



顾建钦
主编

郑州市民 口腔疾病防治手册



“健康郑州人”丛书

郑州市民 口腔疾病防治手册

顾建钦 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

郑州市民口腔疾病防治手册 / 顾建钦主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.1

(“健康郑州人”丛书)

ISBN 978-7-5349-6811-2

I. ①郑… II. ①顾… III. ①口腔疾病 - 防治 - 手册 IV. ①R78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293525 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 邓 为

责任编辑: 范广红

责任校对: 张景琴

封面设计: 张 伟

版式设计: 王高峰

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 5.5 字数: 120 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“健康郑州人”丛书编审委员会

顾 问 吴天君

主 任 马 懿

副主任 刘 东 王霄鹂 顾建钦

委 员 （按姓氏笔画排序）

丁 凡	马振萍	马淑焕	马耀南	王 娟
王北一	王吉恒	王松强	王秉贵	王章正
王德序	白建林	宁丽梅	吕宪坤	朱东辉
乔伍营	刘宝琴	许迎喜	许金生	孙世龙
孙晓辉	李 玲	李 磊	李生建	李安州
李金华	杨建萍	连鸿凯	吴景瑜	张 强
张文艳	张业龙	张业昌	张智光	陈 军
陈军军	邵华磊	武亚东	周玉东	周崇臣
封银曼	赵 燕	赵中华	赵玉兰	赵学勇
郝义彬	姚 峰	秦治国	袁义强	耿文生
原学岭	郭 磊	郭华峰	黄 娟	曹德明
常际平	虞 婕	虞继亮		

《郑州市民口腔疾病防治手册》编写人员

主 编 顾建钦

副主编 许迎喜 郝义彬

编 委 （按姓氏笔画排序）

王北一 王章正 师卫翔 许爱华

李园园 李倩倩 陈巧华 袁 瑾

徐 明 程 涛

序

城乡居民的健康状况是反映一个城市和地区经济社会发展、卫生保健水平和人口素质的关键指标，也是城市核心竞争力和综合实力的重要体现。

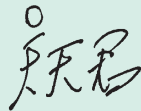
当前，郑州市正处于“十二五”建设的重要阶段，作为中原经济区建设中龙头带动示范先行的核心城市，做好卫生服务保障，提高人民群众健康水平，是推动和加快郑州经济社会发展的重要支撑。关注民生健康，顺应民心民意，市政府提出了实施“健康郑州人”工程。

以健康为主题的丛书，如何做到既有思想性、知识性，又有趣味性、可行性，很值得下功夫研究。市卫生局组织有关医疗卫生专家，以精益求精的治学态度、严谨踏实的工作作风、通俗易懂的图文表达、简便易行的实践技巧，重点突出紧急救治、预防保健、心理健康、预防接种、口腔疾病和传染病防治等方面的健康需求，编撰成系列丛书。该丛书内容丰富实用，易于理解，便于践行，适于普及，是居民身边的健康好帮手。

希望“健康郑州人”丛书能够成为广大市民的健康之友，成为大众健康生活的指南、寻医问药的参考，在提高市民健康素养、服务市民健康生活方面发挥积极作用，为打造健康郑州、美丽郑州，为郑州全面建成小康社会做出有益的贡献。

阅读，实践，祝愿大家拥有健康美好的明天。

河南省委常委、郑州市委书记



郑州市人民政府市长



前言

健康关系着千家万户的幸福。增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的职责和义务。我们主持编写的“健康郑州人”丛书，旨在通过对健康知识的提炼与总结，将其以通俗易懂、活泼幽默的方式呈现出来，以利于指导广大市民不断增强卫生健康意识，提高健康素养和防治疾病能力。

郑州卫生工作紧紧围绕全市经济社会发展大局，重心下移基层，持续改革创新。郑州片医负责制、郑州卫生健康大讲堂、城市医疗卫生设施规划建设管理立法、新农合经办机制改革、公共卫生和基本医疗服务地图式定位责任服务管理等工作为全国首创，成果斐然，惠及民生。但是，当前困扰广大群众健康的问题仍然较多，仍有部分群众健康意识淡薄，吸烟、酗酒、缺乏运动等不良生活方式在人群中普遍存在，危害人民群众健康的慢性病、传染病防治任务依然繁重。基于此，市政府提出实施“健康郑州人”工程，市卫生局组织人员编写了“健康郑州人”丛书。本丛书内容易懂、简便实用、主题突出、涉及面广。每册书籍根据不同主题，对常见病、多发病及心理健康等问题，给出了预防保健基本常识；对跌打损伤、交通事故等突发意外伤害，给出了第一时间、第一现场自己应掌握的应急处置技能；针对儿童发育中常见问题和预防接种应注意事项，给出了专业指导。丛书配有插图，清晰明了、生动幽默，有助于读者阅读和使用。愿“健康郑州人”丛书能成为您生活中的良师益友和贴心伴侣，为您和家人带来平安和健康。

由于编写时间仓促，水平有限，书中可能有不少缺憾甚至错误，希望读者不吝赐教，我们会及时修订更正，以臻完善。

郑州市卫生局局长



目录

一、了解口腔

1. 口腔的结构与功能	2
2. 人一生有几副牙?	4
3. 乳牙的命名与形态	6
4. 恒牙的命名与功能	7
5. 牙齿是不是越白越好?	8
6. 唾液从哪里来?	9
7. 味觉是怎么产生的?	10
8. 颞下颌关节在哪儿?	11
9. 颌面部的生长	12
10. 为什么要坚持早晚刷牙?	13
11. 正确的刷牙方法是什么?	14
12. 怎样选择合适的牙刷?	15
13. 选择牙膏时应注意什么?	16
14. 正确选用牙线和牙签	17
15. 每半年给你的牙做个体检	18

二、儿童口腔疾病防治

1. 幼儿也需要刷牙吗?	20
2. 宝宝有没有味觉?	21
3. 乳牙龋齿是否需要治疗?	22
4. 儿童用不用做窝沟封闭?	23
5. 新长出的牙齿碰坏了怎么办?	24
6. 孩子该换牙了用不用管?	25
7. 孩子的口腔不良习惯必须纠正	26
8. 什么是鹅口疮?	28

9. 疱疹性口炎的家庭护理	29
10. 流行性腮腺炎的防治	30
11. 幼儿“地包天”用不用治?	31
12. 怎样预防“兔唇”的发生?	32
13. 唇腭裂的最佳治疗时期	33

三、成人口腔疾病防治

1. 去口腔医院看病应该挂哪个专科号?	35
2. 牙疼真的不是病吗?	36
3. 木糖醇能不能吃?	37
4. 牙齿黑是怎么回事?	38
5. 龋齿治疗都有哪些方法?	39
6. 为什么刷牙时会流血?	41
7. 什么是洗牙?	42
8. 牙痛不能咬合怎么办?	43
9. 什么叫根管治疗?	44
10. 牙床鼓了个包儿是怎么回事?	45
11. 吸烟是引起牙周炎最大的风险因素	46
12. 唇部黏膜白斑不可小视	47
13. 腮腺炎要彻底治疗	48
14. 口腔溃疡的自治方法	49
15. 口角炎有什么办法吗?	50
16. 牙齿松动是不是就要拔掉?	51
17. 拔牙需要注意什么?	52
18. 智齿用不用拔?	53

19. 牙齿不整齐、不美观是病吗?	54
20. 口腔正畸有哪几种方式?	55
21. 张口时有弹响声是怎么回事?	57
22. 什么是三叉神经痛?	58
23. 口腔肿瘤常见吗?	59
24. 假牙都有哪几种?	61
25. 烤瓷牙怎么选择?	64
26. 什么叫种植牙?	67
27. 口臭是怎么引起的?	69
28. 怀孕期的口腔保健应注意什么?	70

四、老年人口腔疾病防治

1. 老年人应该怎样进行口腔保健?	72
2. 缺失牙齿应及时镶牙	73
3. 老年人适合哪种假牙?	74
4. 经常做做“口腔保健操”	75
5. 老年人为什么吃东西越来越没味儿?	76
6. 糖尿病患者易患牙周病.....	77
7. 老年肺炎——误吞牙结石的后果.....	78

一、了解口腔

口腔是人体的重要组成部分，是消化系统的起端。口腔健康是全身健康的重要组成部分，2007 年世界卫生组织提出口腔疾病是一个严重的公共卫生问题，需要积极防治。

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除影响咀嚼、语言、美观等功能外，还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中，可导致或加剧某些疾病如冠心病、糖尿病等，危害全身健康，影响生命质量。



1. 口腔的结构与功能

医学中的口腔泛指牙、舌、口、唇、面、颞下颌关节和颈部。上下唇、颌面是口腔的外表形态，牙齿、舌是口腔的内部特征。

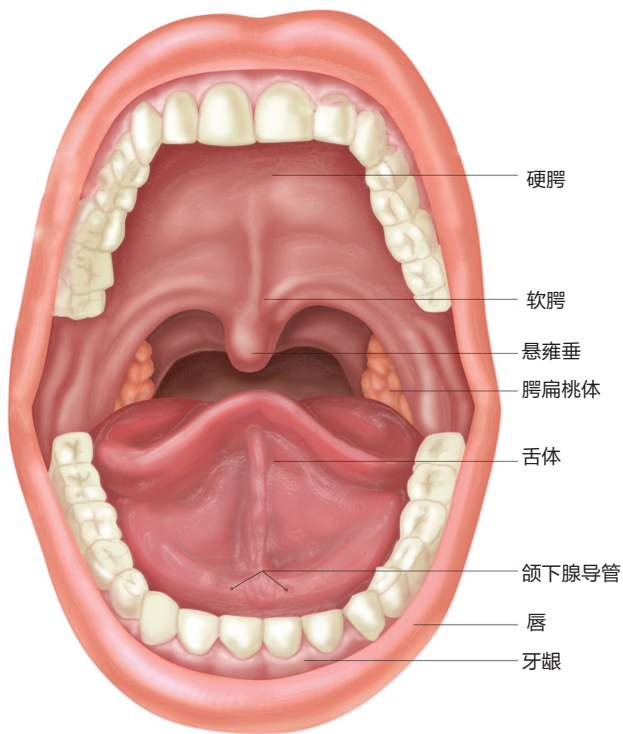
口腔位于颌面的下部，是消化道上端的一个扩大空腔，由上下颌骨、肌肉、血管、神经、唾液腺、黏膜和皮肤等组成。

口腔的最前面是上下唇，唇的正中有唇系带，能控制上下嘴唇的活动。嘴唇的红色部分叫唇红，其毛细血管十分丰富且又分布很浅，在呼吸困难或贫血时，嘴唇通常呈现青紫色或苍白色。口腔的两侧是颊，在颊黏膜的中央有腮腺导管的开口，唾液的大部分就由此处分泌。

上界是腭，下界由口腔底部的肌肉组成。口腔的后面与咽部相连接，上通鼻腔，下通咽喉，是呼吸及吞咽的必经之路。

在闭口时，口腔可分为口腔前庭和固有口腔两个部分：口唇以内、牙齿以外叫口腔前庭；牙齿以内到咽部叫固有口腔。

整个口腔表面都被口腔黏膜覆盖。在牙齿周围的黏膜叫牙龈，突出于相邻两牙之间的牙龈叫“牙龈乳头”。

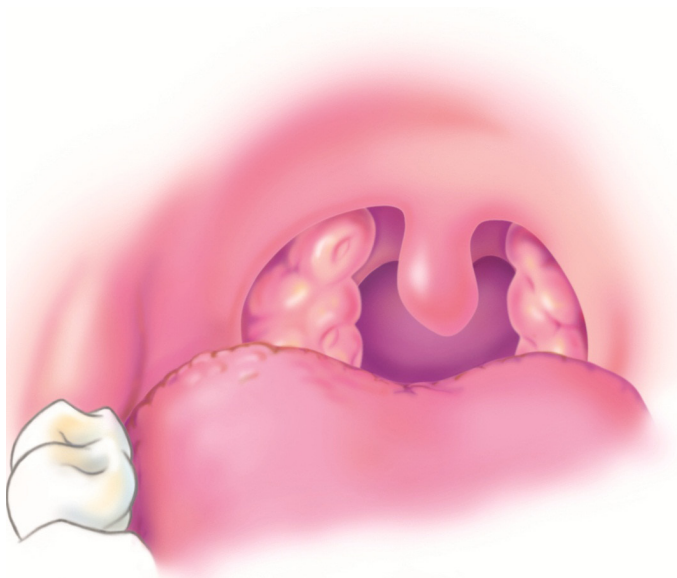


提示

牙齿是口腔内的重要器官，其主要功能是咀嚼食物、辅助发音、帮助呼吸、保持面部美观。所以牙齿对我们的生活质量有重要的影响。

颊位于口腔的两侧，由肌肉组成。外面覆盖皮肤，就是脸部；内侧为口腔黏膜。颊部内侧有腮腺、结缔组织，结构比较疏松。当牙齿有炎症或者腮腺发炎时，脸颊就会明显肿胀。脸颊的肌肉间有脂肪组织，脂肪存积得多，人的面部就显得丰满；脂肪存积得少，面部就显得干瘪瘦小。

腭位于口腔的上部，前 2/3 在黏膜下的是骨板，所以叫硬腭；后部 1/3 是黏膜和肌肉，可以活动，叫软腭。软腭后部中央有一向下突起，叫悬雍垂，俗称“小舌头”。



扁桃体肿大



自己如何做

最大的扁桃体——腭扁桃体，就隐藏于悬雍垂两侧的舌腭弓与咽腭弓之间，正常情况下看不到，如果扁桃体发炎肿大，我们张大口并发出“啊——”的声音时，就可以看到悬雍垂两侧红肿突出肿大的腭扁桃体。平时我们可以用这个方法检查是否有上呼吸道的感染。

2. 人一生有几副牙？

人的一生总共有两副牙列，第一副牙列称为乳牙列，第二副牙列称为恒牙列。

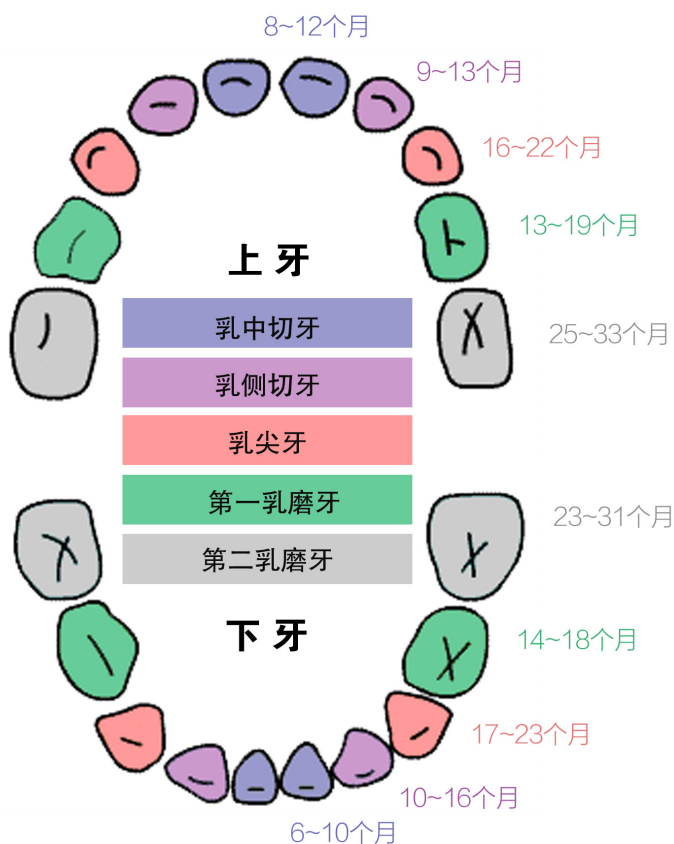
乳牙列是由 20 颗乳牙排列而成，从出生 6 个月左右开始萌出第一颗乳牙，到 2 岁半左右 20 颗乳牙萌出完毕。

人 6 岁左右乳牙开始逐渐脱落，继承恒牙相继萌出，第一恒磨牙首先长出，此期为混合牙列期。一般在 14 岁左右乳牙全部换完，继承恒牙全部萌出。恒牙全部出齐共 28~32 颗，上、下颌各 14~16 颗。

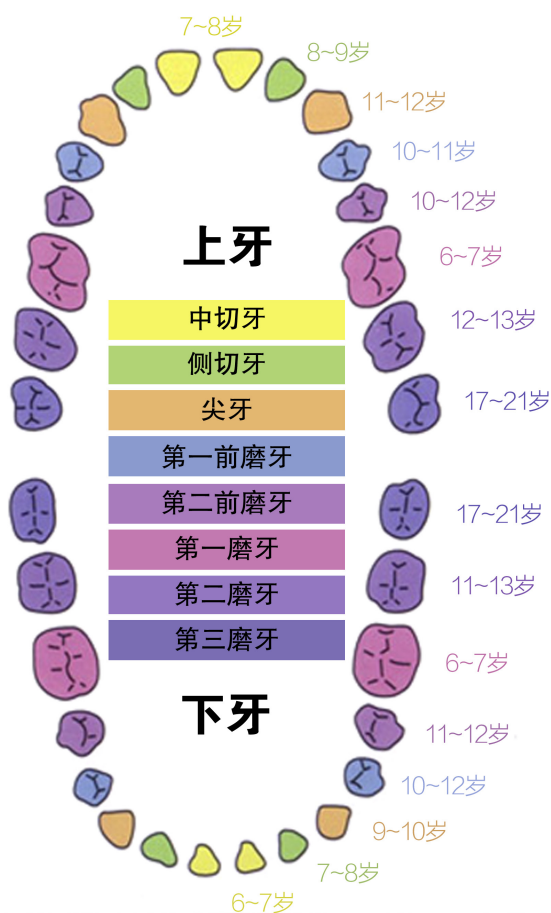
乳牙的萌出是有顺序及大概时间的。一般地讲，只要在周岁前能萌出第一颗牙齿，就不算出牙太迟。如果 1 岁后还未出牙，就应该去检查是否有缺钙、缺碘等问题。到 2 岁半左右，幼儿的牙应基本出齐。

自 6~7 岁开始乳牙逐渐脱落被恒牙代替，至 12~14 岁基本形成恒牙牙列。人类的第三恒磨牙有退化趋势，萌出也较晚，有的至成年后才萌出，又被称为“智齿”，智齿终生不萌出者约占 30%，所以一般人的恒牙为 28~32 个。但也有一些特殊情况，少于 28 颗为先天恒牙缺失或颌骨内埋伏（埋伏牙）；多于 32 颗者为多生牙（亦称额外牙），多生牙的数目不等，形态特殊。恒牙是人类的第二副牙列，要使用一辈子，若因疾患或意外损伤导致脱落后无法再生。

乳牙萌出时间表



恒牙萌出时间表



自己如何做

第一恒磨牙大概在6岁的时候萌出，所以又叫“六龄齿”。六龄齿是萌出最早的恒牙，是恒牙列中最强壮的：它牙冠最大，牙尖最多，咀嚼面积最宽，承担的咬合力和咀嚼功能都比其他恒牙大。六龄齿位于整个牙弓的中部，成为牙弓的主要支柱，对于保持上下颌牙齿正常的排列、维持正确的咬合关系以及保证颌面部的正常发育都具有重要的意义。所以，孩子6岁左右时，家长一定要关注孩子第一恒磨牙是否正常萌出，萌出完全后建议做窝沟封闭术，预防龋齿。



3. 乳牙的命名与形态

乳牙总共有 20 颗，上下颌左右各 5 个，上下名称相同，左右形态对称。从中线向远处分别名为：乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙、第二乳磨牙。

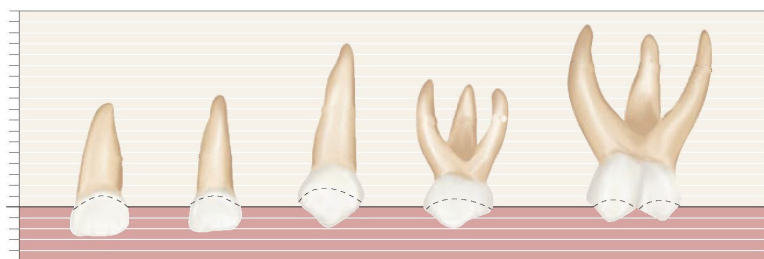
乳牙与恒牙相比，乳牙的牙颈部明显缩窄，磨牙咬颌面的沟、窝、点隙多而深，牙与牙之间相接处不紧密，有间隙存在，容易嵌塞食物。乳牙的牙体小，牙釉质、牙本质薄，钙化程度低。这些特点都决定了乳牙易发生龋齿。

提示

临床上用“十”字符号将上下牙列分为上、下、左、右四个区。将各牙按照其在牙列由前向后的顺序，用罗马数字顺序表示乳牙，用阿拉伯数字顺序表示恒牙。注意：这里的方向是医生面对病人的方向。例如，左上颌乳中切牙生病了，用 $\overline{\text{I}}$ 记录表示；右下第一恒磨牙生病了，用 $\overline{6}$ 表示。

V	IV	III	II	I	I	II	III	IV	V
V	IV	III	II	I	I	II	III	IV	V

乳牙同恒牙一样，主要有 3 个作用：咀嚼食物、辅助发音、保持颌面美观。所以，从半岁开始，应该逐渐给孩子增加辅食，这首先是增加营养的需要，其次也是适当咀嚼刺激乳牙萌出的需要。当孩子发出第一个声音“妈妈”的时候，还没有牙齿，发出的是唇音。等乳牙相继萌出后，才能发出齿音。



乳中切牙 乳侧切牙 乳尖牙 第一乳磨牙 第二乳磨牙



4. 恒牙的命名与功能

恒牙有多种功能

咀嚼：食物进入口腔以后，经过牙的切割、撕裂、捣碎、磨细，与唾液混合。咀嚼是消化、吸收的第一步，对人体健康起着至关重要的作用。

发音和语言：发音和语言依靠牙、唇和舌的参与。牙的位置限定了发音时舌的活动范围，对发音的准确性和言语的清晰程度有重要影响。前牙如果因为外伤、炎症等导致缺失，则会影响发齿音、唇齿音和舌齿音。

保持面部的正常形态：牙和牙槽骨可以支持面部软组织，使唇颊部丰满；正常的牙弓及咬合关系，使面部肌肉协调运动，维持自然的形态和表情。如果恒牙缺失过多，唇颊部会因失去支持而塌陷，形成衰老面容。

提示

切牙外形类似铲子，主要用于切断食物。尖牙位于口角，支撑面容，其外形呈楔状，牙根长而坚固，主要用于撕裂食物。前磨牙和磨牙位于口腔的后部，合称后牙，其主要任务是将食物研磨成细小碎片，直至与唾液调和成食团，便于消化吸收。各个牙齿协同合作，完成消化、吸收的重要第一步。



中切牙 侧切牙 尖牙 第一前磨牙 第二前磨牙 第一恒磨牙 第二恒磨牙 第三恒磨牙（智齿）

