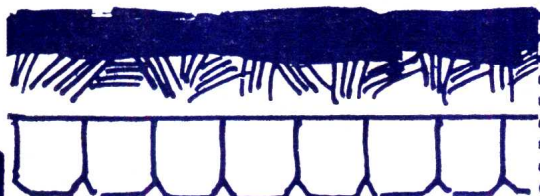


418418

广东科技出版社



黄木坤 编

口腔保健必读

——献给全国爱牙日



口腔保健必读

黄木坤 编

广东科技出版社

口腔保健必读

黄木坤 编

•

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.5印张 150,000字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1—1750册

ISBN7—5359—0679—6/R·134

定价3.00元

前 言

世界卫生组织与国际牙科联盟提出“到2000年人人享有卫生保健的同时，也享有口腔卫生保健”的全球性目标。我国政府已明确表示了对这一全球性战略目标的承诺，意味着我国也将在2000年末实现“人人享有口腔卫生保健”的目标。为此，我国特在1989年2月规定，每年9月20日为“全国爱牙日”。

当前，我国的口腔保健到底面临怎样的形势呢？据统计，5~7亿人口患有不同程度的各种牙病。仅中、小学生现患龋齿者约2亿人，同时龋齿呈上升趋势，其发病率已居我国儿童常见病之首。有牙结石区段的人约3.6亿，牙周病的患病率在90%以上。40岁以上的农民需要立即镶牙者约占70%以上。另一方面，我国地广人多，而口腔保健方面的人力、物力、财力还十分有限，口腔科医生与全国人口之比为1:10万。若要在中小学生进行龋齿治疗，大约需要6万多名牙科医生工作1年才能完成。牙病真是治不胜治啊！面临这样严重的牙病形势下，即使再开设多少间口腔医院，增加多少张口腔床位，增加多少把牙椅，增加多少个牙科医生，恐怕也很难应付这样11亿人大面积的群体性口腔疾病。由此可见，我国的口腔保健必须立足于预防，把方法告诉群众，动员人民群众向不良的卫生习惯、口腔疾病作斗争，做好防治工作。

防治口腔疾病，最重要的是注意口腔卫生，而饭后漱

口，早晚刷牙，就是最简单和行之有效的办法。这不但能去除口腔牙齿上存留的食物残渣，去除污物，又能减少在口腔内的细菌数量及减少菌斑的形成，对防治龋齿、牙周病及粘膜病有着重要的作用。但是，现在很多人还没有养成良好的刷牙、漱口习惯。据调查，城市人刷牙率为60~80%，农村不超过20%。某地区农村95%的农民家里没有牙具，大多数60岁以上的农民一辈子没有刷过牙，85%的中年农民在上学、参军或结婚前刷过一阵子牙，后来就不刷了。不少青年农民家中摆着牙具，都是用来作结婚时装饰的。就全国范围来说，在农村虽然近年来刷牙的人有所上升，但也不超过30%。城市人中刷牙者也多数是早上刷而晚上不刷；中小学生学习不刷牙的就更多了。那种“牙疼不算病，也死不了人”、“牙齿好坏是天生的，与讲究口腔卫生无关”等不正确的观念，仍束缚着很多群众，也给口腔疾病的防治带来了阻力。为此，必须通过全社会的一致努力，大力宣传、普及口腔卫生知识，动员人民群众关心自己的口腔卫生，掌握口腔保健方法，提高人民群众特别是少年儿童讲究口腔卫生、保护牙齿的积极性和热情，形成一个注意口腔卫生、保护牙齿健康的社会风尚，自觉地采取必需的预防保健措施。

口腔保健是一门内容丰富，涉及面广的学问。《口腔保健必读》仅从人们经常关心而生活中又经常遇到的问题入手，参阅中外一些有关资料及临床实践经验进行编写。全书分为复杂的口腔结构、讲究口腔卫生、牙齿畸形的防治、儿童口腔疾病的防治、成人口腔疾病的防治五个部分，共140个题目，分门别类，有的放矢地论述了人生的牙齿变化、讲究口腔卫生、防治疾病、畸形矫治、拔牙补牙、缺牙镶牙及其保健方法等，同时还纠正了一些世俗的偏见和以讹传讹的谬

论，向人们提供了科学的口腔牙齿卫生保健、疾病防治等卫生知识。

本书在编写过程中，得到很多同道者的支持帮助，思忠提供部分资料，小军协助选印插图，肖兰及杜师协助查对，在本书出版之际，谨致衷心的感谢！

黄木坤

1990年3月于广州

目 录

复杂的口腔结构

功能各异的口腔组织.....	1
牙弓有什么作用.....	3
奇特的牙齿组成.....	4
牙齿有何功用.....	7
牙齿何时开始生长发育.....	8
长牙齿有没有时间性.....	9
牙齿是怎样萌出与替换的.....	11
萌牙与换牙期要注意什么.....	13
为什么有的人出牙早,有的人出牙晚.....	14
你能识别乳牙和恒牙吗.....	16
牙齿好坏与妇幼营养相关.....	17
出牙晚需要补钙吗.....	19
咀嚼可促进婴幼儿的牙齿发育.....	20
蔬菜能增进牙齿健康.....	21
牙齿钙化与牙齿发育有何关系.....	22
为什么舌头会分辨出味道来.....	23
怎样从齿色看牙齿的健康.....	25

讲究口腔卫生

怎样刷牙好.....	27
------------	----

怎样选择牙刷.....	29
怎样选用牙膏.....	31
养成晚上睡前刷牙的习惯.....	34
清晨饮茶牙齿好.....	35
为什么会发生口臭.....	36
孕、产妇应如何注意口腔卫生.....	39
病人应怎样注意口腔卫生.....	40
新生儿应怎样注意口腔卫生.....	42
怎样教育指导儿童搞好口腔卫生.....	43
不要偏用一侧牙齿.....	45
不要把牙齿当作工具使用.....	46
饭后有食物嵌塞怎么办.....	47
用牙签剔牙好吗.....	49
食物嵌塞为何要磨改牙齿.....	50
按摩牙龈有什么好处.....	51
牙周保健的好方法.....	52
劝君莫再刮舌头.....	53
怎样保护与美化口唇.....	55
怎样防治口腔组织老化.....	57
注意卫生预防口腔癌.....	59
老年人应怎样保护牙齿.....	61
如何进行口腔保健的自我检查.....	63

牙齿畸形的防治

先天缺牙是怎么回事.....	65
新生儿有牙怎么办.....	66

孩子长了夹牙怎么办.....	67
长了多生牙怎么办.....	68
“虎牙”会煞死人吗.....	69
“暴牙”是怎样形成的.....	71
为什么上颌正中门牙靠不拢.....	73
为什么牙齿排列不整齐.....	74
牙齿排列不整齐有什么表现.....	79
牙齿排列不整齐有什么危害.....	82
牙齿排列不整齐怎么办.....	84
为什么矫正牙齿有时要拔掉好牙.....	85
怎样矫治牙颌畸形.....	87
戴矫正器之后应注意什么.....	88
牙齿排列不整齐，矫正之后应注意什么.....	90
怎样预防牙齿排列不整齐.....	91
如何采用外科方法正牙.....	94
怎样纠正孩子不良的口腔习惯.....	96
怎样防治“地包天”.....	98
为什么牙齿不白.....	100
为什么牙齿发生钙化不良.....	101
黄斑牙是怎样形成的.....	103
怎样防治四环素着色牙.....	104

儿童口腔疾病的防治

乳牙无恙终生受益.....	106
注意保护六龄牙.....	108
龋齿是怎样形成的.....	110

多吃口香糖会致龋吗.....	114
患了龋病有哪些表现.....	115
少年儿童要当心前牙折断.....	117
乳牙龋坏应该治疗吗.....	118
儿童乳牙牙病治疗有何特点.....	120
儿童病牙也要拔除吗.....	122
儿童拔牙用什么麻醉方法好.....	123
儿童补牙用什么材料好.....	125
小儿睡觉磨牙并非都是寄生虫病.....	126
为什么牙龈会鼓脓包.....	127
为什么孩子的脸颊会肿起来.....	128
如何防治疱疹性口炎.....	129
怎样防治鹅口疮.....	131
为什么患鹅口疮禁用抗生素.....	132
小孩流口水是怎么回事.....	133
为什么舌头伸不出口外.....	135
唇系带附着过低怎么办.....	136
唇裂、腭裂是怎样形成的.....	137
怎样喂养和照顾好唇裂、腭裂的小孩.....	140

成人口腔疾病的防治

为什么会出现牙痛.....	142
牙痛算不算病.....	144
为什么牙痛特别剧烈.....	145
为什么牙痛时牙会长.....	147
为什么牙痛时脸会肿起来.....	148

牙痛可用饮食疗法.....	149
切勿用青蛙肉“捉牙虫”.....	151
龋齿不痛就是好了吗.....	152
牙齿为什么会松动.....	153
“酸倒牙”是怎么回事.....	154
长智齿为什么会痛.....	156
为什么牙龈会出血.....	158
为什么孕妇牙龈常出血.....	161
为什么经期会牙痛.....	162
牙龈也会长肿瘤吗.....	163
牙周炎是怎样发生的.....	165
牙垢、牙结石是怎样产生的.....	168
根尖周围炎是怎么回事.....	169
怎样防治烂嘴角.....	171
怎样防治夜磨牙.....	173
令人不适的口腔扁平苔癣.....	174
如何防治复发性口疮.....	176
地图舌需要治疗吗.....	179
舌苔与疾病有关吗.....	180
开口为什么受限.....	181
口眼歪斜是怎么回事.....	183
为什么颌下淋巴结会肿大.....	185
颞下颌关节功能紊乱是一种什么病.....	186
下颌关节脱位怎么办.....	188
口腔病灶是怎么回事.....	190
口腔粘膜白斑是怎么回事.....	191
口腔也会长癌吗.....	193

患了“无名肿毒”怎么办.....	195
面部疖肿切勿挤压.....	197
被打掉或折断的门牙还有用吗.....	198
为什么牙齿受伤后会变色.....	199
为什么补牙要磨牙.....	200
牙齿有小洞也应补吗.....	202
补牙之后要注意什么.....	203
为什么补过的牙还会疼痛.....	204
哪些病牙可以暂时保留.....	206
什么样的牙需要拔除.....	207
高血压患者能拔牙吗.....	209
急性炎症期能拔牙吗.....	211
拔牙会发生危险吗.....	212
拔牙是怎样进行的.....	214
拔牙要注意些什么.....	215
拔了病牙，其它牙也会松动吗.....	217
拔牙后出血怎么办.....	218
为什么有的人拔牙后伤口特别痛.....	220
怎样预防拔牙后感染.....	221
拔牙后何时才能镶牙.....	222
镶什么样的牙好.....	223
镶牙之后应注意什么.....	224
哪些口腔病需要照X光牙片.....	226

复杂的口腔结构

功能各异的口腔组织

口腔位于面的下部，是人类的重要五官之一，它以上颌骨、下颌骨为支架，周围有肌肉、血管、神经、唾液腺、粘膜和皮肤组成。

当闭口上下牙咬合时，以上下牙列、牙槽突和牙龈将口腔分为内外两部分。外面有上下嘴唇、腮颊、上下嘴唇内面正中的唇系带等。唇及腮颊有保护牙龈、牙齿，协助发音及咀嚼的功能；唇系带能控制嘴唇的活动。

内面有硬腭、软腭、舌、口底。上牙的内面是口腔的顶部，顶部的前方是硬腭、后方是软腭。软腭的后下方正中处，逐渐细小而终止，状如小舌，称为悬雍垂，软腭及硬腭将口腔与鼻腔分隔开。舌，位于口腔底部的上面，舌表面粗糙，可以看到许多红色和白色的小乳头，舌根部还有8~10个呈人字形排列的大而扁乳头，乳头周围有许多很小的味蕾，以司味觉，可以分辨出饮食的甜、酸、苦、辣等味道。舌尖下面粘膜正中处，有舌系带与口底粘膜相连，控制舌头的运动。舌具有味觉功能，并能协助完成讲话、咀嚼及吞咽

食物等生理功能。由于人的消化、呼吸系统的功能变化，人体新陈代谢的改变、体温的增高、以及毒素的吸收等因素，舌粘膜可以出现许多不同的表现。因此，中医的舌诊就依据舌表面颜色的深浅变化，舌苔的多少来作为诊断疾病的一种参考。口底位于舌体和口底粘膜之下，在舌腹正中可见舌系带(图1)。

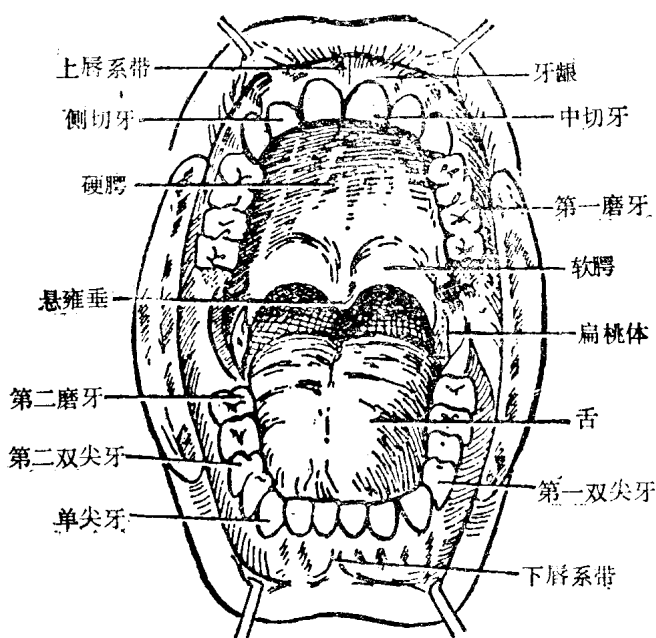


图1 口腔的表面结构

口腔里还有唾液，主要是从腮腺、颌下腺和舌下腺分泌出来的。腮腺位于左右两侧耳朵的前下方皮肤下面，它通过细长的导管开口于颊粘膜的中央。颌下腺及舌下腺开口于舌系带的两旁，当说话、唱歌和咀嚼食物时，唾液就从这些

腺体分泌出来，再从这几个管口流到口腔里。另外，口腔粘膜下还有很多小唾液腺，特别是下唇粘膜下面更多些，这些小唾液腺经常分泌出较粘的唾液。唾液不但使口腔经常保持湿润，而且咀嚼时，唾液混合于食物内，有助于吞咽，同时唾液内又有消化酶，有消化食物的功用等。

口腔后部与咽喉部相连接，上通鼻腔，下通咽喉部。因而咽喉部又是呼吸及吞咽的必经之路(图1)。

总之，口腔是饮食进入人体的门户，也是对食物进行某些辨别和初步加工的场所，当鼻腔遭到堵塞的时候，还可以代替呼吸的职责，同时又是发音的器官等等。正因为这样，细菌、污物、有害气体等健康的破坏者，可乘机由此混入人体进行捣乱，如细菌性痢疾、肝炎、伤寒、霍乱、肺病等等，从而危害人体的健康。所以俗语说“病从口入”，是有一定道理的，我们应当时刻警惕，把好饮食卫生和口腔卫生这一关，御敌于“大门”之外，以维护身体健康。

牙弓有什么作用

在红红的牙床上，白色的牙齿依次沿着牙槽排列成弓形，这就是牙弓。在牙弓内，舌头获得了充分的活动空间，可以自由地发挥其搅拌食物、协助吞咽的功能，并起到辅助发音的重要作用。

大家知道，人们的各类牙齿，严格有序地排列在牙弓上，以上下钳咬的阵势，把守着消化道口，其切牙(门牙)位于最前端，食物入口先被切割成段；尖牙位于牙弓拐角处，

双尖牙位于尖牙之后，继续咀嚼韧性食物，磨牙阵守牙弓末端，细细地研磨已被嚼碎的食物。在完成咀嚼食物的一系列复杂过程中，牙弓堪称高效的加工流水线。

人的牙齿排列紧密，整个牙弓犹如一条不可分割的“长链”，一颗牙齿咀嚼受力，可因牙齿的密切接触，顺次将压力传递给相邻的牙齿，并瞬间消失于牙弓之中，使牙弓中任何一颗牙齿都可以承受超出自身数倍的负荷，如果缺少了一颗牙齿，整个牙弓功能将可减少22%；若缺少2颗牙齿，牙弓的功能可减少近一半；如缺少3颗牙齿，则牙弓的功能只剩下37%，甚至几乎全部丧失。

同时，牙弓和牙齿又是形成音容笑貌的一个重要因素。一副完整的牙弓，撑起了面颊及口唇，使人的脸部显得丰满腴润，若牙弓残缺，便会使面颊部塌陷，下巴尖削，呈现出一副消瘦早衰的形象。

此外，人的牙弓外形多与人的脸形协调一致，牙弓方圆形者，成年后脸形较为宽大，牙弓窄圆形者，脸形较为狭长。当然，这种现象并非绝对，牙弓在发育中受环境的影响也会有所改变，为此，在幼儿时期要很好地注意保护好牙弓的发育，防止并纠正各种不良的口腔习惯，这样就能使牙弓正常发育，牙齿排列整齐，人的音容笑貌就会令人喜爱。

奇特的牙齿组成

牙齿是由高度钙化的物质形成的，人的一生中可有两副牙。一副叫乳牙，从6~7个月开始萌出，到2岁左右出

齐，共20个。一副叫恒牙，从6～7岁起开始萌出，到14岁时，已经是28个牙了，到18～24岁左右又可长出4个，叫作智齿，共32个，恒牙至此全部出齐(图2)。

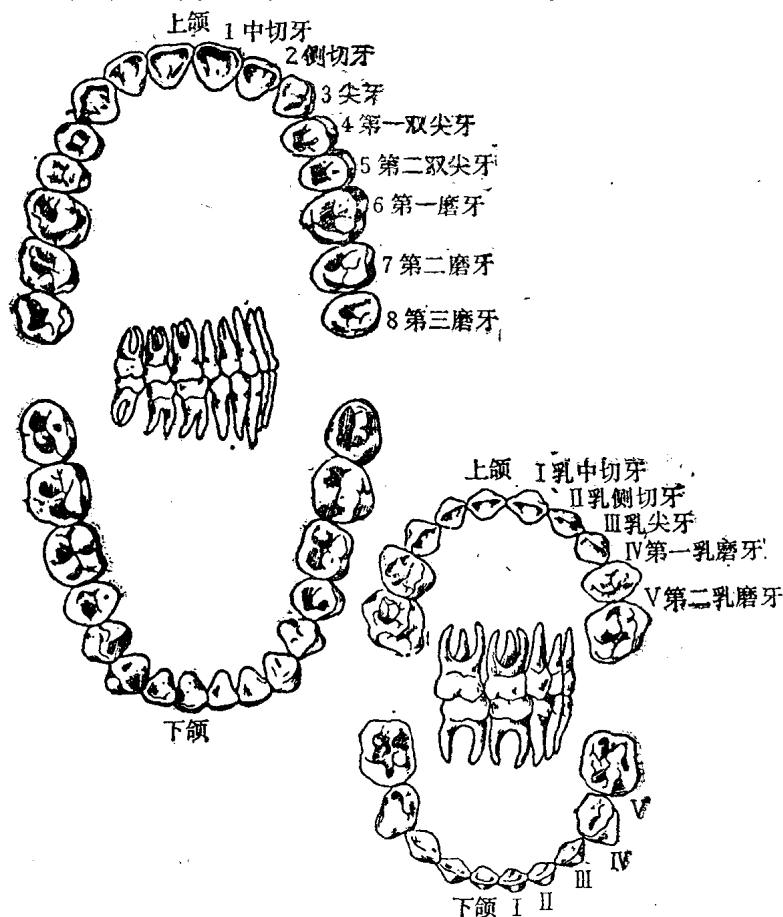


图2 乳牙、恒牙的数目、名称和排列

牙齿的功能主要是磨碎、咀嚼食物，其次是帮助发音和