



口腔的卫生

广东省口腔医院编



广东人民出版社

口腔的卫生

——怎样预防口腔疾病



人民卫生出版社

口腔的卫生

广东省口腔医院编

广东人民出版社

毛主席语录

动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平，……

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

目 录

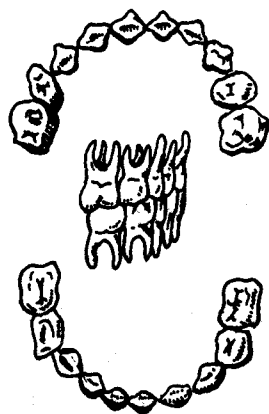
口腔的结构是怎样的·····	1
为什么会烂牙·····	5
谈谈牙痛·····	8
牙齿为什么会松动·····	10
“爆牙”是怎么回事·····	11
牙龈为什么会出血·····	13
为什么会长“牙疮”·····	14
为什么有的人会夜间磨牙·····	15
婴儿生“马牙”是怎么回事·····	17
注意保护“六龄牙”·····	18
跌断了牙齿怎么办·····	19
什么样的牙齿要拔掉，拔牙后要注意什么·····	21
所谓“血牙”的说法是不对的·····	23
该怎样刷牙·····	24
烂口角·····	27
口臭的原因是什么·····	28
唇裂与腭裂·····	30
婴幼儿为什么会经常流口水·····	31
口腔也会生癌·····	33

口腔的结构是怎样的？

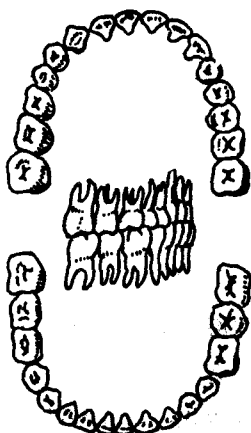
在医院里一般设有口腔科，过去叫牙科，这是医学专科之一。有些人以为口腔科只是医治牙齿的，其实这是一种误解。在现代，口腔科已经有了很大发展。在口腔科里面，如果按治疗范围来说，还要分为口腔内科、口腔外科和口腔矫形科等三个科，它除了补牙、拔牙、镶牙等医治牙齿疾病外，还治疗发生在口腔其他组织器官，例如舌头、口唇、颌骨、颌关节、涎腺及面部等处的各种疾病。

口腔是消化道的开端。我们每天吃东西，首先要经过口腔的咀嚼，把食物嚼碎，同时通过舌头的感觉，知道味道，再经过神经反射作用，唾液（俗称口水）增多，使嚼碎的食物润滑，帮助消化，容易吞咽到肚子里去。口腔不但能够摄食、咀嚼、尝味和吞咽，而且还有说话、唱歌、表情等重要的生理功能。在口腔里，除了牙齿外，还有舌、腭、颊、口底、口唇，以及和口腔有密切关系的颌骨、颌关节、涎腺等组织器官。

当我们张开口时，首先看见上下两排洁白的牙齿。现在就先说一下牙齿的知识吧！每个人都有两副牙齿，在出生六、七个月后开始长出来的叫“乳牙”（图一）。为什么叫乳



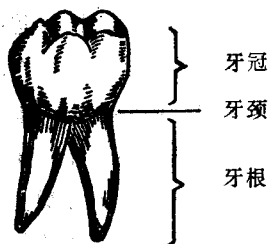
图一 乳牙



图二 恒牙

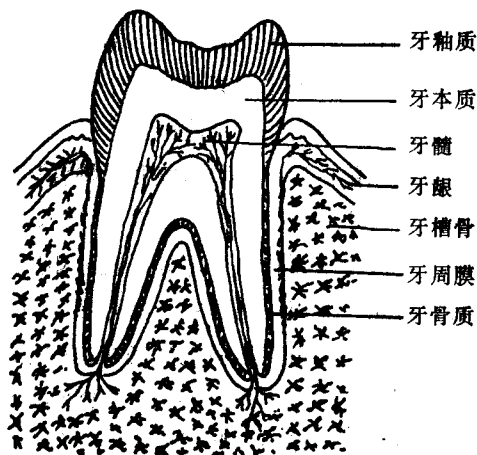
牙呢？这是因为它是在吃奶期间开始生长的牙齿。乳牙共有二十个，一般在两岁多的时候可以出齐。到了六岁左右就开始换牙，这些重新更换的牙齿叫“恒牙”（图二）。意思就是永久的牙齿。恒牙共有三十二个，有的是在乳牙脱落的部位重新生长出来，有的是在乳牙后面长出来，一般到十二、三岁换牙完毕，但这时全口只有二十八个恒牙，上下左右最后一个大牙要等到十七、八岁以后才会长出来，这四个大牙又叫“智慧牙”，或简称“智齿”。因为每个人到了十七、八岁身体发育基本成熟，对事物的理解力增强，也即是“人长智增”的阶段，所以在这个时期生长的牙齿叫“智齿”，是有道理的。又因为这四个牙都位于口腔的最后面，又是最迟才长出，所以，也有人把它叫做“尽头牙”。

如果从一个牙齿的解剖来说，暴露在口腔的部位叫“牙



图三 牙齿解剖

冠”，埋在牙槽骨里的叫“牙根”，位于两者之间的叫“牙颈”。（图三）其次，从牙齿的组织结构来看，牙冠的表面一层是“牙釉质”（俗称珐琅质），牙根的表面层是“牙骨质”，整个牙齿的内层是“牙本质”，牙齿的中心层



图四 牙齿结构

是“牙髓”。（图四）再从解剖形状上看，一口牙齿又可以分为四种类型。位于前面的叫“切牙”，因为它好象菜刀一样，有切断食物的作用。切牙共八个，即上下各四个。在切牙后

面的叫“单尖牙”，因为它只有一个牙尖的。单尖牙共有四个，即上下左右各有一个。再往后的是“双尖牙”，这些牙齿有两个牙尖，双尖牙共有八个，即上下左右各有两个。后面的大牙叫“磨牙”，因为它有多个牙尖，咀嚼食物时就好象磨子一样。磨牙共有十二个，即上下左右各有三个；但最后的磨牙，即前面谈到的“智齿”，是要到十七、八岁以上的年龄才有的。同时，因为这种牙齿出得迟，往往会因为缺乏牙位而使生长困难或长不出来，这时牙齿便倾斜或横生在牙槽骨里，成为“阻生牙”，这就会给人们带来一些痛苦。婴幼儿的乳牙也有切牙、单尖牙和磨牙之分，但没有双尖牙这个类型。乳切牙共有八个，乳尖牙共有四个，都与同类的恒牙相同，但乳磨牙只有八个，即比恒磨牙少四个。

牙齿为什么能牢固地生长在口腔里？这是因为有牙周组织的支持。牙周组织包括牙龈、牙周膜和牙槽骨三种组织。牙龈（俗称牙肉）是牙周组织中唯一可以看到的，它围绕在牙颈部的周围。牙槽骨是颌骨的一部分，被牙龈遮盖着，它是容纳牙根的骨组织。牙周膜则是在牙槽骨和牙根表面的牙骨质之间的一层软膜，牙齿能牢固地生长在口腔里，就是通过它把牙齿与牙槽骨连结在一起。要使牙齿能牢固地担负着咀嚼功能，就必须很好地保护这些牙周组织，例如漱口、刷牙等，保持口腔卫生。刷牙时要按摩牙龈，促进牙龈的血液循环，这都是保护牙周组织健康的好方法。

舌头也是口腔里的重要组织器官。它不但有独特的尝味功能，同时有协助咀嚼和进行吞咽的作用；人们说话、唱歌也少不了它；舌苔的变化还有助于对疾病的诊断，这说明舌

头也有多种重要的生理功能。如果我们能重视口腔卫生，除去来自患牙方面的刺激因素，便能保护舌头的健康。

人们的口腔里经常都会分泌出一些口水，分泌口水的腺体叫“涎腺”，它主要包括腮腺、颌下腺和舌下腺，共三对。腮腺是生在耳垂对进去的部位，它有导管开口于口腔里的颊粘膜上。颌下腺和舌下腺都位于舌下的口底，它们的导管开口是在舌系带（俗称胸根）的两旁。口水就是从这些涎腺导管口流出来的。如果涎腺有了慢性感染时，它的导管口就会由原来流出清液而改变成流脓液，这往往是形成口臭的原因之一。

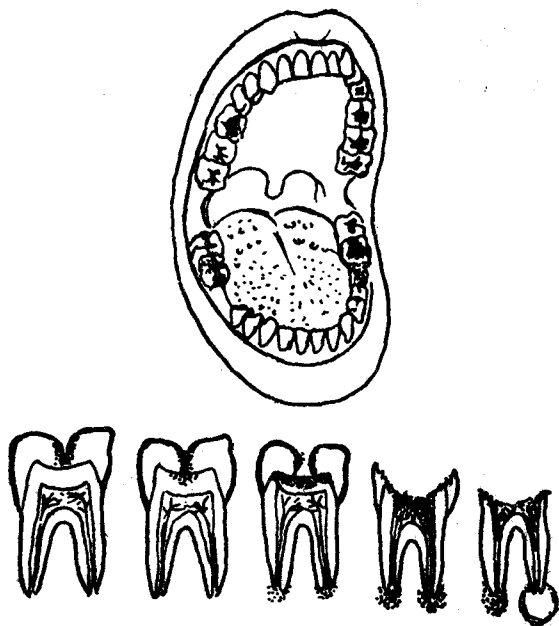
为什么会烂牙？

烂牙也就是“蛀牙”或“虫牙”，在医学上叫做“龋齿”，是一种很普遍的牙病。人们往往误认为是虫蛀牙齿。其实，并不是牙齿里面真正生了虫，而倒是在牙齿里找到一种东西——细菌，它只有虫子的几百分之一或几千分之一那么小，在显微镜下才能见到它的真面目。

由于牙齿本身发育钙化不好，位置排列不整齐，加上不注意口腔卫生，牙齿的缝隙经常残留食物，细菌就会繁殖发酵，产生一种酸性物质，对牙齿产生腐蚀破坏作用。由此可

以知道，烂牙并不是因为有虫子咬牙齿，而是细菌捣的鬼。喜欢经常吃糖的人，如果不注意清洁口腔，糖残留在牙缝里，就容易造成细菌发酵产生酸性物质，腐蚀牙齿而引起龋病。人们常说，糖吃多了容易烂牙，就是这个道理。

这种病开始的时候，牙齿出现一个小洞，日子长了，就会一块块崩掉，形成大洞，最后剩下残根。（图五）正常的



图五 烂牙

牙齿，表面是坚硬光滑的牙釉质，当发生龋病的时候，钙质被溶解，有机质被破坏，形成龋洞，加上色素沉积，就变成黄色或黑色的了。食物掉进洞内，或遇到冷、热、酸、甜的

刺激，便会觉得一阵酸痛。如果不治疗，龋洞向深部发展，细菌和毒素就进入牙髓，引起牙髓发炎，产生难以忍受的疼痛；炎症扩散到牙齿周围的骨髓和软组织时，面颌部也会肿起来。

早期的烂牙，经医生把洞内腐质除去，消毒后填补起来就行了，如发展到剧痛，侵犯到牙髓，治疗就麻烦多了，但仍要彻底治疗。虽然急性炎症发作过后，牙齿不痛了，但它仍留下一个慢性炎症的病灶，继续产生毒素进入身体，影响身体健康，还有可能引起心脏病、关节炎及肾病等。所以烂牙并不是不关痛痒的小毛病，我们必须重视它。

明白了烂牙发生的原因，预防它就有办法了。首先要保持口腔卫生，坚持早晚刷牙，饭后漱口，不让细菌有机可乘。当然，牙齿的发育健康也是很重要的。牙齿的主要成分是钙质，牙齿缺钙质就长得不结实。因此从小孩开始，就应注意保护牙齿的健康，多吃一些钙质丰富的食物，如豆类、豆制品、蔬菜、鱼虾、牛奶等等，必要时也可吃一些钙片。牙齿发育钙化得好，长得结实，加上注意口腔卫生，防止烂牙就更有保证了。

据研究证明，氟有防龋作用，因此制有含氟牙膏，用这种牙膏刷牙，可以提高牙齿防腐能力。现在广州市和一些大城市的自来水中，作了加氟的处理，其目的也就是为了防龋。近来有人研究用葡聚糖酶加入糖果、饼干内，也可预防龋病发生。

谈谈牙痛

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”这句话说明一些人对牙病还没有真正的认识。牙齿有了病不一定痛，但是，牙痛一定是牙齿发生了病。（图六）



图六 牙痛

从表面上看，牙齿是块骨头，不会有什么感觉。牙齿外面包着一层牙釉质，如果它没有损坏，即使遇到冷、热、酸、甜，也确实是没有感觉的。问题是出在牙齿里面。牙釉质的里面就是牙本质，再进去就是牙心管，藏着牙髓，牙髓里通

着神经和血管，它们是从牙根伸进来的，可以输送养分和传导感觉。神经的末梢又伸向牙本质。

引起痛感的牙病常常是龋齿（俗称烂牙）。因为牙釉质

损坏后，牙本质露在外面，牙本质内神经末梢受到冷、热、酸、甜的刺激，就会觉得酸痛难受，但这时还不会痛得很厉害。烂牙如果不作彻底治疗，龋洞扩大加深，加上洞内的细菌作怪，很容易使牙齿中心的牙髓发炎化脓坏死，就会引起剧烈的疼痛。这是因为牙髓的神经集中、非常敏感的缘故。这时往往会使病人痛得坐卧不安。当然，也有这种情况，是牙齿龋坏了，牙髓神经也坏死了，对冷、热、酸、甜也没有刺激的感觉，但并不等于病已经治好。因为牙髓里还有细菌不断孳生，可以穿过牙根端引起牙根周围组织发炎，或呈慢性破坏性的病变，但没有痛感。

不正确的刷牙方法，如横拉锯式刷牙法，常使牙颈部的釉质缺损，夜间磨牙、外伤、牙齿发育不好，都可使牙齿釉质缺损，经常吃酸的、硬的东西，也可使牙釉质脱钙崩折，引起牙齿酸痛，这在医学上叫牙本质过敏症。

能引起牙痛的病是很多的，牙痛是疾病的症状，不是病的原因，对不同的情况要用不同的办法治疗。但是牙痛时必须先作止痛。市面上出售的牙痛水，对牙髓炎有镇痛消炎作用，使用时必须先将龋洞里的脏物挖净，然后用小棉球蘸少许放到窝洞里去，可以止痛。可是有一些病人牙痛得厉害的时候，将药水胡乱往牙缝里塞，结果引起牙龈及颊粘膜损伤溃烂，反而增加痛苦。因为有些牙痛水是有刺激性的，使用时应避免接触口腔粘膜。

牙痛时也可以服用一般的止痛片，有暂时止痛作用；但疼痛停止后，还必须请医生诊治。

牙齿为什么会松动？

老年人感到牙齿松动，吃东西不带劲，时间长了还会脱落。这是老年人身体衰老的象征，不足为奇。但是有些青、壮年人也出现牙齿松动，这就不是正常事情了。

牙齿生长在牙床骨里，但不象钉子死死钉在木板一样。在牙根和牙床骨之间，有一层薄薄象肉筋样的牙周膜联结着，表面盖上淡红色的牙龈（牙肉）。牙周膜就象沙发垫子，它使人们在咀嚼一般东西时不致牙根和牙床骨撞击。牙齿中心有牙髓（主要是神经血管构成），血管通过牙髓供给牙齿营养。牙周膜、牙槽骨和牙龈是牙齿的周围组织，我们通称为牙周组织，如果这些组织受到损伤或发炎，牙齿就会出现不同程度的松动。

如果不注意口腔卫生，牙面食物渣滓沉积，日积月累就变成一层厚厚的象石灰质样淡黄色的牙垢石。牙齿表面与牙缝间累积污垢，这是细菌孳生的好场所，牙垢和细菌孳生发酵都会刺激损伤牙齿和牙周组织，发生龋齿（蛀牙）和牙周炎。有些人刷牙时牙龈出血，或用手轻压牙龈时有脓液溢出，这都是牙周炎的症状。如果不作治疗，发展下去，牙龈、牙床骨和牙周膜都受到破坏，就象地里的庄稼被刨去泥

土，根部损害，枝干就发生动摇倾倒一样，牙齿就感到松动不带劲了。

严重龋齿（烂牙），细菌可通过牙髓发炎坏死，发展到牙周组织病变，而使牙齿松动。其他如外伤、肿瘤、骨髓炎等疾病，都会使牙周组织损害，而致牙齿松动。因此，必须注意作口腔卫生定期检查，使病变早期发现，早期治疗。

“爆牙”是怎么回事？

“爆牙”是牙齿排列不齐的一种表现，一般在青少年中比较多见，尤其是十一岁至十三岁的小孩，经常会发现在上唇内侧有两个“虎牙”在很高的地方长出来，把口角撑得高高的。不论讲话、唱歌、微笑时均可在口角处看见。这种长在其他牙齿外面的牙齿，就是平常所讲的“爆牙”。

正常的牙齿萌出是有一定秩序的，并整齐的排列成圆弧形。但有的牙齿却不一定在自己的位置上萌出，偏偏在这弧形的前面或者后面错位萌出，这就造成了牙齿排列的错乱不齐。

个别的牙齿不齐，对小孩不一定会有什么影响。但严重的牙齿排列错乱，不但不好看，还可因咬不到东西、嚼不烂食物而影响消化，同时也可因说话“不关风”而影响语言发

音。

引起牙齿不齐的原因很多，有的小孩在正常的牙齿以外又长出一个或两个“多余牙”（或称“额外牙”），占据了位置，把正常的牙挤到一边去了。有些小孩不喜欢吃硬东西，因此牙齿及颌骨系统的发育受到影响。颌骨发育太小，牙齿不够位置排列，只能挤在一起而造成牙齿不齐。有的小孩有不好的习惯，经常把手指放在口里，或者喜欢咬嘴唇玩，时间长了，牙齿就受到手指及嘴唇的影响而向前突出。有的小孩还未到换牙的时候就过早地将乳牙（奶牙）拔掉，使旁边的牙齿慢慢地倾移过来，到换牙时，恒牙因为不够位置就只能错位萌出了。也有的小孩到换牙的时候，乳牙还没有脱落，因此恒牙也只能从乳牙的旁边错位萌出，造成牙齿不齐。

所以，要从小注意纠正咬手指、咬嘴唇及偏吃软食等不良习惯，是预防牙齿不齐的根本办法。保护乳牙（烂了就要补），恒牙萌出前不要过早拔除乳牙，恒牙萌出时就要及时拔除乳牙，也是防止牙齿错位的有效措施。倘若已经发生牙齿错乱不齐，也不必害怕，只要到医院口腔科就诊，医生可以用一定的办法将错位牙齿矫治整齐的。