

牙齿有毛病 身体一定出问题

小心！牙齿的病症是身体健康的警报

牙齿是守护健康的大门，一旦出现异常症状，
身体其他地方可能早就生病！

+ 台湾医学专家
赵哲肠 著

家庭牙医学会专科医师
台湾仁祥牙医诊所院长



牙齿有毛病 身体一定出问题

小心！牙齿的病症是身体健康的警报

牙齿是守护健康的大门，一旦出现异常症状，
身体其他地方可能早就生病！

+ 医学专家
赵哲旻 著

家庭牙医学会专科医师
台湾仁祥牙医诊所院长

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

牙齿有毛病, 身体一定出问题 / 赵哲旻著. — 广州: 广东科技出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5359-5858-7

I. ①牙… II. ①赵… III. ①牙—保健—基本知识
IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035598 号

© 赵哲旻

本书经由时报文化出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

中文版权 ©2014 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权
广东省版权局著作权合同登记 图字: 19-2014-023

YACHI YOU MAOBING, SHENTI YIDING CHU WENTI

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 读客 梁余丰 读客 潘炜

封面设计: 读客 罗远生

责任校对: 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号

邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京嘉业印刷厂

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 13.5 字数 170 千

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

序 牙齿健康，
就是为全身健康打好基础 / 1

序 章 五大误区告诉你
牙齿与身体健康的重大关系 / 5

第一章 有蛀牙就可能有胃病！ / 15

1. 饮食坏习惯让口腔变酸，容易导致蛀牙 / 17
2. 有胃食管反流等肠胃病，容易导致蛀牙 / 25
3. 要怎么远离蛀牙？ / 30
4. 牙齿蛀了怎么办？ / 42



第二章 有牙周病就可能有鼻炎！ / 47

1. 鼻子有毛病，牙齿当然不好 / 50
2. 吃饭匆忙、持续讲话、呼吸不通畅，
就容易得牙周病 / 62
3. 鼻子缺氧，牙周病自然缠上你 / 65
4. 牙周病是身体疾病的信号 / 75
5. 牙周病怎么办？ / 85

第三章 有缺牙就可能有脊椎问题！ / 87

1. 上梁不正下梁歪，牙齿对应全身骨架 / 89
2. 缺一颗牙，脊椎就会出问题 / 98
3. 牙齿问题影响外貌：龅牙和“地包天” / 108
4. 治好牙齿，就能保证全身健康 / 124



第四章 有敏感性牙齿就可能有情绪问题！ / 145

1. 牙齿的辛酸史 / 148
2. 急性子和大忙人，小心牙齿磨损 / 153
3. 意志力坚强的人，往往牙齿受伤 / 163
4. 压力大或工作狂，容易夜夜磨牙 / 166
5. 要想牙齿坚固，先积极乐观起来 / 175

第五章 重新学刷牙， 牙齿没毛病，身体不生病！ / 183

1. 刷牙的顺序才是最重要的 / 184
2. 牙周病病人应该这样刷牙 / 190
3. 牙膏、牙线、漱口水，怎么使用正确？ / 194



专家推荐

最热心的牙科医生 / 199

中国台湾阳明大学牙医学院院长 李士元

突破传统看待牙齿健康 / 201

台北慈济医院牙科部主任 沈一庆

牙齿可以为人生健康把关 / 203

中国台湾振兴医院骨科部主任 敖曼冠



序

牙齿健康，就是为全身健康打好基础

牙医系与培养医生的医学系十分不同，除了医学知识外，更重要的是训练出一双灵巧的手。比同学幸运的是，我从小宁可不吃早餐也要存钱买模型来拼装，所以高中时号称“工艺优生”的我，在需要很多手工制作技术的牙医学课程中，有着比其他同学更愉快且顺利的求学生涯。等到进入临床工作后，无论拔牙、补牙、制作假牙甚至植牙，我都可以凭借着这双手，比别人更快速更细腻地完成诊疗工作。

牙科医生就像一个做手工艺的“师傅”。过去将近二十



年来，我几乎每天“朝九晚九”地工作，只为了在病人口内精雕细琢出自己满意的作品。光以施打麻药来说，为了不让病人感到疼痛，从进针、推针到麻药打好，不超过三分钟是完成不了的。每天将近有二十位病人要打麻药，所以助理笑我每天花了一小时在打麻药，少赚了很多钱。但自己既然拥有做手工的天分，让病人不会感到疼痛，就是我不不可推卸的责任。

身为一个牙科医生，就该尽心尽力帮助病人改善口腔健康，减少口腔疾病。但即使手再灵巧，动作再轻柔，学识再渊博，总是有些治疗成果不能尽如人意。治疗成果不理想是每位医生心里的痛，即使一再进修，不断精进自己的诊疗技术，也总会有感到心力不逮的时候。直到我跳出牙科的窠臼，进入更浩瀚的医学领域中深入探讨，才发现自己过去的视野可能太过狭隘。当工作不再只是专注在牙齿上，舌头、脸颊、骨骼、呼吸甚至整个身体都需要同时考量时，很多的结似乎都慢慢打开了。这要感谢我的许多病人，与他们互动时从中得到的经验与回馈，让我得以跳出手工艺师傅的格局，提升到真正医生的层次。

大家都知道：“病从口入。”口腔可以说是身体的大门，身体不仅仅会因为受到吃进去的食物成分影响而造成疾病，也会因为食物进入身体时在口腔中咀嚼和吞咽的过程是否好好完成而影响到胃的消化及肠的吸收。因此，是否细嚼慢

咽，正常吞咽便成为人体是否健康的关键。

另外，习惯用嘴巴呼吸，即所谓“口呼吸”，也是口腔致病的一大原因。如果嘴巴是身体的大门，那鼻子就相当于窗户，当鼻子出现问题，造成窗户卡死，身体就无法正常呼吸，无法获得足够的氧气。这时作为大门的嘴巴除了进食还得兼职呼吸，真是很忙。而且，嘴巴呼吸的效果当然不如鼻子好，还会造成其他的副作用，像龅牙、向下感染造成肺部问题、向上感染造成鼻窦发炎等，最后导致身体慢性缺氧。如此不断恶性循环，一堆疾病就接踵而来了。

因此，除了正常进食、正常呼吸外，照顾好身体的大门真的很重要。千万不要小看一颗牙齿，它可能是造成健康浩劫的火源或导火线，就像多米诺骨牌效应一样，牵一发动全身。牙齿问题若治疗不当，容易造成气道阻断，会间接影响到窗户通不通风，也就是身体获得氧气的问题。因此，千万不要轻视牙齿的健康问题，当美观与健康只能二择一时，该作什么选择才是正确的呢？除了医生的专业建议之外，每个人自己也必须具备一定的牙科常识，才不会让自己后悔。

牙科医生可以说是为身体健康把好第一关的守护者，如果一位牙科医生只关心口腔问题，那他的世界就太小了。牙科医生对病人的关怀应是全面的，因为牙齿跟上下颌骨息息相关，而脸部肌肉及舌头的习惯、吞咽的方式又会影响到颌骨，造成脸型的改变及健康的隐忧。因此，牙科医生可以说

是一群对整个头部健康知识了解最全面的医学专家。本书除了提升大家的健康意识之外，也期盼牙科医生能成为您的第一位家庭医生，帮您从“齿”开始为健康把关。

台湾仁祥牙医诊所院长

牙科专家 赵哲暘

序 章

五大健康误区告诉你
牙齿与身体健康的重大关系

从小，老师、父母就不厌其烦地叮咛我们：“一吃完饭就要马上刷牙，刷牙时要认真。”以为这样做，牙齿就会常保健康。其实大错特错，甚至可能适得其反。类似这样的错误观念，还有许多我们一直以为不重要的牙齿问题，其实都会给整个人的健康带来严重的后果。你也曾经这样认为吗？

认真刷牙就不会有蛀牙？错！

很多患者问我：“明明很认真地刷牙了，为什么还是有蛀牙？”其实，并不是只靠刷牙就可以预防蛀牙。蛀牙指的是引起蛀牙的细菌在适当的酸性环境下，有充足的时间使牙齿脱钙并蛀蚀。所以牙齿清洁度、细菌滋生情况、口腔pH和时间的充裕程度都是造成蛀牙的潜在原因。以下是容易造成蛀牙的状况。

零食不离口，照样容易得蛀牙

甜食、汽水及果汁等高酸性食物和饮料会对牙齿直接造成酸化，容易造成胃食管反流，不仅严重影响肠胃健康，逆流到口腔的胃酸更是造成牙齿蛀牙的原因。

现在人们的饮食习惯变差，肠胃负担加重，常常造成胃食管反流，即使睡前认真刷牙，躺到床上后，逆流的胃酸等于让口腔整晚不定时地泡在pH小于4的高酸性环境之中，给牙齿带来严重的酸蚀，大大提高了得蛀牙的机会。

喝水方式不正确，也会导致蛀牙

现在的人们有两个关于喝水的大问题：第一个是水喝得



太少，肠胃不好的人喝水更少，口内pH自然容易偏高，口腔与肺部疾病自然也会比较多；第二个是水喝得太急，俗话说：“滴酒伤肝，斗酒伤胃。”斗水也会伤胃，喝水时习惯一饮而尽，咕噜咕噜地喝，大量的水冲刷胃壁，胃酸便会急着分泌，这样做不仅对于水分的补充没有帮助，更会影响肠胃健康。

父母亲有蛀牙，孩子也会被传染

根据世界卫生组织的定义，蛀牙是传染病。研究指出，蛀牙细菌主要是从一个人小时候的主要照顾者那里传染过来的，可见刷不刷牙跟有没有蛀牙细菌是两回事。如果小时候主要是由父母照顾，那么细菌就是父母亲口中来的；如果主要是由爷爷奶奶照顾，那么细菌就是爷爷奶奶口中传染来的；如果主要照顾者是保姆，当然也可能成为小宝宝未来一辈子蛀牙细菌的传染来源。

我常常跟病人说，要预防小朋友蛀牙，最重要的是父母亲口中不要有蛀牙。父母亲嘴巴里面蛀牙细菌比较少，小朋友得蛀牙的机会自然也少。所以，到牙科检查牙齿绝对是全家人都必须一起参与的保健工作，大家互相关心、互相照顾，才能让蛀牙发生的可能性降到最低。

饭后应该立刻刷牙？错！

如果您肠胃不好，有胃酸逆流症状或嗜吃酸性食物，特别是牙齿已经出现酸蚀现象或珐琅质（牙釉质）厚度已经变薄，那么建议您餐后尽量不要急着刷牙，因为这时候口内pH往往在4以下，牙齿处于这样高酸性的环境中会软化，所以一些医学学者反对餐后立即刷牙，以避免牙齿表面受到磨损。其实，一般健康的牙齿是不用担心的，若是牙齿没有被酸腐蚀且结构完好，顶多注意使用软毛牙刷取代硬毛牙刷刷牙，且降低牙膏使用量即可（因为牙膏含的研磨剂成分占了70%左右，研磨剂会加速牙齿磨耗。另外，牙膏往往有过多像发泡剂之类能经过皮肤和黏膜进入人体的毒素）。但对于已经有蛀牙或酸蚀现象的人，就建议餐后先用清水漱口，3~5分钟后，口内pH回到接近中性的程度，唾液会自然去修补牙齿表层让它再坚固回来，这时候再刷牙才是正确的做法。

牙齿不齐是天生的？错！

常见到初来诊所进行牙齿矫正的小病人在爸爸妈妈面前抱怨：“都是你们把我生成这个样子，牙齿暴暴的好难看！”最委屈的大概就是小病人的妈妈，总是陪着笑对孩子说：“不要担心，妈妈拜托牙科医生帮你把牙齿弄漂亮！”我想，父母真是辛苦，经常因为孩子的牙齿美观问题而背了黑锅。

造成牙齿不整齐的主要原因有遗传、饮食习惯不良、口呼吸、吞咽异常、吸吮手指头等，其中遗传的影响可能只占10%，而不良习惯会导致先天问题更加明显。如果说父母真要负什么责任，不如说是过度保护了孩子的牙齿。父母让孩子吃太软的食物，摄取过多容易造成钙质吸收困难的甜食，没有注意到小朋友喜欢张开嘴巴呼吸或者有异常的吞咽习惯——这些都会造成舌头与脸颊肌肉的不正常使用，影响到牙弓（长牙的骨头）的发育，最终出现牙齿不整齐的问题。矫正牙齿的费用并不便宜，有能力负担的家长还有机会挽救，没有能力负担的家长，是不是就要孩子认命了呢？

从前的父母对小朋友要求比较严格，会特别注意小朋友的礼仪，最常要求的就是嘴巴要闭好，脚步要抬高，虽然只是小小的要求，但对小朋友的健康确实有长远的影响。特别