



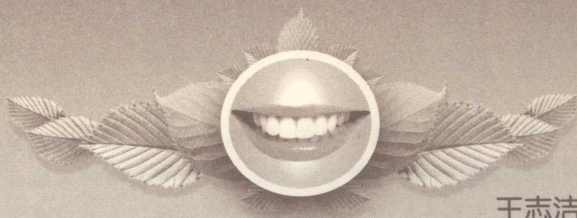
王志洁◎主编

口腔保健

一本通



化学工业出版社



王志洁◎主编

口腔保健

一本通



化学工业出版社

· 北京 ·

本书由从事多年口腔科临床工作的医生撰写,包括常识篇、成长篇、孕产篇、种植篇、智齿篇、镶牙篇,以问答的形式叙述了日常口腔保健的常识和常见疾病的家庭处理方法。全书语言通俗、生动,家庭成员常见口腔问题在本书中都能找到。特别地,本书对镶牙和种植牙的常见问题给予了科学、简明的解答。

图书在版编目(CIP)数据

口腔保健一本通/王志洁主编. —北京:化学工业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-122-00602-8

I. 口… II. 王… III. 口腔保健-基本知识 IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082787 号

责任编辑:赵玉欣

装帧设计:尹琳琳

责任校对:边涛

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:化学工业出版社印刷厂

装订:三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/24 印张6½ 字数106千字 2007年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

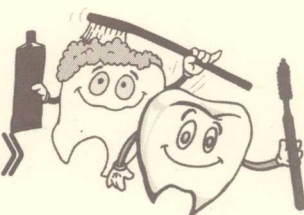
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:15.00 元

版权所有 违者必究

《口腔保健一本通》

编写人员名单



主 编 王志洁

副主编 陈 卓 关 晶 马永平

编 者 (按姓氏笔画排序)

马 林 马永平 王志洁 王琳瑛

关 晶 张 红 张凤霞 陈 卓

曹辉东

前言



随着生活水平的提高，口腔保健逐渐成为人们日益关心的问题，但如何进行口腔保健却是许多人都困惑而又迫切想知道的问题。俗语说：“牙痛不是病，痛起来要人命”。小小的蛀牙虽然仅仅是口腔内最普通的一种疾病，却可能会让您寝食难安、辗转难眠。牙齿的畸形，也使现代人“难以启齿”，背上沉重的心理包袱。因此，口腔保健是十分重要的一件事，应该引起每个人足够的重视。

从古至今，人们也一直未间断地探求着口腔保健及疾病治疗的各种方法。早在 2000 多年前，《黄帝内经》中就已涉及保持口腔卫生、预防口腔疾病的内容。现在全世界也都开始把口腔疾病作为疾病预防与治疗中的重点。设想我们如果拥有洁白美丽的牙齿，口气清新，谈吐流利、清晰，一定会增强交往的自信心，生活也就相应变得丰富多彩，这也是口腔保健所要达到的目的。

本书将一些常见的口腔保健知识介绍给大家，以此提高保健意识，有效地预防各种口腔疾病。

由于编者水平有限，书中难免会出现疏漏，希望读者能够及时提出批评与建议，以便我们能更好地改进。

王志洁
2007 年 6 月

目录



常识篇

一、牙齿的一般常识

2

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. 口腔的结构和作用是什么？ | 2 |
| 2. 牙齿的结构和作用是什么？ | 3 |
| 3. 正常人的嘴里有细菌吗？ | 6 |
| 4. 口水有用吗？ | 6 |
| 5. 口臭是怎么引起的？ | 7 |
| 6. 塞牙后怎么办？ | 8 |
| 7. 牙齿正常颜色是什么样的？“四环素牙”和“氟斑牙”是怎么回事？ | 9 |
| 8. 什么是楔状缺损？ | 10 |
| 9. 酸倒牙是怎么回事？ | 11 |

二、刷牙

13

- | | |
|------------------|----|
| 10. 你会正确刷牙吗？ | 13 |
| 11. 怎样选择牙刷？ | 13 |
| 12. 怎样选择牙膏？ | 14 |
| 13. 为什么要重视睡觉前刷牙？ | 15 |
| 14. “牙石”是怎么回事？ | 15 |

- | | |
|---------------|----|
| 15. 洗牙有害吗？ | 16 |
| 16. 刷牙能代替洗牙吗？ | 16 |

三、“虫牙”及其治疗

18

- | | |
|----------------------|----|
| 17. 为什么糖吃多了牙容易坏？ | 18 |
| 18. 龋病是怎么回事？ | 18 |
| 19. 嘴里的坏牙一定要治理吗？ | 21 |
| 20. 为什么预防龋齿很重要？ | 22 |
| 21. 多吃钙片可以防“虫牙”吗？ | 22 |
| 22. 怎样预防龋病？ | 23 |
| 23. 牙痛的原因有哪些？ | 23 |
| 24. 牙痛为什么往往会感觉牙齿长高了？ | 24 |
| 25. 什么是急性牙髓炎？ | 25 |
| 26. 为什么要“烧神经”？ | 25 |
| 27. “烧神经”为什么要按时复诊？ | 26 |
| 28. “烧神经”痛吗？ | 26 |
| 29. “烧过神经”的牙还结实吗？ | 27 |
| 30. 补牙有哪些材料？ | 27 |
| 31. 牙龈上起脓包是怎么回事？ | 28 |
| 32. 地摊上治疗牙齿有什么危害？ | 29 |
| 33. 什么是根管治疗？ | 30 |

四、牙周病

31

- | | |
|---------------|----|
| 34. 什么是牙周病？ | 31 |
| 35. 为什么会得牙周病？ | 31 |

36. 患了牙周病怎么办？

32

五、牙齿外伤

33

37. 磕牙后怎么办？

33

38. 牙齿外伤松动后怎么办？

33

39. 牙齿受伤后为什么常常会发生颜色改变？

34

40. 牙齿意外脱落怎么办？

34

41. 面部受到外伤时应该怎么做？

35

42. 面部外伤出血不止怎么办？

36

43. 为什么下巴受伤后经常张不开嘴？

37

44. 面部外伤后为什么有时候牙齿会无法咬合？

37

45. 下巴掉了怎么办？

38

46. 为什么下巴的“挂钩”会响和疼？

38

六、拔牙

40

47. 拔牙前应注意什么？

40

48. 拔牙后应注意什么？

40

49. 什么人暂缓拔牙？

41

50. 糖尿病病人拔牙应注意什么？

41

51. 拔牙后出血怎么办？

42

七、口腔黏膜病

43

52. 口腔溃疡反复发作怎么办？

43

53. 舌头为什么可以尝出味道？

44

54. 舌头上的地图是怎么回事？

44

55. 舌头上为什么会有裂纹？	45
56. 缺乏维生素 B ₂ 口腔会有什么表现？	45
57. 缺乏维生素 PP 会怎么样？	46
58. 缺乏维生素 C 会怎么样？	47
59. 牙龈出血的原因是什么？	47
60. 牙龈出血的应急处理办法有哪些？	48
61. 牙龈为什么会出现黑线？	48
62. 什么是药物过敏性口炎？	49

八、面部疾病

50

63. 面部的危险三角区指哪里？	50
64. 间隙感染为什么是面部最危险的疾病？	50
65. 嘴里的“水疱”是什么原因？	51
66. “粉瘤”是怎么回事？	52
67. 脸上的黑痣是怎么回事？	52
68. 面部的疖子怎么办？	53
69. 为什么有人吃饭颌下会有胀痛？	54
70. 面瘫是怎么回事？	55
71. 什么是三叉神经痛？如何治疗？	55
72. 艾滋病有哪些口腔表现？	56
73. 心血管疾病与口腔卫生有关系吗？	57
74. 吃药可以预防口腔疾病吗？	57

成长篇

一、乳牙健康

60

- 75. 什么是乳牙？乳牙的萌出顺序和时间怎样？ 60
- 76. 乳牙不好会影响恒牙吗？ 61
- 77. 乳牙变黑怎么办？ 61
- 78. 乳牙受伤怎么办？ 61
- 79. 为什么脱落的乳牙没有牙根？ 62
- 80. 乳牙早失的不良影响有哪些？ 62
- 81. 乳牙早失怎么办？ 63
- 82. 乳牙掉了，恒牙不长怎么办？ 63

二、换牙

64

- 83. 替牙期家长应该注意哪些问题？ 64
- 84. 什么是恒牙？恒牙的萌出顺序和时间怎样？ 64
- 85. 孩子新长的门牙为什么特别大？ 66
- 86. 什么是“六龄牙”？ 66
- 87. 什么是窝沟封闭？ 67
- 88. “六龄牙”拔了怎么办？ 67
- 89. 恒牙早萌怎么办？ 68
- 90. 多长牙，少长牙怎么办？ 68
- 91. 孩子为什么会长了两层牙？ 69

三、青少年牙齿矫正

71

- 92. 什么时候矫正牙齿最好？ 71

93. 矫治器有哪几种	71
94. 牙齿不齐有什么危害？	72
95. 儿童刚换的牙齿不齐一定要矫正吗？	72
96. 新长的门牙之间有间隙怎么办？	74
97. “地包天”要早矫正吗？	74

四、换牙期一定要纠正的不良习惯

76

98. 儿童用嘴呼吸好吗？	76
99. 习惯性吐舌好吗？	76
100. 咬嘴唇的习惯好不好？	77
101. 总用一侧牙齿吃饭行吗？	77
102. 食物做得精细好不好？	78

五、孩子的牙齿保健

80

103. 舌头为什么舔不着上牙？	80
104. 给孩子补钙可以健齿吗？	80
105. 孩子太小不会刷牙怎么办？	81
106. 牙齿好坏也能遗传吗？	81
107. 为什么青春期牙龈易出血？	82
108. 青少年牙周炎是怎么回事？	82

六、唇腭裂

84

109. 唇裂如何治疗？	84
110. 腭裂如何治疗？	84
111. 为什么腭裂手术后孩子发音仍然不正常？	85

112. 腭裂手术前应该注意什么？	85
-------------------	----

孕产养育篇

一、孕妇口腔卫生

88

113. 为什么孕前口腔保健很重要？	88
114. 孕产期口腔保健应注意什么？	88
115. 准妈妈的牙龈为什么出血了？	89
116. 准妈妈怎样做才能防止婴儿面部畸形？	90
117. “兔唇”是怎么引起的？	90

二、婴儿口腔卫生

91

118. 婴儿吮指用不用纠正？	91
119. 婴儿喂养期怎样防止面部畸形？	91
120. 婴儿刚长的牙为什么就坏了？	92
121. 婴儿期睡眠应注意什么？	92
122. 婴儿脸上的“红斑”有害吗？	93
123. 怎样预防新生儿鹅口疮？	93

种植篇

124. 什么是种植牙？	96
125. 种植牙很痛苦吗？	97
126. 种植牙和镶牙相比的优缺点有哪些？	97
127. 什么样的人可以种植牙？	98
128. 种牙前后应注意什么？	100

智齿篇

- | | |
|-------------------|-----|
| 129. 为什么成人还长牙？ | 102 |
| 130. 为什么有的智齿长不正？ | 102 |
| 131. 智齿长不正会引起哪些病？ | 103 |

镶牙篇

一、镶牙与假牙

106

- | | |
|--------------------------|-----|
| 132. 什么是义齿修复——“镶牙”？ | 106 |
| 133. 牙齿缺失有哪些危害？ | 106 |
| 134. 拔牙后多久镶牙为宜？ | 108 |
| 135. “镶牙”（义齿修复）前需要做什么准备？ | 109 |
| 136. 义齿（假牙）有哪几种类型？ | 110 |
| 137. 什么是嵌体修复？ | 112 |
| 138. 什么叫覆盖义齿？有什么特点？ | 112 |
| 139. 镶“死牙”好，还是镶“活牙”好？ | 113 |

二、固定修复

115

- | | |
|----------------------|-----|
| 140. 铸造金属全冠何时应用？ | 115 |
| 141. 龋齿补牙后，是否需要做牙套？ | 115 |
| 142. 戴牙套后出现疼痛怎么办？ | 116 |
| 143. 什么样的牙齿适合做烤瓷冠？ | 116 |
| 144. 做烤瓷冠对牙齿有伤害吗？ | 117 |
| 145. 烤瓷修复时是活髓好还是死髓好？ | 117 |
| 146. 烤瓷冠会造成牙龈萎缩吗？ | 118 |

147. 烤瓷冠是否有毒性，对身体是否有害？	118
148. 贵金属烤瓷牙有哪些优点？	119
149. 普通金属烤瓷冠为什么会出现边缘黑线？如何解决？	120
150. 烤瓷修复，什么材质适合你？	120
151. 烤瓷冠修复的治疗需要多长时间？	121
152. 烤瓷冠能用多少年？	122
153. 怀孕期间适合做烤瓷冠吗？	123
154. 青少年能否做烤瓷冠？	123
155. 你了解金属烤瓷固定桥吗？	123
156. 为什么有些人在镶牙前需手术修整牙床？	124

三、前牙的美容

125

157. 什么是牙齿美容修复？	125
158. 哪些牙科畸形或缺陷需要美容？	126
159. 如何看待牙齿美白？	126
160. 引起牙齿变色的原因有哪些？	128
161. 修复前牙牙冠用什么材料和方法最好？	129
162. 只剩下牙根还能把牙冠恢复起来吗？	130

四、全口假牙

131

163. 镶活动假牙能不暴露金属卡子吗？什么是附着体义齿？	131
164. 全口假牙经常脱落怎么办？	131
165. 戴全口假牙咬腮帮子、咬舌头怎么办？	132
166. 一副活动假牙能用多长时间？	132

167. 活动假牙戴用不当有哪些危害？如何应对？ 132

168. 使用活动假牙须注意什么？ 134

口腔保健小贴士

细嚼慢咽对牙齿有益？ 136

牛奶有益牙齿健康 136

吃了酸的不要马上刷牙 137

口腔自我保健法 137

饮料对牙有害吗？ 138

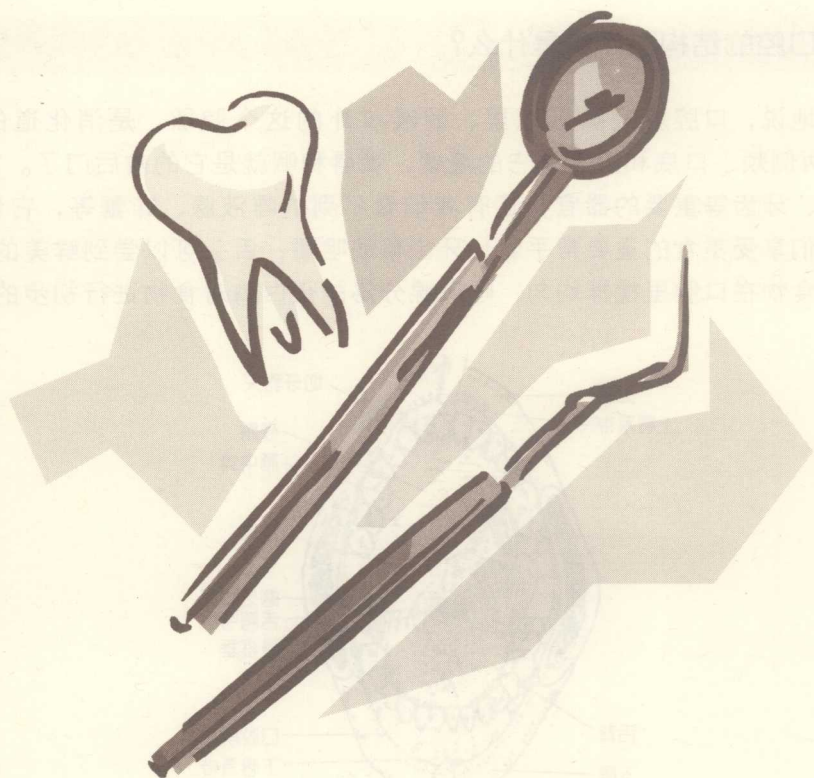
吸烟有害口腔健康 138

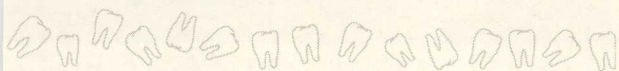
治牙痛的小验方 139

茶叶的妙用 139

有益牙齿健康的几种食物 140

常识篇





一、牙齿的一般常识

1 口腔的结构和作用是什么？

简单地说，口腔就是嘴唇以里、咽喉以外的这个腔隙，是消化道的入口（图1）。两侧颊、口底和上腭是它的墙壁，嘴唇和咽就是它的前后门了。它不但容纳了舌、牙齿等重要器官，还有我们看不到的唾液腺、味蕾等，它们可都是帮助我们享受美食的重要帮手呢！牙齿帮助咀嚼；舌头可以尝到鲜美的味道，还可以把食物在口腔里搅拌均匀；唾液腺分泌的蛋白酶对食物进行初步的分解。

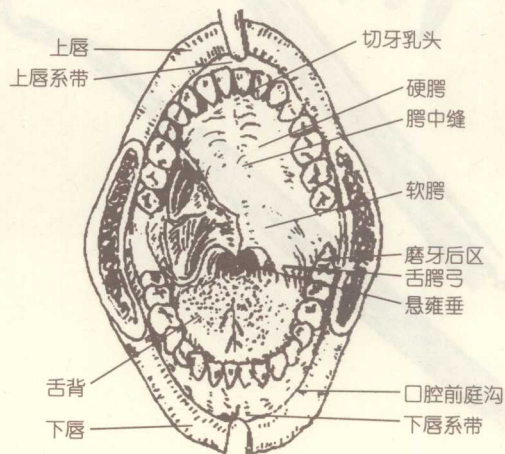


图 1



口腔保健一本通