

口腔卫生保健

主 编 王虎中 谢玉茹



人民军医出版社

部队健康教育系列丛书

口腔卫生保健

KOUQIANG WEISHENG BAOJIAN

全军爱国卫生运动委员会办公室

编委会主任 任国荃

编委会副主任 方国恩 李清杰 周先志

编委 滕光生 李 锋 刘 柳 周学君 刘成勇
王焕春 谢玉茹 吴宝利 覃 昱

主 编 王虎中 谢玉茹

副主编 王林虎 刘 诚 覃 昱

编 者 (以姓氏笔画为序)

王林虎 王虎中 石咏梅 刘 诚 郭家平
覃 昱 董青山 谢玉茹 虞宁娜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔卫生保健/王虎中, 谢玉茹主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11
(部队健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7851-5

I. ①口... II. ①王...②谢... III. ①口腔疾病—防治—普及读物
IV. ①R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242316 号

策划编辑: 管悦 张怡泓 文字编辑: 王月红 陈鹏 责任审读: 黄栩兵 郁静

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8060

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3.25 字数: 60 千字

版、印次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3200

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



序

开展爱国卫生运动，促进人民身心健康。部队健康教育作为军队爱国卫生工作的重要内容，与维护官兵身心健康息息相关，与巩固和提高部队战斗力紧密相连。随着军事斗争准备深入推进和社会、军营环境发展变化，影响官兵健康的危害因素不断增多，维护官兵健康的任务日益繁重。加强和改进新形势下部队健康教育工作，有利于培育官兵现代健康理念，有利于提高官兵健康维护能力，有利于提高全员健康素质和部队整体健康水平。

面对形势任务新发展和官兵健康新需求，为巩固深化部队健康教育实践成果，丰富拓展健康教育时代内涵，调动激发专业队伍创造活力和部队官兵参与热情，全军爱卫会办公室组织开展健康教育优秀作品征集评选活动。此次活动，面向全军征集健康教育优秀作品 200 余件，评选出科普书籍、影视作品、多媒体课件、宣传挂图 4 类 60 件获奖作品，并给予通报表彰。现以广州军区获奖健康教育书籍为主体，编印《部队健康教育系列丛书》全套十册，供部队健康教育选用和军队从业人员参考借鉴。编写过程当中，难免疏漏不足之处，恳请批评指正。

全军爱国卫生运动委员会办公室

二〇一四年一月十二日

前言

口腔疾病被世界卫生组织列为继心血管疾病、肿瘤之后危害人类健康的第三大常见疾病，也是我军常见病、多发病之一，特别是龋病、牙周病、冠周炎、牙外伤等发病率很高。口腔疾病与全身疾病密切相关，我们要积极采取切实可行的措施，大力开展口腔卫生健康教育，增强官兵的自我保健意识，减少疾病，促进健康。

本书按照“预防为主、防治结合、以防促治、以治带防”的原则，采用通俗易懂的语言，以图文并茂的形式，介绍了口腔常见病、多发病，帮助官兵认识和了解口腔疾病，掌握预防和治疗的相关知识，做到疾病早发现、早防治，以保障部队官兵口腔健康，提高我军战斗力。

编 者

二〇一四年一月



目 录

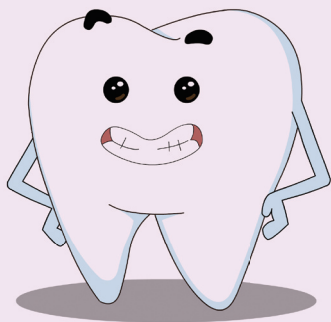
第一章 了解口腔	1
颌面部解剖	2
面部重要的血管、神经	3
口腔的结构	4
牙的结构	5
牙的组成	6
牙的命名	7
牙周组织	8
面部危险三角	9
正常颌标准	10
第二章 口腔疾病	11
面部外伤的急救	12
面部外伤简便止血	13
面部外伤后送的体位	14
面部外伤应防窒息	15
牙外伤	16
颞下颌关节脱位	19
常见急性牙痛	20
智齿冠周炎	21

龋齿	23
窝沟封闭——给牙穿上防弹衣	26
牙髓炎	27
根尖周炎	28
牙过敏	29
牙楔状缺损	30
牙周病	31
夜磨牙	34
口臭	35
口腔溃疡	37
烂嘴角	39
颞下颌关节病	40
阻生牙	41
三叉神经痛——“天下第一痛”	42
牙龈出血	44
唇腭裂	45
根管治疗——“芯”好牙才好	46
女性拔牙注意事项	47
拔牙	48
镶牙——告别缺牙的烦恼	51
种植牙——人类的第三副真牙	54
美白牙——向变色牙说“再见”	55
烤瓷牙——美牙新概念	58
矫正牙——让歪牙、龅牙改斜归正	61

第三章 科学护牙	65
护牙套——保护牙的缓冲器	66
牙膏的成分	67
牙膏的选择	68
牙刷的选择	70
科学刷牙	71
牙签的正确使用	73
正确使用牙线	74
漱口	75
牙缝刷的应用	78
洁牙——为牙洗个澡	79
与洁牙相关的问题	80
第四章 营养与口腔健康	82
维生素 C 在口腔保健中的作用	83
茶对口腔保健的应用	84
不宜多吃的糖类	85
对牙有益的常见食物	86
口腔癌与饮食健康	87
预防颌面部瘢痕的方法	89
牙的自我检查	90
口腔自我保健	91
关爱牙	92
历年全国爱牙日主题	93

第一章 了解口腔

关爱牙，是一种健康理念，也是一种生活态度

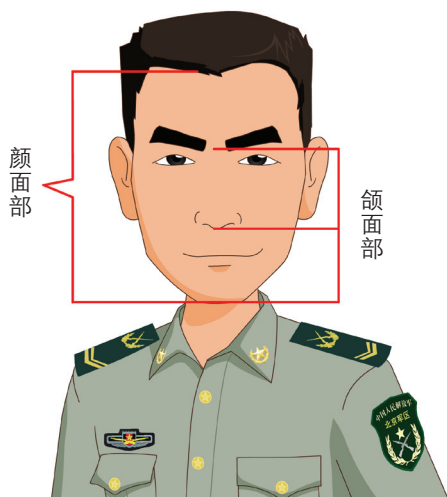


颌面部解剖

颌面部为颜面部的组成部分。颜面部的范围：上起发际，下达下颌骨下缘，两侧至下颌支后缘。通过眉间点和鼻下点所做的两条水平线将颜面部分成三等份。

颌面部就是由颜面部中 $1/3$ 和下 $1/3$ 两部分组成。颌面部为人体经常外露的部位，是外形美的重要代表区之一，也是一个敏感部位，有眉、眼、鼻、唇、颊和颈部等组织器官，在功能、形态及外观上具有重要意义。

口腔颌面外科是口腔科的一个分支，因此，颌面部训练伤、损伤、肿瘤、畸形等一般去口腔颌面外科诊治。

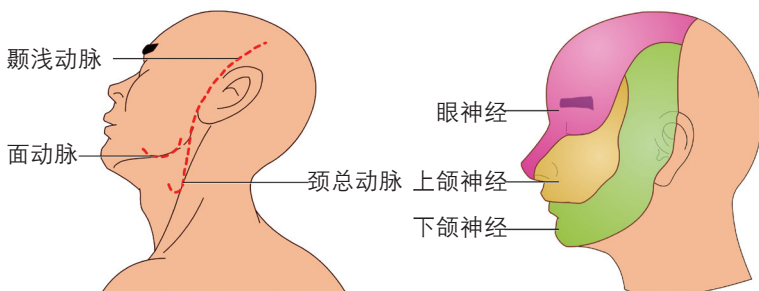


面部重要的血管、神经

面部的血管、神经众多，损伤后容易引起出血、神经损伤，进而导致休克、面瘫，严重时危及生命。了解常见血管、神经的位置有利于自救互救。

颈总动脉分为颈内动脉和颈外动脉。颈外动脉在颈部发出一系列分支，其中与临床压迫止血相关的重要动脉有面动脉和颞浅动脉。面动脉为分布于面部浅层的主要动脉，有同名静脉伴行。

面部的神经主要为面神经和三叉神经。面神经的分支支配面肌活动，受损则会引起面瘫、说话漏气。三叉神经反映面部的感觉神经，主要分为眼神经、上颌神经和下颌神经。三叉神经面部分布区剧烈的阵发性疼痛主要为三叉神经痛，又称脸痛。预防三叉神经痛，要防止面部冷风吹，出现症状及时就诊，以免贻误最佳治疗时间。



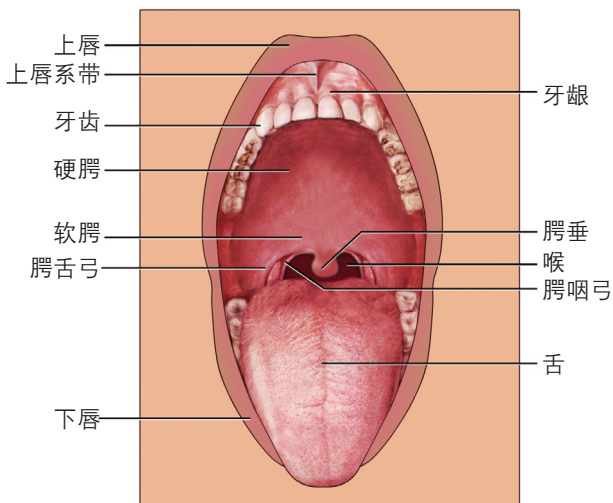
口腔的结构

简单地说，口腔就是嘴唇以里、咽喉以外的腔隙。两侧颊、口底和上腭是它的墙壁，嘴唇和咽就是它的前后门。

口腔不但容纳了舌、牙等重要器官，还有我们看不到的涎腺、味蕾等，它们是帮助我们享受美食的重要帮手。

牙帮助咀嚼，舌可以尝到鲜美的味道，还可以把食物在口腔里搅拌均匀，涎腺分泌的蛋白酶能对食物进行初步的分解。

另外，我们言语的发音都离不开牙和舌，面部表情和呼吸也要通过口腔由许多肌肉协作来完成。



牙的结构

牙呈淡黄、半透明的象牙色，由牙釉质、牙本质、牙骨质和牙髓四部分构成。

牙釉质 是人体中最硬的组织，覆盖在牙冠表面。

牙本质 是构成牙的主体部分。色淡黄，有光泽。其中有神经末梢，受到刺激时有酸痛感。

牙骨质 是包绕在牙根表面的薄层骨样组织，借牙周膜与牙槽骨紧密相接。

牙髓 主要包含神经、血管、淋巴和结缔组织，对外界刺激非常敏感，主要功能为营养牙。



专家提示

牙与身份验证

世界上没有两颗一模一样的牙，每个人因年龄、性别、民族、生活区域及饮食习惯的不同，其牙的形态、大小、色泽、排列、磨损程度和牙弓的形状也各有特点。通过观察牙的生长情况、磨损程度、患龋情况、缺失牙数、所镶义齿和生前牙科治疗的痕迹等迹象，再与其生前的牙科病历记载做一个详尽的对照，便可确定死者是否为某一个人，具有法医学意义。

无论是第二次世界大战时期希特勒还是伊拉克战争萨达姆等人身份确证，牙都起着重要作用。

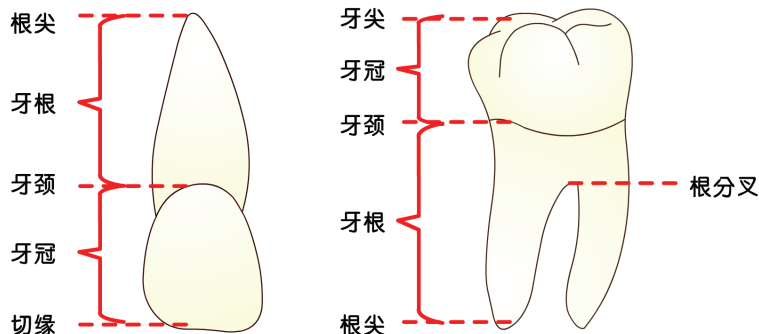
牙的组成

从外观来看，牙由牙冠、牙颈及牙根三部分组成。

牙冠 为显露于口腔、外层为牙釉质覆盖的部分，也是行使咀嚼功能的部分。

牙根 是包埋于牙槽骨中、由牙骨质覆盖的部分。牙有的是单根牙，有的是多根牙，每一个牙根的尖端，称为根尖；每个根尖都有通过牙髓的血管、神经的小孔，称为根尖孔。

牙颈 牙冠与牙根交界处，呈弧形曲线，又名颈线或颈曲线。



牙的命名

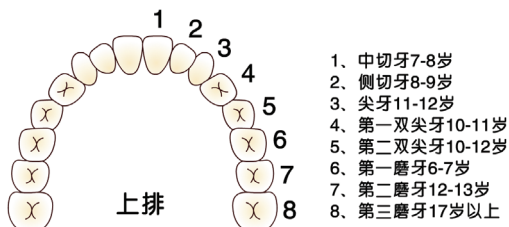
人的一生有乳牙和恒牙两副牙。牙分为切牙、尖牙、双尖牙、磨牙四类，每个牙都有自己的名字，它们的名字是根据外形和位置决定的。

切牙像铲子，可以用来切割食物。

切牙后面长得尖尖的牙是用来撕扯食物的，称为尖牙，也就是人们常说的犬牙、虎牙。

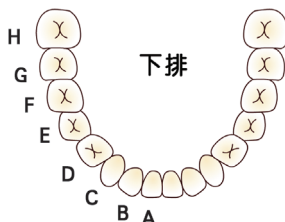
尖牙的后面是两个双尖牙和两个粗壮的磨牙，按前后顺序排列为第一双尖牙、第二双尖牙、第一磨牙和第二磨牙，有的人还会有第三磨牙（智齿）。

乳牙和恒牙的名字就稍不同，乳牙没有双尖牙，尖牙后面就是磨牙了。



恒牙萌出时间

- A 中切牙6-7岁
- B 侧切牙7-8岁
- C 尖牙9-10岁
- D 第一双尖牙10-11岁
- E 第二双尖牙11-12岁
- F 第一磨牙6-7岁
- G 第二磨牙11-13岁
- H 第三磨牙17岁以上



牙周组织

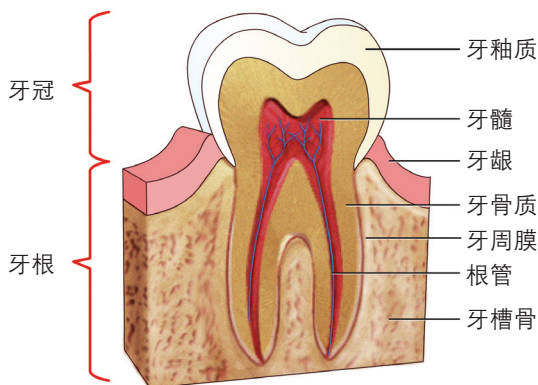
牙周组织包括牙龈、牙周膜、牙槽骨三部分，是牙的支持组织。牙和牙周组织关系密切，它们之间的关系好比树和土壤的关系，牙是树，牙周组织是土壤，有肥沃的土壤，树才能健康生长。

牙槽骨 是上、下颌骨包围牙根的突起部分，骨质疏松，富于弹性，是支持牙的重要组织。

牙周膜 是介于牙根和牙槽骨之间的结缔组织，将牙固定于牙槽窝内，可以调节牙所承担的咀嚼压力。

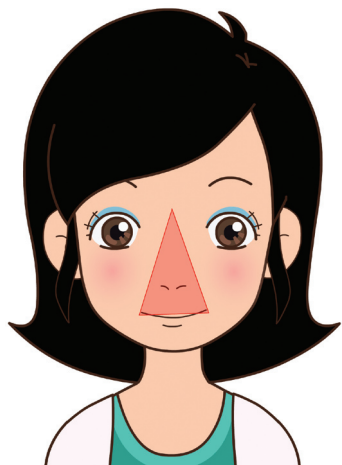
牙龈 是口腔黏膜覆盖于牙颈部及牙槽骨的部分，呈粉红色，坚韧而有弹性，能耐受生理咀嚼压力及食物摩擦。

牙髓的神经、血管通过根尖孔与牙槽骨和牙周膜的血管、神经相连接。营养物质通过血液供给牙髓，营养牙。



面部危险三角

由口角两侧至鼻根区的三角区，称为面部的危险三角区。面部的血液循环十分丰富，纵横交错的血管在面部肌肉中穿梭。浅静脉又与深静脉相连并直接进入颅内的静脉海绵窦，且面部的静脉内没有阻止血液反流的静脉瓣，当肌肉收缩时，血液可以反流进入颅内。



专家提示

千万别挤压危险三角区

如在危险三角区内的小疖肿、痤疮等，人们常常会用手指挤压，殊不知在挤压时，血液反流，细菌很容易进入深静脉，引起败血症，脓毒血症，甚至进入颅内的静脉窦，不仅会导致严重的海绵窦血栓性静脉炎，还会伴有剧烈的头痛、恶心、呕吐甚至脑脓肿而危及生命。有学者说：“面有善疮”，有一定道理。所以，千万不要随意挤压危险三角区的一些小疖肿或痤疮，那是很危险的。