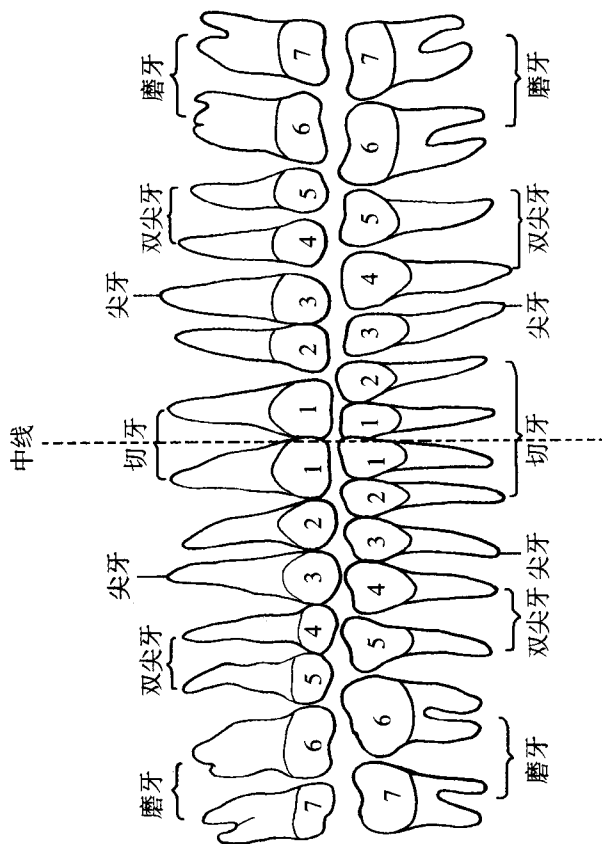
(2)恒牙萌出顺序:从 6 岁开始,儿童的乳牙逐渐被恒牙替换,到 12~13 岁第二恒磨牙萌出为止大约需要 8~9 年时间。

恒牙萌出的顺序是:第一磨牙、中切牙→侧切牙→第一双尖牙→尖牙→第二双尖牙→第二恒磨牙。第三磨牙(即智齿)萌出最晚,要在 18 岁左右才会萌出,有些人甚至在 20 多岁以后萌出或终生不萌出。恒牙萌出时间和顺序如下表。

恒牙萌出时间和顺序

次序	萌出年龄	牙名
1	6~8 岁	下中切牙、第一磨牙
2	6~9 岁	上中切牙、下侧切牙
3	7~11 岁	上侧切牙
4	9~12 岁	下尖牙、第一双尖牙
5	9.5~14 岁	上尖牙、第二双尖牙
6	10.5~14.5 岁	下第二磨牙
7	11~15 岁	上第二磨牙
8	17~26 岁	第三磨牙





成人的牙齿 (恒牙) 排列



第2讲 口腔保健

chapter

 记住爱牙日

1989年,由卫生部、教委等部委联合签署,确定每年的9月20日为全国爱牙日。

宗旨是通过爱牙日活动,广泛动员社会的力量,在群众中进行牙病防治知识的普及教育,增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识,建立口腔保健行为,从而提高全民族的口腔健康水平。

这充分说明,牙齿疾病已经超越了疾病的范畴,成为了一个社会性的问题。及时预防和治疗牙齿疾病,不但可以提

