

口腔疾病 防治与保健

主 编 卜寿山 许金菊



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



口腔疾病防治与保健

KOUQIANG JIBING FANGZHI YU BAOJIAN

主 编 卜寿山 许金菊

副主编 谢英彪 周明飞

编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华 卞玉凡 陈素琴

徐 蕾 徐贞勇 高益群

陶良峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔疾病防治与保健 / 卜寿山, 许金菊主编. — 北京: 人民军医出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5091-6776-2

I. ①口… II. ①卜…②许… III. ①口腔疾病—防治②口腔—保健
IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 158285 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王 璐 责任审读: 赵晶辉 周晓洲

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.5 字数: 137 千字

版、印次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00 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

内 容 提 要

本书介绍了日常口腔保健知识及口腔医学常识,重点讲解了常见口腔疾病龋齿、牙髓病、牙周病、牙颌畸形、缺牙、口腔黏膜与颌面疾病的防治原则、预防保健方法,并涉及了当前热点问题,如美齿修复、正畸常识及儿童口腔保健知识。本书具有科学性、实用性、可读性强的特点,能够使广大读者了解口腔疾病,帮助读者做好口腔疾病的防治工作。本书适合关注口腔健康的广大读者阅读参考。



前 言

口腔由两唇、两颊、硬腭、软腭等构成，口腔内有牙齿、舌、唾液腺等器官。口腔是消化系统的起始部，其前壁为上、下唇，侧壁为颊，上壁为腭，下壁为口底，向前经口唇围成的口裂通向外界，向后经咽峡与咽相通。口腔可分为口腔前庭和固有口腔，前者是位于上、下唇和颊与上、下牙弓和牙龈之间的间隙，后者是上、下牙弓和牙龈所围成的空间，其顶为腭，底部（口底）由黏膜、肌肉和皮肤组成。

口腔疾病是口腔在外界理化因子的损害、病原体的侵入、牙颌面发育异常以及全身性疾病等情况下出现的病理现象。口腔疾病以发病率高、患病人群广为特点，是世界上最为多发的一种疾病。其中牙病的发病率最高，已被世界卫生组织列为继肿瘤、心脑血管病之后的发病率居第三位的疾病。许多口腔症状如口干、口臭、牙痛等，本身虽不是独立的疾病，但它们是疾病的症状或体征，对诊断疾病是有意义的。口腔疾病不但影响口腔功能，还会对全身各系统的功能和心理健康产生一定的影响。其中，牙病作为原发病灶会对全身健康产生危害。

口腔疾病是全世界范围内的大众型多发疾病，我国早已被列入世界口腔疾病的高发行列。据调查，我国约有74%的人患不同程度的口腔疾病。我国最常见的口腔疾病有：口腔溃疡、牙周病、龋齿，其中牙周病主要指牙周炎和牙

龈炎，是常见的感染性口腔疾病。随着各类口腔疾病发病率的增高和发病范围的增大，越来越多的人意识到了口腔疾病的危害性。口腔疾病带给患者的不仅仅是牙齿缺失或引发口臭问题，严重的甚至会引起口腔癌、脑梗死、脑脓肿、风湿性关节炎或类风湿关节炎、皮肤病、肾炎等疾病。

面对我国人民的口腔健康现状，我们认为必须进一步重视口腔疾病的防治与保健，为此组织了相关临床专家与预防保健专家共同编写了《口腔疾病防治与保健》一书。本书介绍了口腔保健以及儿童牙病的防治常识，并重点讨论了龋齿、牙髓病、牙周病、牙颌畸形、缺牙、口腔黏膜与颌面疾病的防治与保健。本书具有科学性、实用性、可读性强的特点，能帮助读者做好口腔疾病的防治。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，谨向这些为人类健康事业作出了贡献的人们致以衷心的感谢！

编者

2013年3月12日

目 录

一、口腔保健养生	1
1. 怎样才算达到口腔健康的标准	1
2. 如何自我检查口腔	2
3. 什么是保健牙刷	2
4. 如何刷牙保健康	3
5. 横刷牙有什么危害	4
6. 牙齿为什么会出现楔状缺损	5
7. 什么情况下容易长牙结石	6
8. 如何防止牙菌斑的形成	6
9. 运舌有什么好处	6
10. 鼓漱有什么好处	7
11. 叩齿有什么好处	8
12. 为什么不能长期用漱口水代替刷牙	8
13. 心脏病患者治疗口腔疾病时要注意什么	9
14. 如何预防牙齿敏感症	9
15. 如何及早防治牙隐裂	10
16. 口腔内出现瘰管为什么要及时就医	11
17. 吸烟对口腔健康有什么危害	11
18. 吃东西为什么会塞牙	12
19. 如何正确使用牙签	12
20. 洗牙后为什么要做牙面磨光	13



21. 牙齿磨损的原因有哪些	14
22. 引起牙齿变色的原因有哪些	14
23. 为什么要重视孕妇的口腔保健	15
24. 为什么要重视小儿口腔保健	16
25. 老年人的牙齿应怎么保护	17
26. 为什么教师易患口腔疾病	18
27. 睡觉磨牙怎么办	18
28. 如何防止牙床萎缩	19
29. 如何洁牙	19

二、儿童牙病的防治与保健

1. 牙齿是如何萌出和替换的	21
2. 为什么保护乳牙很重要	22
3. 乳牙什么时候被恒牙替换	22
4. 乳牙滞留与恒牙晚出的原因是什么	23
5. 牙齿数目异常如何防治	23
6. 乳牙到替换年龄不掉怎么办	24
7. 儿童出牙、换牙时家长应注意什么	25
8. 如何保护好“六龄齿”	25
9. 为什么“马牙子”不要擦	26
10. 什么是釉质发育不全	26
11. 什么是氟牙症	27
12. 如何正确应用氟化物	28
13. 怎样注意新生儿的口腔卫生	29
14. 儿童不会刷牙时怎样注意口腔卫生	29
15. 为什么要尽早培养幼儿的口腔卫生习惯	29
16. 儿童多吃零食对牙齿有什么影响	30
17. 什么是儿童牙齿外伤	31
18. 如何治疗儿童牙齿外伤	32
19. 儿童牙齿外伤如何家庭护理	33

三、龋齿的防治与保健

1. 什么是龋齿	34
----------------	----



2. 龋齿是怎样分类的	35
3. 龋齿的发病原因有哪些	36
4. 龋齿有哪些临床表现	36
5. 患龋齿有何征兆	37
6. 龋齿会不会遗传	37
7. 幼儿龋齿是否与喂养习惯有关	38
8. 乳牙龋齿有哪些危害	39
9. 为什么常吃零食易患龋齿	39
10. 为什么常喝饮料易患龋齿	40
11. 为什么口腔干燥易造成龋齿	41
12. 牙齿的哪些部位容易龋齿	41
13. 如何自我检查龋齿	42
14. 如何根据不同情况治疗龋齿	43
15. 如何配合医生治疗龋齿	43
16. 龋齿何时修补最好	44
17. 补牙后为什么还会牙痛	44
18. 乳牙龋齿也要补吗	45
19. 龋齿如何中药治疗	45
20. 哪些微量元素有防龋作用	45
21. 为什么吃糖容易引起龋齿	46
22. 如何预防龋齿	46

四、牙髓病的防治与保健

1. 什么是牙髓炎	48
2. 牙髓炎如何分类	48
3. 牙髓炎有哪些发病原因	49
4. 牙髓炎有哪些临床表现	50
5. 为什么牙痛也是病	51
6. 牙髓炎有哪些治疗方法	51
7. 减轻牙痛的方法有哪些	52
8. 牙痛如何拔罐治疗	53
9. 牙痛如何贴敷治疗	54



10. 牙痛如何药浴治疗	55
11. 牙痛如何艾灸治疗	56
12. 牙痛如何指压治疗	57
13. 什么是根尖周炎	59
14. 如何对根尖周炎实施家庭护理	60
15. 什么是根管治疗术	60
16. 牙龈起脓疱是什么病	61

五、牙周病的防治与保健

1. 什么是牙周病	62
2. 牙周病的治疗原则是什么	62
3. 牙齿松动是何因	63
4. 牙齿松动怎么办	64
5. 牙周炎会引起全身性疾病吗	64
6. 糖尿病患者得了牙周炎怎么办	65
7. 怎样治疗牙周炎	65
8. 牙龈出血是什么信号	66
9. 牙龈出血怎么办	67
10. 牙龈出血如何中药治疗	67
11. 口臭是怎么引起的	68
12. 口臭怎么办	68
13. 口臭如何贴敷治疗	69
14. 牙结石是怎么形成的	69
15. 如何预防牙结石	70
16. 牙齿发黄、发黑怎么办	70
17. 什么是牙菌斑	71
18. 怎样识别牙菌斑	71
19. 如何清除牙菌斑	72

六、牙颌畸形的防治与保健

1. 什么是牙颌畸形	74
2. 为什么牙颌畸形的发生率越来越高	75
3. 牙颌畸形一定要矫治吗	75



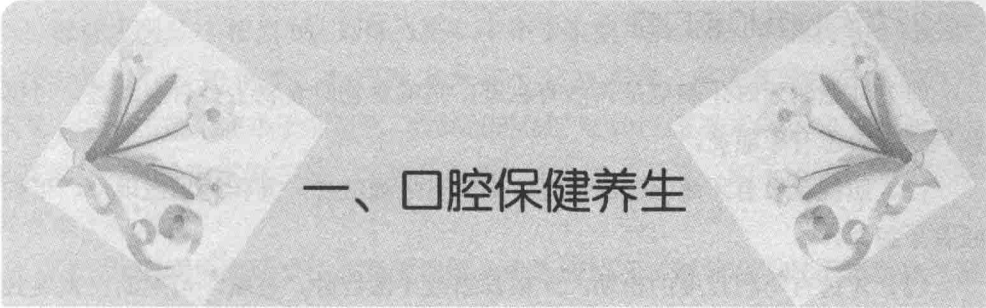
4. 错颌畸形与遗传有关吗	76
5. “地包天”是怎么形成的	76
6. 何时是矫治错颌畸形的最佳时机	76
7. 牙颌畸形如何矫正	78
8. 矫治错颌过程中可能会出现哪些不适	79
9. 矫治错颌过程中患者要注意什么	79
10. 牙齿矫正有没有不良反应	80
11. 牙颌畸形矫治完成后会复发吗	81
12. 牙颌畸形能预防吗	82
13. 口腔不良习惯可引起错颌吗	82
14. 成年患者是否可以正畸	83
七、缺牙的防治与保健	85
1. 为什么会缺牙	85
2. 缺了牙怎么办	86
3. 老年人缺牙如何保健	86
4. 为什么要镶牙	87
5. 为什么镶牙前要做口腔检查	88
6. 如何认识镶牙材料	88
7. 什么是活动性假牙	89
8. 镶配活动性假牙有何好处	90
9. 戴假牙的注意事项	91
10. 如何护理假牙	91
11. 什么是人工种植牙	92
12. 如何避免牙齿突然劈裂	93
13. 初戴活动假牙时要注意什么	93
14. 什么是即刻假牙	94
15. 何时可镶全口假牙	94
16. 如何防止上颌假牙发生折裂	95
17. 戴全口假牙后要注意什么	95
18. 什么是人造冠修复牙体缺损	95
19. 如何保护好修复的人造冠	96



八、口腔黏膜与颌面疾病的防治与保健	97
1. 什么是口腔的第一道防线	97
2. 口腔黏膜病与全身疾病有何关系	97
3. 什么是口腔溃疡	98
4. 口腔溃疡的病因是什么	99
5. 如何预防口腔溃疡	100
6. 如何治疗口腔溃疡	101
7. 口腔溃疡如何贴敷治疗	102
8. 口腔溃疡如何药浴治疗	103
9. 口腔溃疡如何艾条治疗	104
10. 口腔溃疡如何指压治疗	105
11. 什么是复发性口腔溃疡	106
12. 复发性口腔溃疡如何拔罐治疗	107
13. 糖尿病患者的口腔有何症状	108
14. 什么是口腔白斑病	108
15. 口腔白斑病有哪些临床表现	109
16. 如何治疗口腔白斑病	109
17. 什么是疱疹性口炎	110
18. 如何治疗疱疹性口炎	111
19. 口腔反复起大疱不容忽视	111
20. 什么是鹅口疮	112
21. 为什么会发生鹅口疮	112
22. 鹅口疮有何临床表现	113
23. 如何治疗鹅口疮	114
24. 为什么说扁平苔藓不是癣	114
25. 舌上有裂纹时为什么要注意口腔卫生	115
26. 舌头异常怎么办	115
27. 舌头发白怎么办	116
28. 舌头发黄怎么办	116
29. 舌头发黑怎么办	117
30. 舌头发红怎么办	117
31. 舌头红绛怎么办	118



32. 舌头青紫怎么办	118
33. 舌头发麻怎么办	119
34. 地图舌是怎么回事	120
35. 为什么会“掉下巴”	120
36. “掉下巴”后如何从口腔内复位	121
37. 什么是舌下腺囊肿	121
38. 如何治疗舌下腺囊肿	122
39. 张口受限是怎么回事	123
40. 为什么会出现唇腭裂	124
41. 什么是腭裂	124
42. 腭裂会影响患儿生长发育吗	125
43. 什么是口腔颌面部感染	125
44. 口腔颌面部感染有哪些	126
45. 口腔颌面部感染如何治疗	127
46. 为什么及时治疗牙病可预防口腔颌面部感染	128
47. 如何早期发现口腔颌面肿瘤	128
48. 拔牙有什么禁忌证	129
49. 舌系带过短怎么办	130
50. 什么是智齿冠周炎	131
51. 智齿冠周炎如何治疗	131
52. 什么是涎石病	132
53. 为什么涎石病可引起剧烈疼痛	133
54. 口腔颌面伤有什么特点	133
55. 口腔颌面伤如何急救	134



一、口腔保健养生

1. 怎样才算达到口腔健康的标准

世界卫生组织制定的牙齿健康标准是：①牙齿清洁；②无龋洞；③无疼痛感；④牙龈颜色正常；⑤无出血现象。据统计，我国达到牙齿健康标准的人口不足1%。牙齿健康是一个人健康的重要标志，也对全身健康有重要影响。因此，随着经济水平和社会文明程度的提高，人们迫切需要转变牙齿卫生的观念，加强牙齿保健，定期进行牙齿检查，出现问题及时治疗，以达到牙齿健康标准。

口腔健康就是整个口腔包括软组织如黏膜、肌肉等和硬组织如骨、牙等的结构与功能正常，没有疾病，口腔及其组织处于最佳功能状态。完整的口腔功能包括咀嚼、品味、吞咽、消化、语言交流、呼吸及表达一种令人愉悦的表情，所有这些功能实质上都有助于维护个人自尊及处理人际关系等能力的培养。功能性牙齿的保留显然是维持这些功能的基础，高质量的修复体在充分维持口腔卫生和良好状态方面上可作为第二选择。

口腔疾病不但影响口腔功能，还会对全身各系统的功能和心理健康产生一定的影响。如牙列不齐、口臭等，会使患者觉得“不美”而不敢或不愿在公共场所活动，影响社会交往，造成心理压力，严重者会产生心理障碍。另外，牙病会作为原发病灶对全身健康产生危害。如龋病、牙周炎、根尖周炎可以引起关节炎、心内膜炎、肾炎、虹膜睫状体炎、全身持续发热等。牙病还可诱发冠心病，并与男性不育症有关。全身疾病在口腔中也会出现众多的症状，给口腔健康造成严重影响，如严重贫血会引起舌痛、艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）患者会发生口腔白色念珠菌病等。因此，口腔的健康不仅影响着人们的生活质量，更重要的是与全身系统的健康息息相关。



2. 如何自我检查口腔

(1) 注意刷牙时牙刷毛是否沾有血迹，咀嚼食物时食物上是否有血迹，可据此判断是否患有牙龈炎。

(2) 照镜子看看牙龈的健康情况，如果有牙龈红肿，并伴随出血现象，可判断有牙龈炎。

(3) 牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、有脓，可判断已发展到牙周炎阶段。

(4) 口腔有较大的口气或口臭，可判断可能有牙周炎。

(5) 对着镜子看到有蛀牙，说明口腔环境不容乐观。

(6) 可明显看到牙结石和牙渍，说明口腔清洁方面存在问题。

(7) 有牙痛，可判断可能是牙龈炎、牙髓炎或牙周炎。

(8) 对冷热刺激食物有酸痛的反应，说明牙齿出现过敏现象。

(9) 牙表面出现裂痕，缺乏光泽，说明牙釉质流失，出现矿化。

通过上述 9 条的逐一检查，如果发现自己的口腔牙齿出现 1~3 个症状，说明口腔已经处于亚健康状态，要及时预防以防止口腔健康进一步恶化；如果出现 3~6 个症状，说明口腔已经处于非健康状态，必须尽快治疗；如果出现 7~9 个的症状，说明口腔已经处于非常不健康的状态，必须马上进行有效治疗。

3. 什么是保健牙刷

牙刷是保护牙齿的最好工具，是人人必备的卫生用品之一，对保持人类牙齿的健康起到了重要作用。

优质牙刷的刷头短而窄，刷柄扁而直，刷面平而齐。市场上有一些板状牙刷，刷头大而宽，刷毛满而密，毛束间距很小，一般价格比较便宜。这种板状大头牙刷即使价格再便宜也一定不要使用。使用这样的牙刷刷牙势必会给牙齿、牙龈造成一定的损伤，如导致牙齿的楔状缺损、牙龈萎缩、牙根暴露、牙间隙增宽等。此外，板状牙刷由于头大而刷不到后牙，时间久了，滞留在口腔后部的食物残渣就会在细菌的作用下发酵、腐败，随后损坏牙齿。由于牙齿的损害是一个缓慢的过程，并不能立即见到，所以有些人还认为大头牙刷用起来省事、省时间，但却不知时间长了所造成的损害。

牙刷毛的表面光洁度要好，粗细适中，细了易变形，粗了则易损伤牙齿及牙龈，而且弹性不好。牙刷头的磨面处应是圆滑的。



保健牙刷有 3 种型号：即成人型、中小學生型和幼兒型。3 种类型牙刷刷头长度分别为小于 30 毫米、小于 28 毫米和小于 25 毫米；刷头宽度分别为 10~13 毫米、小于 11 毫米和小于 8 毫米；毛束高度分别为 10~12 毫米、9~10 毫米和 8~9 毫米；毛束排列都为 3 排；毛束孔距都为 1.2~1.4 毫米。综上所述，保健牙刷具有如下特点。

(1) 牙刷刷头短而窄：适合于我国人民口腔情况，便于刷牙时扭转和分区刷牙的需要。

(2) 牙刷柄扁而直：牙刷柄扁有助于扭转，牙刷柄直不易变形，使刷牙的力量能作用于刷头，有利于去除牙垢和牙菌斑，同时对牙龈有按摩作用。

(3) 牙刷毛束孔距较大：有利于牙刷保持干燥和清洁卫生。

此外，选好牙膏也很重要。好牙膏的标准①稠度要适当，从软管中挤出成条，既能覆盖牙齿，又不至飞溅；②摩擦力适中，要有好的洁齿效果，但不损伤牙釉质；③膏体稳定，在存放期不分膏出水、不发硬，酸碱度稳定；④膏体应光洁美观、没有气泡；⑤刷牙过程中有适当泡沫，以便使食物碎屑悬浮易被消除；⑥香型、口味要适宜。

4. 如何刷牙保健康

刷牙是每天必做的事情，对于我们的口腔健康有着很重要的作用。我们不仅要养成良好的刷牙习惯，而且要讲究刷牙的方法。如果刷牙方法不对，也会损害牙齿，造成牙面耗损和牙龈萎缩。人们能否很好地掌握刷牙方法，很大程度上取决于双手的灵活性。虽然每个人刷牙的手势有巧拙之分，但只要给予充分诱导，一般人都能有效地使用牙刷清洁口腔。儿童的动作比较迟缓，且缺乏耐性，不能完成复杂的刷牙技巧，应教其使用比较简单的刷牙方法。

推荐的刷牙方法主要有竖刷法和生理刷牙法。

竖刷法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处，顺着牙齿的方向稍微加压，刷上牙时向下刷，刷下牙时向上刷，牙的内外面和咬合面都要刷到，在同一部位要反复刷数次。这种方法可以有效消除菌斑及软垢，并能刺激牙龈，使牙龈外形保持正常。颤动法指的是刷牙时刷毛与牙齿成 45° 角，使牙刷毛的一部分进入牙龈与牙面之间的间隙，另一部分伸入牙缝内，来回做短距离的颤动。当刷咬合面时，刷毛应平放在牙面上，做前后短距离的颤动，每个部位可以刷 2~3 颗牙齿，将牙的内外侧面都刷干净。这种方法虽然是横刷，但是是短距离的横刷，基本是



在原来的位置做水平颤动，同大幅度的横向刷牙相比，不会损伤牙齿颈部，也不容易损伤到牙龈。

生理刷牙法指的是牙刷毛顶端与牙面接触，然后向牙龈方向轻轻刷。这种方法如同食物经过牙龈一样起轻微刺激作用，促进牙龈血液循环，有利于使牙周组织保持健康。

早晨起床和晚上睡觉前，保证都刷一次牙，有条件的在中午也应刷一次牙。刷牙最好采取“三三三”制，就是每天刷3次（早上起床后、中午饭后、晚间睡觉前），每次都在饭后3分钟内刷牙，每次刷牙时间在3分钟以上，不能心急，保证牙面、牙背、牙齿咬合部、牙龈都清洁干净。

从预防角度看，去除牙菌斑是保持口腔卫生的重点。因为牙菌斑是龋病和牙周疾病的共同致病因素之一，清除了牙菌斑，也就解决了龋病和牙周疾病的预防问题，同时也使牙结石失去了形成的基础。检查刷牙效果的标准，就是看牙菌斑是否已经完全清除。

人群中幽门螺杆菌的感染率大致为50%，这种微生物是慢性胃炎和消化性溃疡的致病因子，且在一个家庭内有相互传染的倾向。患有慢性胃炎的人，更应注意口腔卫生，每天晨起刷牙时刮去舌苔，对家人和自己都有好处。

有的上呼吸道感染患者，经医治很久却不能痊愈，除了与个体抵抗能力差有关外，还可能与其使用的牙刷有关。如果不换牙刷，上呼吸道感染更不容易痊愈，或更容易反复。因此，牙刷应放在通风干燥处，如果患过上呼吸道感染，最好将牙刷用消毒液浸泡或更换一把新牙刷。此外，家庭成员的多把牙刷最好不要放置在一起，而应该多牙缸放置，这样更有利于传染性疾病的预防和控制。

一般来说，吃完食物后的10分钟内是牙齿保健的关键时期，因为此时口中的pH由6.8降到4.5，酸性达到高峰，此时若未立即清洁牙齿，这些酸性物质就会侵蚀牙齿表面的釉质，形成脱钙现象，造成龋齿。

5. 横刷牙有什么危害

一些人采用的刷牙方式是横刷法，即牙刷从前牙刷到后牙，做水平方向的运动，长久使用横刷法刷牙，不仅不能起到保健作用，而且还会损害牙齿。横刷法有以下几种危害。

（1）损伤牙龈组织：用横刷法刷牙时一般更顺手，便于用力，如果再用刷毛过硬的牙刷，不但对牙龈组织没有按摩作用，而且还会损伤牙龈组织，长久下去