



日本超级畅销
自我体检丛书



不可替代 的牙齿!

守护牙齿牙龈的新常识

【日】河田克之 / 著
秦晗 / 译

- ① 牙刷也有历史?
- ① 刷牙也能改变人生?
- ① 颠覆你的护牙常识,

小小一颗牙却隐藏着大奥秘!

- ① 这是一本让你牙齿毕生健康的必读书。



趣味
图解



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

不可替代 牙齿！

守护年轻开口的新密码

【日】河野麻由子 著
王颖 译

- ★ 最新出版图书！
- ★ 最新出版图书！
- ★ 最新出版图书！
- ★ 最新出版图书！
- ★ 最新出版图书！

★ 最新出版图书！





日本超级畅销
自我体检丛书



的不可替代 牙齿！

守护牙齿牙龈的新常识

【日】河田克之 / 著
秦晗 / 译



- ① 牙刷也有历史？
- ① 刷牙也能改变人生？
- ① 颠覆你的护牙常识，

小小一颗牙却隐藏着大奥秘！

- ① 这是一本让你牙齿毕生健康的必读书。



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在编目 (CIP) 数据

不可替代的牙齿 / (日) 河田克之著 ; 秦晗译.

— 北京 : 中国画报出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5146-0005-6

I. ①不… II. ①河… ②秦… III. ①牙—保健—基本知识 IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 002719 号

HA TO HAGUKI WO MAMORU SHINJOUSHIKI

© 2009 Katsuyuki Kawada

Original Japanese edition published in 2009 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp., through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图字: 01-2010-3114

不可替代的牙齿

出版人: 田 辉
选题策划: 张 雪
作 者: (日) 河田克之
译 者: 秦 晗
责任编辑: 齐丽华
出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 880mm×1280mm 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0005-6

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

虽然自古就寻找不到长生不老之药，但日本却是世界上最长寿的国家。作为日本人，我希望人们一生都能拥有一副健康的牙齿。

人80岁时牙齿的平均残留数据显示：美国人平均拥有15颗牙齿，瑞典人高达25颗，日本人却仅有7颗。这绝不是日本的牙科医疗技术落后所致，恰恰相反，在日本，人们更愿意保留住牙齿，其程度远远超出了其他国家的国民。

那么，是因为日本人忽略了牙齿护理吗？也不是。在日本，刷牙的习惯早已根深蒂固，99%以上的人每天都会认真地刷牙。此外，与预防生活习惯病、提高人们健康意识相关的书籍在市场上也是琳琅满目。过去，特殊的清洁用具只能在牙科医院才能买到，而现在，它们在超市或药店以很便宜的价格就能购买到了。但即便使用了这

些清洁牙齿的用具，我们也无法保证一生都能拥有一副健康的牙齿。

那究竟是什么原因造成日本人的牙齿健康状况如此不乐观呢？为了探寻其原因，我决定写这本书。

“不疼到万不得已的地步，我是不会去看牙医的。”这是很多日本人在潜意识里对牙齿所采取的态度。可是结果往往是伴随着牙痛，人们每隔数年就要去看牙，而且最后还是失去牙齿。可悲的是，还有些人20岁以后牙周病就开始恶化，到中老年时不得不全部换成假牙。

经过研究，我发现丧失牙齿的原因不是因为牙齿的老化，而是因为日本人有关牙齿健康的常识出了错。我希望大家能正确理解牙科治疗的现状和极限，改善与牙医之间的关系。在此，我教大家一种假设人活到100岁还能继续使用自己健康牙齿的牙齿保健方法。

在网络盛行之初，我创建了河田牙科医院的主页，很多人就牙齿治疗的问题向我提问。由此，我发现牙科医生在牙齿的治疗方法上确实存在不少问题，但我也意识到，患者可能在牙齿治疗及护理方面存在着认识上的错误认知。

我做牙科医生已经30多年了，在这期间，我倾听过来自患者的各式各样的烦恼和倾诉。凭借多年的临床经验，我终于找到了最佳的解决方案。

“简单即是最好！”（simple is the best!）若能做到这点就不用担心牙齿的健康问题，而这条秘籍正是现代牙科治疗领域所期望的。

最后，向为本书提出诸多建议的编辑中右文德先生、负责插图的岩崎政志先生以及给予我支持的医院同仁们致以衷心感谢。

2008年11月
河田克之

不可替代的牙齿

CONTENTS

序 日本人牙齿的悲惨现状

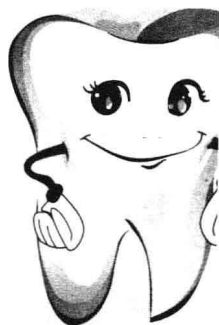
在人生80年的岁月里，牙齿的平均寿命最长只有60年/12
好不容易去看牙，牙齿却被拔掉/14
应重新研究如何能确实控制蛀牙和牙周病这一课题/16
口腔内各部分的名称/18

第1章 刷牙的历史

牙刷的起源来自释迦牟尼的教诲?! /20
纸莎草文书里也有关于牙膏的记载/22
十种刷牙的方法/24
可任意挑选的电动牙刷/28
希望大家使用医疗牙签等辅助类清洁用具/30
牙科医院的牙垢处理法/32
日本刷牙的普及率高达99%以上/34
牙齿的构造及名称/36

第2章 蛀牙及牙周病的原因

蛀牙菌和牙周病菌的关系密切/38
抵抗力下降/40
无法只清除状况不佳的常在菌/42



环境的变化会引发牙周病/44

口腔内的常在菌将居所要塞化? /46

为预防发生初期蛀牙, 需要清除饭后口腔残留物/48

用木糖醇预防蛀牙的效果是攻防一体/50

促进再矿化的Recaldent/52

氟的作用与功过/54

发现蛀牙的阶段——象牙质龋蚀/56

十几岁就开始得牙周病/58

要塞的建设速度因人体质的不同而有所差别/60

蛀牙与牙周病的关系/62

解决的办法是清扫牙周袋/64

口腔的健康管理 (Oral Health Management) /66

牙齿萌发时期/68

第3章 人类的进化和牙齿的老化

大家都有相同的牙齿烦恼/70

乳牙的蛀牙将影响永久齿的排列/72

倍加注意刚长出的牙齿/74

牙齿老化容易使象牙质变得脆弱/76

牙龈开始萎缩时, 要重新考量对牙周病采取的措施/78

控制牙周病发展的同时还可改善口臭/80

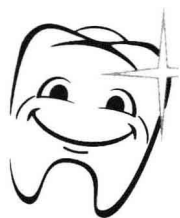
牙齿刺痛 (知觉过敏) 时有可能是牙周病/82

磨牙的原因可能是压力过大/84

颞关节异常的人惊人的多/86

CONTENTS

- 了解颞关节症并慎重对待/88
- 发现智齿后不要放任不管是关键/90
- 在牙痛之前考虑拔掉智齿/92
- 根据不同情况决定是否拔掉智齿/94
- 妊娠时牙齿的治疗/96
- 对胎儿造成的最大影响/98
- 高龄者的牙科治疗/100
- 应对意外事故时的对策/102
- 下颞骨的构造和名称/104



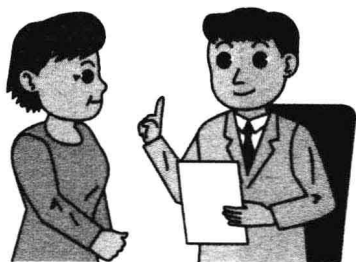
第4章 蛀牙的治疗

- 蛀牙的治疗/106
- 蛀牙的四个阶段和治疗方法/ 108
- 蛀牙初期可只采用树脂填充进行治疗/110
- 蛀牙扩大时用镶嵌法修复/112
- 治疗一次后还会复发/114
- 蛀牙扩散到象牙质后会迅速扩大/116
- 原则上发现微小蛀牙时就应进行治疗/118
- 拔出牙神经的拔髓治疗法/120
- 取出神经后只能安装假牙/124
- 炎症破坏周围骨骼与根尖病灶/126
- 发展到感染根管治疗的时候，再次后悔自己的过失/128
- “已经尽力了……”——拔牙前的开场白/130

不用过度担心拔牙后的治疗/132
拔牙时偶尔发生的问题/134
从三个选项中选择拔牙后的治疗方法/136
失去骨骼时只能采取部分镶嵌法/138
便利的牙桥无法长期使用/140
牙桥上的牙齿脱落不能放任不管/142
前牙的牙桥越大越辛苦/144
拥有90%以上成功率的植牙/ 146
骨结合机制/148
镶牙的历史/150
象牙质的构造和蛀牙/152

第5章 牙周病的治疗

疼痛和炎症是疾病的预警/154
轻松解决身体的异常很重要/156
牙龈疼痛是牙周疾病的预兆? /158
牙周病的警钟/160
复杂的知觉过敏/ 162
牙周疾病的最后通牒/ 164
牙槽骨的再生 (1) / 166
牙槽骨的再生 (2) / 168
牙周病治疗的基本原则/ 170
牙周病治疗的现状/ 172
牙根面深度清除/ 174
上颌各部分名称/ 176



CONTENTS

第6章 牙齿的长生不老术

对牙医的误会/178

从世界来看日本特异性/180

应该学习的是日本的实绩/182

改掉“不疼就不去看牙医”的习惯/184

防止恶化是牙齿长寿的秘诀/186

PMTC和保养/188

PMTC开始的时期/190

为构建一个牙齿的健康王国而努力/192

为了牙齿健康的Q&A/194

Q1 怎样让牙齿持久美白? /194

Q2 在国外旅行的途中牙痛, 应该接受怎样的治疗? /195

Q3 牙齿护理可以一年两次吗? /196

Q4 牙龈为什么会出血? /197

Q5 牙龈萎缩也能通过护理得到改善吗? /198

Q6 乳牙不需要刷吗? /199

索引/200



序

日本人牙齿 的悲惨现状



.....

不论是谁，失去宝贵牙齿时都会感到不安，甚至无法正视现实。

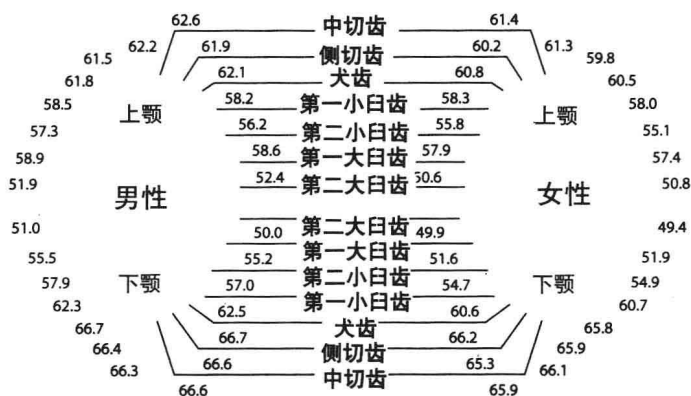


不论是谁，失去宝贵牙齿时都会感到不安，甚至无法正视现实。
假如人活80岁，牙齿的平均寿命最长也只有60年。

不同牙齿的平均寿命为50~60年。若是生活在被称作人生50年的年代，相信大部分人都未必为牙齿担心，但现如今是人生80年的年代，人们在后半生不得不与失去牙齿的恐惧感做斗争。上了年纪的人镶假牙是理所当然的。现在几乎没有日本人不刷牙，但就算每天坚持刷牙，再外加看几次牙医，也无法避免镶假牙这一现实。

数据显示，80岁还拥有20颗以上牙齿的人大约占到调查总人数的

牙齿的平均寿命



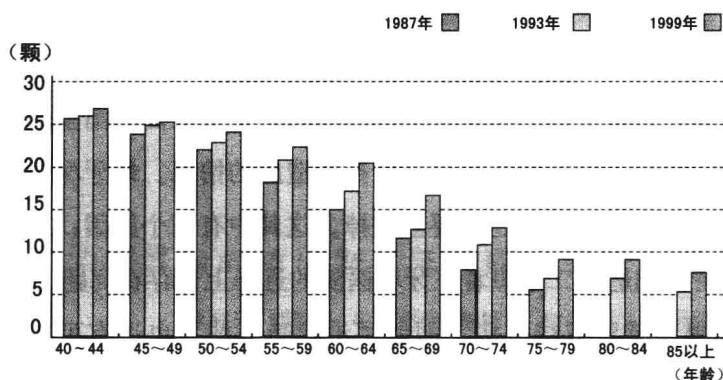
※单位：年

1999年牙科疾病现状调查（厚生劳动省提供资料）

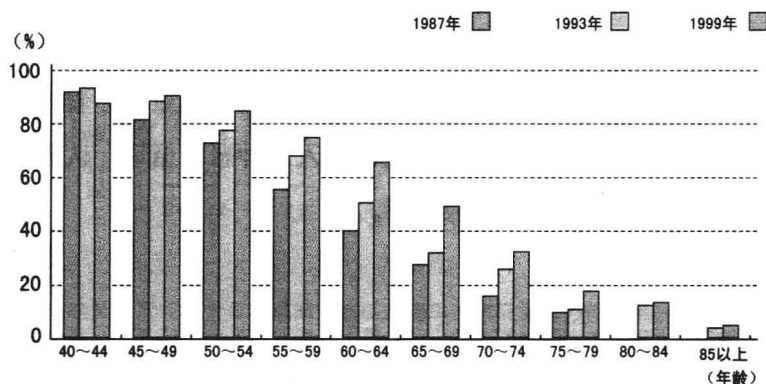


10%，其他人平均只剩下7颗左右的牙齿。从这个数字可以看出，生存是残酷的。“剩下的人生最多还有10年，但我对自己的牙齿没有丝毫不安。”到晚年的时候能够这么想的人充其量只有一小部分。除非具备良好的体力和牙质，不然牙齿是无法幸存下来的。这就是日本人牙齿的严酷现实，希望大家能有所认识。

牙齿残留数



拥有20颗以上牙齿的人数比例



1999年牙科疾病现状调查（厚生劳动省提供资料）



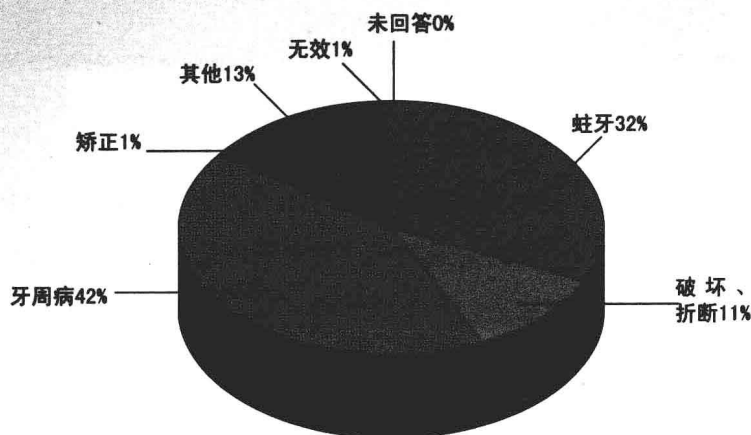
随着人们健康意识的日益提高，牙齿的存活率也在年年增长。日本人的刷牙习惯已经形成了，多数人也去牙医那里治疗过自己的牙齿。但尽管如此，人们还是会因为蛀牙或牙周病而失去牙齿。

通过调查拔掉牙齿的原因及年代（如第15页图所示），我们发现，人们拔牙大多是因为得了蛀牙或牙周病。下页上面的图里的“破坏、折断”包含了因交通事故以及殴打所造成的情况。蛀牙尽管被治疗过多次，最终大多数也还是要被拔掉。这其中有两个原因：一是治疗方法本身的问题，二是患者在牙科医院的选择上也存在问题。

人如果患感冒或结核病，即便是治疗晚一些，也还有可能恢复到病前健康的状态。牙齿不能自然治愈，所以，人们治疗牙齿时接受治疗的时间不同，产生的效果也会不同。对于蛀牙的治疗，我们应该将其理解为“对牙齿的修补”。需要修补的地方越小，越能完成得整齐、简单、廉价，并且还能长久保持。

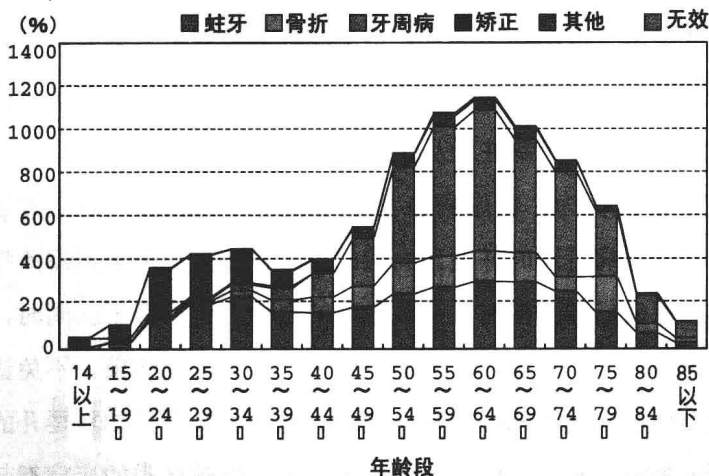
虽然只是对牙齿进行修补，但很多人还是抱着尽量不去看牙医的想法，结果导致治疗时间的延误，从而陷入一种恶性循环，认为最终好不容易去看牙，结果牙齿却被拔掉。

拔牙的主要原因



1999年牙科疾病现状调查 (厚生劳动省提供资料)

不同原因导致的拔牙数 (年龄段、实际数量)



“破坏、折断”大多不是指外伤以及物理性非日常重力作用下的情况，一般认为是取出神经的牙齿。“其他”大部分是指被拔去的智齿，它们在较为年轻时就被拔去。

8020促进财团·全国拔牙原因调查 (2005)