

名医健康快车系列七



牙好 健康来

我的第一本牙齿健康书

李宗武◎著

陕西师范大学出版社



牙好 健康来

中国居民膳食指南(2016)

中国疾病预防控制中心



牙好 健康来

我的第一本牙齿健康书

李宗武 著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

牙好健康来/李宗武著. —西安:陕西师范大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5613-4573-3

I.牙... II.李... III.牙—保健—基本知识 IV.R78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026573 号
图书代号:SK9N0081

责任编辑: 周 宏
版型设计: 姚维青
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)
邮 编: 710062
印 刷: 北京密云红光印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 17
字 数: 198 千字
版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4573-3
定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



前言 远离牙病,收获健康

俗话说“一叶知秋”,而对于人体来说,口腔健康也如同反映身体健康状况的一面镜子。中医认为,齿与龈和肾、胃及大肠都密切相关,通过观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。很多研究已经证实,保持牙齿健康,对于减少因口腔病灶感染引发或加重糖尿病、冠心病、胃病、新生儿低体重等病症有着重要作用。

中国人历来很重视“吃”,讲究饮食营养,但对于负责“吃”的重要器官——牙齿的健康却不甚重视。很多人对口腔疾病及保健知识了解甚少,甚至还存在一些错误观念。其实,好的牙齿不仅让人胃口好,吃得痛快,而且还是身体健康的基础和保证。牙齿一旦出了问题,不仅仅是牙齿本身受到损害,甚至还可能会威胁到身体其他部位的健康。

在中国,人们常说的一句话是:“牙疼不是病,疼起来要

命”。他们认为，虽然牙疼很痛苦，但牙病不是什么致命的病，不必十分在意。人们似乎已经喜欢与牙疼做斗争，有了牙疼就忍，实在忍不住就吃点消炎去火的药，不到万不得已不去医院看牙医。而这样拖来拖去的后果是，到了五六十岁的时候，很多人口中已经没有什么好牙了。等到有些人开始稍微懂得一点口腔保健知识的时候，牙齿已经糟糕到不可逆转的地步。

另外，错误的洁齿习惯，也是造成很多中国人牙齿不好的原因之一。很多人刷牙不认真，横竖乱刷一气，不但没有起到有效清洁的作用，还可能给牙齿造成了伤害。而且很多人都没有养成使用牙线和漱口水的习惯，再加上很少到牙科进行检查和洗牙，牙齿上的细菌长期积累，就更容易患上牙周疾病。据有关权威资料表明：我国成人恒牙患龋率为 49.88%，儿童乳牙患龋率为 76.55%，几乎有一半的成人和 4/5 的儿童都患有龋齿。以至于欧美人中都流传着这样的说法，“如果想知道眼前的这个黄种人是不是中国人，只需要看他的牙就够了”。

有人说，随着年龄增长掉牙齿是很正常的自然规律，再怎么保护也没用，不过是浪费钱。其实并非如此。我曾经拜访过一位 80 多岁的高龄老人，身体硬朗，精神矍铄，满口牙齿没有一颗缺失。有人向他请教牙齿的保养之道，他说自己一直坚持用两种方法护养牙齿：一个是在解便时咬紧牙关，再一个就是坚持鼓漱叩齿。这两个方法都是他年轻的时候从别人那学到的，从 20 几岁就开始做，已经养成了习惯，牙齿从来没有过毛





病,他也从没有在牙齿上多花过一分钱。可见,想要牙齿健康并不需要花多少钱,拥有正确的观念非常重要。牙齿只要保护得当,是完全可以伴随我们的一生的。

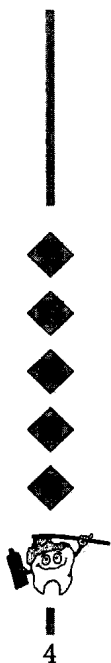
想要保护好牙齿的方法其实很简单。针对中国人目前普遍存在的牙齿问题,我认为有以下三个基本点应该做到:一要培养正确的护牙观念,即要彻底改变原有的牙齿观念,真正地重视起牙齿的问题;二要掌握正确的护牙方法,不仅要学会刷牙,还要掌握正确用牙、健牙的方法;三要相信科学,养成定期去医院进行口腔检查的习惯,接受牙科医生的建议,积极配合相关的治疗。我想如果能够做到这三点,你的牙齿就能永葆健康了。

此外,想要牙齿健康,要观念更要行动。例如,我们身边的很多人都知道正确刷牙的方法,可还是有很多人认真刷牙,敷衍了事;很多家长都知道吃糖对孩子不好,但还是经不住孩子的软磨硬泡,给孩子买一大堆的糖果;一些年轻人自以为牙齿好,咬瓶盖、咬骨头不管不顾;很多老人一双牙刷用好几年,刷掉毛了才舍得换新的……诸如此类的现象不胜枚举。对此,我只能说,牙齿是您自己的,身体也是您自己的。世上没有后悔药,大家不要等到牙齿掉光的时候才开始后悔自己没有好好保护牙齿。

拥有健康的牙齿,无论是对处于生长发育期的孩子,还是精力旺盛的青壮年,亦或是颐养天年的老人来说都至关重要。

牙齿是身体的重要器官,牙好是我们身体健康的重要标志。牙齿是有生命的,需要我们细心的呵护与培养。如果我们能在人生的每一阶段,都好好地保护我们的牙齿,使它们免受外界伤害,那么当我们 80 岁的时候,我们的牙齿仍能健康强壮,陪伴我们一生的健康。

牙齿清洁、无龋齿、无痛感、牙色正常是世界卫生组织对牙齿健康的界定,祝愿我们所有人都能拥有明眸皓齿,远离牙病,收获健康。



目 录

前言 远离牙病,收获健康

第一章 让健康的牙齿陪伴我们一生

- 了解牙齿,爱惜牙齿 /2
- 牙齿带给我们的时代印记 /6
- 传统医学对牙齿的感悟 /11
- 爱牙的观念比治牙更重要 /15
- 好牙齿是健康身体的根本 /19
- 危害口腔健康的敌人 /22
- 牙齿保健的几个误区 /26
- 正确刷牙,消除牙菌斑 /30
- 定期检查牙齿是对健康最好的投资 /35
- 去粗取精,古人护齿妙方 /40
- 饮食有营养,牙齿更健康 /44
- 良好的咀嚼力创造健康人生 /48



第二章 爱牙护齿,健康成长

- 宝宝的牙齿,妈妈的责任 /54
- 宝宝长牙太慢,是缺钙么? /58
- 宝宝不乖,可能是长牙时的不适 /62
- 保护好宝宝的“六龄齿” /65
- 窝沟封闭——宝宝的“防龋疫苗” /69
- 刷牙,从娃娃抓起 /73
- 宝宝不爱刷牙怎么办? /77
- 轻轻松松带孩子“看牙医” /82
- 不可忽视的儿童牙齿外伤 /87
- 巧吃,让孩子吃出强健好牙齿 /91
- 纠正孩子毁牙的坏习惯 /96
- 转换思维,让孩子不再吮手指 /101
- 孩子的学习成绩也和牙齿有关? /105

第三章 美丽自信,从“齿”开始

- 警惕口腔“亚健康” /108
- 女性牙齿天生不如男? /113
- 生一个娃,坏一颗牙? /117
- 你的牙齿为啥变娇气了 /123
- 破解“牙齿美白”的秘密 /126
- 硬汉难过“牙齿关” /131
- 牙齿健康,请先戒烟 /134





- 30岁长牙之苦、乐、痛 /137
- 牙齿也要坚持锻炼 /142
- 牙齿矫正没有年龄限制 /146
- 成年人拔牙也需三思后行 /151
- 长期磨牙可给牙齿戴个“帽” /155
- 为什么坐飞机也会牙疼? /160

第四章 幸福晚年,好牙相伴

- 女人更年期,补钙是重点 /166
- 人过40,牙齿步入中年期 /169
- 80岁有20颗牙不是梦 /173
- 中老年人护齿重在护“根” /177
- 人老牙齿一定会松动吗? /181
- 老年牙齿缺失要及时镶牙 /185
- 给自己选一副合适的假牙 /190
- 中老年人不可不知的护牙妙招 /195
- 无牙老人也要做好口腔保健 /199
- 每天用牙线,多活6—7年 /202

第五章 病从牙入,不可不防

- 儿童龋齿,早防早治 /208
- 几种儿童口腔常见病 /212
- 成长的烦恼——青春期常见牙病 /219

中老年牙病治疗“宜早不宜迟” /224

牙疼,勿乱吃药! /229

牙龈出血,不一定就是白血病 /233

牙会说话——牙齿传递出的小秘密 /236

牙齿与全身疾病的关系 /239

“口臭”,不都是牙齿惹的祸 /244

注意护牙细节,远离牙周疾病 /247

警惕口腔地雷——病灶牙 /253

警惕口腔溃疡癌变 /257

后 记



第一章

让健康的牙齿陪伴我们一生

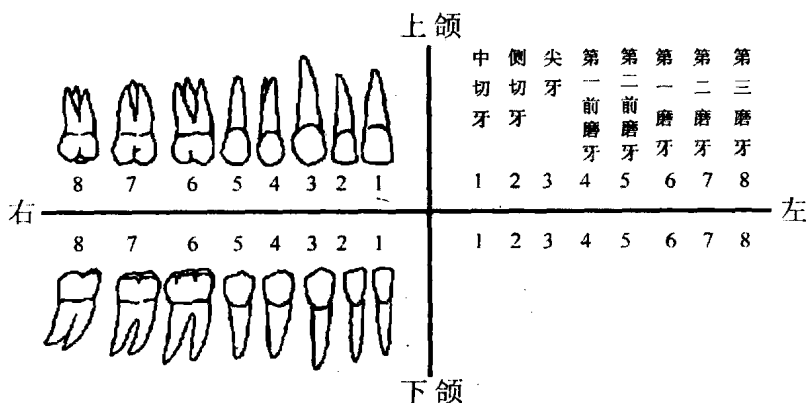
◎了解牙齿,爱惜牙齿

春节前的一天,我一上班就发现有一位妙龄少女在妈妈的陪同下来找我看牙。我问她是哪里不舒服,她自己却支支吾吾不肯开口说。这时妈妈忍不住告诉我,说女儿正在上高中,才刚 15 岁,因为小时候爱吃糖,门牙长了龋洞,当时没当回事,没想到现在龋洞越来越大。因为龋洞是长在门牙上,影响到了女孩的容貌,所以她一直都很自卑,笑也不敢笑,说话也不自然,甚至影响到学习成绩。看着女孩痛苦的表情,我为她实施了治疗,并尽量为她保留了大部分健康的牙根。现在只要一不忙,她就会刷牙,怕有蛀牙,怕牙齿掉了。看到她追悔莫及的样子,直到失去的时候才发现牙齿的重要,才开始学习保护牙齿的一些常识,让我不禁为之感到痛惜。而像她这样的患者,在我们身边还有很多很多。

要保护牙齿,首先要了解牙齿的生长周期。在人体,一生中先后长两次牙,即“乳牙”与“恒牙”。

人出生后的第一副牙齿被称为“乳牙”,乳牙有 20 颗,从胚胎第二个月开始发生,出生后 6 个月左右萌出,到 2 岁半左右全部萌出。恒牙有 28—32 颗,从胚胎第五个月开始发生,在 6 岁左右开





牙齿从外形上分为切牙、尖牙、磨牙

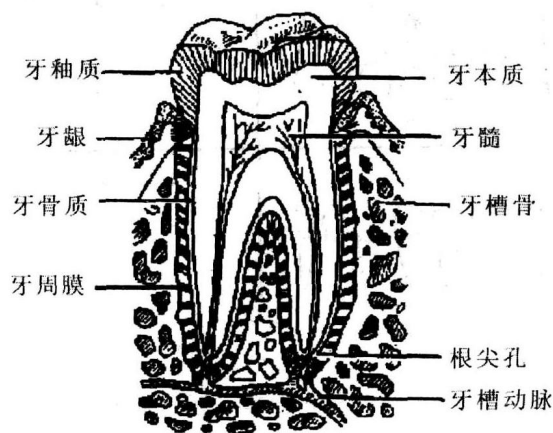
始萌出,到20岁左右全部萌出。恒牙长出后终生不换,是人的最后一副牙齿,恒牙脱落后,脱落的部位将不再有牙齿萌生,故应好好保护,用其一生。

需要注意的是,20岁左右时,有些人会在牙槽骨上最里面的上下左右各一的四颗第三磨牙,俗称“智齿”。由于颌骨退化,第三磨牙可以先天缺失,因此很多人只有28颗牙齿。在智齿的生长方面,个体差异很大,有的人20岁之前,有的人40多岁才长,有的人终生不长,这都是正常的。

牙齿的主要作用是切碎食物,咀嚼食物,使得食物的营养更好地被身体所吸收。根据我们牙齿的生长位置、功能和形状,大致可以把牙齿分为切牙、尖牙、磨牙。平日进食,牙齿们协作运行,切牙负责将入口的食物切断成小块,尖牙主要用于撕碎肉类食物,磨牙则用于将食物咀嚼碾磨成碎块。不管食物柔韧性如何,都能被牙分割至适宜咽喉吞食的大小。

不同食物的摄入量是有一定比例的,谷类占食物总量的61.3%,肉类占食物总量的12.8%。所以用于咀嚼谷物的白齿占





牙齿的结构

总数的 62.5%，用于咀嚼肉类的犬齿占总数的 12%。牙齿的结构体现了造物主让人类尽量长寿的一片苦心。

再从牙齿的组织结构上看，牙齿是人体中最坚硬的器官，其外形上分为牙冠、牙颈和牙根三部分；其内部又分为牙本质、牙釉质、牙髓、牙冠、牙颈、牙根等组织结构。牙齿周围的组织即牙周组织，包括牙周膜，牙槽骨和牙龈。

在日常生活中，牙齿最容易患的疾病是龋齿和牙周炎。

龋齿，也就是人们常说的虫牙，是牙齿硬组织逐渐被破坏的一种疾病。发病开始在牙冠，如不及时治疗，病变继续发展，形成龋洞，终至牙冠完全破坏消失。未经治疗的龋洞是不会自行愈合的，其发展的最终结果是牙齿丧失。龋齿是细菌性疾病，因此它可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。龋齿的继发感染可以形成病灶，引起或加重关节炎、心骨膜炎、慢性肾为和多种眼病等全身其他疾病。牙齿龋坏在初期毫无症状和感觉。通过定期检查牙齿，可以及时发现并修补牙齿表面已被细菌



侵蚀的部位,阻止龋坏达到牙髓。及早发现,及早治疗,便能避免龋齿和拔牙的痛苦。

牙周炎属于口腔软组织疾病,是导致成年人牙齿丧失的主要原因。牙周炎患病率很高,治疗较为复杂,且愈后不佳,严重的牙周炎可以导致全口牙齿松动脱落,引发多种疾病。牙周炎是一种破坏性疾病,其主要特征为牙周袋的形成及袋壁的炎症,牙槽骨吸收和牙齿逐渐松动。牙周炎已被医学界定论为继癌症、心脑血管疾病之后,威胁人类身体健康的第三大杀手,也是口腔健康的“头号杀手”。一般来说,口腔卫生不良、牙石和牙垢堆积、食物嵌塞、细菌和菌斑作用、不良补牙和镶牙刺激、或压迫牙龈等,都是引起牙周炎的重要局部原因。

我国的龋病、牙周病患者众多,而口腔保健的人力、物力、财力十分有限,因此,解决牙病问题的根本出路在于预防,必须从娃娃抓起。在发达国家,人们对牙齿的厚爱似乎已经形成了一种文化,牙齿的整洁和口腔卫生被看成是他们文明的象征和仪表的重要部分。小孩子从长出乳牙就开始关爱呵护,等牙齿换齐了,就立即注意矫正、清洗、增白。通常是大人带着孩子,一家人一起去牙医诊所做保健。人们把洗牙、矫正、做口腔保健看做非常普遍和正常的事情,而不是等到牙齿痛了才来看牙,更不是因为牙齿有病才上牙科诊所。近年来,国人在这方面的意识随着生活水平的提高开始萌芽,但与先进国家相比,还有很大的距离。举例来说,在美国,儿童的蛀牙率几乎为零,在中国则高达 80%。美国 60 岁老人的牙齿保有率平均为 26 颗,而中国 60 岁老人牙齿保有率平均仅仅为 8 颗。中国在经济上逐渐变成屹立在东方的巨人,然而在口腔健康方面仍然是一个矮子,这不能不引起我们的重视。