

TIEXIN YAYI

口腔保健手册 KOUQIANG BAOJIAN
SHOUCE



口腔医学界指出：到了80岁，还应有
20颗牙齿可以使用。

贴心牙医

孙玉娟 刘楠 编著

将口腔保健融入日常生活的每个细节。整齐、洁白、漂亮的牙齿与成功美丽的人生息息相关。
牙齿在赋予你美丽、自信笑容的同时，也需要精心呵护，不同人群有着不同的口腔保健方法。
牙齿可能会患病或略有缺陷，积极的治疗与矫正非常重要。

TIE XIN YAYI

口腔保健手册 KOUQIANG BAOJIAN SHOUCE

孙玉娟 刘楠 编著

贴心牙医

口腔医学界指出：到了80岁，还应有20颗牙齿可以使用。

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

贴心牙医: 口腔保健手册/孙玉娟, 刘楠编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80203 - 440 - 2

I. 贴… II. ①孙…②刘… III. 口腔保健—手册 IV. R78 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109144 号

贴心牙医——口腔保健手册

作 者: 孙玉娟 刘 楠 编著

责任编辑: 乔彩芬

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15

字 数: 210 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 440 - 2

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序 言 | Preface |

随着国民经济的发展，人民生活条件的普遍改善，特别是由于政府采取了一系列的疾病预防与卫生管理措施，烈性传染病几乎绝迹，人们的平均寿命超过 70 岁，这是社会文明进步的重要体现。

危害广、死亡率高的传染病基本被消灭了，要不了命的牙病却日渐增多。它影响儿童的发育，干扰中青年群体的工作和劳动，破坏老年人平静幸福的晚年生活。

欧美国家按人口比例培养了大量的牙科医生，一两千人就配备一名牙科医生，并且薪金待遇优厚。我们是个拥有 13 亿人口的大国，必须走防治结合的道路，把医学知识普及到广大群众之中，从根本上减少发病。有了病早期发现，及早治疗，痛苦少，花钱少，少跑医院，效果好。

口腔易发多种常见病，其中龋齿的发病率为 50% 左右，牙周病更是高达 80%。如此高的发病率原因是复杂的，最为明显的是人民生活水平提高了，粗茶淡饭的日子过去了，食物越来越精细；儿童是全家人的心肝宝贝，糖果、甜点、饮料、巧克力尽情享用，有求必应。饮食种类和饮食习惯都改变了，医学知识和预



防措施却没有跟上，疾病便乘虚而入。

我从事口腔医疗和教学 50 余年，兼任口腔医学会的管理工作 30 多年，但在口腔卫生的宣传和普及方面的工作做得太少，颇感愧疚。今见孙玉娟医师抓紧从国外学习、工作归来的短暂空闲时机，完成这本口腔医学知识的普及读物，甚为佩服。拜读之后，深感内容丰富，不但详细地讲解各种口腔常见病的防治之法及注意事项，还深入浅出地阐述发病机理，引导广大读者学习基本的口腔医学知识，帮助广大读者做好日常口腔保健，故此，我将此书推荐给广大读者。

戚道一

2007 年 5 月



(戚道一教授，国际牙医学院院士，1993 年开始享受国务院政府特殊津贴。曾任首都医科大学附属北京同仁医院口腔科主任、国家自然科学基金会评审委员、医疗事故鉴定委员以及高级职称评审委员等职。1984 年当选为中华医学会口腔学会常委兼秘书长，2003 年担任北京口腔医学会副会长。)



目 录 | Contents |

1》



了解你的口腔

在加拿大留学和执业期间，整个社会群体对牙齿的重视程度给我留下极其深刻的印象，口腔保健已经精细地融入、渗透到每个人的日常生活中。对于口腔的认知，在一定程度上反映出物质生活的品质和健康的质量，口腔保健是一种健康理念，也是一种生活态度。



3》口腔里面有什么

(口腔黏膜 / 3 牙齿和牙周组织 / 4 乳牙及恒牙的萌出顺序 / 7)

9》如何自我检查口腔

(口腔卫生的自我检查 / 9 龋齿的自我检查 / 11 牙周疾病的自我检查 / 11 口腔癌的自我检查 / 12)

14》认识口腔疾病的征兆

疼痛 / 14 牙龈出血 / 16 牙龈增生 / 17 溃疡 / 18
口臭 / 19 牙齿松动 / 20 张口受限 / 20 食物嵌塞 / 21)



23》智齿是怎么回事

(何时长智齿 / 23 长智齿应注意哪些问题 / 23 智齿出现问题怎么办 / 24 智齿未长出来是怎么回事 / 24)

25》口腔局部与全身的关系

(口腔健康与全身健康 / 25 口腔病灶与全身健康 / 26 牙周炎与全身疾病 / 26 牙周炎与低出生体重儿和早产 / 27 牙周炎与血糖水平 / 27 牙龈增生与全身用药 / 27 口腔治疗与全身疾病 / 28 牙齿与身份验证 / 28 牙齿与就诊时机选择 / 29 牙齿与定期口腔检查 / 29 牙齿与看牙难 / 30 看牙如何省钱省时 / 31 牙齿与爱牙日 / 31 保护牙齿，从我做起，及早进行，贯穿一生 / 32)

33》就诊指导

(选择对症的科室 / 33 特殊患者的就诊建议 / 34 学习看懂自己的病历 / 35)



37》 怎样进行口腔保健

至今仍然难以忘怀在加拿大上过的一节课，老师要求每个人携带自己的牙刷、牙线、镜子等，还有感兴趣的任何口腔保健用品。上课的内容是对着镜子学习怎样正确刷牙和怎样使用牙线，课堂气氛十分轻松、活跃。大家在童年般的氛围中，仔细地检索着自己的生活习惯。

39》正确选择刷牙用具

(牙膏的作用与正确用量 / 39 牙膏的种类 / 39 牙膏过敏 / 42 怎样选购牙膏 / 42 什么是“好”牙刷 / 42 牙刷的设计原则 / 42 特殊类型的牙刷 / 44 如何为儿童选择牙刷 / 45 电动牙刷的优势 / 46 如何正确使用电动



牙刷 / 46 何时需要更换牙刷 / 47 牙刷保养技巧 / 47
牙线的作用 / 47 牙线的基本种类 / 48 什么是“好”牙
线 / 48 特殊类型的牙线 / 49 怎样选择清理牙缝的工具 /
49)

52》刷牙的方法

(刷牙的时间和次数 / 52 睡觉前刷牙的重要性 / 52 不能立
即刷牙的情况 / 53 刷牙小技巧 / 53 需要按顺序刷牙
吗 / 53 正确的刷牙方法 / 53 怎样才能彻底清洁牙齿 / 56
口腔内有创伤时怎样刷牙 / 56)

57》怎样使用牙线

(牙线与牙刷有何不同 / 57 怎样正确使用牙线 / 57 哪些
人不适合用牙线 / 59)

59》特殊的口腔保健方法

(如何清洁固定矫治器 / 59 人工种植牙如何保健 / 60 如
何清理固定牙桥 / 61 如何刷洗活动假牙 / 61 如何保健
无牙的牙床 / 62)

62》舌头需要清洁吗

(怎样清洁舌头 / 62 为什么不能刮舌苔 / 63 舌头被染上
颜色怎么办 / 63 哪些疾病会导致舌头出现异常 / 64)

65》漱口水能够取代牙刷和牙线吗

(漱口水的作用是什么 / 65 哪些情况下需要使用漱口水 / 66
使用漱口水应注意哪些问题 / 66)

67》口腔冲洗

(什么是口腔冲洗 / 67 哪些情况下需要做口腔冲洗 / 67
口腔冲洗和洗牙有什么区别 / 68)



68》牙齿与营养

(牙齿需要哪些营养 / 68 哪些食物会损害牙齿健康 / 70
哪些饮食习惯不利于牙齿健康 / 70 能促进牙齿健康的食谱 / 71)

71》不良生活方式对口腔健康的影响

(吸烟 / 71 酗酒 / 72 肆意吃零食 / 73 餐后不漱口 / 73
饭后乱刷牙 / 73 偏食 / 74 偏侧咀嚼 / 74 刷牙方法不当 / 74 如何进行口腔保健的标准答案 / 75)

77》 常见口腔病症的预防与治疗

牙齿在赋予你美丽、自信笑容的同时，也需要你的关爱和呵护。切记：“防患于未然”。预防可以有效地使我们免遭疾病的侵扰，减少痛苦，节约时间、金钱和精力，而及时治疗则可以尽快地终止疾病，将健康还给我们。让健康的牙齿与我们终身相伴！

79》龋齿

(龋齿的发展过程 / 79 龋齿的类型 / 80 龋齿的好发牙齿和部位 / 80 为什么会得龋齿 / 81 得了龋齿怎么办 / 82 补牙为什么宜早不宜晚 / 82 补牙材料的选择 / 82 补牙后会出现什么问题 / 83 根管治疗知多少 / 83 根管治疗后的牙齿为什么需要牙冠保护 / 84 根管治疗中器械折断的发生及处理 / 84 如何配合牙医进行根管治疗 / 85 根管治疗的新技术 / 85 龋齿的预防 / 87 龋齿与无糖口香糖 / 87 龋齿与定期检查 / 88)

88》牙龈炎

(为什么会得牙龈炎 / 88 得了牙龈炎怎么办 / 90 牙龈



炎的预防 / 90)

91》牙周炎

(为什么会得牙周炎 / 91 牙周炎有哪些症状 / 92 牙周炎的特点 / 93 得了牙周炎怎么办 / 93 牙周炎的维护治疗 / 94 牙周炎的预防 / 94)

94》口腔颌面部感染

(发生感染怎么办 / 95 面部危险三角区的危险所在 / 95 为什么不能挤压面部的疖、痈 / 95)

96》复发性口腔溃疡

(复发性口腔溃疡是怎么回事 / 96 口腔为什么会出现复发性溃疡 / 96 得了口腔溃疡怎么办 / 97 口腔溃疡的预防 / 97)

98》口干

(唾液的重要作用 / 98 为什么会口干 / 98 口干的不良影响 / 99 口干的预防和治疗 / 100)

100》口臭

(为什么会口臭 / 100 口臭的几种可能病症 / 101 口臭的预防 / 101)

102》牙齿敏感

(什么是牙齿敏感 / 102 牙齿敏感的原因是什么 / 103 牙齿敏感的治疗与预防 / 103 牙齿敏感的饮食保健 / 104)

104》磨牙症

(磨牙症是怎么回事 / 104 引起磨牙症的原因 / 105 磨牙症的危害 / 105 得了磨牙症怎么办 / 105)

106》打鼾

(打鼾是怎么回事 / 106 打鼾对生活的影响 / 107 打鼾对



健康的影响 / 107 打鼾的预防与治疗 / 108)

109》“掉下巴”

(下巴为什么会掉下来 / 109 “掉下巴”时的表现 / 110

下巴掉下来怎么办 / 110 怎样预防下巴掉下来 / 110)

111》颞下颌关节紊乱病

(什么是颞下颌关节紊乱病 / 111 颞下颌关节紊乱病的病因

/ 111 颞下颌关节紊乱病的预防及治疗 / 111)

112》口腔癌

(口腔癌有哪些症状 / 112 口腔癌的预防 / 112)

113》口腔颌面部的神经病变

(面瘫是怎么回事 / 113 三叉神经痛 / 114)

115》牙齿外伤

(牙齿外伤的种类、表现及处理 / 115 牙齿外伤后需要定期

复诊 / 116)

116》拔牙的相关考虑

(拔牙前的准备 / 116 拔牙与局部麻醉 / 117)

117》牙科焦虑

(牙科焦虑的危害 / 117 产生牙科焦虑的原因 / 118 牙科

焦虑的表现 / 118 如何有效解决牙科焦虑 / 118 什么是

清醒镇静技术 / 119 什么是笑气清醒镇静技术 / 119)

121》



特殊人群的口腔保健

有机会去加拿大的一家老年病医院实习，医院里的患者绝大多数都是坐在轮椅上、生活不能自理的老人。更让人好奇的是口腔科的大诊室里没有通常的牙椅，取而代之的是几台机械装置。前来就诊的患者，



基本上都是八九十岁，甚至是上百岁的老人。他们
坐在轮椅上接受检查、洗牙、假牙清洗等口腔保健
治疗，沧桑的脸庞仍然洋溢着对美好生活的憧憬。

123》儿 童

(儿童及牙齿的生长发育 / 123 孩子何时开始进行口腔保
健 / 124 如何清洁新生儿的口腔 / 124 为什么要固定时
间清洁新生儿的口腔 / 124 “马牙子”是什么东西 / 125
新生儿长牙是怎么回事 / 125 孩子迟迟不长牙怎么办 / 125
孩子出牙时的表现 / 126 孩子什么时候开始需要刷牙 / 126
孩子什么时候可以学习刷牙 / 127 为什么孩子需要家长帮
助刷牙 / 127 如何帮助孩子刷牙 / 127 为孩子刷牙的方
法 / 127 如何培养孩子的刷牙兴趣 / 128 孩子第一次口
腔检查的时间 / 129 如何让孩子接受看牙 / 129 孩子的
“地包天”有严重影响吗 / 130 乳牙的重要作用 / 131 孩
子何时开始换牙 / 131 换牙时需注意的问题 / 132 “窝
沟封闭”有什么作用 / 132 什么是“六龄齿” / 133
“六龄齿”的重要性 / 133 “六龄齿”为什么易患龋齿 / 134
如何保护“六龄齿” / 134 替牙期的“双排牙”现象 / 135
孩子新萌出的切牙有小锯齿该怎么办 / 135 孩子新换的门牙
为什么很大 / 136 孩子新换的门牙之间有缝隙的原因 / 136
孩子的牙齿为什么变得稀疏 / 137 什么是“虎牙” / 137
“虎牙”的作用 / 137 “虎牙”需要拔除吗 / 138 避免出
现“虎牙”的方法 / 138 换牙与牙齿矫正 / 138 换牙很
慢正常吗 / 139 为什么有的乳牙脱落很久，恒牙仍然未萌
出 / 139 恒牙萌出困难的原因 / 140 恒牙迟萌需要就诊 /
140 多生牙 / 141 粘连牙 / 141 畸形中央尖 / 142 氟
斑牙 / 143 釉质发育不全 / 143 釉质发育不全的原因 / 143
釉质发育不全与牙齿发育过程 / 144 奶瓶龋 / 145 奶瓶龋



的症状 / 145 引起奶瓶龋的原因 / 145 奶瓶龋的预防 / 145 儿童龋齿 / 146 乳牙龋坏的特点 / 147 乳牙龋的症状 / 147 乳牙龋坏为什么一定要及时补牙 / 147 了解儿童常需接受的口腔治疗 / 148 乳牙早失的原因 / 150 乳牙早失的影响 / 150 乳牙早失与间隙保持器 / 151 间隙保持器的选择 / 151 要定期复诊检查间隙保持器 / 152 纠正口腔不良习惯 / 152 如何纠正孩子的不良习惯 / 154 为什么儿童的大门牙易受外伤 / 155 乳牙受伤后怎么办 / 155 新萌出的恒牙受伤后怎么办 / 156 牙齿受伤后一定要及时就诊的原因 / 156 如何及时挽救受伤脱落的恒牙 / 156 避免儿童牙齿外伤的措施 / 157 牙齿外伤与防护牙托 / 158 外伤后的牙齿为什么需要定期复诊 / 158 乳牙、恒牙和“年轻恒牙” / 159 “年轻恒牙”易患龋齿的原因 / 160 “年轻恒牙”患牙病需及时就诊 / 160 儿童健康的牙齿离不开均衡的饮食 / 160 吃零食不利于牙齿健康 / 162 如何避免养成吃零食的不良习惯 / 162 如何纠正孩子吃零食的习惯 / 163 孩子的牙齿长出后补钙还有用吗 / 163)

164》女性

(女性口腔保健的特殊性 / 164 青春期的口腔保健 / 164 月经期的口腔保健 / 165 口服避孕药的女性的口腔保健 / 165 怀孕与口腔检查 / 166 怀孕与口腔治疗 / 166 怀孕期间易患的口腔疾病 / 167 怀孕与看牙时机选择 / 169 怀孕期间可接受的口腔治疗 / 169 怀孕期间是否可以接受复杂的口腔治疗 / 169 怀孕期间是否可以进行烤瓷牙冠修复 / 170 怀孕与口腔 X 光检查 / 170 怀孕与局部麻醉用药 / 170 怀孕时服用药物要谨慎 / 170 牙齿的健康从怀孕时开始 / 171 如何避免饮食损害孕妇的牙齿健康 / 171 孕妇的营养与胎儿牙齿的发育的关系 / 172 孕妇的牙齿变坏是



否因为胎儿 / 173 哺乳期的口腔保健 / 173 更年期的口腔保健 / 173 妇科疾病与口腔保健 / 174 女性保持口腔健康的秘诀 / 174)

174》老年人

(老年人口腔有什么变化 / 174 老年人的牙齿有哪些特点 / 175 老年人易患的口腔疾病 / 176 戴全口假牙(义齿)的学问 / 180 年龄大了, 掉牙是否正常 / 182 老年人的残冠、残根是否应该拔掉 / 182 老年人松动的牙齿是否只能拔除 / 183 老年人在选择缺牙修复方面的相关考虑 / 183 老年人是否可以种植假牙 / 184 骨质疏松与牙齿健康的关系 / 184)

185》常见病患者

(感冒期间的口腔保健 / 185 心脏病患者的口腔保健 / 185 糖尿病患者的口腔保健 / 186 口腔创伤的护理要点 / 187)

189》



牙齿美容

一天, 诊所里来了一位刚满 20 岁的加拿大男孩, 除了做常规的洗牙外, 还要矫正排列不整齐的牙齿。这个年龄并不是矫正牙齿的最好时机。后来得知, 在他十三四岁时牙医就建议他矫正牙齿, 但处于青春逆反期的他坚决不接受。走入社会后, 他受到的教育是: 洁白、整齐、漂亮的牙齿能显示出一个人对生活的态度、对工作的责任、对家人的承诺和对自己的信心。但愿我们能从这个加拿大男孩的经历中得到一些启示。

191》洗牙

(什么是洗牙 / 191 为什么要洗牙 / 191 洗牙的作用 / 192



洗牙不会破坏牙齿 / 192 常用的洗牙方法 / 192 洗牙会使
牙齿和牙周情况变坏吗 / 192 多长时间需要洗一次牙 / 193
洗牙需要谨慎对待 / 193 洗牙可以变得轻松愉快 / 193
电子镇痛仪在洗牙中的作用 / 194)

194》牙齿漂白

(药物漂白方式 / 194 药物漂白机理 / 195 药物漂白效果 / 195
药物漂白是否安全 / 195 药物漂白注意事项 / 196 冷光美
白 / 196 冷光美白的适合对象 / 196 冷光美白的优势 / 196
什么情况下需要漂白 / 197 牙齿漂白后应注意哪些问题 /
198)

199》假牙

(假牙的种类及选择 / 199 即刻义齿(假牙)是什么 / 199
固定假牙修复的一些考虑 / 200 前、后牙修复的区别 / 200)

201》牙齿贴面

(树脂贴面 / 201 瓷贴面 / 201)

202》牙冠

(牙冠的类型 / 202 烤瓷牙的适合对象 / 202 全瓷冠 / 203
烤瓷全冠 / 204 烤瓷冠的分类 / 204 烤瓷牙修复需要的
时间 / 204 做全冠修复不需要杀死牙神经 / 205 全冠修复
后可能出现的问题 / 205 口腔异味是否与全冠修复有关 / 206
为什么有的烤瓷牙会出现“灰线” / 206 如何预防烤瓷牙
崩瓷 / 206 烤瓷牙的寿命 / 207 铸瓷冠 / 207 铸瓷和
烤瓷的区别 / 207)

208》种植牙

(什么是人工种植牙 / 208 种植牙的优点 / 208 可以考虑
种植牙的情况 / 208 种植牙的使用范围 / 209 口腔种植手
术的适宜和禁忌对象 / 209 口腔种植手术的要求 / 209



口腔种植手术的周期和步骤 / 210 口腔种植手术后的注意
事项 / 210 人工种植牙的优点 / 211 种植牙的费用 / 211
种植牙的成功率 / 211 种植牙的维护和保养 / 212)

212》牙齿矫正

(什么是牙齿矫正 / 212 牙齿矫正的周期 / 213 牙齿矫正
的简单机理 / 213 牙齿矫正的费用 / 213 如何选择矫治
器 / 213 常用的矫正器类型 / 214 固定矫正器的组成 /
214 不同类型的托槽 / 214 不用矫正的正常标准 / 216
什么是错位咬合畸形 / 216 牙齿矫正的治疗原则 / 217
引起错位咬合畸形的原因 / 217 错位咬合畸形的危害性 /
218 矫正牙齿的最佳年龄 / 218 矫正牙齿的时机选择 /
218 矫正牙齿的目的 / 219 为什么矫正牙齿有时需要拔
牙 / 219 什么情况需要拔牙进行矫正 / 219 矫正牙齿需
要配合牙医 / 220 矫正的保持和牙齿的保健 / 221 水晶
牙饰的美容作用 / 222)



» » »

Tiexin Yayi——Kouqiang Baojian Shouce

了解你的口腔

在加拿大留学和执业期间，整个社会群体对牙齿的重视程度给我留下极其深刻的印象，口腔保健已经精细地融入、渗透到每个人的日常生活中。对于口腔的认知，在一定程度上反映出物质生活的品质和健康的质量，口腔保健是一种健康理念，也是一种生活态度。