

199901

基本馆藏

牙齿和健康

郑麟蕃



811
704

科学普及出版社

4811
8704 美

199911

牙 齿 和 健 康

郑 麟 著

科学普及出版社

1958年·北京

本書提要

牙齒是身體的一部分，牙齒有了病，就會影響全身的健康。這本書內詳細地介紹了齦齒（一般群眾又叫它蟲牙），牙齦病等牙病的發病原因和防治方法；並介紹怎樣保護牙齒，說明刷牙的好處，建立與牙齒衛生有關的良好習慣等。

本書供高小以上文化水平的工人、農民、幹部、市民閱讀。



總號：726

牙齒和健康

著者：鄭 麟 華

出版者：科學普及出版社

（北京市西城門外德勝門）

北京市書刊出版登記證：出字第001號

發行者：新 華 書 店

印刷者：北 京 市 印 刷 一 廠

（北京市西便門外大街乙11號）

開本：787×1092 $\frac{1}{32}$ 印張：1

1958年8月第1版 字數：8,752

1958年8月第一次印刷 印數：11,050

統一書號：14051·70

定 價：（7） 8 分

目 次

保护牙齿的健康，就是保护身体的健康.....	1
龋齿	3
什么是龋齿	3
虫牙里有虫吗	5
吃糖能坏牙吗	6
得了龋齿怎么办	6
龋齿发生的原因和预防	7
牙周病	7
牙周病是怎样发生的	8
怎样早期发现牙周病	10
怎样防治牙周病	10
保护牙齿	11
刷牙	11
建立良好的习惯	15

保护牙齿的健康 就是保护身体的健康

人的身体是由許多器官組成的，所有的器官都有一定的功用，如眼睛能看，耳朵能听，牙齿能咀嚼，腎臟能泌尿，骨髓能造血等等。但是，这些器官并不是单独地工作，它們之間有着密切的联系，它們共同維持着身体的正常活动。

任何一个器官的疾病，都会給整个身体帶來損害的，得过牙痛的人，都会有这样的經驗：痛虽在牙，但牙痛發作起来时，头腦就不能进行思索，手指不能精巧地工作，臉上必然浮現出痛苦的表情。这是为什么呢？

讓我举几个例子，說明牙病和全身的关系吧：

九岁的小瑞，平时身体很不錯，就是不知道好好保护牙齿。一天，牙忽然痛起来了，媽媽說奶牙会掉的，不用治。小瑞忍了兩天，痛果然輕了些，但臉却腫起来了，而且全身有些發燒，疲勞無力。这时小瑞就不是單純感觉牙痛，而成了个病孩。医生說她患了齲齿(虫牙)，而且已經引起牙槽膿腫，好在治疗还及时，沒有引起更大的病害。

还有一个 18 岁的青年，膝盖处得了关节炎，架着双拐，来治疗他的一颗痛牙。当把这顆坏牙摘除之后，不到兩三天，他原有的关节炎痊愈了。这是什么道理呢？原来他得关节炎的原因，就是这个坏牙的細菌，經過血液，进到关节里而引起来的。

还有一位中年妇女，全口牙齿几乎全都松了，嘴里發粘，

有臭气。她的面色發黃，身体瘦弱，时常腰痠背痛。医生告訴他有“牙周病”。經過治疗，几个月后再看到她，真是跟从前成了兩個人，她已經變成精神飽滿，体格健壯的人了。

我們不禁要問：“为什么一个坏牙会連累得全身难受呢？”

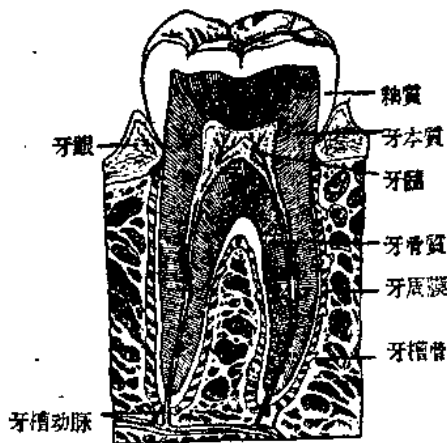


圖 1 牙齒的剖面

回答這個問題，我們需要先把牙解剖開看看。牙虽然是硬的，可是剖开之后牙的中心却是軟的，这种軟組織叫做牙髓。

牙髓里还有丰富的很微細的血管和神經。

牙髓中的血管和頷骨里的血管相通連，这样就和全身的血液循環發生了連系。我們身体

吸收的营养物質，以可通过血液运送，供給牙髓，营养着整个

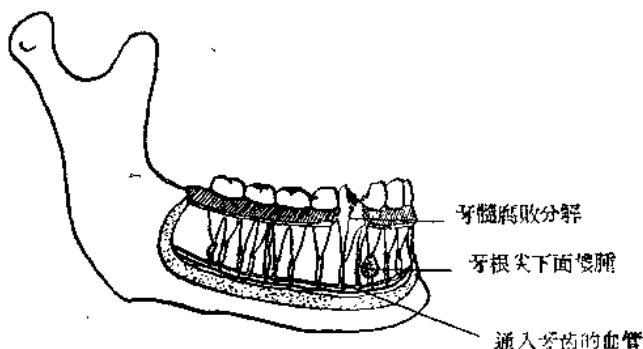


圖 2 下頷骨(下巴骨)剖开的示意图

牙病能通过血液循環和神經反射引起全身的障碍

牙齒。同樣地，從外界進入牙齒中的細菌，也能通過血液，進入牙齒周圍的組織中，並影響到整個身體。

牙髓中的神經分布極密，因此牙齒是人體上最敏感的組織之一。牙齒里的神經是從三叉神經分出的。三叉神經和腦子直接相連，所以牙痛的時候也能引起半邊頭痛。這也說明了，牙病可以通過神經的反射作用，引起全身的不舒服或引起別的病。

牙齒和它周圍的淋巴液，通過淋巴管不斷地流入淋巴結中。大部分牙齒的淋巴液，是流到頷下淋巴結中的。所以，牙齒有了炎症，容易連累這些淋巴結。在牙痛引起腫脹時，病人只要把頭稍低，讓下巴下邊的肌肉鬆弛，就可以摸到有腫大滑動的疙瘩，那就是腫大了的淋巴結。當壞牙治癒後，腫大的淋巴結就消退了。

從血管、神經、淋巴與牙齒的關係上來看，我們就會了解牙齒的健康和全身的健康是不可分割的。保護牙齒的健康，也就是為了保護身體的健康。

齲 齒

什麼是齲齒 老鄉們常把齲齒叫做蟲牙。齲齒是很普遍的牙病，開始的時候，牙齒表面上有一個小洞，患者自己常常不能查覺。隨着病的發展，患牙的破壞越來越大越深，漸漸地接近到牙髓。那時，在接觸到冷水、吸入冷風，或吃糖果時，牙的神經就會受到刺激，人就會感到不舒服。或是感覺一陣痠痛。這時找醫生治療，還是很及時的。

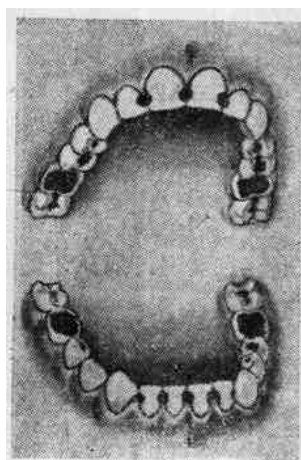


圖 3 齲齒

如果讓齲齒繼續發展，當達到牙髓時，就會發生牙髓炎。得牙髓炎時疼痛很厲害，俗話說，“牙痛不算病，痛起來真要命”，這就是指牙髓炎來說的。

劇痛之後，可能慢慢減輕或暫時不痛了。

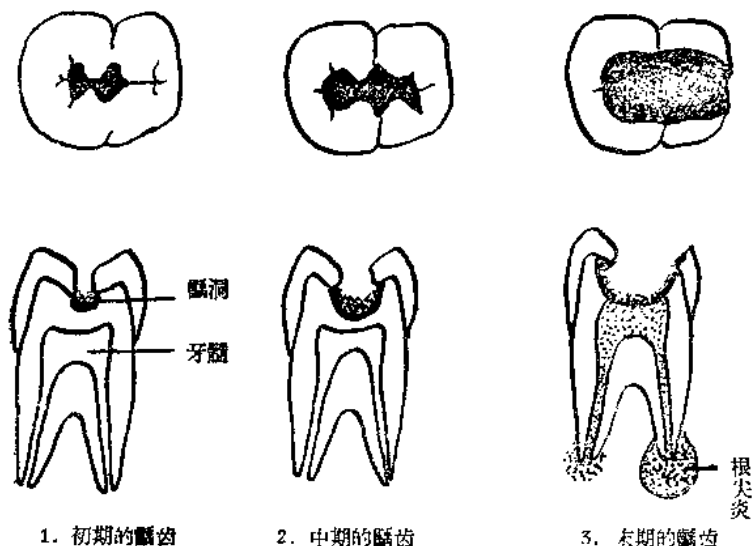


圖 4 齲齒的發展

上. 表面 下. 剖面

暫時的不痛，是意味着牙病痊癒了嗎？完全不是的。實際上病還在發展，病從牙髓發展到牙根尖上，本來是急性的現在轉變為慢性了。

根尖部發炎的特点是：不敢咀嚼，一咬就痛。

有這樣牙病的人，吃飯時常躲避用壞牙咀嚼，而小心的用另一側牙齒來咀嚼，這樣長期下去對健康是不利的，要及時找醫生醫治。

一个很严重的龋齿，牙冠的大部分被破坏了，牙根部常常化脓、肿胀，成为“牙槽脓肿”。这时牙齿治愈的希望不大，只有拔掉才能根绝后患。

坚硬的牙齿怎么会被破坏了呢？

我们聪明的祖先，早已经看到这种现象，而且推测是有虫子把牙咬坏。公元前 14 世纪，殷墟甲骨文上就有“𪔐”字。经过考古家们的研究，“𪔐”是“虫”字，而“𪔐”是“齿”字，这两个字在一起就是最早的“龋”字，可见我们祖先那时已经注意这个问题了。到了隋代，著名医学家巢元方的著作里，曾写下龋齿的病因：“虫食于牙齿，则齿根有孔，虫居其间”。

虫牙里有虫吗 但是，古代到底还是科学不发达的时代，牙虫是人们的臆测。近代科学证明牙虫是不存在的。

也许有人会不同意这样说法。两三年前，我们曾看到过有人表演用韭菜子薰取牙虫，方法是把韭菜子撒在烧热的香油上，立即用湿茶碗扣上，停一会，取下茶碗扣到耳朵上。结果，在茶碗里果然有几条白色黑头的“小虫”。这是小虫吗？怎么会通过耳朵爬出来呢？

我们用显微镜研究了，结果认出这些所谓的“虫子”，原来是韭菜种子中的胚芽。接着，我们又用小刀从韭菜子里割出了同样的胚芽来。不几分钟，我们完全揭穿了油煎韭菜子取牙虫的戏法。

牙虫是不存在的，虽然有不少取牙虫的方法，但是经过研究，都不是真正从牙里取出虫子。而且，在牙齿上，无论是健康的牙或患病的牙，都决找不到肉眼可见的虫子。

有人还会怀疑，既然没有虫子，为什么在取“牙虫”之后，有时牙痛就会见好呢？

我們知道，病有不同的阶段，疼痛有發作期和間歇期，不是始終不变的。疼痛暫時的消失，是疾病本身的發展过程，而不是“取牙虫”所起的作用。

吃糖能坏牙嗎 人們都喜欢吃糖，特別是小孩。少吃些糖，对身体沒有坏处，是不应当反对的。但是，糖吃多了，或者吃过之后沒有刷牙就睡觉，这对牙齿是有損害的。

特別爱吃糖的小孩，齲齿特別多，这是一个事实。但糖只是坏牙的一个因素，因为有人不吃糖也患齲齿。

吃糖多了对牙为什么会有害呢？科学家們从兩方面来解釋这个問題。

第一、糖若停留在口里，特别是在牙縫里，就会受到口腔細菌的作用而發酵成酸。这些酸若長期存留在牙縫里或牙齿天然的凹陷部分，就会腐蝕牙齿，逐漸破坏牙質。所以，吃糖之后立即睡眠，口里的細菌和化学作用就会趁我們休息的时候，活躍起来。

第二、糖在体内会破坏維生素乙₁，这种維生素对人体健康很重要。所以吃糖过多，就会相对地形成維生素乙₁的缺乏。而維生素乙₁缺乏，神經营养就会發生障碍，牙齿的渗透性就会增高，体内和牙齿中就会有大量焦性葡萄糖酸存积。这些情况，都是齲齿發生的因素。

粗制的米面和豆类含有丰富的維生素乙₁，但是米、面經過了过度的精磨之后，其中的維生素乙₁大部分丧失了，其他的营养成分也大大地减少，而且在口中更容易發酵。如果吃的不是糖，而是餅干、精白的米面之类，同样容易發生齲齿。

得了齲齿怎么办

已經得了齲齿，它不能自己長好。吃止痛藥也只能減輕一时的疼痛，而不能痊愈。根本的办法，只有去医院治疗。目前

口腔医学的水平，只有对末期龋齿(牙冠大部破坏，牙根下的病变很严重时)，才需要拔去；一般的都能治好。越早治疗的效果越好，也越节省时间和治疗费用。不过，目前我国口腔科医师的人数还远远跟不上需要。所以，在没有口腔科医师的地方，对龋齿引起的牙痛和肿胀，作暂时地止痛、消炎或拔牙还是必要的。

龋齿发生的原因和预防

龋齿的原因很复杂，虽然有很多学者努力研究，但到现在还没有彻底解决。

我们的饮食中若缺乏钙、磷、氟等矿物质和维生素，就容易发生龋齿。儿童在牙齿发育期若得传染病或营养缺乏病，牙齿发育得不好，也容易发生龋齿。不注意口腔卫生，牙上有很多污垢和细菌，也容易发生龋齿。

所以，预防龋齿，还不是一件简单的事。下面谈谈预防龋齿应注意的几点：

1. 从儿童时起，要养成良好的刷牙习惯。每日早晚刷牙两次。吃饭后漱口。
2. 睡前不吃糖类和饼干之类的食物。不偏好精制的米面。不偏食，不吃零食，以取得全面的、合理的营养。
3. 从儿童时起，养成良好的咀嚼习惯，这样会使咀嚼器官发育良好，抵抗疾病。
4. 感到牙有毛病要及早治疗。即便没有发现病，借着这个机会检查一下口腔也有好处，因为龋齿初期患者常不自觉。儿童最好在长齐乳牙后(二周岁)就开始检查。

牙 周 病

牙周病是牙齿周围的牙肉有了病，病状是牙床流脓、牙齿活

动，最后脱落。老乡们，称这种病为“火牙”。成年人的牙齿活动、脱落，主要是患牙周病的后果。有些人以为年老了，掉牙是理所当然的事，这实在是一种错误的认识。

人老了，器官可以萎缩，牙齿的表面可以被磨去很多，但

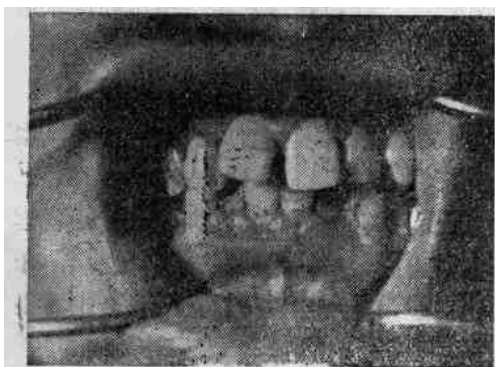


圖 5 牙周病

却不会从牙槽里掉出来。除了儿童时期正常的替牙之外，恒牙是应当使用终生的。牙齿松动、脱落绝不是正常现象，而是疾病。

牙周病是怎样发生的

牙根埋在牙槽窝里。但是牙槽骨和牙根并不是长在一起的，两者之间，有一层像韧带一样的组织，使它们相互连接，这种组织叫作牙周膜。牙齿的牢固，就是依靠健康的牙周膜和牙槽骨的支持。牙槽骨表面复盖的口腔粘膜，叫作牙龈，俗称“牙花子”。

牙周膜和牙槽骨对牙齿的支持作用怎样会被破坏了呢？简单地讲，有局部和全身两方面的因素。

1. 局部因素

牙周病一般不会发生在清洁的口腔里。口腔不洁是牙周病发生的重要因素。

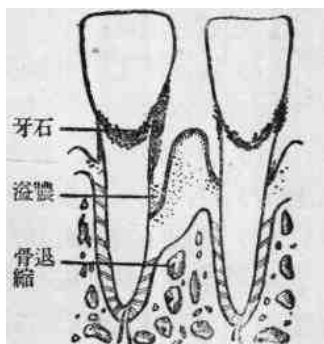


圖 6 牙周病剖面圖
牙根面附着很多牙石，牙龈退縮、流膿，牙槽骨退縮，牙齒鬆動。

不潔的口腔里，牙齒上掛有很多的污垢。在牙上附着的很硬的污垢，叫作牙石（牙沙子）。牙石對於牙齦有刺激的作用，日久就會引起牙齦的慢性炎症。

牙齦的慢性炎症長期發展，就可能侵犯到深部。逐漸破壞牙周膜和牙槽骨，使牙齒失去了支持力。

牙石以外的局部因素還很多，像食物塞牙，不合适的牙套等等都可破壞牙周組織。

有些人，缺了几个牙齒，沒有及時去鑲。結果，與它相對的牙伸長了，鄰近的牙傾斜了。最後許多牙齒的牙周組織都受到損害，而發生牙周病。

2. 全身因素

全身的因素很多，如營養缺乏、內分泌障礙、某些疾病等都能成為發病的條件。

有些婦女在孕期和授乳期牙周病發展很快。因為孕期胎兒要從母體吸取鈣質，而授乳期嬰兒也通過乳汁吸收母體的鈣質。這時，如果母親的食物中缺乏鈣、磷等礦物質和維生素丁時，骨質就會由於鈣的喪失而變軟，牙槽骨也會軟化，這樣就喪失對牙齒的支持功能，致使牙齒鬆動、脫落。鈣質在蔬菜、豆类、肉、乳中含量較多；維生素丁在魚肝油、魚、乳、蛋類含量較多。日光照射皮膚能在體內形成維生素丁，所以戶外活動也是維生素丁的來源。

維生素丙缺乏也是牙周病的一個因素。這種維生素在新鮮蔬菜、蘿卜、西紅柿、水果里含量很多。

有些地區缺乏蔬菜，也有些人不喜歡吃新鮮的蔬菜，在這種情形下，牙齦炎和牙周病往往發展得很嚴重。

得糖尿病、結核病的病人，由於身體的抵抗力降低，牙周病在這些人的身上，也往往發展較快。

以上所举的例子，可以說明牙周組織的健康和全身健康有密切的关系。

怎样早期發現牙周病

牙周病是一种發展很慢的病。在初期，症狀不明显，人們往往不加注意，然而等到牙槽流膿和牙齿活动的时候，再进行治疗，多半为时已晚。因此应早期發現，并且及时治疗。

牙周病的早期症狀是牙龈發痒，容易出血。

健康的牙龈原是不容易出血的，但是当牙龈發炎时，稍微遇到一点刺激，像刷牙，咬馒头或吃水果时，就容易出血。牙龈的顏色从粉紅变到紫紅。用手指压迫牙龈时，可能流出少量的白色滲出物，这种白色物，就是膿液。口里有膿，自己就会覺得有咸臭味，而且唾液粘稠。

这时，牙还不活动，牙的位置也沒有移动。治起来还比較容易，治后的效果也比較好。然而，若放任不管，就能發展到严重的程度。

怎样防治牙周病

牙周病既然是在不潔的口腔里和不健康的身体基础上發生的，那么，保持口腔的清潔，維護身体的健康，就能防止牙周病的發生和發展。

保持口腔清潔最基本的方法是刷牙。

但是，已經沉淀的牙石用牙刷是刷不掉的。不仅如此，有的牙石被牙龈所遮盖，在刷牙时，它还会加重对牙龈的刺激。这种情形，單靠自己努力刷牙，是無济于事的，只有請口腔科医师，用特殊的器械，才能除净隱藏于牙龈內的牙石。

• 徹底治疗牙周病必須医师和患者双方共同努力。在治疗之后，必須坚持正确的刷牙方法和按摩牙龈，才能預防，不再發病。

按摩牙龈常用的方法有兩種：一种方法是 用 自己的手指

(食指和拇指)放在牙齦上輕輕地揉攪。可在早晚刷牙后，用清潔的手指按摩牙齦的每個部分(前、后、里、外)。另一種方法是用牙刷放在牙齦上輕輕顫動，就在每次刷牙時，多用幾分鐘按摩牙齦即可。無論哪種方法，熟練了，就會運用自如。

有許多牙周病患者，把治癒的希望，完全寄托在醫生身上，而自己並不注意預防。結果，暫時治癒之后，不久又會重犯。相反地，有些患者堅持了合理的刷牙方法和牙齦按摩法，疾病長期不犯，牙齒牢固，咀嚼有力。

按摩牙齦為什麼能收到良好的效果呢？因為按摩可使牙齦的血液循環良好，組織代謝旺盛，因此就不易再發病。

末期的牙周病，不僅牙齒鬆動無力，而且還常引起腫脹和疼痛(牙周膿腫)。病處的細菌、膿液和腐敗的組織，對身體的健康有很大影響。這時，就應當拔除，以絕后患。

保 護 牙 齒

刷牙

刷牙是愛清潔、講衛生的良好習慣。

我們國家自古以來就是愛清潔、講衛生的。古書禮記上就記載過：“雞初鳴，咸盥漱”，說明天一亮，大家都起來洗臉漱口。論到最早的牙刷，在遼代墓中就發現過記載。元代郭鈺詩中有：“南州牙刷寄來日，去垢滌煩一金直。”當時牙刷雖不普遍，但已為人民所喜好。

刷牙的目的是使口腔清潔。在刷牙時，也要防止不正確的刷牙方法所引起的不良後果。

什麼是不正確的刷牙方法呢？

一般人往往是橫刷法。就是把牙刷放到牙上，前後推拉。這種刷法是自然就會的，不須特別練習。但是，這是一種不好

的刷牙法，已經这样作的人，希望赶快纠正过来。

横刷牙的主要缺点是对牙齦的邊緣刺激太大，能引起牙齦退縮症；另一个主要的缺点，是容易擦伤牙齿，日久在牙頸部(牙冠接近牙齦的部分)造成缺損。除此以外，横刷牙很难使牙縫刷净。

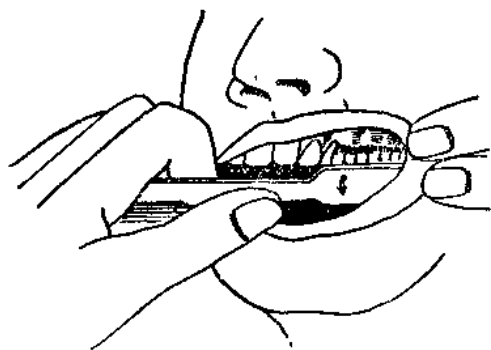


圖 7 合理的刷牙法

合理的刷牙法是順刷牙。順刷是使牙刷毛扫过的方向，和牙齿生長的方向一致。也就是上牙从上向下刷；下牙从下向上刷。刷的时候，先把刷毛放在牙齦上，一下一下地稍用力地

向牙冠扫过。牙刷返回时，不要用力接触牙齦。这样連續地作，每刷一个地方，約需作6—10次。要把每一部分都刷净，刷完牙的外面，还要刷內面。刷內面的时候，也要順刷，但刷前牙的內面可將牙刷豎起。刷完內面还要刷咬合面(牙的上面)。咬合面很容易刷，只作前后推拉即可。

为了牙刷在口腔中能运用灵活，所以牙刷也应选择，刷头不宜过大，毛束寬兩排，長六排就足够用。刷毛軟硬，可根据个人情况选择，牙齦健康的人，硬毛較好；初刷或牙齦軟弱的人，可暫用軟毛牙刷。

牙膏、牙粉可以帮助刷净口腔，但是，它并不能治疗牙病。依靠漱口藥治疗牙病，也是不行的。有些人用精鹽代替牙粉刷牙，这也很好，但精鹽久用，能使牙齦退縮，应当注意。

齦齒和牙周病都必須由醫師治療，然後自己好好保護，不能單依靠刷牙來解決。

每天要刷兩次牙，時間在早起和睡前。早起刷牙的習慣容易養成，但睡前刷牙也是重要的。因為白天貯存在口中的食渣，若不在睡前刷淨，夜里就會腐敗酸酵，成為牙病的原因。

刷過牙之後，把刷毛涮淨，掛起來或倒置在漱口盃里，這樣可使刷毛晾干，以保持刷毛的韌性並防止細菌的滋生。

向來不刷牙的人，牙齦很軟弱，而且常有炎症，所以開始刷牙的時候，容易出血。最好先用軟毛牙刷，輕輕刷。已經習慣橫刷的人，務必改成順刷，因為橫刷久了牙齒和牙齦就會發生損害。

建立良好的習慣

1. 要充分咀嚼

充分咀嚼能促進局部的血液循環，使顎骨發育得好，長得壯。充分咀嚼又能促進唾液的分泌，增進口腔的清潔和消化作用。

偏側咀嚼（只用一邊牙吃飯）是不良習慣。不咀嚼的一側，漸漸就會失去功能，容易發生牙病。對兒童來說，偏側咀嚼會使兩側的發育不均衡。偏側咀嚼如果只是習慣，就應當立即糾正。如果是由於一側患牙病，不敢用來咀嚼，那麼就應當治療。

應當從兒童時起，就訓練兩側同時充分咀嚼的習慣。

2. 不要用口呼吸

口腔是消化道的起始部分，鼻子是呼吸道，正常的情况下應該是用鼻子呼吸的。但是，有的人却用口來呼吸。

口呼吸，是很不好的習慣。兒童若長期用口呼吸，面部和牙齒就會出現畸形。這種兒童，由於副鼻竇發育不好，面部顯