

苏州市吴中区科学技术协会 健康科普系列丛书
苏州市吴中人民医院

JIANKANG CONGCHI KAISHI

健康，从齿开始

苏州市吴中人民医院 ● 编著



我的牙齿
我做主

长了智齿要不要拔？智齿有什么危害？

种植牙能使用多久？种植牙和天然牙有什么区别？

洗牙后牙缝会变大吗？洗牙后要注意什么呢？

一本由牙科医生编写的科普读物



苏州大学出版社
Soochow University Press

苏州市吴中区科学技术协会 健康科普系列丛书
苏州市吴中人民医院

JIANKANG CONGCHI KAISHI

健康，从齿开始

苏州市吴中人民医院 ● 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

健康,从齿开始 / 吴楨主编; 苏州市吴中人民医院
编著. —苏州: 苏州大学出版社, 2019. 4
(苏州市吴中区科学技术协会、苏州市吴中人民医院
健康科普系列丛书)
ISBN 978-7-5672-2593-0

I. ①健… II. ①吴… ②苏… III. ①口腔科学
IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 036302 号

书 名: 健康,从齿开始

编 著: 苏州市吴中人民医院

责任编辑: 刘一霖

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 刷: 苏州市深广印刷有限公司

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-67481020

开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 9 字数: 108 千

版 次: 2019 年 4 月第 1 版

印 次: 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-2593-0

定 价: 40.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67481020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

苏州大学出版社邮箱 sdcbs@suda.edu.cn

编 委 会

主 编：吴 桢

副主编：乔卫平 王霞琴 崔崇富

李月梅

编 委：汪卓妍 张志鹏 沈 丽

张 玲 束 皓 孙龙波



吴医口腔 Dental

Of WuZhong People's Hospital



随着人们生活水平的不断提高，健康为越来越多的人所关注。然而，为什么人们如此关注健康，诸多的慢性病却显现出递增的势头呢？原因是多方面的。影响健康的因素有很多，其中有些因素不是个人所能左右的。这些因素主要包括生活习惯、医疗方法、社会因素、心理因素、环境因素等。除此之外，还有一个重要因素，那就是健康科普知识的普及率。所以，维护健康是全方位的事，也是全社会的事。一方面，每个人都应懂得什么是健康和如何维护健康，学会科学健康的生活方式和养生保健的基本理念及方法；另一方面，全社会应共同维护环境的整洁和社会的和谐，提高医疗保健服务水平。

如今，生病先找“度娘”把脉已成为很多人的常规做法。但这个做法不可取，因为网络上的内容并不一定严谨和全面，网络自诊往往确认不了病因。很多患者听信网上的说法，有的把小病当成了大病，有的误诊误治，耽误了疾病的治疗。因此，打造“健康中国”需要推进健康科普建设。

“健康科普”对于提升人民健康水平起着至关重要的作用。科普工作与人民健康息息相关。健康科普传递者不仅要具备获取和掌握信息的能力，还要讲究传播技巧，为公众普及正确有趣的健康知识。同





时，开展科普工作更是公立医院义不容辞的责任和义务。通过科普工作，医务工作者可以把正确的医学知识以简单浅显的方式传播到百姓当中，让百姓掌握正确的健康知识。这不仅有助于百姓身体健康，还可以提升公民健康素养。

吴中人民医院作为区域性的中心医院，承担着城区居民的健康保健和疾病治疗任务。近年来，吴中人民医院也在居民的疾病知识科普方面做了积极的尝试，编写了健康科普系列丛书，而这本《健康，从齿开始》就是其中的一册。

健康科普事业是国家大事。希望所有有责任心的人都参与健康科普工作，为健康科普的传播做出贡献，为人民的健康做出贡献。

苏州市吴中区科学技术协会主席

金建生





口腔健康是人体健康的重要组成部分。龋齿已被列为世界上第三种最主要的疾病，仅次于冠心病和癌症。世界卫生组织（WHO）将牙齿健康确定为人体健康十大标准之一。牙齿健康的标准是：牙齿整洁、无龋齿、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。由此可见，口腔健康是指具有良好的口腔卫生、健全的口腔功能及没有口腔疾病。

随着口腔临床技术的发展，从理论上讲，人们已能有效控制龋齿、牙周病的发生和发展了。然而，虽然口腔健康问题越来越受到人们的重视，但无论是儿童的龋齿问题，还是牙周病导致的牙齿早失问题，都呈日益高发趋势。其原因除了和大家对口腔健康的认识还停留在“疼了才就医”上有关外，还和口腔科普不到位有关。一些基础的口腔知识还有待普及和推广。为此，我院口腔科将临床中常见的一些口腔疾病和基础知识进行整理归类并结集成《健康，从齿开始》一书。本书分为口腔外科、口腔内科、口腔修复、口腔种植、口腔正畸和口腔牙周六个部分。对于生活中遇到的大部分口腔方面的问题，我们在本书中都可以找到答案。

口腔健康是现代文明的标志之一。早在 1989 年，我国就将每





年的9月20日定为全国爱牙日。设定全国爱牙日的宗旨是通过爱牙日活动，广泛动员社会力量，在群众中进行牙病防治知识的普及教育，增强群众的口腔健康观念和自我口腔保健意识，从而提高全民族的口腔健康水平。今天，我院编写这本《健康，从齿开始》科普书籍，就是我院在普及口腔保健知识方面做的一点尝试和努力。

苏州市吴中人民医院党委书记

王 平





目 录

口腔外科部分

1. 拔牙还有这么多讲究?	/3
2. 拔牙可能出现哪些问题呢?	/3
3. 拔复杂牙前为什么要拍牙 CT?	/5
4. 拔除牙齿后, 棉球应该咬多久?	/6
5. 为什么拔牙后不能老用舌头舔伤口?	/6
6. 拔牙后又出血怎么办?	/7
7. 拔牙后疼痛肿胀是正常现象吗?	/7
8. 拔牙后在饮食方面要注意什么?	/8
9. 拔牙后什么时候可以刷牙、漱口呢?	/8
10. 拔牙后要不要复诊?	/8
11. 不宜拔牙的情况有哪些?	/9
12. 月经期为什么要尽量避免拔牙?	/10
13. 为什么在急性炎症期不能拔牙?	/11
14. 什么叫智齿?	/11
15. 长了智齿要不要拔?	/12
16. 智齿有什么危害?	/13
17. 拔智齿前我们还要了解哪些情况?	/14





18. 拔掉智齿后的注意事项有哪些? /14
19. 怀孕前是否要拔除智齿? /15
20. 牙齿撞伤后怎么办? /15
21. 面瘫很可怕吗? /16
22. 什么是危险三角区? /17
23. 三叉神经痛是一种什么痛? /18
24. 三叉神经痛有治疗的方法吗? /19
25. 口腔科也看肿瘤吗? /20
26. 什么是颞下颌关节紊乱? /21
27. 导致颞下颌关节紊乱的因素有哪些? /22
28. 患了颞下颌关节紊乱，有什么好办法吗? /22
29. 颌面部骨折该怎么办? /23
30. 舌系带短会影响发音吗? /24
31. 哪些舌系带问题需要手术修整? /24

口腔内科部分

1. 牙齿为什么会变黑? /27
2. 什么是蛀牙? 蛀牙有什么危害? /27
3. 为什么会有蛀牙? /28
4. 长了蛀牙该怎么办? /28
5. 补牙有哪些材料? /29
6. 我没有蛀牙，但医生为什么还要我补牙? /30
7. 补牙后要注意什么? /31





8. 为什么补牙后牙齿更疼了?	/31
9. 如何避免蛀牙的发生?	/31
10. 色素牙严重吗? 牙齿还能变回原来的颜色吗?	/32
11. 儿童蛀牙为什么要及时治疗?	/33
12. 父母如何帮助孩子保护牙齿?	/33
13. 如何选择儿童牙刷?	/34
14. 儿童刷牙为什么要选择儿童牙膏?	/35
15. 儿童什么时候需要做窝沟封闭?	/35
16. 什么是根管治疗?	/35
17. 根管治疗完成后还要做牙套吗?	/36
18. 为什么根管治疗后的牙齿容易发生劈裂?	/36
19. 刷牙时牙龈总是出血, 到底是怎么回事?	/36
20. 为什么牙龈会出血?	/37
21. 刷牙出血该如何预防和治疗呢?	/37
22. 什么是口腔溃疡?	/38
23. 哪些人容易得口腔溃疡?	/38
24. 得了口腔溃疡后疼痛难忍, 怎么办?	/39
25. 如何减少口腔溃疡的发作频率?	/39

口腔修复部分

1. 智齿拔除后要不要镶牙?	/43
2. 发音不清、异物感强, 是因为义齿没做好吗?	/43
3. 可以在路边摆摊的游医处镶牙吗?	/43





4. 活动假牙是否应该全天戴用? /43
5. 青少年能做固定义齿修复吗? /44
6. 缺一两颗牙无所谓，不用镶牙，对吗? /44
7. 活动假牙坏了能修理吗? /44
8. 重做假牙前，为什么要将原来的假牙停用几天? /45
9. 假牙应该怎么清洗消毒? /45
10. 嘴里一颗牙都没了，假牙还能戴得住吗? /46
11. 镶牙后口腔内有异味是怎么回事? /46
12. 戴活动假牙麻烦，所以要坚持装固定假牙吗? /47
13. 制作印模时的恶心感怎样克服? /47
14. 假牙有几种形式? /47
15. 拔牙后多久可以镶牙? /49
16. 镶全口假牙前，口里的残根都应该拔除吗? /49
17. 只余留几颗牙时需要全部拔除后再镶牙吗? /49
18. 活动假牙会变色吗? /50
19. 为什么有时活动假牙越戴越松? /50
20. 为什么固定假牙的修复费用较高? /51
21. 各种烤瓷牙的优缺点各有哪些? /51
22. 做烤瓷牙修复一般需要就诊几次? /54
23. 烤瓷牙使用一段时间后会变色吗? /54
24. 为什么做烤瓷牙时需要磨真牙? /55
25. 为什么做冠套修复前有时要先做根管治疗? /55
26. 在什么情况下需要拆除固定牙套或修复体? /55
27. 烤瓷牙部分崩瓷后怎么办? /56
28. 做烤瓷牙有年龄限制吗? /56



29. 烤瓷牙内的牙齿发生疼痛是否需要拆冠?	/56
30. 做了冠套后食物嵌塞怎么办?	/57
31. 个别前牙不齐, 可以把它修复整齐吗?	/58
32. 为什么下颌全口假牙易掉?	/58
33. 拔完牙后如果有骨尖怎么办?	/59
34. 全口假牙修复可选择哪几种基托材料?	/59
35. 一副全口假牙能使用多长时间?	/60
36. 戴用全口假牙应注意哪些问题?	/60
37. 做全口假牙修复可选择哪种人工牙?	/61
38. 为什么有口干症状的人的全口假牙易掉?	/62
39. 全口假牙上有色素沉着该怎么处理?	/62
40. 初次戴用全口假牙后出现口齿不清怎么办?	/62
41. “等牙掉光了再镶全口牙”这种想法对吗?	/63
42. “把剩下的牙拔光了再镶全口牙”这种想法对吗?	/63
43. 偏瘫患者能镶全口假牙吗?	/63
44. 戴全口假牙后能吹口哨、吹笛子吗?	/64
45. 镶全口假牙是否都能一次成功, 不需要调节?	/64
46. 牙床变平变窄了, 还能镶全口假牙吗?	/64
47. 若全口假牙不合适, 自己能磨改吗?	/64

口腔种植部分

1. 什么是种植牙? 其适合人群有哪些?	/67
2. 磁性附着体假牙对人体有害吗?	/67





3. 做种植牙手术有疼痛感觉吗？ /69
4. 种植牙和天然牙有什么区别？ /69
5. 种植牙分为几个部分？各是由什么材料制成的？ /70
6. 种植牙和传统假牙有什么区别？ /71
7. 种植牙的禁忌证有哪些？ /71
8. 种植牙有没有年龄限制？ /72
9. 种植牙能和天然牙一样吃东西吗？ /72
10. 种植牙后多长时间可以开始吃东西？ /73
11. 种植牙成功的判断标准是什么？ /73
12. 种植牙能使用多久？ /74
13. 做种植牙对邻牙有没有影响？ /74
14. 种植牙会不会引起其他身体方面的疾病？ /75
15. 做完种植牙治疗后为什么要定期复查？ /76
16. 种植牙可以作为固定牙桥的基牙吗？ /76
17. 种植牙周围牙龈红、经常出血是怎么回事？ /77
18. 种植牙治疗后可能出现哪些并发症？ /77
19. 种植牙的创伤普遍比拔牙小吗？ /78
20. 患者该如何选择种植牙的材料？ /79
21. 种植牙是缺牙人群的首选方法吗？ /79
22. 种植牙有哪些优缺点？ /79
23. 你是不是对种植牙有误解？ /80



口腔正畸部分

1. 牙齿正畸是什么?	/85
2. 牙齿矫正后有什么好处?	/85
3. 哪些情形需要做牙齿矫正呢?	/86
4. 牙齿不齐的原因是什么?	/87
5. 儿童口腔不良习惯有哪些危害?	/88
6. 儿童牙齿矫正的黄金时期是什么时候?	/88
7. 儿童牙齿矫正的矫正器有哪些?	/89
8. 如何预防儿童牙齿畸形?	/90
9. 间隙保持器有哪些作用?	/91
10. 儿童牙齿的矫正要多久?	/92
11. 儿童矫正牙齿有哪些注意事项?	/92
12. 牙齿矫正对牙的健康会有影响吗?	/93
13. 成年人能矫正牙齿吗?	/93
14. 牙齿矫正都要经历怎样的过程?	/94
15. 矫正牙齿需要拔牙吗?	/95
16. 患者在正畸治疗中应做哪些配合呢?	/96
17. 矫正器的种类有哪些?	/98
18. 隐形矫正适合哪些人群?	/99
19. 牙齿矫正出现反弹的原因是什么?	/100
20. 牙齿矫正保持器要戴多久?	/101





口腔牙周部分

1. 什么是洗牙? /105
2. 为什么洗牙后牙齿会有酸软感? /105
3. 如何减轻洗牙前后牙齿的酸软感? /106
4. 洗牙后牙缝会变大吗? /106
5. 洗牙后牙齿会脏得更快吗? /107
6. 洗牙后要注意什么呢? /107
7. 为什么从不洗牙的人牙齿掉得快? /108
8. 洗牙安不安全，会不会伤害、磨损牙齿? /108
9. 洗牙疼吗? /108
10. 洗牙时满口都是血是怎么回事? /109
11. 为什么要定期洗牙? /109
12. 为什么医生建议妇女孕前洗牙? /109
13. 哪些人不适合洗牙? /110
14. 为什么要洗牙? /110
15. 洗牙有哪些好处? /111
16. 洗牙后牙齿为何有松动感? /111
17. 为什么洗牙后牙齿没有变白? /111
18. 洗牙可以清除口腔异味吗? /112
19. 多久洗一次牙比较合适? /112
20. 洗一次牙要花多长时间? /112
21. 洗牙后有什么注意事项? /112

