

牙齒保健知識

何慶餘著



大光出版社出版

牙齒保健知識

何慶餘 著

大光出版社有限公司

牙 齒 保 健 知 識

著 者：何 慶 餘

出 版 者：大光出版社有限公司

香港北角丹拿道

52—58號A座二樓

承 印 者：志 豪 印 刷 公 司

香港柴灣祥利街七號

萬峯工業大廈十二樓A座

出版日期：一九八一年五月版

版權所有・翻印必究

前 言

牙齒負担起消化食物的第一步工作。如果沒有健康的牙齒，每日三餐便只好囫圇吞棗，食而不知其味。食物在口內未經細嚼又未與唾液混和，必然增加腸胃的負担，日久形成消化不良，終於影响身體健康，精神不振，工作不起勁以致百病叢生都可能由此而起，對於兒童更影响身體發育，功課和學業；所以牙齒對人是何等重要。

近年牙科方面有許多新的器械、藥物和治療技術相繼出現；市面上各種牌子的牙膏和牙刷也不下數十種之多；但是牙病卻反而有增無減。齲齒已成為世界上發病率最高的疾病，口內終生沒有一隻爛牙的人十中無一，這是什麼原因呢？顯然地若要減少牙病不能單靠增加牙科工作者的數目，發明新的藥物和創造新的治療技術。必須讓大家對牙齒的結構，牙病的原因有一定的認識，知道保護及增進牙齒健康的方法，與牙科工作者合作，共同努力作好牙病的預防工作，才能收到降低牙病發生率之效果，這也就是這本小冊子所希望達到的目的。

何慶餘

目 錄

牙齒和牙周組織的構造.....	1
保護兒童牙齒健康須知.....	4
乳牙什麼時候長出來	4
兒童出牙時的症狀	5
乳牙的重要性.....	6
面形與牙齒的關係	7
乳牙長得不好影響恆牙	8
乳牙過早脫落的補牙辦法	8
怎樣保護乳牙.....	9
什麼時候換牙.....	10
要注意第一隻恆齒.....	11
發病率最高的齲齒.....	13
牙齒被牙虫咬壞了?	13
容易發生齲齒的部位	14
齲齒的症狀.....	14
「牙痛不是病，痛時真要命！」.....	16
乘飛機前請先補牙.....	18
牙髓也會生石頭.....	19
牙肉容易出血的原因.....	21
牙周病爲害大過齲齒.....	24

那些智慧齒該拔掉.....	27
壞牙能引起各種疾病.....	29
牙癭可引致面部穿孔排膿.....	31
駁「牙病不會引致死亡論」.....	33
飲食與牙齒健康的關係.....	36
蔬菜水果對牙齒的益處	37
牙齒越咬越強.....	38
飲茶可減少蛀牙.....	40
孕婦如何保護牙齒健康.....	41
睡前刷牙最護牙.....	43
用什麼牙膏好.....	45
怎樣選擇牙刷.....	48
合理的刷牙方法.....	50
哪種牙籤較好.....	52
無痛醫牙.....	54
究竟有沒有「血牙」.....	57
拔牙前的準備.....	60
怎樣護理拔牙傷口.....	63
牙齒撞脫可以再植.....	65
缺齒不鑲的害處.....	67
哪一種假牙最好.....	70
演員的假牙.....	72
拔牙後可即裝上的預成牙托.....	74
戴假牙的常識.....	76
牙齒不齊與口腔矯形.....	78

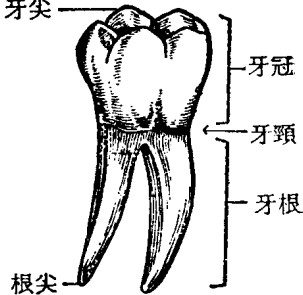
梅毒病中的牙齒·····	81
製酸工人應如何保護牙齒·····	83
汞和鉛毒害牙齒·····	84
放射線引起的牙齦腫痛·····	86
怎樣知道牙齦和口腔生癌·····	88
牙齒方面的良性腫瘤·····	90
國對牙醫學的貢獻·····	92

牙齒和牙周組織的構造

每一隻牙齒在外觀上大致上可分為：

(1) 牙冠——牙尖

即是正常情況下露出牙床的部分。其顏色因年齡種族而有所不同：乳牙顏色較淺呈乳白色，恒牙色較深，大多數黃種人的牙會微黃色，年紀漸漸增長，顏色會變深一些。



圖一 牙齒外觀名稱

(2) 牙根——埋在牙床下之處，在根尖部位有一個很小的開口稱為根尖孔。

牙冠表面被一層牙釉質（或稱琺瑯質）所覆蓋。牙釉質是人身體中最堅硬的組織。硬度相當石英水晶（MOK'S 氏分類第七級），因此它能耐受咀嚼摩擦力。牙釉質由96%無機鹽構成，主要是磷酸鈣和碳酸鈣，其餘還含有微量的鈉、鉀、氯和氟。

牙齒的大部分由牙本質構成，牙本質含有和牙釉質相似的無機鹽70%，所以硬度不如牙釉質。

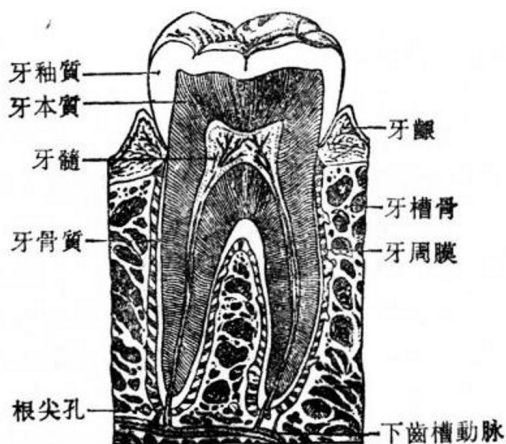
牙本質內有許多小管和牙髓相通，管內有神經末梢。當牙釉磨蝕或牙骨質被牙刷刷蝕之後，牙本質便外露，遇冷熱酸甜的刺激牙齒便感覺酸痛。

牙骨質是包圍牙根最外的一層組織。硬度比牙釉質和牙本質更低。

牙齒不是實心的，中心部有一個空腔。在牙冠部的空腔稱牙髓腔，在牙根部稱根管。髓腔和根管內有神經、血管和淋巴管等等，經由根尖孔和顎骨的神經、血管、淋巴管相連。

牙周膜是牙根的表面和牙槽骨之間的一層薄膜。它好像一個軟墊，咀嚼時牙齒所受的震盪力不致傳到顎骨，好比汽車的膠輪。

牙槽骨乃顎骨凸起的一部分，支持着整個牙



圖二 牙齒和牙周組織的內部結構

齒，令牙齒穩固。牙周膜和牙槽骨相當於一所建築物的地基，牙周膜和牙槽不健康時牙齒便鬆動。

牙齦是被蓋着牙根和牙槽骨的口腔黏膜，表面有角化的上皮以承擔食物的摩擦。

支配牙齒的神經，是由腦部發出的第五對神經：三叉神經。牙神經沒有定位能力。例如閉着眼睛時如果被人碰你的大拇指，你便知道大拇指受碰，不會覺得別人碰你的食指。牙齒沒有這種辨別力。牙痛只能分出左邊或是右邊痛，說不出門牙痛還是大牙痛，下牙有病覺得好像上牙痛。因此患者常常與牙醫爭論，患者分明感覺上面牙痛為什麼牙醫說下牙有毛病，而上牙健康呢？就這是因為三叉神經沒有定位能力，所以患者有此錯覺。

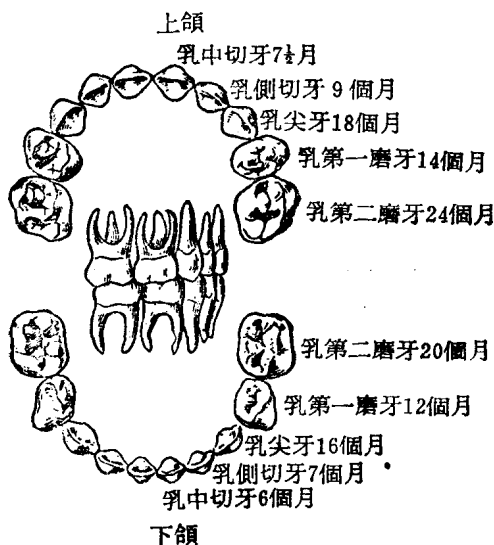
當三叉神經本身有病時，例如三叉神經痛，患者常以為牙痛而要求牙醫把好牙拔除。

保護兒童牙齒健康須知

乳牙什麼時候生長出來

六個月大嬰兒開始有第一隻乳牙萌長出來，以後大約每隔四個月便再有一對新的乳牙出現在口腔，兩歲大時所有二十隻乳牙都應當出齊了。

從這個圖所列出的時間，可看到下牙出現較上牙早一些。例如：下門牙要在六個月時長出



圖三 乳牙的排列、名稱和長出年齡。

來，而上門牙要遲一個半月才長出來。

圖三中所列的出牙時間是一個平均數並非絕對的。如果父母發現孩子出牙時間與這個圖有些出入的話，例如提早兩三個月或者遲了兩三個月都不必憂慮，都是正常，但是超過了一週歲仍不見孩子有牙齒在口內出現，那可能是因為缺乏鈣質（患佝僂病），患嚴重的營養不良症，或患了甲狀腺素和腦下垂體素缺乏病，最好帶他去請牙醫或小兒科醫生檢查。如有疾病及早醫理。

兒童出牙時的症狀

出牙時口涎會比平時多，往往流出口外。又因為牙齦受刺激，小兒喜歡咬物件。有的小兒在出牙時發燒，腹瀉或煩躁不寧，這些現象在牙齒萌出後便自動消失；少數孩子却在這個時候喜歡昏睡。作者當實習牙醫時曾見過一個小孩一連昏睡了三天，出牙的部位牙齦隆起變白色，說出真奇怪，牙醫用小刀把隆起的牙齦切開，讓牙齒露出，那個孩子過了幾分鐘便不再睡了，還下地自己玩耍。

出牙期間應當注意兒童的口腔衛生。因為出牙的地方局部有輕微充血腫脹的現象。進食前後用小塊棉球蘸點稀硼酸水替小兒洗滌口腔，避免牙齦發炎感染。

有很少數嬰兒一出世時，牙床便有米粒般大

小、乳白色好像乳牙的硬物，稱為「馬牙」，常常被人誤為一出世便出乳牙了。其實這不是乳牙，而是牙胚發育過程中額外多餘的鈣化物，一般是沒有牙根的，而且大多數長得很淺，出生幾天後便會自動脫落了。少數長得較牢固的不能自動脫落可能妨礙哺乳，可用消毒的針或小刀把它剔除，傷口用龍胆紫之類的消毒藥物塗抹以防止發炎。不要用碘酒或紅汞，更不能兩樣一齊用，兩樣一齊應用會產生毒性，必須特別注意。剛出世幾天的嬰孩痛覺中樞尚未發育良好，所以不必打麻醉針，他是不會感覺痛的。

有些迷信的人認為嬰兒一出世便有牙齒會不利父母，但我見過許多這樣的父母都很好，迷信是沒有根據的。

乳牙的重要性

兒童生長發育需要大量的營養，平時玩耍和運動又消耗很多熱量，這些營養和熱量都需有健康的牙齒才可獲得。如果乳牙有病，經常患牙痛，非常影響兒童的咀嚼能力，同時更降低兒童的學習情緒，功課學業都將受影響。爛乳牙存在口內又能成為病灶引起身體各種病症，嚴重地損害兒童的健康。

面形與牙齒的關係

人的面形，一部分是受先天遺傳條件所決定，也受後天因素的影響。上下頷骨是面部發育的關鍵，而頷骨的發育，需要有咀嚼功能的刺激，才能得到正常發育。

許多父母認為乳牙早晚會自動脫落被恒牙所代替，所以不注意保護兒女的乳牙，甚至知道兒女有了爛牙也不請牙醫為它補好，直到牙痛才去牙醫處治理。可惜這時已太遲，大多數病牙已無可挽救，祇好拔掉。

即使拔掉一隻乳牙，也能產生許多不良的後果。例如拔除一隻乳磨牙後，兒童容易形成長期使用沒有缺牙那一邊牙齒咀嚼的習慣，日子久了，經常使用的一邊頷骨，比另一邊發育良好；另一邊由於沒有咀嚼功能的刺激，便會發育不全。面部的肌肉在常用的一邊比較強大，因而使面部出現兩邊不對稱的形狀。

如果乳牙太早拔除，恒齒又未及時長出，這段時間兒童的咀嚼運動根本得不到充分發揮，而使上頷骨發育不足，面骨也發育不良，便使面部中部三分之一表現凹陷。牙槽的高度也不能充分增長，而使面部下三分之一表現短矮。

上頷發育與鼻腔也有密切關係。上頷鼻突高度不足和顎突的下降不足，都使鼻腔的高度不

能正常發育，形成扁鼻。同時鼻中隔也沒有空間發展，影响正常的呼吸運動，漸漸形成口呼吸的壞習慣。常用口呼吸，門牙沒有口唇的限制，便向前生長，即俗稱「哨牙」，這種情況使到上下唇不能發揮正常功能。失去功能的刺激，就會形成上唇短縮，下唇翻卷的畸形。

乳牙長得不好影響恒牙

乳牙過早拔除，由於鄰近的牙齒失去支持而移位。它原來所佔據的空間漸漸縮細或消失，接替它的恒牙便不能在正常位置萌出。因此將來的恒牙也是長得不整齊的，牙齒排列不整齊，食物容易藏積難於清潔，也不能充分發揮咀嚼運動去刺激面部向正常方面發育，因而使面部長得難看，若想面形端正和恒牙齊整，便要多多注意保護那些乳牙。

乳牙過早脫落的補救辦法

乳牙因為蛀壞的程度很嚴重，牙髓也化膿了，牙床經常腫痛，牙醫只好把它拔除，以免影响兒童的身體健康。但是尚要過四五年才到換牙期，也就是說拔掉那隻乳牙的部位要過幾年才有恒齒長出。例如：一位六歲大的兒童第一乳磨牙被拔了。但是要到十歲或十二歲這個位置才有第一恒雙尖牙長出來。由於兩鄰牙齒移位，這個拔

牙的空間便會縮少。將來第一恒雙尖牙只好向不正常的方向長出，使將來的牙列排得不整齊。

爲了避免日後所產生的壞影响，必須想辦法令拔牙空位的兩鄰牙齒不會移位。可帶兒童到牙醫處造一個空間保持器帶在缺牙兩邊的牙齒上。圖四設計是其中一種。還有很多款式，視缺牙的部位不同而變化。它能令缺牙空位不會縮少，又不至令恒牙的萌出受到妨礙。

怎樣保護乳牙

吃糖最傷牙齒，含着一塊糖睡更易壞牙。不要讓兒童吃糖太多，令兒童咬較硬的食物和多吃蔬菜，可使牙齒鍛鍊得更堅強，同時又能刺激頷



圖四 絲圈式缺隙保持器

骨和面部肌肉的發育。蔬菜在牙面來回受咀嚼時有摩擦作用，使牙齒清潔。三歲大的兒童便要培養他食後、睡前和晨起漱口的習慣。兒童用茶漱口最適當。四五歲大便要教他刷牙。發現有小小的齲洞都要把它補好，以免擴大。

什麼時候換牙

剛出世的嬰兒頷骨內已有恒牙的牙胚，所以嬰兒的健康及營養情況都足以影響將來的恒牙。恒牙在嬰兒的頷骨內漸漸成熟，牙根也開始形成，於是向上升，壓迫乳牙的牙根，使乳牙的牙根被吸收。乳牙因為牙根漸漸消失便開始鬆動，到換牙期牙根也大部消失了，當受到咀嚼力量時便脫落，讓恒牙萌出，所以乳牙脫下時大多沒有牙根。但許多父母不知道，還以為尚有牙根遺留在牙床內呢。

六歲至十二歲是換牙的年齡。圖五中所表示的是恒齒萌出的時間，下門牙比上門牙早一些長出。

乳牙太早缺失有害處，但是如果不及時脫落也會妨碍恒齒的萌出，恒齒只好向不正常方向生長，造成牙列不齊整。父母發覺孩子乳牙不能及時脫落，便要請牙醫把它拔掉，讓恒齒能順利地萌生出來。

有一種特殊情形可以讓某些乳牙終生繼續保