



口腔健康指导丛书

普通人群

口腔健康指导

主编 / 台保军



人民卫生出版社



口腔健康指导丛书

普通人群

口腔健康指导

王林 主编



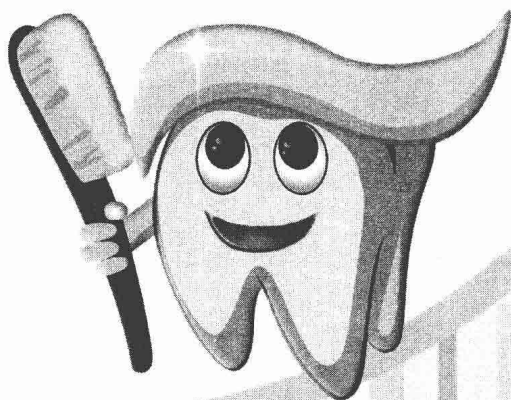
中国口腔健康促进中心编

口腔健康指导丛书

普通人群 口腔健康指导

主编 台保军

编者 台保军 李 雪 叶 玮
刘 敏 黄 薇 赵吉宏
刘 娟 李 刚



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通人群口腔健康指导/台保军主编. —北京:
人民卫生出版社, 2010.9

(口腔健康指导丛书)

ISBN 978-7-117-13401-9

I. ①普… II. ①台… III. ①口腔保健-基本知识
IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160849 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!

普通人群口腔健康指导

主 编: 台保军

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: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6.5 插页: 1

字 数: 90 千字

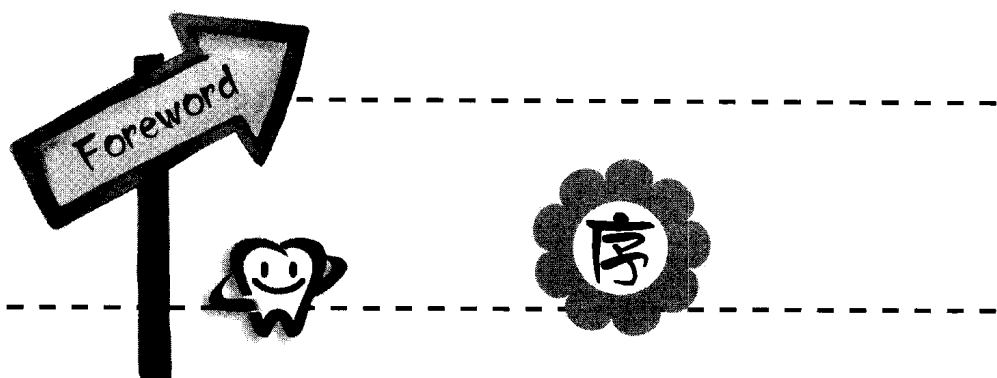
版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13401-9/R·13402

定 价: 16.00 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)



口腔卫生是健康的重要组成部分,不仅反映生命质量,也是人类现代文明的重要标志,被世界卫生组织列为人体健康的十大标准之一。

多年来,我国口腔卫生工作坚持预防为主、防治结合,开展了口腔流行病学调查,初步摸清我国人民的口腔卫生状况和口腔疾病流行规律;以“爱牙日”为契机,广泛深入地开展大众口腔健康促进活动,提高了群众的口腔保健意识;推进口腔疾病防治网络建设,推广口腔疾病防治适宜技术,取得一定的成绩。但总体上看,我国居民口腔疾病发病率依然很高;群众口腔保健知识缺乏,防病意识较差;城乡口腔卫生服务体系和服务能力不能满足人民群众日益增长的口腔卫生保健需要。

健康教育和健康促进是贯彻预防为主,提供公共卫生服务的重要措施。通过多种渠道和方式将口腔健康知识和信息提供给大众,帮助公众养成良好的口腔卫生习惯,提高公众口腔健康知识水平,进而提高我国居民口腔健康水平。围绕这个目标,卫生部疾病预防控制局及时组织有关专家编写了《口腔健康指导丛书》。

丛书针对人生不同阶段中日常必需的口腔卫生知识、常见的口腔健康问题,由多位专家将自己多年从事临床工作中的所见所学,作了深入浅出、有针对性和说服力的解读,通俗易懂、图文并茂、可

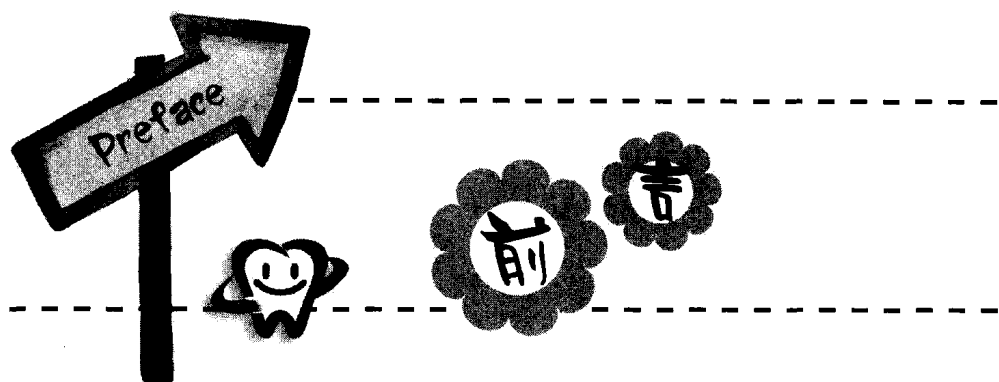


读性强,是帮助群众学习口腔保健知识并养成良好口腔卫生习惯的重要读本。

希望本丛书能够对普及口腔保健知识,培养良好的自我口腔保健意识起到积极的作用。

卫生部副部长

2010年8月25日



世界卫生组织认为,健康不仅是没有疾病和虚弱,而是身体、心理和社会功能三方面的完美状态。作为全身健康的重要组成部分,口腔健康直接或间接影响着全身健康。口腔健康是指无口腔颌面部慢性疼痛、口腔癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周(牙龈)疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。

口腔疾病不但妨碍口腔行使正常功能,干扰口腔健康,严重的还可影响人的外貌形象和社会交往,甚至导致或加剧某些全身疾病,影响生命质量。我国居民口腔疾病患病率很高,人的一生中都有可能受到口腔疾病的困扰,而且 85% 以上的龋齿没有治疗,成年人几乎都需要牙周洁治。面对如此严重的口腔疾病流行态势,为了帮助我国居民掌握正确的口腔卫生保健知识,养成良好的口腔卫生习惯,提高口腔健康水平,卫生部疾病预防控制局组织有关专家编写了本丛书。

作为国内首部面向公众的口腔健康指导丛书,丛书针对人生不同阶段,分为《普通人群口腔健康指导》、《孕妇婴幼儿口腔健康指导》、《儿童口腔健康指导》和《老年人口腔健康指导》四本,分别由武汉大学口腔医学院台保军教授、北京大学口腔医学院荣文笙教授、葛立宏教授和解放军总医院刘洪臣教授负责组织编写。

丛书将各人群日常生活中常见的口腔健康问题和常用的口腔

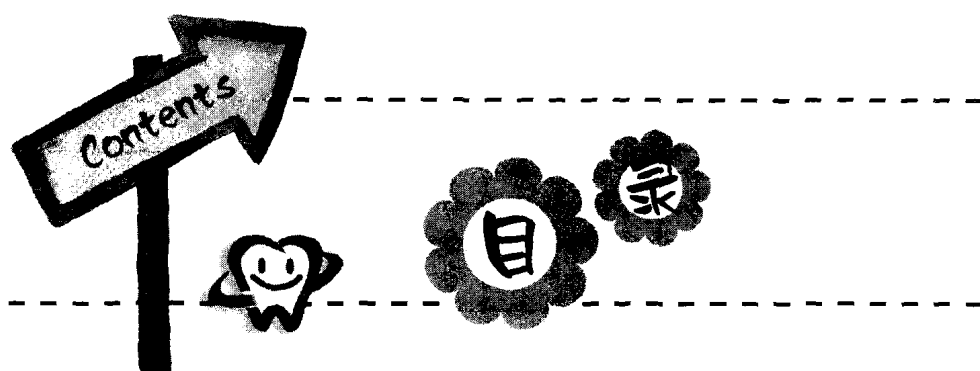


保健知识,以图文并茂的形式为读者加以详尽的解释说明,如有不足和缺陷之处,敬祈斧勘。

最后,我们对所有参与丛书编写和为丛书编写提供帮助的专家表示崇高的敬意,对大力支持丛书编写出版的强生(中国)有限公司李施德林表示衷心的感谢。

《口腔健康指导丛书》编委会

2010年8月9日



第一章 口腔健康与全身健康	1
1. 口腔结构和功能	1
2. 口腔疾病可影响全身健康	2
3. 从口腔表现中发现全身疾病	3
4. 什么是牙菌斑	3
5. 牙菌斑与口腔疾病的关系	4
6. 吸烟有害口腔健康	5
第二章 日常口腔保健	7
1. 做到一人一牙刷一口杯	7
2. 选用保健牙刷,维护口腔健康	7
3. 牙刷的保管和更换	8
4. 成人用水平颤动拂刷牙法刷牙	8
5. 转动刷牙法	9
6. 幼儿用圆弧法刷牙	9
7. 每天应该刷几次牙	10
8. 每次刷牙用多长时间	10
9. 刷牙应面面俱到	10
10. 关注刷牙时不易清洁的部位	10



11. 刷牙别忘了刷舌部.....	11
12. 刷牙时出血是怎么回事.....	11
13. 牙膏的基本成分、作用和选择	11
14. 使用含氟牙膏预防龋病.....	12
15. 每天使用漱口水漱口.....	12
16. 正确使用牙签去除牙邻面菌斑,改善食物嵌塞.....	13
17. 使用牙线可清除邻面菌斑.....	13
18. 牙线的使用方法.....	14
19. 牙间刷的使用.....	16
20. 咀嚼无糖口香糖降低口腔酸度	16

第三章 龋病..... 17

1. 龋齿的危害是什么.....	17
2. 牙齿为什么会龋坏.....	17
3. 哪些人容易患龋.....	18
4. 哪些年龄阶段容易患龋.....	18
5. 糖及含糖食物是引起龋坏的重要因素	19
6. 龋病预防五部曲.....	19
7. 科学吃糖,减少危害.....	19
8. 少吃糖,每天刷牙为什么还会患龋	20
9. 窝沟封闭是保护牙齿的重要法宝	20
10. 什么时候适合做窝沟封闭.....	20
11. 氟化物为什么能够预防龋病.....	21
12. 个人如何安全使用氟化物.....	21
13. 使用氟化物如何得到专业人员的帮助	21
14. 龋齿不容易早期发现,怎么办	22
15. 龋坏的症状和表现.....	22
16. 补牙过程如何,会有疼痛吗.....	23



第四章 牙周病	25
1. 什么是牙周病	25
2. 牙龈出血是牙周病的早期表现	25
3. 牙齿为什么越来越松动了	26
4. 牙周病是成年人失牙的主要原因	26
5. 牙菌斑是引起牙周病的罪魁祸首	27
6. 牙石是牙周病的帮凶	27
7. 牙周病与膳食有关吗	27
8. 什么样的人容易患牙周病	27
9. 清除牙菌斑,预防牙周病	28
10. 为什么牙周病患者最好要戒烟	28
11. 牙龈出血如何治疗	29
12. 牙周炎治疗三部曲	29
13. 牙周手术会有不适或疼痛吗	29
14. 为什么牙周病的治疗周期相对较长	30
第五章 口臭	31
1. 口臭令人烦恼	31
2. 哪些生活习惯与口臭有关	31
3. 哪些疾病可引起口臭	31
4. 口臭是怎样产生的	32
5. 舌苔与口臭有密切关系	32
6. 口臭与精神因素有关吗	33
7. 怎样自我检测有没有口臭	33
8. 有口臭到什么科就诊	33
9. 医生如何检测有无口臭	33
10. 口臭该如何防治	34
11. 清洁舌苔能减轻口臭	35



第六章 牙敏感	36
1. 牙敏感的原因	36
2. 牙颈部的釉质缺损与牙敏感	37
3. 牙齿酸蚀症与牙敏感	37
4. 重度磨耗与牙敏感	38
5. 牙周炎与牙敏感	38
6. 自我保健方法防治牙敏感	39
7. 其他方法缓解牙敏感	40
8. 专业方法治疗牙敏感	40
第七章 口腔常见粘膜疾病	42
1. 烂口角是怎么回事	42
2. 地图舌是怎么回事	43
3. 舌上有裂纹是病吗	43
4. 什么是复发性口腔溃疡	43
5. 口腔溃疡发生的相关因素	44
6. 如何从口腔症状中早期发现艾滋病	45
7. 警惕口腔癌前病变	45
8. 白斑与口腔癌的关系	46
9. 红斑是癌变的前兆吗	46
10. 扁平苔藓会癌变吗	47
第八章 让牙齿更美	48
1. 牙齿的正常颜色	48
2. 牙齿表面不清洁导致牙齿变色	49
3. 氟斑牙导致牙齿变色	51
4. 四环素牙导致牙齿变色	51
5. 死髓牙导致牙齿变色	52
6. 牙齿变色的治疗和预防	52
7. 牙齿有哪些形态异常	53



8. 牙齿形态异常的治疗.....	53
9. 牙齿排列不齐的原因.....	54
10. 牙齿排列不齐的防治.....	55
第九章 牙外伤	57
1. 牙齿受伤有哪些表现.....	57
2. 牙外伤后如何进行应急处理.....	57
3. 牙也会发生震荡吗.....	58
4. 牙齿断了是否就得拔掉了.....	58
5. 牙齿摔掉了还能再“长”回去.....	58
6. 牙齿摔歪了要不要管.....	59
7. 牙齿受伤后变色是怎么回事.....	59
8. 如果受伤的是乳牙是否可以不处理.....	60
第十章 拔牙	61
1. 现代拔牙新概念.....	61
2. 哪些牙需要拔除.....	61
3. 拔牙前应做好哪些准备.....	62
4. 神奇的无痛麻醉技术.....	62
5. 笑气镇静,让你从此不再害怕拔牙.....	63
6. 智齿,想要爱你好难.....	63
7. 心血管系统疾病患者拔牙须慎重.....	64
8. 拔牙后可能出现哪些不良反应.....	64
9. 拔牙后要注意哪些问题.....	65
10. 孕育宝宝之前先拔出隐患牙.....	65
第十一章 镶牙	66
1. 牙一颗也不能少.....	66
2. 镶牙最佳时机是何时.....	67
3. 镶牙前需要做什么准备工作.....	67



4. 活动假牙适合哪些人.....	68
5. 戴活动假牙有哪些注意事项.....	69
6. 如何选择固定假牙.....	69
7. 种植牙——真牙的感觉.....	71

第十二章 定期检查和医院选择..... 72

1. 口腔检查与全身检查一样重要	72
2. 花小钱定期检查,以免以后花大钱治疗	73
3. 多长时间进行一次口腔健康检查	73
4. 不同年龄时期口腔检查及治疗的内容	74
5. 孕期口腔检查及治疗的内容.....	74
6. 哪些口腔疾病可以引起牙痛.....	74
7. 牙体疾病的自我察觉.....	75
8. 牙周疾病的自我察觉.....	76
9. 口腔粘膜疾病的自我察觉.....	76
10. 牙骀畸形的自我察觉.....	76
11. 口腔肿瘤的自我察觉.....	76
12. 口腔医院分科及指南.....	77
13. 看牙病之前要做哪些准备工作	78
14. 牙科就诊程序及须知.....	78
15. 专家门诊和普通门诊有什么区别	78
16. 患有全身疾病情况下看牙需谨慎	79
17. 定期洁牙牙病少.....	79
18. 多长时间洗一次牙.....	80
19. 洁牙不会损伤牙齿.....	80
20. 洁牙后牙齿有点酸痛是正常的	80
21. 哪些人不能洁牙	81
22. 到具备执业资格的口腔医疗机构看牙好	81
23. 到正规口腔医疗机构看牙.....	82



第十三章 残疾人口腔保健.....	83
1. 口腔健康是残疾人最基本的需求	83
2. 残疾人口腔健康状况的特点.....	83
3. 残疾人口腔保健的特点.....	84
4. 对残疾人开展口腔卫生指导.....	84
5. 帮助残疾人刷牙.....	85
6. 选择口腔清洁用品.....	85
7. 选用局部用氟方法防龋.....	86



第一章

口腔健康与全身健康

世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完美状态。随着人民生活水平的提高，现在人们对健康的认识也在逐步提高，并且开始追求一种健康的、高质量的生活方式，而口腔健康作为全身健康的重要组成部分，显得尤为重要。口腔健康是全身健康的基础，口腔健康直接或间接影响全身健康。2007 年世界卫生组织提出口腔疾病是一个严重的公共卫生问题，需要积极防治。口腔健康的标准包括：“无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周（牙龈）疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。”

1. 口腔结构和功能

口腔健康是全身健康的基础。口腔作为人体的重要组成部分，是消化系统的起始端，主要由唇、颊、舌、腭、涎腺、牙和颌骨等所组成，具有咀嚼、吞咽、言语和感觉等功能，并维持着颌面部的正常形态。人的一生中先后有两副牙齿，一副是乳牙，另一副是恒牙。乳牙有 20 颗，一般在婴儿 6 个月前后萌出，到 2 岁半左右全部萌齐。儿童到了 6 岁左右，乳恒牙开始替换，乳牙陆续脱落，恒牙相继萌出，至 12 岁或 13 岁完全被恒牙所替换，恒牙一共有 28~32 颗，它们要为人终身服务。

就像每个人都有名字一样，牙齿也有名字。一般左、右两侧的牙齿形状大小相同，名字也一样，就像双胞胎似的。根据牙齿的形态和功能可以将牙齿分为三类：第一类叫切牙，第二类叫尖牙，第三



类叫磨牙。从外形上看,牙齿有牙冠和牙根两部分。牙冠是牙齿萌出后暴露在口腔内的白色部分。牙根是牙齿埋藏在颌骨里面的部分,外面被牙龈所覆盖。我们把一颗磨牙纵剖开来可以看到:牙冠的最外层是牙釉质,它是我们身体中最硬的组织,比骨骼还硬。釉质的内侧是牙本质层,硬度仅次于牙釉质。牙齿的中心有一个牙髓腔,里面装满了牙髓,内含神经、血管和淋巴管。神经传导感觉,血管则给牙齿输入营养。

众所周知,我们所吃的食物经过牙齿嚼碎后才好消化,为了能顺利地完成这项工作,牙齿根据各自不同的形状各尽所能,分工合作。吃苹果的时候切牙像刀一样先切下一小块,吃鸡腿的时候用尖牙先撕下一点,然后送到磨牙上慢慢地磨碎,吃起来才香。牙齿除了加工食物外,在说话的时候还协助唇和舌头发音。牙齿还承担着维持颌面部形态的重任,所以,没有牙齿既不能享受美味佳肴,又不能很清晰地发音、吐字,还会影响人的容貌美。

2. 口腔疾病可影响全身健康

2

口腔是许多微生物聚集的地方,正常菌和致病菌共同生活于此,在一定条件下致病菌可引起口腔疾病,如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,除影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会引起社会交往困难和心理障碍。

有些长期存在于口腔中的微生物还可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等,危害全身健康,影响生命质量。

(1) 牙周炎与早产:患有轻度牙周炎的孕妇,发生早产的危险比正常孕妇高3倍,患有中度、重度牙周炎的孕妇则高达10倍。准妈妈应该做好自身保健,以良好的口腔卫生状态迎接一个健康的新生命的到来。

(2) 牙周炎与心血管疾病:患有严重牙周炎的人等于在口腔内有一个20cm长的慢性伤口,牙周细菌所产生的酶,能促使体内血栓形成,导致心血管疾病的发生。

(3) 龋病与心脏病:由于龋病的病原菌与导致心脏病的病原菌具有同源性,一些长期的口腔病灶甚至会导致心脏病的发生。因此,预防龋病、牙周病能够防止心血管疾病的发生。