

家庭保健书

口腔保健篇

一、认识口腔

1. 口腔解剖概要
2. 口腔的生理功能
3. 喜怒哀乐全挂在脸上
4. 唇的魅力
5. 危险三角区
6. 注意口腔肿瘤的征兆
7. 警惕“好吃”口难开
8. 疾病的信号

9. 影响社交的口臭

10. 口水工厂——唾液腺

11. 口腔“发炎”——炎症

12. 口腔“干旱”——口干

13. 口吃不是病

14. 避免口腔外伤

15. 单侧咀嚼与面部畸形

16. 口腔颌面部畸形

17. 吸烟有害口腔健康

18. 青春期和妊娠期口腔保健

19. 婴儿和老人口腔保健

20. 中老年人应注意口腔保健

二、口腔保健“八法”

1. 了解舌头

2. 舌的应用解剖

3. 舌的生理功能

4. 舌的生理功能

5. 看舌毛病的舌系带短不能

6. 舌失聪——味觉障碍

7. 舌失聪——味觉障碍

8. 舌失聪——味觉障碍

9. 舌失聪——味觉障碍

10. 舌失聪——味觉障碍

11. 舌失聪——味觉障碍

12. 舌失聪——味觉障碍

13. 舌失聪——味觉障碍

14. 舌失聪——味觉障碍

15. 舌失聪——味觉障碍

16. 舌失聪——味觉障碍

17. 舌失聪——味觉障碍

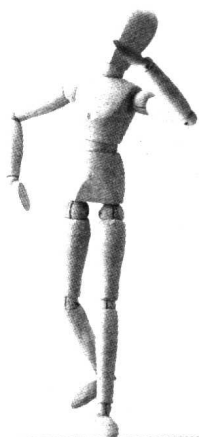
18. 舌失聪——味觉障碍

19. 舌失聪——味觉障碍

20. 舌失聪——味觉障碍

专家谈口腔保健与疾病防治

卢华芳 刘熠思 编著
湖南科学技术出版社



专家谈口腔 保健与疾病防治

卢华芳 刘熠思 编著
K 湖南科学技术出版社

家庭保健丛书 3

专家谈 口腔保健与疾病防治

编 著：卢华芳 刘煜思

责任编辑：孙桂均 鲍晓昕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙市银北盛印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市岳麓区观沙岭

邮 编：410013

出版日期：2004 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：6.625

字 数：139000

书 号：ISBN 7-5357-4015-4/R·917

定 价：11.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

口腔是人体的重要器官。它具有咀嚼食物和初步消化食物的功能；它参与面容组成并具有维护面容的功能；它具有在人际交往中表达思想情感最直接、最有效、最简便、最迅速的语言功能；它具有千变万化的喜怒哀乐的表情的功能；它具有多种感觉，特别是具有品尝人间美味佳肴的功能；它具有抑制和杀伤细菌的防御功能等。口腔健康是全身健康的重要标志之一。

从某种意义上说，口腔的解剖部位和生理功能决定了它的主人与什么样的疾病作斗争：它既要与古老的最常见的龋病（“虫牙”）、牙周病、口疮等疾病作斗争，又要与现代的目前死亡率极高的艾滋病作斗争；既要与小伤小病如口腔颌面部的擦伤、挫伤、牙折等疾病作斗争，又要与严重危害身体健康甚至生命的肿瘤作斗争；既要与多发的疾病作斗争，又要与一些不常见的疑难杂症作斗争。不管是什么样的疾病，与之斗争，是非常重要的和必要的；只有斗争，才能战胜疾病，才能使有病的机体化险为夷，转化为健康的机体。

斗争要有策略，要有方法，要有艺术，要有必胜的信心和决心。策略、方法、艺术、信心、决心均离不开“情报”；只有掌握了大量的、客观的、有用的“情报”，并对“情报”进行正确的归纳、综合、分析，然后制定策略，选好方法，研究艺术，树立信心，下定决心，才能夺取战胜疾病的胜利。这就是人们常说的“知己知彼，百战百

胜”。只有“知己知彼”，才能“百战百胜”，才能“百战不殆”。

《口腔保健与疾病防治》就是帮助人们了解和掌握口腔疾病的发生、发展、转归的知识，帮助人们学习和掌握口腔保健、防治口腔疾病的知识和技能，帮助人们自我保健和战胜疾病而制定策略，选好方法，研究艺术，树立信心，下定决心，以夺取战胜疾病的胜利。

《口腔保健与疾病防治》分为三个部分，第一部分是“口腔保健篇”，主要内容是介绍口腔的自我保健知识、方法、技能；第二部分是“疾病防治篇”，主要内容是介绍口腔科常见疾病的防治知识、方法、技能，并强调了我国医药卫生的基本方针即“预防为主，防治结合”的方针；第三部分是“良药选择篇”，主要内容是介绍作者在40多年与口腔疾病作斗争的医疗实践中所认识的比较好的、有效的药物，以便人们在了解并掌握第一、第二部分的知识、技能后，能够找到需要的药物。本书在最后还简单介绍了“家庭保健箱”、“人体血、尿、粪便常规检查正常数据范围”、“人体体温、血压、心率、血量和血型”，以帮助人们了解常见的生命指征的正常数值和对自己家庭成员可能出现的某种或某些异常情况做一些初步处理，以争取宝贵时间，更好地选择医院和医生进行诊治。这些都是本书的特点。

《口腔保健与疾病防治》是一本口腔医学科普读物，主要的对象是广大的非医务工作者。当然，在基层工作的口腔医务工作者也可以将它作为宣传医学科普知识，把口腔医学知识交给群众的参考书。由于水平有限，书中错误难免，敬请广大读者批评指正。

齿白三分俏，唇红示健康。健康就是美。
愿所有的人口腔健康，身体健康，更具人生魅力！

卢华芳

于湖南省人民医院

2004 年 5 月

目录

口腔保健篇

一、认识口腔/1

1. 口腔解剖框架/1
2. 口腔的生理功能/3
3. 喜怒哀乐全挂在脸上/5
4. 嘴唇的魅力/7
5. 危险三角区/12
6. 注意口腔肿瘤的征兆/13
7. 槟榔“好吃”口难开/14
8. 疾病的信号——口腔异味/16
9. 影响社交的口臭/17
10. 口水工厂——涎腺/19
11. 口腔“涝灾”——流涎/21
12. 口腔“天旱”——口干/22
13. 口吃不是病/23
14. 避免口腔外伤/25
15. 单侧咀嚼与面颌畸形/27
16. 口腔颌面部畸形/29
17. 吸烟有害口腔健康/31
18. 青春期和妊娠期口腔保健/34

- 19. 婴儿和老年人口腔保健/36
- 20. 中老年人应该自我口腔保健/38
- 21. 口腔保健“八法”/40

二、了解舌头/41

- 1. 舌的应用解剖/41
- 2. 舌的生理功能/43
- 3. 看看婴儿的舌系带短不短/44
- 4. 是轮廓乳头不是癌/46
- 5. 舌失职——味觉障碍/47
- 6. 舌象辨病 ABC/49

三、熟悉牙齿/52

- 1. 生物演化过程中牙的演化/52
- 2. 人有两副牙/54
- 3. 乳恒牙的记录符号和方式/56
- 4. 牙发育异常的表现/58
- 5. 婴儿口里长“马牙”怎么办/65
- 6. 关心孩子的换牙/67
- 7. 珍惜孩子的“六龄牙”/69
- 8. 牙齿的着色和变色/70
- 9. “倒牙”不是病/72
- 10. 塞牙有害/73

11. 牙齿不是剪刀、钳子/74
12. 牙齿也“娇嫩”/76
13. 夜间磨牙要注意/77
14. 拔牙要慎重/79
15. 镶牙有学问/81
16. 防治孩子的错殆畸形/84
17. 罪魁祸首牙菌斑/86
18. 牙的卫士——氟/88
19. 儿童应做牙的窝沟封闭/90
20. 牙刷、牙膏和刷牙/91
21. 横刷牙的恶果——楔状缺损/93
22. 牙线剔牙好/95
23. 牙齿的美/97
24. 母爱、胎教与牙齿/99

疾病防治篇

1. 没有“虫”的“虫牙”——龋齿/101
2. 痛得要命的牙髓炎/104
3. 不能咀嚼食物的根尖炎/105
4. 儿童、老人龋病并发症的家庭处理/107
5. 容易出血的牙龈炎/109

6. 经常发炎的牙周炎/112
7. 影响张口的智齿冠周炎/115
8. 慢性唇炎/116
9. 口角炎/117
10. 唇疱疹/119
11. 疱疹性口炎/120
12. 反复发作的口疮/121
13. 白塞病/122
14. 创伤性舌溃疡/124
15. 游走性舌炎/127
16. 裂纹舌/128
17. 黑舌和黑毛舌/129
18. 药物过敏性口腔炎/130
19. 鹅口疮——雪口/132
20. 婴幼儿口周湿疹/134
21. 扁平苔藓/135
22. 白斑和红斑/136
23. 常见的口腔颌面部良性肿瘤/138
24. 婴幼儿颌面部血管瘤要早治/139
25. 常见的口腔颌面部恶性肿瘤/140
26. “寸耳风”——流行性腮腺炎/142

- 27. 口眼喎斜——面神经炎/144
 - 28. 三叉神经痛/146
 - 29. 面肌抽搐症/148
 - 30. 颌下淋巴结炎/149
 - 31. 颌下淋巴结结核/151
 - 32. 弹响关节/153
 - 33. 颞下颌关节脱臼/155
- 34. 颌骨骨折的自我意识/157
- 35. 唇痂可能致命/159
- 36. 唇裂可以修补/161
- 37. 性病在口腔的表征/164

良药选择篇

一、西药类/171

1. 抗感染类药物/171

(1) 青霉素类/171

青霉素/171 苯唑西林/172 阿莫西林/173

(2) 头孢菌素类/173

头孢氨苄/173 头孢羟氨苄/174 头孢呋辛/174

(3) 四环素类/174

四环素/174

(4) 大环内酯类/175

红霉素/175 罗红霉素/175

(5) 磺胺类/175

磺胺嘧啶/175 复方磺胺甲噁唑/176

(6) 喹诺酮类/176

诺氟沙星/176

(7) 抗结核药物/177

异烟肼/177 链霉素/177 利福平/177

(8) 抗真菌药物/178

制霉菌素/178

(9) 抗病毒药物/178

阿昔洛韦/178

(10) 抗滴虫及阿米巴原虫药物/179

甲硝唑/179

2. 镇痛药物/179

双氢可待因-对乙酰氨基酚/179

3. 解热、止痛、抗风湿药物/180

布洛芬/180 复方对乙酰氨基酚/180

4. 抗癫痫药物/181

卡马西平/180

5. 镇静催眠药物/181

地西洋/181

6. 抗过敏药物/181

盐酸苯海拉明/181 氟苯那敏/182

7. 维生素类药物/182

维生素 A/182 维生素 AD/183 维生素 B₁/183

维生素 B₂/183 维生素 C/184 维生素 E/184

烟酸/184 维 A 酸/185

8. 局部用药物/185

75%乙醇/185 2%碘酒/185 3%过氧化氢溶液/185

2%碘甘油/185 2%红汞/185 1%甲紫/185 2%碳

酸氢钠溶液/185 复方鱼肝油糊剂/186 克霉唑

霜/186 制霉菌素软膏/186 肤轻松霜/186 地塞

米松霜/186 皮炎平软膏/186 维 A 酸霜/186 西

地碘/186 溶菌酶含片/186 制霉菌素含片/187

复方氯己定含漱液/187 络合碘/187

二、中药类

1. 中成药/187

穿心莲片/187 双黄连口服液/187 抗病毒口服液/188

复方板蓝根冲剂/188 金熊炎必克胶囊/188

导赤丸/188 三黄片/188 凉隔散/188 六味地黄

丸/188 紫金锭/188 金嗓子喉宝/189 复方草

珊瑚含片/189 口炎清冲剂/189 桂林西瓜霜/189

牙痛散/189

2. 中药/189

五味消毒饮/189 牵正散/190 冰硼散/190 养阴
生肌散/190 补中益气汤/190 白虎汤/190 黄连
解毒饮/190 犀角地黄汤/190 香连丸/190 清暑
益气汤/190 青蒿鳖甲汤/191 理中汤/191 当归
回逆汤/191 回阳救急汤/191 八珍汤/191 归脾
汤/191 龙胆泻肝汤/191 泻白散/191 麻黄
汤/191 香苏饮/191

附录一 家庭保健箱/192

附录二 人体血、尿、粪便常规检查正常数据范围/196

附录三 人体体温、血压、心率、血量和血型/197

口腔保健篇

一、认识口腔

1. 口腔解剖框架

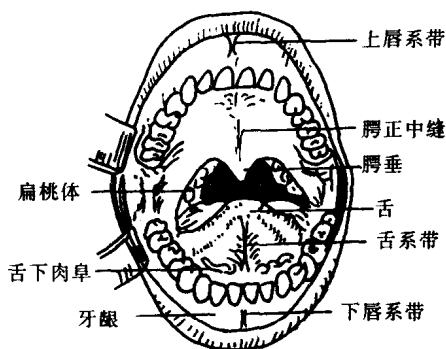
你知道口腔的解剖框架是怎样的吗？简单地说，口腔是怎样构成的呢？

不知道？好，那么请和我一起来看看口腔的实际情况吧。

口腔的大门，是横摆着的，即上下嘴唇。口腔也有

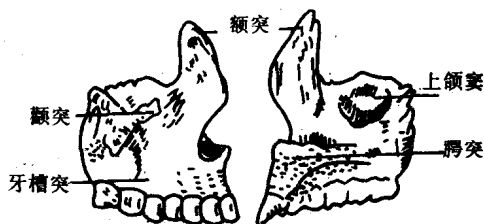
后门，那就是咽部；奇怪的是口腔的后门关不紧、闭不全，即腭咽闭合是不完全的。正因为这样，口腔可以从后门通向三个地方：一是向上一拐弯到鼻腔；二是经过咽喉部到气管、支气管、肺部；三是经过咽部到食管、胃、十二指肠……口腔的天花板是腭部；地板呢？那就是口底。口腔的两侧是左右腮帮子，即两侧颊部。这就是人的口腔的全貌。

我们能够直接看到口腔里有两样东西，一是牙齿，一



是舌头。成人的 28~32 个牙齿形成上下两个牙列，各有 14~16 个牙齿。上下牙列一闭合，就把口腔分成两个部分：以牙列为界，位于牙列内侧的部分叫固有口腔，位于牙列外侧的即牙列与唇颊之间的部分叫做口腔前庭。固有口腔被舌所充满；舌的下面，即口底。口底前部左右各有一个长条形的、粉红色的、突起的肉阜，叫舌下肉阜。舌下肉阜上有颌下腺、舌下腺的导管开口，它们的分泌物就是从这些开口流入口腔的。在口腔前庭的两侧颊黏膜的中央部，各有一个腮腺导管的开口，腮腺的分泌物就是从这里流入口腔的。

口腔是看清楚，但它的框架还是不清楚呀？要想看清楚被黏膜、黏膜下组织、肌肉、皮下组织、皮肤所覆盖的口



腔框架，那只有依靠 X 线拍片才能清楚地看到。

简单地说，口腔框架的实质，就是上、下颌骨和腭骨。上颌骨左右各一个，每个上颌骨有一个体部和四个突起。体部中心是一个腔窦，叫上颌窦；四个突起是颧突、



颧突、腭突、牙槽突。颧突与颧骨相连接，额突与额骨相连接，腭突与对侧的腭突在正中线相连接，形成腭正中缝，腭突后缘

与腭骨的水平板相连接，构成整个腭部，牙槽突有相应数量的牙槽窝，是上颌牙牙根的所在之处。

下颌骨只有一个，形如弓；分为水平部、垂直部两部分。水平部又叫下颌体，垂直部又叫下颌支或叫下颌升支。下颌体也有牙槽突，其上有相应数量的牙槽窝，是牙齿的根部所在之处。下颌升支的末端有两个突起，前方的突起叫喙状突，后方的突起叫髁状突。请注意，髁状突与颞骨的下颌关节凹构成颞下颌关节，这是进行张口、闭口运动以及咀嚼运动、吞咽运动、语言运动等的基础部位。

2. 口腔的生理功能

口腔是面容的重要组成部分，它构成了颅面部的下1/3。

食物是经口腔进入食管、胃肠而被消化、吸收的，因此，口腔是消化道的门户。

口腔有下颌运动功能：左右上颌骨和下颌骨以及覆盖在它们上面的软组织共同构成口腔；下颌骨左右两侧的髁状突，分别与左右两侧颞骨的下颌关节凹共同组成颞下颌关节，这是下颌张闭口运动的基础。必须注意，上颌骨是不运动的，只有下颌骨才会运动；下颌运动是在神经系统的调节下，通过运动下颌的张闭口肌群、颞下颌关节与髁的协调作用而完成的。

口腔有咀嚼功能：咀嚼是一个复杂的反射动作过程，包括自主的和不自主的运动。人们对各种各样的食物进行自主的或不自主的咀嚼，而大多数的咀嚼是在不自主的情况下进行的。咀嚼食物是靠牙齿切割、撕裂、研磨和下颌运动完成的。咀嚼运动可分为双侧咀嚼和单侧咀嚼两种类型。双侧咀嚼又分为双侧交替咀嚼和双侧同时咀嚼。我们认为双侧咀嚼为好，因为双侧咀嚼对颌骨、牙齿、咀嚼肌