

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

农民牙齿保健与疾病防治

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 张海云 朱 玲 王 斌

教你

怎样防病
怎样保健
怎样康复



人民卫生出版社

卫生部、科技部、民政部、财政部、国家人口计生委、中国残联

中国疾病预防控制中心 卫生保健系列

农民牙齿保健与疾病防治

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

主 编 王 强

副主编 王 强 王 强

编 委 王 强 王 强 王 强

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书

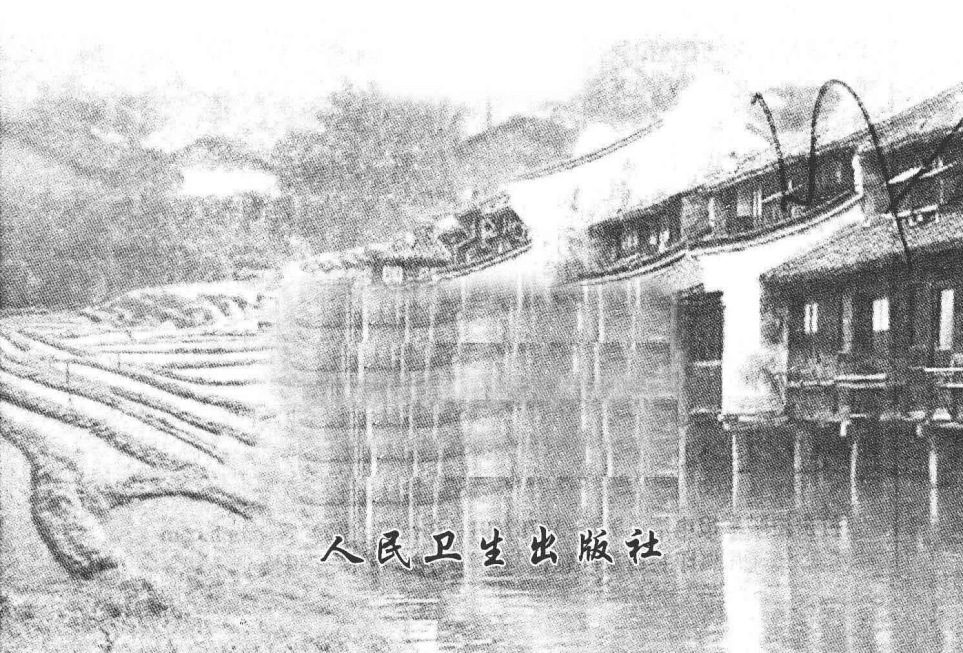


农民牙齿保健 与疾病防治

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 张海云 朱 玲 王 斌



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农民牙齿保健与疾病防治 / 薛元坤主编. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 2

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 978-7-117-14000-3

I. ①农… II. ①薛… III. ①牙—保健 ②牙疾
病—防治 IV. ①R78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第263755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!

农民牙齿保健与疾病防治

主 编: 薛元坤

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: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5

字 数: 70 千字

版 次: 2011年2月第1版 2011年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14000-3/R·14001

定 价: 12.00 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)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

- 编委会主任 祁国明 中华医学会副会长
李朝晨 科学技术部办公厅主任
科技部新闻发言人
胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑
- 副主任 李普 科技部政策与体改司副司长
政策及科普管理专家
杜贤 人民卫生出版社副总编辑
- 主 编 薛元坤
- 副 主 编 朱 贤 徐 敏
- 编 委 （按姓氏笔画排序）
- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于修成 | 王 成 | 王书军 | 王育良 | 叶 飞 |
| 付建国 | 吕资之 | 朱 贤 | 刘琼花 | 祁国明 |
| 杜 贤 | 李 普 | 李永威 | 李朝晨 | 何增义 |
| 宋广霞 | 张 苇 | 张海云 | 邵启生 | 林婉生 |
| 孟昭美 | 胡国臣 | 钮文异 | 姚林琪 | 徐 敏 |
| 徐桂珍 | 高锦萍 | 管大顺 | 薛元坤 | |

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往广大农村地区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；我们要在本世纪头20年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国农村人口众多，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自2004年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社陆续出版这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

全国政协常委，副秘书长

原卫生部副部长

蒋作君

2005年5月

前言

俗话说“牙疼不是病，疼起来要人命。”生活中，绝大部分人都会受到牙病的烦恼和痛苦。随着人民生活水平的提高，牙病的产生会对日常生活有较大的影响。因此，增强对牙齿的保护意识，养成良好的牙病防护习惯，显得极为重要。

根据笔者近20年的工作经验，对牙齿平时防护习惯、常见牙病防治方法、牙病产生的原因、牙痛的简单防护方法等几个方面进行了牙齿保健和牙病防治的知识普及。文章深入浅出、图文并茂、浅显易懂。

了解了口腔牙齿的基本知识和常见牙病治疗方法，会为我们健康和谐的生活，插上一对隐形的翅膀。衷心希望大家无牙痛之扰，全身心地投入繁忙的学习与工作中！

牙病预防，从生活小事做起。

作 者

2010年12月

目 录



第一部分 牙齿生长发育的呵护

1. 喂奶的婴儿要不要刷牙	2
2. 为什么有的孩子牙齿上有黑线	2
3. 小孩牙齿上的黑线怎样才能去掉	3
4. 为什么用奶瓶喂养的孩子易蛀牙	4
5. 什么是“六龄牙”	4
6. “六龄牙”是奶牙吗	5
7. 为什么还要治疗奶牙	6
8. 为什么妊娠期妇女的牙龈易出血	7
9. 怀孕的妇女可以补牙、拔牙吗	7
10. 坐月子的时候能刷牙吗	8
11. 坐月子时为什么容易蛀牙	9
12. 是不是小孩嘴里的牙齿都要换	9
13. 小孩出现双层牙怎么办	10
14. 为什么新长的牙齿在老牙里面	10
15. 新长的前牙切缘像锯齿怎么办	11
16. 为什么新长的前牙大不好看	11
17. 小孩牙齿不痛也需要到医院检查吗	12
18. 蛀牙会遗传吗	12
19. “孩子有蛀牙不要紧，反正会换的”这说法对吗	13
20. 补奶牙是否会影响恒牙的萌出	14
21. “窝沟封闭术”是什么	14
22. 什么时候孩子要做“窝沟封闭术”	15
23. 学校里每年让孩子含漱的泡沫是什么	15
24. 我们应该怎样保护孩子的牙齿	16

25. “年纪大了，牙齿不用补了”这种说法对吗	16
26. 嘴里的哪颗牙齿最容易蛀	17
27. 为什么糖尿病病人易得牙周病	18
28. 吃了降高血压的药，会引起牙龈肿大吗	19
29. 为什么有人啃苹果时牙龈容易出血	19
30. 为什么一边的牙齿咬裂了，另一边的牙齿也容易裂	20



第二部分 关于常见牙病的预防

1. 为什么经常吃糖会蛀牙	22
2. 龋齿是因为“小虫子”在作怪吗	22
3. “牙菌斑”与蛀牙有什么关系	23
4. 每天应刷牙几次	23
5. 什么是“有效刷牙”	24
6. 怎样正确地刷牙	24
7. 机器洗牙的原理是什么	25
8. 什么人不能洗牙	26
9. 牙膏的基本成分有哪些	26
10. 如何选择药物牙膏	27
11. 牙刷如何保管，隔多长时间换牙刷合适	27
12. 漱口的作用及使用漱口剂的注意事项	28
13. 漱口剂有几种，如何选择	28
14. 每天“光用漱口剂漱口，不刷牙”，行吗	29
15. 你喜欢用牙签吗	29
16. 使用牙签的注意事项	30
17. 食物嵌塞的治疗方法有哪些	31
18. 按摩牙龈可以保护牙齿吗	31
19. 叩齿为什么可以使牙齿牢固	32
20. 农村妇女妊娠期的口腔保健要点是什么	32
21. 为什么老年人更要注意牙齿保健	33
22. 农村老年人保护牙齿的注意事项	34



第三部分 关于补牙方面的小常识

1. 小蛀牙不疼，也需要补吗	38
2. 什么叫“急性龋”	38
3. “牙齿有洞，痛了就拔”这种说法对吗	39
4. 怀孕的妇女可以补牙吗	39
5. 为什么补牙需要去好几次	40
6. 什么情况下蛀牙会出现疼痛	40
7. 为什么有的牙齿没有洞也会痛	41
8. 为什么有的人牙齿痛时，半边头也痛	41
9. 为什么牙神经痛时，晚上痛得最厉害	42
10. 为什么有的人牙痛，喝凉水可以缓解	42
11. 牙齿一咬东西就痛是怎么回事	43
12. 为什么有的牙齿蛀了，牙龈上鼓个大脓包	43
13. 牙龈上的脓包时大时小，要紧吗	44
14. “杀牙神经”痛吗	45
15. 牙神经死了，牙齿是不是就要掉了	45
16. 为什么牙神经死了，牙齿还会疼痛	45
17. 什么叫根管治疗	46
18. 常见的根管消毒药物有哪些	47
19. 为什么补牙时最好要拍牙片	47
20. 用银汞合金补牙有什么优缺点	48
21. 补前牙用什么材料最美观	48
22. “牙痛去补牙，不痛了不管它”行吗	49
23. 为什么牙齿补好了还会痛	49
24. 为什么有的牙齿补好后还要做牙套	50
25. 补一颗牙的费用大概要多少	51
26. 牙齿咬硬物裂开了，是不是就没救了	51



第四部分

关于拔牙及颌面外科方面的小常识

1. 牙齿外伤松动了只能拔掉吗	54
2. 还在痛的牙齿能不能拔	54
3. 血压多高不能拔牙	54
4. 糖尿病病人能不能拔牙	55
5. 有过心肌梗死的人可以拔牙吗	55
6. 妇女在妊娠期能不能拔牙	56
7. 月经期可以拔牙吗	56
8. 接受放射治疗的癌症病人可以拔牙吗	56
9. 不吃饭去拔牙行吗	57
10. 拔牙时麻药针打在牙齿上吗	57
11. 局部麻醉最常见的并发症有哪些	57
12. 为什么有的人打了麻药针就休克了	59
13. 拔牙齿是否很痛	59
14. 拔了牙后如果创口出血可以用水漱口吗	59
15. 拔牙后等几个小时才能吃饭	60
16. 为什么拔牙后一定要吃药	60
17. 什么叫“智齿冠周炎”	61
18. 为什么牙齿痛会引起脸肿	61
19. 脸上的疖痈可以挤吗	62
20. 颌面部外伤的特点主要有哪些	63
21. 怎样避免孩子上腭意外损伤	64
22. 牙齿外伤后掉到地上了还有用吗	65
23. 颌骨骨折的治疗原则是什么	65
24. 儿童发生颌骨骨折怎么办	66
25. 脸上的颧骨骨折一定要做手术吗	67
26. 注意面部的警告信号，预防口腔癌症	67
27. 预防口腔癌症，定期检查面颈部组织	68
28. “嘴唇内侧长了肿块，时大时小”这是怎么回事	68

29. 舌头下面无痛性肿块是什么病	69
30. 为什么有的烂牙根不拔会引起囊肿	69
31. “豁嘴巴”孩子什么时候做修补手术最好	70



第五部分

关于镶牙及矫正牙齿的小常识

1. 拔牙后多长时间才能装假牙	74
2. 什么情况下装假牙前要做手术	74
3. 为什么有的人装假牙时要取两次牙印模	75
4. 装假牙时取牙样的材料是什么成分	75
5. 可摘戴的假牙有什么优点	76
6. 可摘戴的假牙有什么缺点	76
7. 如何保管活动义齿	77
8. 临时性固定假牙有什么作用	77
9. 做全口假牙前需要做哪些准备	78
10. 影响全口假牙固位的因素有哪些	79
11. 活动的假牙和固定假牙有哪些不同	79
12. 做好假牙后为什么要修好几次	80
13. 如果假牙不合适，修假牙前需注意什么	80
14. 什么是烤瓷牙	81
15. 什么牙不可以做烤瓷	81
16. 为什么有的烤瓷牙会引起牙龈变色	82
17. 固定的假牙有什么优点	82
18. 烤瓷牙分几种	82
19. 什么样的烤瓷牙对于农民最实惠	82
20. 为什么做烤瓷牙时一定要磨牙	83
21. 烤瓷牙对身体有害吗	84
22. 戴烤瓷牙的日常注意事项是什么	84
23. 什么叫“套筒冠”	85
24. 为什么“套筒冠”适合缺失牙多的人群	85

25. “种牙”是种一颗什么样的牙·····	86
26. “种牙”的费用一般是多少·····	86
27. 什么人都可以“种牙”吗·····	86
28. 种植牙的治疗疗程需要多长时间·····	87
29. 种植牙有什么优缺点·····	87
30. 孩子在什么时候矫正牙齿最合适·····	87
31. 鼻炎与牙齿不齐有关系吗·····	88
32. 奶瓶喂养姿势不当会引起面部畸形吗·····	89
33. 吮指习惯会导致牙齿不齐吗·····	89
34. 经常舔牙齿会引起牙齿不齐吗·····	90
35. 牙齿正畸治疗时一定要拔牙吗·····	91
36. 牙齿不齐的治疗会不会很痛·····	91
37. 牙齿不齐的治疗需要多长时间·····	92
38. 牙齿正畸治疗后为什么一定要戴保持器·····	92
39. 一般情况下保持器要戴多长时间·····	93



第六部分 常见牙痛病症的简易治疗

1. 怀孕的妇女牙齿痛怎么办·····	96
2. 牙齿肿痛的家庭简易治疗是什么·····	96
3. 夜间牙齿痛的家庭简易治疗方法·····	96
4. 牙龈出血的简易治疗方法是什么·····	97
5. 牙外伤的家庭简易治疗方法是什么·····	97
6. 拔牙后出血的家庭简易治疗方法是什么·····	98
7. 口腔异物戳伤的家庭简易治疗方法是什么·····	98
8. 口腔反复溃疡的简易治疗方法·····	99
9. 牙周炎的家庭简易治疗方法是哪些·····	99
10. 小孩出现“地包天”的家庭简易治疗·····	100

第一部分 牙齿生长发育的 呵护



1

喂奶的婴儿要不要刷牙

很多人认为，“婴儿没有几个牙齿，用不着刷牙”。其实，这种想法是错误的。孩子自出生到出生后6个月，嘴巴里没有长牙。但是，每天进食的次数较多，容易有食物残渣滞留，嘴巴里会有难闻的味道。另外，清洁的口腔有利于促进孩子的食欲（见图1）。

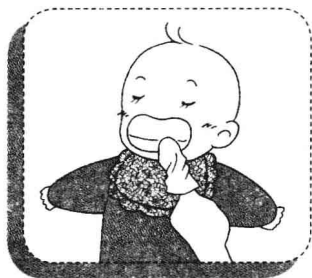


图1 婴儿也要注意口腔卫生

在孩子接近6个月时，新牙就开始长出来了。如果不及时地清理牙齿上的脏东西，很容易形成蛀牙。

在周围的人群中，你会发现，一岁左右的孩子小门牙蛀坏的很多。由于孩子太小，不能配合医生的治疗，大人只能眼看着牙齿从“小蛀洞”发展到“大蛀洞”。最后，门牙蛀没了，只剩烂牙桩。

2

为什么有的孩子牙齿上有黑线

日常生活中，你是否发现，一些孩子的牙齿上有一圈黑线？他们的牙齿看上去黑乎乎的，严重影响了美观。有些家长因为这个原因，带孩子来医院看病，要医生把黑牙齿洗干净。

我的女儿在一岁左右的时候也有这种情况。当时，我用口腔专用的洁牙器械为她清理干净了。可没过多久，牙

齿上的一圈黑线又有了，真让我头疼。我思前想后，突然发现，这和女儿的饮食有很大关系。因为，我每天都要给她喝酸奶饮料。现在市场上，酸奶饮料大部分都是勾兑的，为了增加口感，生产商在里面添加了柠檬酸、蔗糖等成分。牙齿受到饮料中酸的侵蚀后，牙齿的表面呈微孔状，食物中的色素极易沉着在微孔中，黑线就形成了（见图2）。

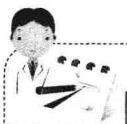


图2 酸奶饮料易导致牙齿黑色素沉着

3

小孩牙齿上的黑线怎样才能去掉

想要去除孩子牙齿上的黑线并不难。最重要的是，改掉不良的饮食习惯，孩子尽量少喝或不喝酸奶饮料。我们建议家长为孩子买纯发酵的酸奶。如果实在要喝酸奶饮料，那么，每次在孩子喝完饮料后，用凉开水漱口。至于牙齿上的黑线，在孩子刷牙时，大人帮助孩子用力刷就能刷干净。如果实在不能去干净，可以找医生帮忙。



温馨提醒

建议孩子少喝酸牛奶饮料，防止牙齿黑色素沉着。