

现代农民保健丛书

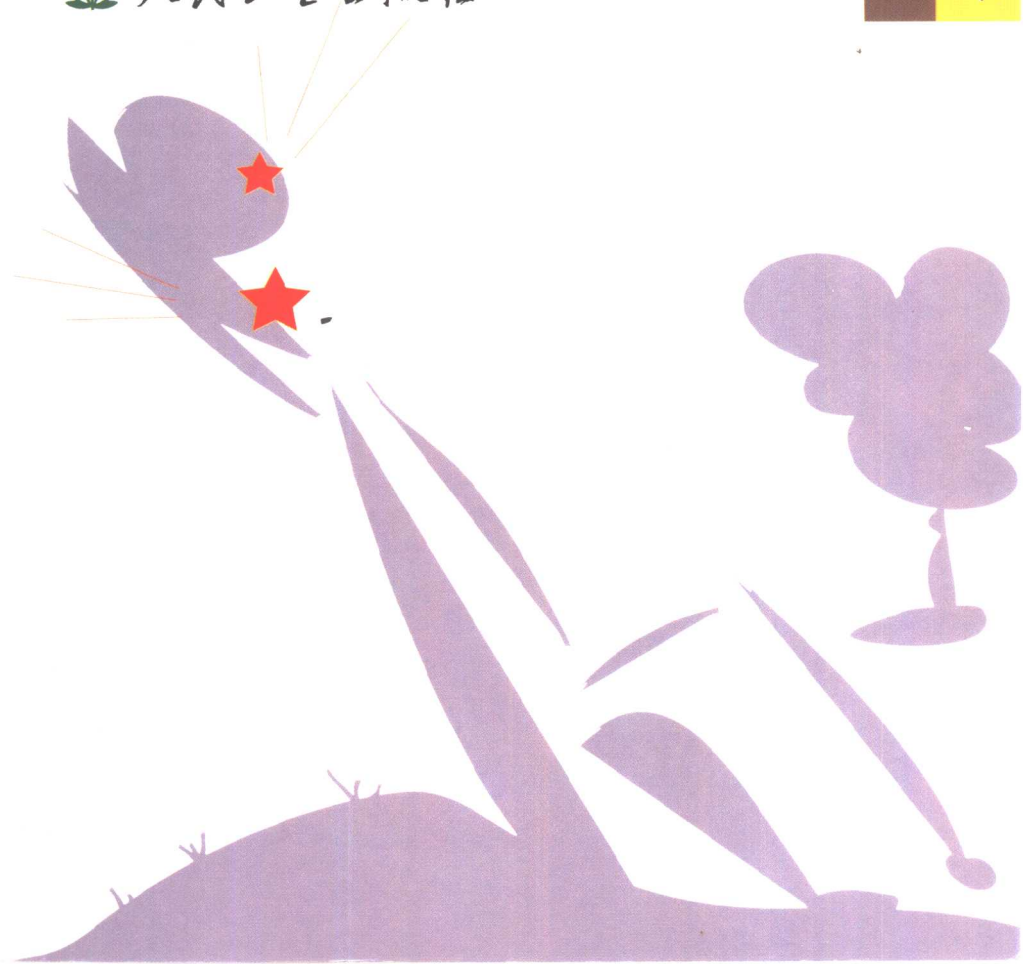
主编 薛元坤

「保护牙齿」

BAOHUYACHI

陈涛 / 编著

 人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

保护牙齿

顾问	钱学仁	徐元华	庞静芳
主编	薛元坤		
副主编	徐建华	张瑞均	李百坚
	金兴中		
编著	陈涛		

人民卫生出版社

1008/01
现代农民保健丛书
保护牙齿

主 编: 薛元坤

编 著: 陈 涛

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 109千字

版 次: 2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数: 00 001—4 000

标准书号: ISBN 7-117-04209-5/R·4210

定 价: 10.50元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

蒋宏坤

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

改革开放二十年来，我国农村经济、社会情况发生了很大变化，农村市场逐渐被激活，生产迅速发展，呈现出一片欣欣向荣的景象，很多农村居民不再满足于温饱的水平，为致富奔小康而终日辛勤地忙碌着。

在追求物质文明的同时，不少农村的朋友并未随着时代的进步而更新健康观念、增强自我保护意识，在口腔卫生方面，一些陈旧过时的观念仍在束缚着人们的思想，如“人老掉牙是正常的”、“牙痛不是病”、“孩子的乳牙不重要，反正要换的”等等。这些不科学的东西给农民的口腔健康带来了巨大的损害，严重影响了群众的口腔预防、保健与医疗工作。根据权威部门的调查，我国农民刷牙率不到 30%，龋病的患病率排在心血管疾病和癌症之后，居危害人类健康的非传染性疾病的第三位。我国儿童龋病患病率已超过了 80%，农村 65 岁以上的老年人几乎每个人都有牙缺失。这些情况不但影响了农民的身体健康和生活质量，也带来了医疗资源的巨大浪费。

造成这种现状的原因主要有：科学知识宣传不够，口腔预防、保健的知识没有很好地普及，反而一些错误的论调在农村中传了一代又一代、不断地误人子弟；我国农村生活水平的提高，使得含糖食物、饮

料不断增多，精细、粘软食物的比例增大，这些都是引发蛀牙的重要因素；口腔预防、保健和医疗措施跟不上，有些乡镇甚至找不到正规的口腔医生，有不少江湖游医在滥竽充数、招摇撞骗，不但保护不了农民的口腔健康问题，反而增加了不少新的问题。

“健康的生活需要口腔卫生，现代化的中国农村更要重视口腔卫生”，这是我国在跨入新世纪后所应倡导的口号。我们提倡科学的口腔卫生习惯，坚持早晚刷牙、饭后漱口，使用合格的保健牙刷和含氟牙膏，采用正确的刷牙方法，摒弃不良的饮食习惯，有条件的地方可以定期到医院检查，定期进行牙齿洁治（如半年洁治一次等），清除牙结石，及时、尽早地治疗蛀牙等等。

随着我国农村初级卫生保健事业的深入发展，牙病防治工作的重要性必将为人们所接受，物质文明和精神文明的共同进步也必将促进农村口腔卫生事业的发展。让我们共同努力，相信健康的牙齿能伴随你一生！

编 者

2000年12月

目 录

1. 选择牙膏很有学问	1
2. 正确选择和使用牙刷	2
3. 你会刷牙吗	4
4. 合理饮食对口腔健康影响甚大	6
5. 要定期作口腔检查	8
6. 乡镇企业工作环境对口腔健康的影响	11
7. 蛀牙的危害与防治	12
8. 补牙以后要注意什么	14
9. 茶叶与口腔健康密切相关	16
10. 牙烟斑的故事——吸烟危害口腔健康	18
11. 长期使用井水要有警惕性	19
12. 祖国传统医学中的口腔医疗保健方法	21
13. 不要再说牙痛不是病	23
14. 千万不要牙齿一痛就拔掉	24
15. 不可用牙开瓶盖	26
16. 长期横向刷牙的恶果——楔状缺损	28
17. 牙结石是个坏东西	29
18. 你会发现自己的牙龈炎和牙周病吗	31
19. 口腔溃疡让人苦不堪言	33
20. “口臭”带来的烦恼	36
21. 牙龈经常出血决不能掉以轻心	38
22. 牙隐裂是个隐形杀手	39

23. 好好的牙齿为什么突然裂开	41
24. 你有夜磨牙的习惯吗	42
25. 口腔颌面部受伤的急救	44
26. 阻生牙一定要拔掉吗	46
27. 拔牙以后要注意些什么	48
28. 洗牙一定要正规	50
29. 面瘫和面肌抽搐不是中邪	51
30. 正确救治颜面部烧伤	54
31. 颞颌关节病不是一般的关节炎	56
32. 口腔癌可以预防	58
33. 牙病会影响全身健康	60
34. 从口腔看全身性疾病	62
35. 脸上有疖子千万不要挤	64
36. 牙再植和牙移植不是科学幻想	66
37. 颌面部骨折时做好自我保护	68
38. 防范牙齿外伤	70
39. 搞好口腔卫生, 当好孩子的表率	72
40. 精心呵护婴幼儿的口腔	74
41. 孩子什么时候长牙	75
42. 儿童乳牙很重要	78
43. 及早纠正儿童口腔不良习惯	80
44. 奶瓶龋危害大	82
45. 儿童蛀牙的预防方法	84
46. 保护好孩子的六龄牙	86
47. 氟化物防蛀牙	88
48. 窝沟封闭值得提倡	90

49. 不要相信“孩子都会有蛀牙”	92
50. 孩子哪些牙齿要补, 哪些不要补	94
51. 孩子哪些牙齿要拔掉	96
52. 牙龈上为什么会出现脓肿和瘻管	98
53. 正确认识孩子牙齿之间的空隙	100
54. 孩子牙齿不齐的原因和危害	102
55. 家长千万不要自己给孩子“矫正牙齿”	104
56. 什么时候该给孩子矫正牙齿	106
57. 乱用补药影响孩子口腔发育	108
58. 吃糖也要讲科学	111
59. 疳腮会传染吗	113
60. 孩子讲话“吊舌头”引出的话题	115
61. 唇裂是可以修补的	116
62. 腭裂比唇裂的危害大	119
63. 儿童也会得牙周炎吗	121
64. 阿明的多生牙	123
65. 雪口病跟下雪无关	125
66. 疱疹性口炎是病毒感染	126
67. 不要养成偏侧进食的坏习惯	128
68. 妊娠期的口腔卫生	130
69. 牙龈瘤不是瘤	132
70. 妊娠期得了智齿冠周炎怎么办	134
71. 月经期拔牙是危险的	136
72. 积极防治围产期牙周病	138
73. 妊娠期营养均衡有利于胎儿口腔发育	139
74. 警惕药物对胎儿口腔的影响	142

75. 让一口好牙齿能够陪伴你一辈子	144
76. 老年健康话牙病	145
77. 有高血压和心脏病患者拔牙要慎重	148
78. 老年人容易掉下巴	150
79. 认识三叉神经痛	152
80. 千万不要让江湖游医补牙、拔牙	154
81. 什么时候可以镶牙	156
82. 一口金牙美吗	158
83. 千万不要在地摊上镶牙	160
84. 假牙是固定的好还是活动的好	162
85. 假牙的保护与清洁方法	164
86. 戴上假牙为什么总觉得痛	165
87. 假牙镶好后可不可以再加牙齿	167
88. 假牙破损、断裂的修补方法	169
89. 假牙为什么戴不稳	171
90. 什么时候给牙齿戴上“钢盔”	173
91. 漂亮实用的烤瓷牙	175
92. 牙齿种植技术创造人类第三副牙齿	177

1. 选择牙膏很有学问

牙膏对大多数家庭来说是一件熟悉而又普通的东西，天天在用、日复一日、年复一年，有 70% 以上的农村居民是根据广告宣传或是听了亲朋好友的介绍而去购买牙膏的。就牙膏厂商来说，搞好产品宣传，提高产品销量，是一种正常的商业性行为，在市场经济中也无可厚非。但有些牙膏广告就言过其实了，把牙膏的功效说得天花乱坠，好像是包治百病的仙丹良药，严格来说，这是对广大消费者的一种不负责任的误导。因此如何正确地挑选牙膏是一门学问，必须了解牙膏的组成部分和有关作用，这样才能在购买时做到心中有数、有的放矢。

牙膏中的成分有：

芳香剂：主要是各种香料，使牙膏具有一定的香味。

洁净剂：主要是各种发泡剂，使牙膏具有一定的去污能力。

摩擦剂：能增大去污能力，有助于去除附着在牙面的一些污物。

某些氟化物和药物成分：主要是单氟和双氟化物，还有一些抑制细菌药物和中草药成分。

胶粘剂：使牙膏各种成分结合成整体。

牙膏的作用主要有两个：

有助于刷牙时清除牙面的污物，牙膏中的洁净剂和摩擦剂使得牙膏具有了象日常使用的去污粉或洗涤

剂相类似的功能。

牙膏中的氟化物有一定的预防蛀牙的作用，并且也能在一定程度上帮助脱敏，某些中草药成分如田七等，对牙龈出血可有一定的辅助治疗作用。

弄清楚了牙膏的成分和作用，你就可以自如地挑选自己所需的牙膏了，也可以向口腔专科医生咨询，详细了解一下什么牙膏最适合你，我们在总体上给你这样的建议：从预防蛀牙的角度最好能使用含氟牙膏（牙膏的包装上都比较清楚地标明了成分），但要注意的是4岁以前的儿童不要使用，因为牙膏一般都比较香甜，孩子比较容易吃牙膏或误吞，含氟牙膏的含氟量都比较大，长期吃进去会对身体有害，大一些的孩子使用时，家长要有所监督，养成不吃牙膏的好习惯，而且每次用量不要太大，一般挤出中等黄豆大小的牙膏量就足够了。如果你有牙龈炎，经常出血，在配合口腔医生专科治疗的同时，可以使用一些药物牙膏作为辅助。牙膏的香型是不同的，如水果香型、薄荷香型的，可根据个人喜好而选择。最后一条请记住：牙膏不要总是盯住一种牌子的牙膏一直使用，要隔上2~3个月换一种牙膏，因为不同的牙膏成分不同，作用也不尽相同，可以换个角度来保护你的牙齿健康。这是经过无数次的研究而得出的科学结论。

2. 正确选择和使用牙刷

如果说正确的刷牙方法是软件的话，那么符合科

学标准的牙刷就是重要的硬件，清除牙面上那些不利于口腔健康的東西需要这种性能优良的武器。好的牙刷不但能完成这种任务，还能起到按摩牙龈，促进血液循环，促进牙周健康的作用。

目前市场上的牙刷可以说是形形色色，各式各样，生产厂商所采用的标准尚难完全统一，农村市场上流通的牙刷更是令人忧虑，有的人图便宜，就在地摊上买上一把，用了多少年也不更换；一些旅店提供的一次性牙刷更不规范，刷毛又粗又硬，对牙釉质和牙龈、牙周组织都是一种损伤，随着农村市场的扩大，人的流动性增大，这些有害的牙刷便更大范围地流散到社会中去，反复使用；不少农村地区儿童没有牙刷或与大人们共用牙刷，一些孩子则用着不合格的大牙刷等等。因此，不树立正确选择和使用牙刷的好习惯，就不能有效地保护口腔健康，预防疾病。

我们给大家推荐使用的是符合国家设计标准的保健牙刷。保健牙刷的刷头长短、宽窄根据不同年龄而有所不同，毛束高度、毛束排数、刷毛直径、尖端形态都有严格要求，具体的标准（成人）如下：

刷头长度：不超过 35 毫米；

刷头宽度：10~12 毫米；

毛束排数：3~4 排；

毛束高度：不超过 12 毫米，而且每束刷毛高度一致，呈柱状排列；

刷毛直径：0.18~0.2 毫米；

尖端形态：圆钝、无锋利边缘（图 1）；

刷毛硬度：适中。

此外，儿童保健牙刷有特殊的要求，刷头要适合儿童口腔的特点，刷头长度不超过 25 毫米，刷头宽度不超过 9 毫米，毛束在 3 排以内，毛束高度不超过 9 毫米，刷毛硬度不能过大，应采用尼龙丝，刷毛尖端经过严格的磨毛处理。

下面我们谈谈怎样使用和维护保健牙刷。

使用和自己口腔大小适宜的保健牙刷，刷牙时用力适中。刷牙用水温度不宜过高或过低，最好选用 37℃ 左右的温水。保健牙刷不要混用，做到每人一把。牙刷使用后要清洗干净，甩去积水，刷头应向上放置。环境最好能干燥、通风、无尘，不要放在封闭的盒、筒里。使用 3~6 个月要更换保健牙刷，避免严重磨损的刷毛，损伤牙釉质、牙龈和牙周组织。幼儿园中的集居儿童，所有保健牙刷要定期消毒。

3. 你会刷牙吗

说起这个话题，大多数人可能会不以为然：刷牙谁不会，天天在刷，从小就会。其实未必，不懂得正确的刷牙方法和刷牙时间的人不在少数，有些人长期采用错误的刷牙方法，不但没有起到应有的作用，反而带来了一系列的危害，如牙齿颈部楔状缺损、牙龈损伤、牙周萎缩、牙釉质过度磨损等等。

中国人刷牙的历史可以追溯到汉朝，史书记载当时的人们用嫩杨柳的树枝蘸中药揩牙齿，并用盐水漱

口，由此可知，作为四大文明古国之一的中国，并非一些外国人所说的不讲究口腔卫生。在现代文明社会中，刷牙的重要性日渐突出。

怎样才能正确的刷牙呢？一是按顺序分区进行。我们推荐一种较为实用的“三步刷牙方法”：第一步，先刷牙齿的外面（靠近唇颊侧的一面），从刷左侧的牙齿开始（图 2），上下牙齿交替着刷，接着刷中间和右侧的牙齿；第二步刷牙齿的咬切面，从左至右，从上到下；第三步是刷牙齿的里面（靠近舌腭侧的一面），从刷左侧的牙齿开始，上下交替进行，接着刷中间和右侧的牙齿。按照这个三步法重复三个循环。注意每刷一下，让牙刷接触 2~3 个牙齿，在这个位置上连续刷 10 下，再把牙刷移到下一个位置上。

二是采用上下竖刷法。记住千万不要横拉式刷牙，长期采用这种错误的刷牙方法有很大的危害（以后我们会专题谈到这个问题）。

三是消除刷牙的盲区。每个人刷牙或多或少都存在一定的盲区，如牙齿的近牙龈边缘的位置或牙齿的相邻面，尤其是最边上牙齿的最后侧面，这些位置最不易刷干净，注意选择大小合适的牙刷，必要时在医生指导下使用牙线。

四是选择正确的刷牙时间。有些人刷牙时“三下五除二”，应付几下就完事；有些人则来来往往十几遍，刷个没完；也有些人每吃完一次东西就刷一次牙等等。从医学的角度来讲，这些都是不正确的。我们说刷牙时间过短，牙刷摩擦次数过少，牙齿不易刷干