

图书在版编目(CIP)数据

教你保护牙齿/吴青编著. - 北京:中国少年儿童出版社,
1998.8

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4252-5

I.教… II.吴… 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 (98) 第 13118 号

封面设计:宁 斌

插图:侯 竞

责任编辑:陈 博

教你保护牙齿

*

中国少年儿童出版社出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100700

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 3.125 印张 2 插页 48 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数:11000 册(9000 套盒装) 定价 3.80 元

ISBN 7-5007-4252-5/G·3019

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

37772

目 次

一、牙齿的重要作用	1
二、为什么牙齿的模样各不相同	5
三、牙齿是怎么长出来的	9
四、为什么要保护六龄齿	12
五、刷牙	14
六、怎样刷牙才是正确的	16
七、牙刷与刷牙	19
八、刷牙与牙膏	22
九、什么是龋齿,为什么会得龋齿	24
十、龋齿有什么表现	28
十一、龋齿与补牙	33
十二、没有龋齿也会牙疼吗	36
十三、牙齿敏感	39

十四、苹果上的血迹	41
十五、常见的牙疼疾病	44
十六、青少年牙周炎	47
十七、智齿	50
十八、牙齿不白是怎么回事	52
十九、牙齿变色该怎么办	56
二十、牙齿发育异常	58
二十一、为什么牙齿会参差不齐	61
二十二、牙齿排列不齐怎么办	69
二十三、牙齿外伤	72
二十四、拔牙	74
二十五、镶牙	77
二十六、夜磨牙	80
二十七、牙齿保健	83
二十八、就诊常识	91
附：	
一、有关牙齿的数据	94
二、爱牙歌	95

一、牙齿的重要作用

“牙好，胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛嘛香！”电视屏幕上不时闪过两个笑容可掬的演员，留在观众心目中的除了那个品种的牙膏和这句话外，还有他们那一口整齐、洁白、漂亮的牙齿。牙齿好真的那么重要吗？一点也不夸张，牙科大夫补充说，牙好，不仅可以促进消化，而且还是影响心理健康的重要因素呢！

人体是一部复杂的机器，由担负各种不同功能的系统组成。牙齿就是消化系统的重要器官，执行着消化食物的第一道工序——将食物撕裂、切割、磨碎，在舌头的帮助下，将食物与口腔里分泌的带有消化酶的唾液相混合，使之变成一种叫“食糜”的糊状物，然后通过吞咽运动将食物送入胃和肠，进行彻底的消化和吸收，提供给我们运动的能量和维护生命、健康成长所必需的营养。如果我们有“囫圇吞枣”的不良习惯，不咀嚼或不认真咀嚼食物就咽下去，不仅会加重胃肠的消化负担，还容易患肠胃炎等消化道疾病。由此可见，牙齿的咀嚼功能是食物消化的一道重要环节。



我们知道，人们说话或唱歌声音的高低与声带的振动幅度有关，但人发声的准确性与清晰度却与牙齿有着密切的关系：如果前牙缺失或前牙位置长得不正常，就会影响发音，像“子”、“次”、“丝”等音就不能发得很准确，听起来给人一种说话漏风的感觉。这对于一些爱唱歌的人来说可真是一件遗憾的事。

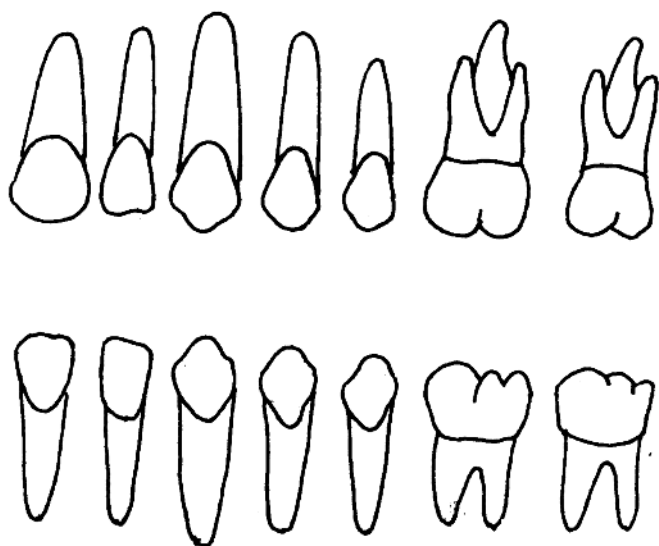
生活中常见到有的小朋友一下子变得不爱说不爱笑了，而且在说话的时候还要捂上嘴巴，这是怎么回事呢？原来他们开始换牙了，乳牙掉了，新牙（恒牙）还没长出来，不仅说话漏风，他们自己还觉得“豁牙”不好看，害怕别人取笑。原来，牙齿对一个人的容貌也有着重要影响呢！这是因为牙齿及牙床对面部起着支撑作用，使人的面颊丰满。古人常用“明眸皓齿”来形容人的美丽或英俊。现实生活中的一些偶像派歌手、著名演员留给观众最深刻的印象也常常是他们露齿一笑的刹那。原来，仅仅由一口漂亮牙齿衬托的笑容就足以让人倾倒，非常可爱了。老年人掉了牙后，嘴巴扁扁的，面颊也瘪进去了，面部皱纹更深了，吃东西也不方便，而戴上假牙后就好一些。因此可以说，牙齿不仅与生理健康有关，还与每个人的心理健康有关。因为洁白整齐的牙齿能带给人自信，自信是心理健康的重要因素之一，谁不希望自己有一副“伶牙俐齿”呢？

牙齿作为人体器官发挥着重要作用,但牙齿并不是一部“永不磨损的机器”,所以懂得保护牙齿就显得尤为重要了。这本书就是向读者介绍与牙齿有关的知识、常见牙病的防治以及一些保护牙齿的小常识,让小朋友们知道,从小保护牙齿将受益终身。

二、为什么牙齿的 模样各不相同

牙齿生长在上下颌骨的牙槽突上，排列成弓形，每颗牙齿都是由三部分组成的。如果对着镜子张开嘴巴仔细观察，我们就能看到牙齿露在牙槽骨外面的部分，这部分叫做牙冠。牙齿埋在牙槽骨和牙肉里的部分叫牙根，它们之间的部分称为牙颈部。这里提到的“牙肉”通常是红色的，医学上我们称它为牙龈。由于牙龈有着丰富的血液循环，所以呈现出红颜色。牙龈包裹着牙槽骨，一颗颗牙齿就像小树一样长在牙槽骨上。

再仔细地观察，我们还会发现牙齿的外观不尽相同，有的尖、有的方、有的宽、有的窄，这是怎么回事呢？原来这是因为不同的牙齿各自还担负着不同的职责。我们都知道人类祖先是从小猴子不断进化而来的，现代人的生活条件比数十万年前的原始人好多了，食物大都是易于咀嚼的，牙齿不必像从前那样费力咀嚼了。所以随着人类的进化，现代人牙齿的体积比以前缩小了许多，而且咀嚼面积也减少了。虽然如此，由于不同的



牙齿还要承担不同的工作，它们的原始形状还基本保持着。

我们的牙齿在上、下颌骨上排成两列，左右对称，正中间上下左右四颗像方方铲子的，叫做门牙，人们形象地称它们为“板牙”，医学上称为中切牙。门牙旁边的四颗是侧切牙，它们和中切牙的功能一样，都是用来切割食物的。在侧切牙边的牙齿是一个尖的，所以叫做尖牙，又称犬齿，有撕裂食物的功能。我们看到动物园老虎、狮子等凶猛的动物，它们的尖牙特别多也特别

长,更容易撕裂其它动物的皮肉,也便于捕食其它动物,所以它们比其它动物要凶猛得多。我们的尖牙也有同样的功能。尖牙的后面是双尖牙,它有两个尖,作用是压碎食物。在最里面不易看清的扁平牙齿是磨牙,上下左右各三颗,从它们的名字你大概就可以猜出它们的作用了。磨牙就像磨盘、捣药用的杵臼,当上下磨牙相对研磨时,就可以轻而易举地把食物碾碎,甚至磨成粉末,它的力气还很大呢。

看来牙齿还各自分工,各司其职呢,这也使得它们的形状根据各自不同需要,完成各自的使命。

另外,前面提到牙齿是呈弓形排列的,为什么要这样排列呢?原来,从科学角度来看,弓形能承受最大的压力,牙齿按弓形排列是为了使咀嚼力量均匀分布,避免单个牙齿承受过大的压力而引起外伤、折裂。另外弓形排列的牙齿也可以缓解用力咀嚼时对颞颌关节的压迫。从这里你也许会体会到人体的精妙之处吧。

什么是颞颌关节呢?牙齿是起咀嚼作用的,下颌骨的运动产生咀嚼动作,颞颌关节使下颌骨能够运动。颞颌关节由下颌骨(俗称下巴骨)的髁状突、颞骨的关节凹以及两者之间的关节盘构成,它是面部惟一能够活动的关节。与关节相连的有许多肌肉和韧带,它们的收缩和舒张就可以使口一开一合,咀嚼时的力量就来

自于这些肌肉,说话时的张口闭口也依靠这些肌肉的运动来完成。

三、牙齿是怎么长出来的

牙齿是人身体上质地最硬的器官，而且经久耐用，它们整齐地排列在牙槽骨上，像两排威武的哨兵。那么牙齿是怎么长出来的呢？人的一生有几副牙齿？萌牙有顺序吗？

原来，牙齿也像我们的身高一样，会从小长大。人刚出生时是没有牙齿的，只有上下两排红红的牙龈。要知道，我们的牙齿就是从这里——破“龈”而出的呢！婴儿6~8个月大时才开始长出牙齿，这时的牙齿叫做乳牙，它们一直到2岁左右才能长齐，就像小草从地里钻出来一样。乳牙一共有20颗，分别是切牙、侧切牙、尖牙、第一乳磨牙和第二乳磨牙，上下左右成对排列。通常这些牙齿左右成对地一齐长出来，往往是下排的乳牙比上排的牙先萌出。从2岁到6岁，乳牙不再新长出，一直维持20颗的数目。大约到6岁半的时候，随着颌骨的生长发育，牙弓最里面又会上下左右对称地各长出4颗牙，这就是“六龄齿”。到了7至12岁，乳牙开始一颗颗的脱落，在原来脱落的部位又会长出新的

牙齿，叫恒牙。恒牙不仅有门牙、侧切牙、尖牙和磨牙，还有新长出的双尖牙。乳牙脱落，恒牙萌出的过程就是人们常说的换牙。新萌出来的牙为什么叫做恒牙呢？“恒”是永久不变的意思。也就是说恒牙萌出以后会陪伴人的一生，如果因为某些意外比如受外伤碰掉了，也不会有新的牙长出来替代它。所以，人的一生中有两副牙齿，一副是从出生不久到儿童时期的乳牙，另一副是从6岁开始一直到老的恒牙。由于恒牙不会再更新，所以我们一定要好好爱护它们。



牙齿生长不是像我们通常看到的植物那样先生根再发芽，而是先“发芽”后“生根”。牙齿是先有牙冠，后有牙根。牙冠先生长发育，经钙化后从牙槽骨中长出来，像出芽一样，然后才是牙根的生长，一般要2—3年以后牙根才能完全长成。这仅仅是乳牙的生长情况，而恒牙则需要20年左右的时间才能发育完全。

不同的人出牙的时间也各不相同。萌出是指牙齿

从牙龈上长出来，牙齿的萌出有一定顺序，左右同名牙齿成对萌出，往往下牙比同名的上牙先萌出，在萌出时间上有时会相差一年左右，而且女孩子出牙略早于男孩子。

关于长牙在历史上还有一段故事：1000多年前的唐朝有个女皇帝叫武则天，在她68岁高龄时，口内又长出两颗新牙，为此她下令将原来的年号“如意”改为“长寿”。老人长牙在当时被认为是返老还童的象征。这是因为每个人的牙齿数目不一定完全相同，有些人先天缺少某个或几个牙胚，以后长出的牙齿数目就会比正常人少；相反，有的人也可能多出几个牙胚，长出的牙齿数目就会比正常的多。最常见的是有些牙胚位置不正，被埋藏在牙槽骨内，不能长出来，叫做阻生牙。人到老年时，当大部分恒牙脱落后，原来埋在牙槽骨中的阻生牙就能没有妨碍地长出来，看起来就好像小孩一样新长出了牙齿。所以老年人长牙并不是返老还童的现象，只是从前该长出的牙齿到老年才长出，或者是从前没有机会萌出的多生牙到老年才有机会萌出而已。

四、为什么要保护六龄齿

六龄齿就是位于第二乳磨牙之后的第一恒磨牙，是最早萌出的恒牙，大约6岁半开始萌出，担负着咀嚼食物的重任。它位于牙弓中段，一般来说位置比较固定，不容易移位。它是整个牙弓的支柱，对于保持上下牙弓之间的正常咬合关系，以及维持面部下1/3的高度起重要作用。六龄齿的咬合面是最宽的，牙尖也最多，它是咀嚼功能最强的牙齿。由于六龄齿萌出早，与乳牙混在一起，被不少人错当成是乳牙。一旦有了病，还会被家长误认为是迟早要脱落的乳牙，也不及时到医院治疗，一直到它烂掉才追悔莫及。缺失六龄齿后可能引起其他牙齿位置的改变，因为其它恒牙萌出时都会以六龄齿为标准，向它看齐，根据它的位置排列。特别是少年时期，缺失了六龄齿会使面部和颌部的发育产生缺陷。另外，六龄齿牙根分叉大而结实，咀嚼面积和咀嚼力都最大，承担咀嚼的任务最重，因此缺失了六龄齿会导致咀嚼能力的下降，少年时期缺失了它还会因减少了咀嚼压力的刺激而影响颌骨发育。所以对于

六龄齿要与其他乳牙区别开来,不但要认真地加以爱护,不能轻易地拔除,而且一旦有了病变,也要及早医治,尽可能保留。

除了六龄齿外,在六龄齿前方的乳磨牙也要注意保护,它们对六龄齿长在正确的位置上起重要作用,它们的缺失会使六龄齿萌出错位,并引起其它牙齿的排列拥挤。虽然乳牙最终都会换掉,但它们对儿童时期的咀嚼、消化、吸收食物中的营养物质非常重要,因此对儿童的健康成长有直接的影响。乳牙对面部的发育,特别是引导恒牙在乳牙的位置正确地长出来有很重要的作用。

五、刷牙

要保持口腔的清洁卫生，刷牙是最简便易行，也是最有效的方法。养成每天刷牙的良好习惯，掌握正确的刷牙方法，可以清除粘附在牙齿表面的细菌和软垢，不给附着在牙表面的细菌腐蚀牙齿的机会，达到预防龋齿和牙周炎的目的。刷牙时刷毛对牙龈组织的按摩作用，可以增进牙龈的血液循环，促进牙龈组织的发育，使牙龈保持健康，有助于提高牙周组织对各种外界刺激的抵抗能力，减少牙周疾病的发生。同时，坚持刷牙也可减少牙石的产生，同样对牙周的健康有益。

揩牙、刷牙是清洁口腔、保护牙齿的最好方法，在我国已有悠久的历史。在著名的敦煌莫高窟的第196窟中，有幅《芬度叉斗圣变》图，里面有一个身穿袈裟的和尚，蹲在地上，左手拿一只漱口瓶，右手的手指正在揩前牙。这说明当时已经用手指做为揩齿的工具了。以后又流传用柳枝等咬裂后代替手指揩齿的方法。甘肃省中医学院和敦煌县中医院曾报导，又发现了晚唐刷牙的壁画。在辽墓中出土有骨柄牙刷，明代出现植毛牙