

衛生知識叢書

怎样保护牙齿

李代鹄 著



江苏人民出版社

怎样保护牙齿

李代鹄 著

江苏省书刊出版营业许可証出〇〇一号

江苏人民出版社出版
京湖南路七号

新华书店江苏分店发行 南京前进三分厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 1 3/8 字数 18,000

一九五七年一月第一版

一九五七年一月南京第一次印刷

印数 1—3,100

统一书号： 14100·55

定 价：(7) 一角四分

牙齒是口腔里最重要的組織，談到口腔衛生一般都着重在牙齒方面。口腔衛生和我們的身體健康是密切相關的，不注意口腔衛生的人，就很容易被細菌侵入而引起全身的疾病。為此，編寫這本小冊子，介紹幾種常見的牙病和一般的口腔衛生知識，使大家認識到怎樣保護牙齒的健康，做到早期預防，及時治療。

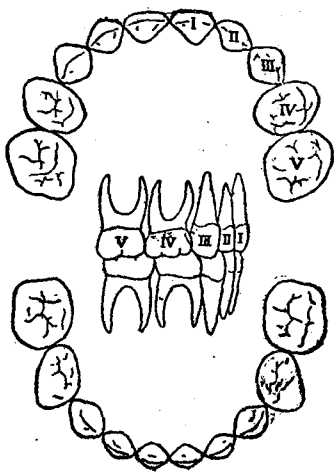
李代鶴于南京1956年

一	牙病	(1)
二	齦齿	(5)
三	牙齿痛和牙龈疾病	(8)
四	几种常见的口腔疾病	(11)
五	孩子的牙齿	(16)
六	孕妇的牙齿	(25)
七	缺牙和装假牙	(26)
八	刷牙	(31)
九	牙粉、牙膏及其他	(38)

一 牙齒

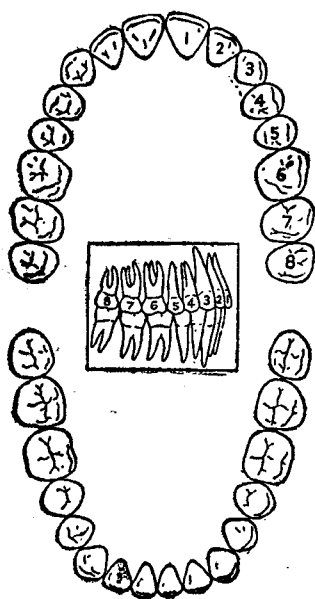
牙齒的生長：在人的一生中，生長出兩副牙齒。第一副牙齒共有20個（上下各10個）。小孩出生後六、七個月開始出牙齒，大約在兩、三歲就出全了。因為這副牙齒是在小孩吃奶的時候生長的，所以叫做乳牙或奶牙（圖一）。小孩在六、七歲的時候開始換牙，大約到十二歲時乳牙完全換脫。

第二副牙齒共有32個（上下各16個），其中有20個是在乳牙脫落後，逐漸生長出來代替乳牙的位置的，其他12個是在乳牙後面增長出



圖一 乳牙

- | | |
|----------|----------|
| I. 中切牙 | IV. 第一磨牙 |
| II. 側切牙 | V. 第二磨牙 |
| III. 單尖牙 | |



图二 恒牙

- | | |
|----------|----------|
| 1. 中切牙 | 5. 第二双尖牙 |
| 2. 侧切牙 | 6. 第一磨牙 |
| 3. 单尖牙 | 7. 第二磨牙 |
| 4. 第一双尖牙 | 8. 第三磨牙 |



图三 牙齿的构造

来的。从六、七岁就开始生长，大约到十七岁的时候，全副牙齿便出齐了。不过最后面的4个牙齿（即尽根牙）长出来的时间不一定，方向也没有规律，实际的功用不大，而且时常会引起一些疾病。第二副牙齿是不易脱落的，可以用一辈子，所以称为永久牙或恒牙（图二）。我们应该很好地保护它，不要让它有病或受到损伤。

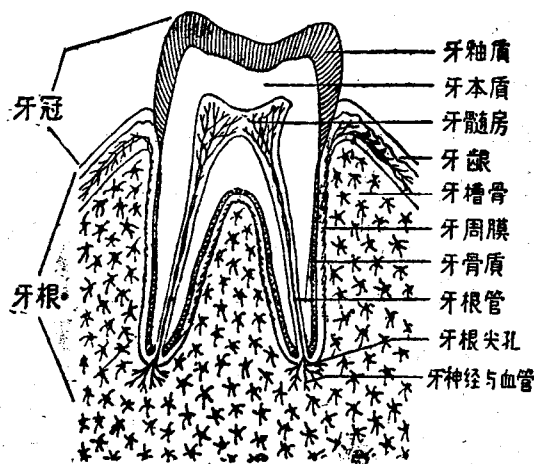
牙齿的形态和构造：牙齿的大小和式样，虽然各有不同，但是构造都是相同的（图三）。

牙冠——是牙齿的上半部，就是在嘴里看到的一部分。

牙根——是牙齿的下半部。生长正常的牙齿，在嘴里看不到牙根，因为牙根是被牙床骨、牙龈（俗称牙肉、牙化）包围起来的，好象树根埋在土里一样。牙根的尖端叫做根尖端。

牙颈——牙冠与牙根交界的地方叫做牙颈。

把牙齿纵剖开来，可以看到牙齿内部的不同构造（图四）。



图四 牙齿的纵剖面及其周围组织

牙釉质：又称琺瑯质，是牙冠外面的一层东西，颜色黄白或乳白，有一些透明，很坚硬，比最硬的金刚石稍微软一些。我们的牙齿能够咬

硬的东西，就是因为有牙釉質的缘故。有了牙釉質，牙齿才不容易损坏。

牙骨質：是牙根外面的一层东西，也是很硬的，但硬度比牙釉質差些。牙根埋在牙床骨里。牙床骨与牙骨質之間，有一些纖維样的膜，叫做牙根膜。牙根膜把牙齿很牢固地与牙床骨連在一起，使牙齿在嘴里不会动摇，不会掉下来。

牙本質：又称象牙質，是在牙釉質和牙骨質的里面。牙本質比較厚，顏色淺黃，比牙釉質軟，但比牙骨質硬。

牙髓房：俗称牙神經，又叫牙心，在牙齿中央，是空心的，中間有血管神經，四周被牙本質圍住。这是牙齿很精細很重要的部分。牙齿能活着，主要是靠牙髓房供給营养。牙痛很多是由于牙髓房发炎所引起的。

牙齒的功用：一、咀嚼食物。这是牙齿的主要功用。我們吃东西，都先要用牙齿把食物咬碎嚼爛，和嘴里的唾液混合成一种漿糊样的东西，然后嚥下，这样食物到了胃里易于消化，供給我們身体所需要的养料。如果把沒有嚼碎的食物吞了下去，就不容易消化。有了健康的

一
牙齒，才能把食物咬碎嚼爛，使我們身體得到需要的營養。假如牙齒有了病，或者牙齒掉了也不裝假牙，就不能把東西咬碎嚼爛，身體也就得不到充分的營養。

二、幫助講話發音。牙齒除了有咀嚼食物的功用外，還可以幫助我們準確地發音。如果我們掉了牙齒，尤其是掉了門牙，講話就不關風，發音不清楚。

三、維持正常的容貌。如果牙齒掉多了，嘴巴就會癟下去，使原有的容貌改變樣子。尤其是掉了門牙，或者全口牙齒因為生病或年老而掉光了，影響容貌更為顯著。

二 齲齒

齲齒是最常見最普遍的一種牙病，一般人把它叫做“蟲牙”或“蛀牙”。舊社會里，有一種專門捉牙蟲的婦人，說什麼壞牙里有蟲子。其實完全是用玩把戲的手法來騙人。因為牙齒里根本沒有什麼牙蟲。

齲齒的發生，是由於身體內缺乏牙齒所需



一、齲蝕在牙釉質層(琺瑯質層)



二、齲蝕進行至牙本質層(象牙質層)



三、齲蝕進行至牙髓房角



四、齲蝕進行至牙髓房層(分神經層)

圖五 齲病的進行 假使吃了冷的食物，或吸進冷風，或吃了熱的、酸的、甜的東西，立刻就會感到一陣陣的疼痛。但是一般人往往因為痛得不

要的東西，如維生素，特別是丁種維生素，食物中的磷和鈣鹽，飲水中的氟，以及紫外綫等。又由於不重視口腔衛生，口腔里有了細菌，把我們所吃的米飯、饅頭等所含的淀粉質和醣類變成一種乳酸；這種乳酸能損壞牙冠的牙釉質，使牙齒逐漸爛成一個窟窿，而成為齲齒。

齲齒在剛發生的時候，僅僅是牙冠的牙釉質受到破壞，沒有什麼不舒服的和疼痛的感覺，往往被人們忽視。等到齲齒已經形成了，再不及時治療，齲齒的窟窿就會愈爛愈大愈深，損害到牙釉質下的牙本質層。這個時候，

太厉害，或者因为没有医治的机会，而没有进行治疗，这样让龋齿继续发展下去，结果增加痛苦和麻烦。

牙本质层下面便是牙髓房，其中有神经和血管，这是牙齿很重要的一个部分。龋齿损害到牙髓房时，就会引起很厉害的疼痛，甚至痛得使你坐卧不安，无法忍受。如果到这时候才进行治疗，就比较麻烦了，在牙医设备较好、技术较高的条件下，用牙髓治疗术（俗称抽牙神经）来治疗，或可挽救这一个病牙，但要花费比较多的时间和金钱。如果牙医设备和技术条件不够，就只好把病牙拔掉。

龋齿经过几天剧烈的疼痛以后，有时会平息下来，因为这时牙神经已经坏死，牙齿没有疼痛的知觉了。有时牙齿的牙冠会逐渐破碎，一片一片地掉下来，到后来只留下牙根。在这种情况下，牙齿可能不痛。一般人因为不感到疼痛，便认为牙病已经好了，其实牙病不但没有好，反而变得更为严重了。这种留在口腔内的烂牙根，既不肿又不痛，是一种慢性的牙病，有时会突然肿痛，变成急性的牙病。不论是急性的或慢性的，

都已經不是單純的牙齒本身的毛病，而是牽連到牙齒周圍的軟組織（牙根膜）和硬組織（牙床骨）的疾病了。這不僅是局部的牙病，而且會引起其他疾病，影響全身健康。這種爛牙根應該及早拔掉。

齲齒在早期很容易治療。但是到了晚期，治療起來就很困難。齲齒治療得愈早，效果愈好。譬如我們的衣服破了一個洞，經過修補，這個破洞才不會愈破愈大；同樣的道理，牙齒爛成了窟窿，也應該趁早修補起來。治療齲齒的主要方法，是把牙齒的窟窿填補起來，手續是用器械把齲齒中已經爛壞的部分完全磨掉，經過嚴密的消毒，再用適當的補牙材料（磁粉、銀汞合金、水門汀、黃金等）把牙齒缺損的部分填補起來。填補完好的牙齒，跟健康牙齒有同樣的功用。填補齲齒的洞，要由熟練技術的牙醫師施行。

三 牙齒痛和牙齦疾病

俗話說：“牙痛不是病，痛死沒人問”，這句

話說明了一般人對牙病的不重視。

有些牙齒有了病不一定發痛；但是牙痛，一定是牙齒有了病。因為牙齒有各種不同的疾病，所以牙痛的情況也就不同，有的是痠痛，有的是跳痛，有的是痛得很輕微，有的是痛得很厲害，有的是一陣陣的痛，有的是連續不斷的痛。痛得嚴重的，應該趕快醫治；就是輕微的牙痛，也應該去請教牙醫師，找出牙痛的原因，進行早期的治療。

有些人，在牙痛的時候，買兩包牙痛粉吃吃，含些涼水漱漱口，或者用什麼單方治療一下。這樣，可能暫時得到一些止痛的效果，但這僅是臨時應付的辦法，不能根本消除牙病。

牙齒痛了幾天，有時自己會停止不痛。有些人在牙痛的時候，着急得不得了，等到牙齒止了痛，也就不再繼續進行治療。這樣牙病並沒有完全醫好，不過由急性變成了慢性。慢性牙病是很少發痛的，人們往往忽視，但這並不是它的害處就輕些，相反的，它的害處更大。慢性牙病有一種毒素，會隨著血液循環散布到全身，影響全身的健康。因此，我們必須耐心地治療慢性牙病。

有些牙痛，不是由于牙齿本身的疾病所引起，而是由于身体上某一部分的疾病所引起。经过牙医师对牙病的检查，可以发现身体其他部分暗藏的疾病，从而可以及早进行治疗。

牙龈的疾病也是常见的一种牙病。许多人有这种牙病，在程度很轻微的时候，没有什么不舒服的、疼痛的感觉，因此人们不注意它。除非遇到刷牙时容易出血，牙龈内流脓液，口内有臭味，牙龈疼痛肿胀，才引起注意。

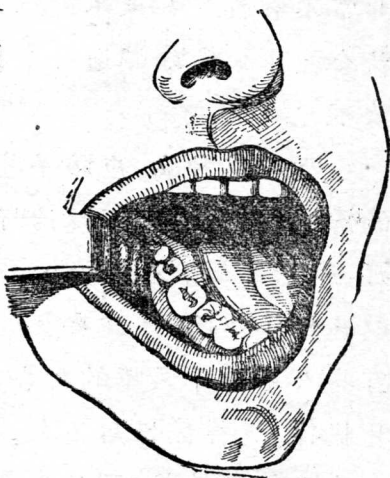
牙龈的疾病，大多是由于不讲究口腔卫生，不注意牙齿清洁所引起的。有时全身疾病，也会引起牙龈的疾病。例如生糖尿病的人，牙龈容易发生脓肿（牙疳子）；缺乏丙种维生素的人，牙龈容易流血；铅吸收过多的人，牙龈上会生成一条浅蓝色的线；怀孕的妇女，牙龈有时会肥大或生小瘤子。

牙龈有病的人，不可抽烟，饮酒，吃辣椒等有刺激性的东西。应多用温开水漱口，每天漱三次到五次；这样，一方面可以减少口腔里的细菌，使牙龈炎症逐渐减轻；另一方面可以防止牙龈上流出的脓液吞到胃里去，妨碍身体的健康。如

果刷牙时容易出血或感到不舒服，可改用毛較軟的牙刷，或者暂时不用牙刷刷牙。最好是請牙医师治疗。

四 几种常見的口腔疾病

下頷智齒冠周炎(图六)：下頷智齒俗称尽根牙。往往由于牙床骨的位置不够，下頷智齒不能正常的生出来。当下頷智齒生出来的时候，由于牙齿周圍的牙龈处很容易有食物的碎渣和細菌积藏在里面，往往引起牙冠周圍的軟組織发炎。下頷智齒的生長時間，大約在17岁到20多岁之間，因此下頷智齒冠周炎大多发生在20岁到25岁的青年人。



图六 下頷智齒冠周炎

这种病，在刚开始的时候，仅感到下頷智齒

疼痛，或者牙齦疼痛；隨後牙齒周圍的牙齦逐漸紅腫，疼痛的程度逐漸劇烈，腫脹的範圍也慢慢地擴大，病人吞吃東西便感到不方便，張口有些困難，甚至不能張開。腫脹的範圍愈大，疼痛的程度也愈厲害。在病情嚴重的时候，喉嚨、耳朵、頭腦都感到疼痛。在這樣情況下，病人大多是睡不着，吃不下，沒精神，少氣力，發冷發燒，感到非常不舒服。如果不進行治療，讓它發展下去，就會在下頷骨處爛通一個瘻管，經常流出膿液，收不起口來。

生了這種病，應該早些請牙醫師治療，一般的情況，幾天內就可以治好。如果到病重了再治療，就很麻煩。這種病的病根是在盡根牙上，所以病好了以後，一定要把病牙拔掉，才能斷根。有些人不聽牙醫師的勸告，病醫好後不肯把病牙拔掉，這樣醫好後不久，往往病又發作，不但人吃了很多的苦，而且發展下去，有時會引起很危險的疾病。

在智齒冠周發炎期間，應該多吃開水，用溫熱的漱口水（或溫開水）漱口，每一、二小時含漱一次，並遵照醫師的指示，吃些消炎藥品，進行

治疗。

这种病的发生,大多是由于过度疲劳,身体抵抗力降低而引起的。所以平常应该爱护身体,进行锻炼,加强身体对疾病的抵抗力。

文生氏牙龈炎:俗称牙疳(图七)。这种病发作起来,牙间乳头部

(两牙间三角形牙龈)

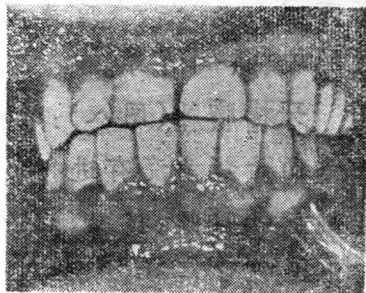
很快的发炎腐烂而坏

死。有病的牙龈,颜色

鲜红,溃烂,疼痛,很

容易出血,并常看到

表面有一层白色的假



图七 文生氏牙龈炎

薄膜,口水流得多,口内有特别臭味;也常有全身的症候出现,如发烧,胃口不好,睡眠不佳,全身不舒服等现象。

这种病大多是由于身体不健康、营养不良以及口腔不清洁所引起的。因此平常要注意营养和健康,勤刷牙,常漱口,保持身体的健康和口腔的清洁。在生这种牙病的时候,应该好好的休息,多吃富有营养的食物,不可吃辣椒等有刺激性的食品,注意口腔卫生,还要及时请牙医师