

YACHIBAOJIAN
YUYABINGFANGZHI

牙齿保健

编著：尹万和

牙病防治



延边大学出版社

YACHIBAOJIAN YUYABINGFANGZHI

牙齿保健 与 牙病防治

编著：尹万和



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

牙齿保健与牙病防治/尹万和著. —延吉: 延边大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2428 - 3

I. 中... II. 尹... III. ①牙 - 保健②牙疾病 - 防治
IV. R781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018922 号

牙齿保健与牙病防治

主 编: 尹万和

责任编辑: 张宏飞

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 香河县闻泰包装印刷有限公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 7.75

字数: 77 千字

印数: 1—5000

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2428 - 3

定价: 14.00 元

内容提要

NEIRONGTIYAO

本书简要介绍了牙齿的构成和功能,重点介绍了数百种方便适用的中医治疗牙齿疾病的传统方剂和用法,对部分方剂的原料、制作、用法、功效与注意事项还做了简要说明。推荐介绍了儿童、妇女、中老年人牙齿保健的方式、方法等知识。

本书内容丰富翔实,方法科学实用,文字通俗易懂,可以帮助广大读者学习和掌握使用传统的中草药方剂和方法对牙齿进行保健和治疗。

本书适合广大读者、牙病患者和基层医务人员阅读、参考。



前言

QIANYAN

一提起牙齿,人们就会联想到“明眸皓齿”、“朱唇玉齿”、“珠齿排玉”、“玫瑰含雪”、“豁牙露齿”、“唇齿相依”、“唇亡齿寒”、“咬牙切齿”、“伶牙俐齿”、“武装到牙齿”、“青面獠牙”以及笑人齿缺曰“狗窝大开”等形容人的美丽、可爱、丑陋的一些语句、格言。这些语言借助对牙齿的比喻、描述,把人性的善美和丑恶等形态表现得淋漓尽致。牙齿是人类重要的器官之一,由于它在进食、消化、语言、美观及进攻和自卫等方面都有着重要的功能,自古以来就为人们所重视,为此产生了很多有关牙齿的话语和故事。

联合国世界卫生组织(WHO)制定的“关于健康的准则”中特别列出“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙齿颜色正常、无出血现象”做为人类健康的准则之一。由此可见牙齿在人类健康中的重要程度。

有一口坚固整齐的牙齿,吃东西来咀嚼有力,吞之有味,说起话来伶牙俐齿,口齿清晰,笑口常开,皓齿明眸,这样可人的形象,谁能不为之心动和向往呢?

本书作者的衷心愿望就是为广大读者的牙齿健康服务。本书也是为您能有一口好牙,不再受那无休止的牙痛的折磨,而精心编辑的一部科普作品。

本书内容依据中华五千年医学传统之精粹,包含有中华民族深厚的文化积淀,文字通俗易懂,方法科学,简易实用。可供广大读者、牙病患者及基层医务人员阅读、参考和使用。

本书在编写中参考和借鉴了有关书刊及资料,在此向这些书刊和资料的作者表示感谢。书中不当之处诚请广大读者批评指正。

自序

ZI XU

为什么要编这本书？

俗话说：“牙病不是病，疼起来真要命。”说起这句老话，我对它的感触真是一言难尽，因为我曾真切地体验过这句大白话决不是夸张。

那是在上个世纪的八十年代初，我在北京某研究院工作，因为课题的关系，到河南省某县进行课题调研。该县是历史悠久之地，人文古迹较多，早在公元前秦朝的时候就已经设县。本想利用空闲时间去访古问史，不巧的是，刚刚工作没几天，突然左侧牙痛起来。起初我并没在意，牙疼不是病嘛！吃点止痛片、消炎药，一挺就过去啦。可是事与愿违，天不佑我，牙痛得却越来越起劲。仅仅两三天的功夫，半边牙齿连脸带头都剧痛不止，疼痛难忍，一连吃了好几片止痛片都不管用。疼痛起来真是夺魂要命，却无计可施。正所谓叫天不应、叫地不灵，大有恨不得一头碰死，一了百了，再也不遭这个罪了的了世想法。所在工厂的领导得知此事，急忙半夜赶来，驱车带我去找一位已退休多年在家的老中医。厂长跟我介绍说：“你放心！老中医世代为医，祖传世家，医术可行。”当时因牙齿疼痛令我神昏意乱，哪还听得进他说些什么，只想赶快到地方治牙痛要紧。有病乱投医嘛，管他中医、西医，治了再说。见到老中医时，我眼前一亮，只见这位老中医，虽已年愈七十，但身体硬朗，面色红润，声音宏亮。美髯垂胸，大有一种仙风道骨之气。老中医家的墙上还挂着一口垂有红穗的宝剑。事后厂长告诉我：“传统的武术之家都通中医，可以自己治跌打创伤，而中医也都习武以健身。”可惜当时匆匆忙忙，主要是牙痛折磨的，没能记住那位仙风道骨的老中医



的姓氏,迄今仍深感遗憾。

老中医看一看我的牙齿症状,略一思索,便慢条斯理地说:“这是急性牙周炎,不碍事,吃几剂中药就中。”然后挥毫开了一方,嘱我速抓三剂,立刻煎服,保证药到病除。辞别了老中医,遵医嘱,急去县中医院夜间门诊,说明情况,抓来药,立马煎服。一剂药下肚,疼痛顿减;二剂药下肚,疼痛皆无;三剂药吃完,肿胀全消,牙齿完好如初。神了!真是华陀再世。如此灵验的药方被我视为珍宝,细心地珍藏起来,以备再用。十余年后,左侧第二磨牙又来了毛病,这次我心笃胆壮,拿出药方照抓不误,又连吃三剂,当然又是立竿见影。至今已过去了十几年,再也没有犯过牙痛的毛病。这个治牙周炎的方剂,我对它进行了细致的研究。这个药方中有十余味草药,通过查找中医药相关书籍,从《黄帝内经》、《本草纲目》到《中草药大全》通通翻遍,把这几味药的药理、药性、功能、用途全查了出来。原来是这样:这一方药主治因风火、胃火、脾火、肝火上火而产生的牙痛。而且方剂中还打破了中医“细辛不过钱”的古训,把细辛量加大,方剂独特。这个治牙周炎的珍贵药方(见第六章第四节方7),我也本着思利及人的理念进行传播,为十几位老牙痛患者解除了牙痛的折磨。

自从用中药方剂治好了我的牙周炎,我对中医药特别信服,更加崇拜。也就有了去探讨中医药之秘的念头。自行学习了许多本中医中药的书籍、教材,通过学习和向老中医讨教,使我对中医药有了那么一点肤浅的认识。

悠悠中华,璀璨文化。从神农尝百草发现草药,中医药文化在我们中华民族这片东方沃土上已绵延传承几千年。中华医学是中华民族对人类社会的一大重要贡献。

中医理念是以“整体观念和阴阳五行学说为指导思想,以脏腑经络学为核心,以辩证施治为诊疗方法的完整的理论体系。”中医理论认为“人与自然界是一个对立统一的整体。同时人体自身内部也是一个对立统一的有机整体。它们在不断地产生矛盾,而又解决矛盾的过程中,维持着相对的动态平衡,从而保持人体正常的生理活动。当这种动态因某种原因遭到破坏,而又不能立即自行调节恢复时,人体就会发生疾病”。“破坏人体相对平衡状态而引起疾病的原因就是病因。”中医极注重对人体的系统性调整,认为养重于治,中医的高超之处在于治未病。

辨证论治是中医指导临床、诊治疾病的基本法则,由于它能辩证地看待疾病和症的关系,故它既区别于头痛医头,脚痛医脚的局部对症方法,也区别于那种不分主次,不分阶段,一方一药对一病的治病方法。它既看到一种病可以包括几种不同的症,又看到不同的病在其发展过程中可以出现同一症候,因此在临床治疗时,可以在辩证施治原则的指导下,采用“同病异治”或“异病同治”的方法来处理。

所谓“同病异治”就是指同一种疾病,由于发病的时间、地区及患者机体的反应不同,或处于不同的发展阶段,所表现的症候不同,因而治法也不同。如风湿性关节炎,由于疾病的发展阶段不同,治法也不一样。初期风湿并重,红、肿、热痛明显,宜祛风利湿;中期风邪游走经络为患,当祛风、通利筋络;晚期多损及肝肾,故治法又须滋养肝肾、筋脉为宜。

“异病同治”是指几种不同的病,在其发展过程中,出现了具有同一种性质的症,而采用同一方法治疗。如脱肛、子宫下垂、胃下垂是不同的病,但若均表现为中气下陷的症状,就都可以用升提中气的方法治疗。

中医认为人体是一个有机的整体,它的一切组织都是相互影响的。局部的病变可以影响全身。内脏的病变,可以从五官、四肢、体表各个方面反映出来。如肝病可以传脾,脾病也可以影响肝,肝病还可以影响心,影响胆,影响肺,影响肾,其它脏器的病变也是如此。如胃有火则见牙龈肿痛;肾能生髓主骨,而“齿为骨之余”,故牙齿也有赖于肾精的充养。肾精充足,则牙齿坚固;肾精不足,则牙齿松动,甚至脱落。

总之,中医药理论博大精深,中医药简易可行。具有数千年历史的中医药是人类生活中巨大的健康宝库。独特的医学理论体系为人类的健康作出了巨大的贡献。

本着思利及人的理念和传承、发扬中医药文化的使命感,我在中医专家的指导下,利用数年时间从浩如烟海的祖国医学宝藏中精心采摘出几朵小花,让它为我们的牙齿服务,为我们的健康服务。诸位读者如果见到、使用这些简易可行的中医理论,中药方剂、针灸方法、按摩方法、点穴手法……………一定会喜笑颜开、立见成效,再也不会为您的牙病愁眉苦脸,而痛不欲生了。那么,我们现在就开始这次采摘之行、读书之旅吧。先从牙齿的生成与构造开始,看看牙



齿是怎么生成的,有什么样的构造。牙齿是如何得病的?会得些什么病?得了牙病怎么办?中医中药方法管用吗?牙齿痛一定要拔除吗?从小就想有一口好牙,该如何去保养呢?老年人没牙了怎么办?……………

有关牙齿健康的内容太多了,就不一一列举了,还是让我们看看古人是怎么说的,怎么做的,再看看专家们都是怎么说的,好吗?开始吧!

祝君都有一口伶俐利齿!

愿健康的牙齿伴您终身!

编 者

目 录

CONTENTS

第一章 概 述

- 第一节 我国口腔(牙齿)健康基本现状 (1)
- 第二节 全国爱牙日(9月20日) (3)
- 第三节 世界卫生组织关于健康的十个准则 (5)

第二章 牙齿的构成与功能

- 第一节 牙齿的构成 (6)
- 第二节 牙齿的功能 (8)

第三章 牙齿的保健

- 第一节 小便屏气固齿法 (11)
- 第二节 叩齿健齿方法种种 (12)
- 第三节 牙刷的发现与刷牙 (13)
- 第四节 牙刷的选择、使用和保养 (14)
- 第五节 牙齿保健的误区与常识 (16)
- 第六节 牙痛时吃什么? (21)
- 第七节 孕妇和产妇的口腔卫生 (22)



第四章 儿童牙齿健康

- 第一节 牙齿在幼儿发育中的不良表现 (24)
- 第二节 怎样预防和矫正儿童牙齿排列不齐 (25)
- 第三节 什么原因会使乳牙晚落和恒牙晚出 (26)
- 第四节 不要给新生儿挑“马牙” (27)
- 第五节 预防龋齿从小做起 (27)
- 第六节 孩子几岁开始刷牙好 (28)
- 第七节 及时补救孩子磕掉的新牙 (29)
- 第八节 中药治疗小儿磨牙 (29)
- 第九节 幼儿健齿食物 (30)
- 第十节 警惕“隐形杀手”——碳酸饮料 (31)

第五章 中老年人的牙齿保健

- 第一节 老年人更应关注牙齿健康 (32)
- 第二节 老年人口腔保健的几个方面 (33)
- 第三节 中老年人如何保护好牙齿 (35)
- 第四节 老年人刷牙能预防肺炎 (36)

第六章 牙齿疾病的中医防治

- 第一节 牙龈肿痛的中药疗法 (38)
- 第二节 牙龈萎缩的病因与防治 (41)
- 第三节 牙龈出血的预防与中药疗法 (42)
- 第四节 牙周病的中药疗法 (44)
- 第五节 风火牙痛的中药疗法 (47)
- 第六节 风冷齿痛的中药疗法 (50)
- 第七节 胃火牙痛的中药疗法 (51)
- 第八节 骨槽风的中药疗法 (52)
- 第九节 治疗牙病常用的中成药 (53)
- 第十节 治疗牙痛的民间验方 (56)

第十一节	牙痛病的针灸配穴及穴位点压推拿疗法	(65)
第十二节	牙痛病的按摩疗法	(70)
第十三节	牙痛病的物理疗法	(74)

第七章 龋齿

第一节	龋齿的成因与防治	(78)
第二节	龋齿的中药疗法	(80)

第八章 关于拔牙、镶牙

第一节	中老年人拔牙应注意的问题	(84)
第二节	老年人不结实的牙齿	(86)
第三节	早年失牙老年易痴呆	(86)
第四节	高血压病人能不能拔牙	(87)
第五节	拔牙后怎么办	(88)
第六节	拔了牙何时镶	(88)
第七节	镶哪种假牙好	(89)
第八节	镶上假牙后如何尽快适应	(90)
第九节	怎样保护假牙	(90)
第十节	种植义齿(种植牙)	(91)
第十一节	智齿一定要拔掉吗	(92)
第十二节	牙齿折断后要不要把残根拔掉	(93)

第九章 牙痛、口臭及其它

第一节	牙齿疼痛时要注意急性心梗	(94)
第二节	口臭原因及防治	(95)
第三节	牙垢、牙石、涎石成因与防治	(96)
第四节	“酸倒牙”与过敏性牙痛的防治	(97)
第五节	有关牙的话题	(99)



第十章 心理健康与牙齿健康

- 第一节 什么是心理健康 (101)
- 第二节 在平衡中追求健康 (102)

附 录

- 附录1 治疗牙病常用穴位及其部位 (106)
- 附录2 治疗牙病的常用西药 (107)
- 附录3 世界卫生组织 (111)
- 后记 (112)

第一章 概述

第一节 我国口腔(牙齿)健康基本现状

口腔疾病是人类的常见病、多发病。常见的口腔疾病为龋齿、牙周病、错合畸形和颞下关节紊乱病,通常称为口腔四大疾病。世界卫生组织(WHO)已将牙病之一的龋齿同心血管病、肿瘤列为重点防治的三大疾病之一。

中医把口腔分为唇、口、齿、齿龈、舌五部分。目前所谓的口腔疾病,主要是指(1)龋病;(2)牙周疾病;(3)氟牙症;(4)失牙情况;(5)儿童与青少年错合畸形状况;(6)口腔卫生(用软垢指数反映刷牙效果)。在1995年国家卫生部疾病控制司、全国牙病防治指导组领导组织的《第二次全国口腔健康流行病学抽样调查》就是以这六项指标进行的抽样调查。

据调查,我国人口中各种口腔疾病的累计患病率高达90%以上,与发达国家相比,我国口腔健康水平还相距甚远。目前,我国人均龋齿达二颗以上,牙龈炎、牙周炎的患病率都高得惊人,达到世界卫生组织(WHO)公布的口腔健康标准的人口还不足1%。因此,口腔疾病的防治任务相当艰巨。

口腔疾病已越来越受到政府和全社会的重视。1988年12月,在卫生部的批准下成立了牙病防治组织。简称全国牙防组和顾问组。目的是向全国人民宣传口腔卫生和牙齿保健的重要性。1989年起由卫生部、全国爱卫会、国家教委等九部委确定每年的9月20日为全国爱牙日。2007年4月30日,全国牙防组被卫生部撤销,卫生部成立口腔卫生处从事相关工作。

1995年至1998年,在全国牙防组的组织下,经过三年的工作,完成了《第二次全国口腔健康流行病学抽样调查》,结果显示了我国目前口腔疾病的基本情况:



一、龋病

1. 12 岁年龄组儿童恒牙患龋率达 45.81%。
2. 5 岁儿童乳牙患龋率全国为 76.55% (城市儿童为 75.69%, 农村儿童为 78.28%)。
3. 35 ~ 44 岁患龋率为 63.01%。
4. 65 ~ 74 岁患龋率为 64.75%。
5. 所有年龄组龋齿、失齿、补齿构成比中, 已充填百分比很低, 各年龄组平均不到 16%。
6. 12 岁年龄组窝沟龋与光滑面龋构成比分别为 90.32% 与 9.68%, 说明预防窝沟龋十分重要。

二、牙周疾病

1. 牙周存在不同程度问题的人群中, 12 岁组占 68.99%; 15 岁组占 78.42%; 18 岁组占 85.18%; 成年组占 97.15%, 老年组高达 99.44%。
2. 15 岁少年牙石检出率为 67.91% (其余 12 岁 ~ 74 岁的五个年龄组牙石检出率占受检人数的 74.10%)。
3. 35 ~ 44 岁中年的牙周炎患病率为 14.82%。
4. 65 ~ 74 岁老年的牙周炎患病率为 22.4%。

三、氟牙症

- 12 岁年龄组氟牙患病率为 6.89%
- 15 岁年龄组氟牙患病率为 7.27%

四、口腔卫生状况

这次流行病学调查用软垢指数反映刷牙效果。结果显示, 所有年龄组的软垢指数均较高。

- 12 岁年龄组城市为 38.56%, 农村为 42.95%;
- 15 岁年龄组城市为 29.35%, 农村为 32.97%;
- 35 ~ 44 岁年龄组城市为 29.69%, 农村为 44.12%。

结果说明有效性刷牙较差, 以致使软垢覆盖面积占到牙面的 1/3 ~ 2/3 以上。

五、失牙情况

35~44 岁的中青年人群,平均每人缺牙 0.88 颗,有 0.11% 的人全口无牙;而 65~74 岁的老年人中,人均失牙 9.86 颗,全口无牙的人高达 10.5%。

六、儿童与青少年错合畸形现状

2000 年对全国 25392 名各牙龄期的儿童与青少年的调查显示,我国儿童与青少年的错合畸形患病率由 20 世纪 60 年代的 40% 上升到 2000 年的 67.82%。

统计表明,城市居民牙周病的患病率为 70%~80%,农村达 90%。

以上数据说明我国口腔疾病的患病率仍相当高,防治任务艰巨。儿童、青少年的口腔健康防治任务急待加强。

愿各位读者看了这本小书,能对口腔健康,牙齿保健有所帮助。

第二节 全国爱牙日(9 月 20 日)

从 1989 年起,每年 9 月 20 日为“全国爱牙日”。这是国家卫生部、全国爱卫会、国家教委等九部委在 1989 年 7 月联合发出通知确定的。目的是普及口腔保健知识,促进群众建立口腔卫生观念,并且掌握口腔保健方法。每年“爱牙日”都有一个明确的中心主题,以提醒广大民众关心自己的牙齿,学习口腔自我保健知识,养成口腔自我保健的良好习惯,从而提高全国人民的口腔健康水平。口腔健康是人体健康的组成部分。关于口腔健康,世界卫生组织(WHO)有过多明确的阐述。1965 年指出:“牙齿健康是牙齿、牙周组织、口腔邻近部位及面部部均无组织结构与功能异常。”1981 年世界卫生组织制定的口腔健康标准为:“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙齿颜色正常、无出血现象。”这些描述表明,口腔健康应具备:1 良好的口腔卫生;2 健全的口腔功能;3 没有口腔疾病等基本要素。

我国政府非常重视口腔预防保健工作,在 1988 年 12 月,卫生部批准成立了全国牙病防治指导组和顾问组。指导组与顾问组与有关行政主管部门,制定了一系列口腔卫生保健规划目标和措施。

自从 1989 年第一个“爱牙日”成立以来,每年的“爱牙日”活动都确定了一个



主题和中心口号。

1989年“全国爱牙日”(简称“爱牙日”)活动的主题是:刷牙与口腔卫生。中心口号是:人人刷牙、早晚刷牙、正确刷牙、用保健牙刷和含氟牙膏刷牙。

1990年“爱牙日”活动的主题是:通过口腔健康增进全身健康。中心口号是:爱牙、健齿、强身。

1991年“爱牙日”活动的主题是:儿童与口腔保健。中心口号是:爱护牙齿,从小做起。

1992年“爱牙日”活动的主题是:爱牙、健齿、强身。中心口号是:爱护牙齿,从小做起,从我做起。

1993年“爱牙日”活动的主题是:爱牙、健齿、强身。中心口号是:天天刷牙,定期检查。

1994年“爱牙日”活动的主题是:口腔卫生。中心口号是:健康的生活需要口腔卫生。

1995年“爱牙日”活动的主题是:氟与口腔健康。中心口号是:适量用氟,预防龋齿。

1996年“爱牙日”活动的主题是:饮食习惯与口腔卫生。中心口号是:少吃含糖食品,有益口腔健康。

1997年“爱牙日”活动的主题是:口腔卫生与龋病、牙周疾病的预防。中心口号是:愿健康的牙齿伴你终身。

1998年“爱牙日”活动的主题是:口腔健康与社会文明。中心口号是:健康的牙齿美好的微笑。

1999年“爱牙日”活动的主题是:老年人口腔保健。中心口号是:不分年龄,人人享有口腔健康。

2000年“爱牙日”活动的主题是:避免牙齿损伤。中心口号是:善待牙齿。

2001年“爱牙日”活动的主题是:吸烟与口腔疾病。中心口号是:吸烟有害口腔健康。

2002年“爱牙日”活动的主题是:关注牙周疾病。中心口号是:预防牙周疾病,维护口腔健康。

2003年“爱牙日”活动的主题是:关注牙周疾病。中心口号是:有效刷牙,预防牙周疾病。

2004年“爱牙日”活动的主题是:口腔健康与生命质量。中心口号是:促进口