

图说生活

畅销升级版



趣味图解版

牙齿是人的『第二名片』

牙齿健康与人体

寿命息息相关

纠正『不痛不治病』的行为

摒弃『牙痛不是病』的观念

保护牙齿

从现在开始

你的牙齿 能活80岁



侯本祥 主编

医学博士，教授

首都医科大学附属北京口腔医院

牙体牙髓科主任

首都医科大学口腔医学院

口腔内科教研室主任

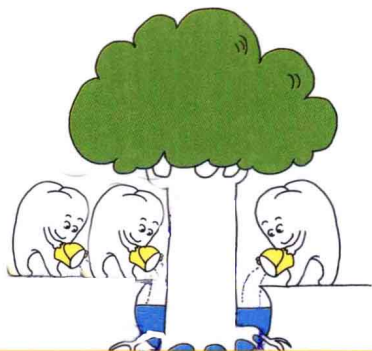
上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

你的牙齿

能活80岁

侯本祥 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的牙齿能活80岁 / 侯本祥主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4915-4

I. ①你… II. ①侯… 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056639号



Healthy Teeth

你的牙齿能活80岁

侯本祥 主编

责任编辑: 宋惠娟

统筹: 徐丽萍 刘湘雯

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 12

字数: 168千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4915-4

版次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

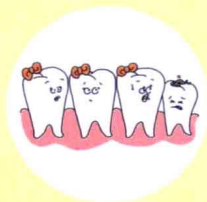
关爱牙齿，关爱健康

在西方国家，对一个年轻人来说，如果你的牙齿不齐，说明你的家庭背景在中产之下；如果你的牙齿粘满烟渍，附有大量牙石，说明你缺乏教养和良好的卫生习惯。因此，西方人把牙齿喻为“个人名片”。



我们的牙齿怎么了

中国第三次口腔健康流行病学调查显示：我国35~44岁的中年人人人均有4.5颗龋齿，患龋人群中未经治疗的龋齿高于90%。民众普遍存在“不痛不看病”的心理，这正是我国口腔疾病治疗率低的主要原因。



牙齿健康关系人体寿命

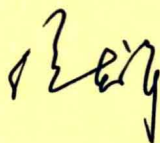
如果你还停留在“牙痛不是病”的认识阶段，那么我告诉你，牙齿健康不仅是口腔问题，也与全身健康有着密切关系。一旦牙齿出现问题，往往殃及到耳、鼻、喉以及头面部，不仅会引起这些部位的炎症，甚至可能会导致全身系统性疾病的发生。例如，牙周细菌一旦进入血液，在一系列作用下有可能发生血管阻塞，导致心脏病与中风……所以，从某种程度上讲，牙齿健康与否，与人的寿命息息相关，不容忽视。

我们的牙齿究竟能够活多久

现代口腔医学的观点是：如果我们能很好地保护牙齿，到80岁的时候，完全可以有20颗自己的牙齿在口腔里工作，这已经达到世界卫生组织老年口腔保健的目标。但是，这需要培养良好的口腔卫生习惯，并且最好从小做起，贯穿一生。

爱护牙齿，从翻开本书的第一页开始！

前言



医学博士、教授

Part 01

说说牙齿这回事儿 / 7

- 一颗牙齿的隐私大曝光 / 8
- 一群牙齿的健康体检 / 10
- 乳牙和恒牙的接班史 / 11
- 人人都长智齿吗 / 16
- 智齿该不该保留，医生说了算 / 18
- 女性牙齿天生不如男性 / 20

Part 02

影响牙齿寿命的疾病排行榜 / 21

- No.1 龋病：牙齿寿命缩短的一大元凶 / 22
- No.2 牙龈炎：影响牙齿生长的土壤 / 28
- No.3 牙周炎：慢性多发的牙齿疾病 / 31
- No.4 牙周病：牙齿脱落的“隐形杀手” / 34
- No.5 口腔炎：免疫力引起的口腔问题 / 37
- No.6 牙齿裂痕：提前衰老的牙齿 / 38
- No.7 牙列不齐：威胁牙齿健康的“隐形杀手” / 40
- No.8 牙痛：多种牙病的常见表现 / 43
- No.9 牙齿敏感：受损牙齿的抗议 / 47
- No.10 口臭：牙齿疾病的警钟 / 51
- No.11 磨牙：睡眠中对牙齿的伤害 / 55

Part 03

牙齿健康关系人体寿命 / 59

- 牙痛提示肝火旺 / 60
- 牙病引起的头痛、咽炎和中耳炎 / 61
- 牙周细菌可致多种疾病 / 62
- 刷牙时出血，可能是肝脏疾病的警示 / 64



目录 | CONTENTS

牙齿松动，营养缺失或骨质疏松 / 65

牙齿发黏？调节你的饮食吧 / 66

齿色也能反映疾病 / 68

Part 04

80岁的牙齿也要20岁的美丽指数 / 69

牙齿美丽也分男和女 / 70

美丽牙齿的黄金比例 / 71

谈谈牙齿着色 / 72

美丽的白，漂出来 / 75

像明星一样做牙齿贴面吧 / 79

快速变美，首选烤瓷 / 84

我的牙套日记 / 90

牙齿该不该赶“装修”潮 / 96

牙齿美容的误区 / 98

Part 05

牙齿说： 别放弃我，我能活到80岁！ / 101

不要轻易给牙齿判“死刑” / 102

拔牙：请对号入座 / 104

拔牙应该注意哪些问题 / 106

义齿：无可奈何的替代品 / 108

种植牙，你的第三副牙齿 / 110

Part 06

生命不息，牙齿不老 ——不同时期的护牙技巧 / 113

幼年期：决定终身的换牙期 / 114

青春期：牙齿好不好，此时看到老 / 116

妊娠期：敏感时期的谨慎护理 / 120

更年期：紧抓牙齿保健不放松 / 123

老年期：越多问题，越懂应对 / 126

牙的未来不是梦

——80岁还有20颗牙的健康细节 / 135

- 牙刷小问题，选择大学问 / 136
- 清洁牙刷很重要 / 140
- 牙膏选不对就是牙齿的负累 / 142
- 想要牙齿好，牙线少不了 / 145
- 冲牙器：给牙齿洗个澡 / 148
- 漱口水：长期使用仍存疑 / 150
- 牙医是如何刷牙的 / 152
- 7种损害牙齿的行为 / 154
- 永远不要只使用一侧牙齿 / 156
- 缺牙一定要及时修补 / 158
- 牙签剔牙害处多 / 162
- 使用牙粉美白牙齿要小心 / 164
- 吸烟损牙齿，鲜为人知的事实 / 166
- 对刷牙后进食说：不！ / 169
- 嚼嚼口香糖，利于你的口腔环境 / 170
- 正确的漱口法，你未必知道 / 172
- 这些护牙食物要常吃 / 174
- 来吧，帮你的牙齿做运动 / 180
- 鼓漱，让牙齿更强健 / 182
- 转转舌头，清洁口腔 / 183
- 擦擦面部也能保护牙齿 / 184
- 按按牙龈更健康 / 185
- 洗牙：跟牙菌斑的一期一会 / 187
- 定期拜访牙医=拥有好牙 / 190



Part 01

说说牙齿这回事儿

它是我们身体上总不被注意，却又时刻不能离开的一个器官。当我们呱呱坠地时，它还未萌芽，长出来之后却成为我们终身不可忽视的得力助手，它的名字就是——牙齿。

咀嚼食物、帮助发音，牙齿维持着人类最基本的生存和生活过程。可它是怎样萌芽、成长的呢？究竟我们该有28颗牙齿还是32颗牙齿？男人和女人的牙齿有区别吗？在漫长的人生岁月中，它又会经历哪些病痛与考验？

现在，对着镜子看看牙齿，你真的了解它吗？

Healthy Teeth

一颗牙齿 的隐私大曝光



嗨！想要了解我们牙齿家族的故事，就要从单颗牙齿说起。

牙冠，张开嘴巴时看到的牙齿被称为牙冠，它只是整个牙齿的一部分，它与外界接触最多，身体既白又光滑。

牙根，深深扎根在牙龈里。牙冠需要的营养就来自牙根。

牙颈，连接牙冠和牙根。

牙釉质，牙齿的最外层，虽然只有0.5~2.5毫米，却是人体中最坚硬的部分，其硬度几乎与水晶相当。牙釉质虽很坚硬，却经不住酸性物质的长期腐蚀。一旦被破坏，细菌就会侵入牙齿内部，导致一系列牙齿问题。而不洁净的口腔却是引起牙釉质损坏的致命因素。

牙本质，牙釉质和牙骨质里面的一层，其颜色的深浅会影响牙齿的颜色。

牙骨质，紧贴在牙根表面，是牙根的贴身内衣。它的自我修复能力很强，是保护牙根和固定牙齿的“护卫军”。

牙釉质、牙本质和牙骨质又称为牙齿“三剑客”，属于牙齿的硬组织。

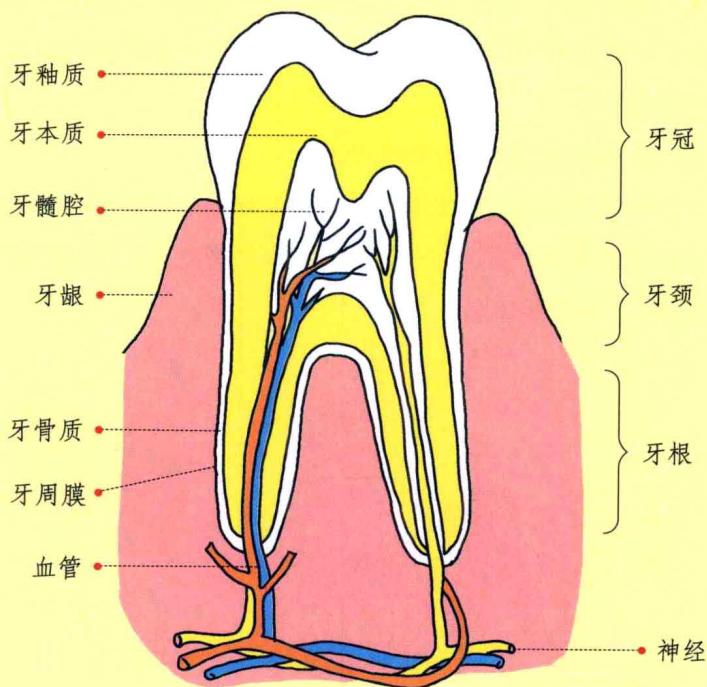
牙髓腔，牙齿的中间部分，里面布满了神经、血管和淋巴管，正是因为它们，我们的牙齿才有感觉。

牙周组织包括牙龈、牙周膜和牙槽骨，与牙骨质共同完成支持牙的功



能。健康的牙龈呈粉红色。牙周膜是环绕牙根的致密结缔组织。对牙齿来说非常重要，能承受日常咀嚼的外力，避免牙齿受伤，被称为“牙齿的缓冲器”。

牙齿的解剖



Healthy Teeth

一群牙齿的健康体检



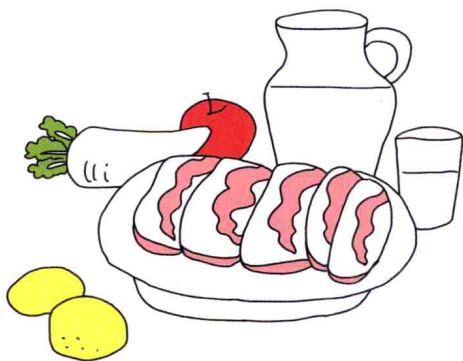
嗨！牙齿与其他身体器官不同，不只是由少数几个部分组成，而是由28~32个“兄弟”构成。而不同的“兄弟”有着不同的相貌——

切牙，吃水果时，切牙像水果刀一样“站”出来，切割整块食物。

尖牙，当我们面对美味的猪蹄时，尖牙就像一把锐利的尖刀，能撕裂非常有韧性的纤维。

磨牙，负责把分割好的食物磨碎。

此外，切牙又对我们的发音有很大的影响，一旦缺失，说话时就会漏气。尖牙能支持面部的轮廓，一些尖牙畸形的爱美人士如果错误地拔除了尖牙，会导致面部轮廓塌陷。



我们和每颗牙齿都是一一配对的



乳牙和恒牙 的接班史



一般情况下，人的一生有两副牙。

第一副是乳牙，在胚胎的第10周就开始发育了，从乳牙牙胚开始慢慢形成牙齿。婴儿一般从6个月左右开始出牙，两年左右的时间牙齿就会出齐，总共20颗。

出牙的顺序是有一定规律的，通常情况下，下牙萌出的时间比同名上牙早，第一乳磨牙也比它前面的尖牙萌出早。

就像同样大的小孩子身高发育不一定相同一样，孩子出牙的时间也不是确定的。通常情况下，前后在三四月内浮动，都属于正常现象。但是，孩子若超过一岁还未出牙的话，就应该到医院接受诊治。

● 乳牙萌出过晚，可能由下列原因引起

外伤引起牙龈肥厚增生，使乳牙难以穿透。

患有佝偻病。由于体内维生素D不足而使钙磷代谢失常，导致牙胚发育迟缓，乳牙萌出延迟。

患有先天性缺牙症。这种患儿终身都不会出牙，常常伴有毛发稀少、皮肤光亮、无汗等症状，往往具有家族遗传病史。

患有呆小症（克汀病），也会引起乳牙萌生过晚。

此外，各种染色体异常、内分泌障碍缺乏生长激素，以及先天性颅骨或锁骨发育不全等疾病，也会使乳牙萌出受到影响。

Healthy Teeth

宝宝乳牙萌出过晚时，家长应该带宝宝到医院拍X线片，排除先天缺牙的可能。如果是牙龈肥厚引起的，可在局部麻醉下切开牙龈，帮助乳牙萌出。若是全身疾病引起的乳牙萌出过晚，应该尽早查明病因，在对症治疗的基础上促进乳牙萌出。

当然，有出牙晚的现象，就会有出牙早的现象。有的孩子出生后不久就会长乳牙。这个时候的乳牙有可能会妨碍哺乳，而且这种牙齿常常发育不完全，很容易松动脱落吸入气管造成窒息，应在医生的指导下及早拔除。

● 乳牙对宝宝健康很重要哦

乳牙是宝宝重要的咀嚼器官。健康的乳牙，有助于胃肠消化食物，可为生长发育非常旺盛的宝宝提供必需的营养。

乳牙能发挥良好的咀嚼功能，产生功能性刺激，有助于宝宝颌面部正常的发育。





同时为恒牙萌出预留间隙，诱导恒牙正常萌出。

乳牙期也正是宝宝学习发音和讲话的重要时机，健康的乳牙有助于正确发音。

● 恒牙来接班

乳牙之所以称为乳牙是因为它不是永久的。孩子长到6岁左右，这些乳牙就像退休的老工人一样，光荣地离开工作岗位，被更有“战斗力”的恒牙依次替代。

恒牙长出的时间一般是6~12岁。此时，牙齿替换的规律是：下颌同名牙一般早于上颌同名牙。

恒牙的萌出也有性别差异：一般情况下，女孩换牙会比男孩早半年。

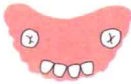
根据牙齿的形态特点和功能特性，恒牙又分为中切牙、侧切牙、尖牙、前磨牙（第一、第二前磨牙）、磨牙（第一、第二、第三磨牙），而乳牙则没有前磨牙及第三磨牙。

● 萌牙要像“萌芽”一样呵护

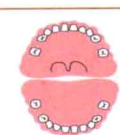
无论是长乳牙还是出恒牙，医学上统称为牙齿的萌出。人们通常会把牙齿长出来的时间作为儿童生长发育的重要标志。在牙齿生长时，最好不要经常用手指触碰或者用舌头舔，否则长出的牙齿将参差不齐，影响终生。这不仅是因为牙齿对我们的容貌起着衬托作用，更为重要的是，这种不良形态的牙齿还会影响牙齿的咬合能力以及咀嚼功能。

因此，家长一定要留意孩子新牙的生长状况，及时纠正孩子的不良习惯。要知道，牙齿对人的影响是方方面面的。一副好牙齿，就是孩子赢得成功的一份筹码。

乳牙萌出的时间和顺序

萌出顺序	萌出牙齿	平均萌出时间	示 图	对应的年龄
01	下乳中切牙	7.8个月		6~12个月
02	上乳中切牙	9.6个月		
03	上乳侧切牙	11.5个月		9~16个月
04	下乳侧切牙	12.4个月		
05	上第一乳磨牙	15.1个月		13~19个月
06	下第一乳磨牙	15.7个月		
07	下乳尖牙	18.2个月		16~23个月
08	上乳尖牙	18.2个月		
09	上第二乳磨牙	26个月		23~33个月
10	下第二乳磨牙	26.2个月		

恒牙萌出的时间和顺序

萌出顺序	萌出牙齿	平均萌出时间	示 图	对应的年龄
01	下第一磨牙、 上第一磨牙	6岁		5~7岁
02	下中切牙	6.5岁		中切牙为6~8岁
03	下侧切牙、 上中切牙	7.5岁		侧切牙为6.5~9岁
04	上侧切牙	9岁		
05	下尖牙	10.5岁		尖牙为 8.5~12.5岁
06	下第一前磨 牙，上第一前 磨牙，上尖牙	11岁		第一双尖牙为 8~12岁
07	下第二前磨牙， 上第二前磨牙， 下第二磨牙	12岁		第二前磨牙为 8.5~13岁
08	上第二磨牙	13岁		第二磨牙为 10~14岁
09	第三磨牙 (智齿)	21岁		17~25岁

Healthy Teeth

人人都长 智齿吗



智齿，是拥有“特殊身份”的牙齿，学名第三磨牙，俗称智慧齿、立事牙、尽头牙，如果全部生长出来一共4颗，上下颌各2颗。相较于幼儿时期长出的乳牙与儿童时期更换的恒牙，智齿通常是在人类心智已经趋于成熟时才长出，因而得名。

在智齿的生长方面，个体差异性很大，有的人20岁之前就已长出，有的人40或50岁才长出，有的人则终生不长。某些人的智齿可能只长一颗，有的智齿甚至长到一半就不再生长，这种情况称为智齿阻生。

●为何智齿与其他牙齿生长方式不同

人类在进化的过程中，由于食物日趋精细，致使颌骨逐渐退化缩小，造成牙列与颌骨的长度不协调。这就使得智齿的生长空间变得非常狭小，因此智齿易阻生在颌骨内，可能只有部分牙冠露出牙龈，或完全埋在颌骨里；牙根可能变形或向上颌窦或下颌骨神经所在部位生长。

●阻生智齿极易成为病灶

阻生的智齿一般与邻近牙齿形成角度，可以向着邻近牙齿生长（近中阻生），远离邻近牙齿生长（远中阻生），也可以水平或垂直阻生。因此，智齿不但基本没有咀嚼功能，反而容易成为一个病灶，一旦抵抗力下降，就容易闹牙病。例如智齿萌出不全，后侧的牙龈覆盖其部分牙冠形成