

TIANTIAN AIYARI
JIANKANG
YIBAINIAN

天天爱牙日

健康一百年



钟科主编



四川大学出版社



责任编辑:朱辅华
特约编辑:许 奕
责任校对:李晓静
封面设计:李金兰
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

天天爱牙日 健康一百年 / 钟科主编. —成都:
四川大学出版社, 2008. 6

(健康小卫士系列丛书二)

ISBN 978-7-5614-4897-7

I. ①天… II. ①钟… III. ①牙—保健—普及读物
IV. ①R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120597 号

书名 天天爱牙日 健康一百年

主 编	钟 科
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4897-7
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	146 mm×210 mm
印 张	5.25
字 数	117 千字
版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价	14.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

前 言

口腔健康作为人体健康的十大标准之一，是反映个体生命健康质量的一面镜子，是人类现代文明的重要标志之一。然而，口腔疾病在某些方面并不为人们所重视，特别是在农村。口腔疾病早期易被忽视，其后果十分严重。现代研究证明，口腔疾病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病。为此，加强口腔知识宣传对维护广大人民群众的健康至关重要。

本书共分 6 篇，包括口腔生理知识篇、口腔内科知识篇、口腔外科知识篇、口腔修复知识篇、口腔正畸知识篇，以及儿童口腔及其疾病预防篇。本书主要着眼于口腔临床中各种常见疾病的基础知识，重在使读者了解疾病的常见病因及诱因、典型的临床表现、需要进行的治疗以及疾病的预防。本书编者以病人的切身感受和口腔临床经验为基础，尝试从牙科的角度，综合、详细地阐明人人适用的、日常生活中简便易行的自我口腔保健法。

编 者

2013 年 6 月于成都



主编简介

钟 科 副主任医师，成都军区机关医院口腔科副主任，第四军医大学口腔医学硕士，成都医学会口腔专委会委员，四川省口腔医师学会会员。从事口腔医学专业十余年，在牙种植修复、口腔美容修复、固定修复、活动修复，以及口腔内、外科各种常见疾病的临床治疗等方面具有较深厚的造诣。多年来，作为泸州医学院口腔本科实习基地带教老师，承担了大量口腔实习生带教工作，培养了大批口腔医师。同时，参与了成都军区科研工作，发表文章数篇，获军队医疗成果三等奖两项。



目 录

口腔生理知识篇

- 口腔就是“嘴巴”吗? (3)
- 人的一生有多少颗牙? (3)
- 你了解你的牙吗? (5)
- 牙有哪些分类及名称? (5)
- 你的面部表情丰富吗? (6)
- 什么是口腔黏膜? (7)
- 舌头怎么知道酸、甜、苦、辣? (7)
- 口水从哪里来? (8)
- 到口腔医院看病,该挂哪一科的号? (9)

口腔内科知识篇

- 牙菌斑是怎么形成的? (13)
- 你有牙结石吗? (13)
- 你有一口洁白的牙吗? (15)
- “虫牙”是被虫蛀了吗? (16)



- “补牙”的注意事项有哪些? (18)
- 牙痛真的不是病吗? (19)
- 什么是根管治疗? (20)
- 冷热酸甜, 想吃就吃? (22)
- 吃东西时, 石子或坚硬的食物磕到牙怎么办? ... (23)
- 哪些不良习惯可引发牙周炎? (23)
- 牙龈为什么容易出血? (25)
- 牙为什么会松动? (25)
- 牙龈肿大有哪些原因? (27)
- 天天刷牙, 为什么还有口臭? (27)
- 如何保持口腔清洁健康? (29)
- “洗牙”会损伤牙吗? (30)
- 牙老塞食物怎么办? (31)
- 人老了, 牙龈就会萎缩吗? (32)
- 需要重视反复发作的口腔黏膜溃疡吗? (33)
- 口腔黏膜为什么会出现白色斑块? (34)
- 口腔黏膜长疱怎么办? (35)
- 舌头疼痛是疾病吗? (36)
- 口干一定是渴了吗? (37)

口腔外科知识篇

- 什么是“尽头牙”? (41)
- “尽头牙”必须拔吗? (41)
- 哪些情况不能拔牙? (42)
- 拔牙前需要做什么准备工作? (43)



- 拔牙后的注意事项有哪些? (44)
- 口腔颌面外伤时的急救原则有哪些? (45)
- 口腔颌面部有哪些常见的囊肿? (47)
- 什么是色素痣? 什么是恶性黑色素瘤? (49)
- 胎记是怎么形成的? (52)
- 血管瘤需要治疗吗? (53)
- 户外工作者如何防治唇癌? (54)
- 经常磨破舌的残根需要治疗吗? (55)
- 牙龈瘤和牙龈癌有什么关系? (56)
- 如何防治急性化脓性腮腺炎? (58)
- 如何防治涎石病与下颌下腺炎? (59)
- 睡觉打鼾是疾病的表现吗? (60)
- 咀嚼时, 为什么下颌关节响且痛? (61)
- “下巴脱位”反复发作怎么办? (62)
- 张不开嘴了怎么办? (62)
- 什么是三叉神经痛? (65)
- 什么是面瘫? (66)
- 哪些因素可能造成先天性唇腭裂? (67)
- 唇腭裂患儿的最佳手术年龄是多大? (68)
- 唇、颊、舌系带过短怎么办? (69)

口腔修复知识篇

- 牙缺失后为什么要及时修复? (73)
- 常用的镶牙方法有哪些? (73)
- 固定义齿、活动义齿有何特点? (74)



- 镶牙前应做哪些准备? (75)
- 在保留残余牙根的情况下能镶牙吗? (76)
- 剩余牙松动能镶牙吗? (77)
- 牙床骨尖怎样处理? (77)
- 老年人缺牙后口腔组织变化的特点有哪些? (78)
- 怎样使用、保护义齿? (79)
- 镶活动义齿后易出现什么问题? (80)
- 镶义齿后发音不清楚怎么办? (81)
- 活动义齿为什么需要牙托? (82)
- 全口牙缺失后上下颌骨变化如何? (83)
- 对牙床实施哪些手术可使全口义齿更稳固? (84)
- “全口义齿试样”是怎么回事? (85)
- 使用全口义齿会出现哪些问题? (86)
- 为什么全口义齿前牙不接触了? (87)
- 义齿挂钩会损伤牙吗? (87)
- 假牙能几副交替使用吗? (88)
- 义齿会吃下肚吗? (89)
- 牙有缝隙能镶吗? (90)
- 镶义齿为什么要磨牙? (90)
- 戴义齿吃东西香吗? (91)
- 吃烫的东西会把义齿烫坏吗? (92)
- 义齿坏了能自己修吗? (92)
- 什么是覆盖义齿? (93)
- 什么是即刻义齿? (94)
- 牙床缺损可以镶牙吗? (94)



- 街头游医的快速镶牙可信吗? (95)
- 什么样的义齿需软衬垫? (96)
- 多数牙重度磨损怎样修复? (96)
- 义齿不合适能凑合吗? (97)
- 义齿修复与颞颌关节的关系是怎样的? (98)
- 什么是义齿的创伤性咬合? (99)
- 你了解镶牙材料的进展吗? (99)
- 为什么有的病人全口义齿下牙较上牙松? (101)
- 牙折裂如何处理? (102)
- 牙根打桩是怎么回事? (103)
- 什么是烤瓷牙套? (104)
- 什么是锤造金属牙套? (105)
- 什么是铸造金属牙套? (106)
- 什么是铸造陶瓷牙套? (107)
- 什么是前牙贴面术? (107)
- 镶固定义齿后易出现哪些问题? (108)
- 断牙能再接吗? (110)
- 什么是口腔粘接技术? (111)
- 什么是粘接固定义齿? (112)
- 孩子能镶牙吗? (113)
- 哪种塑料适合假牙? (113)
- 常用的做义齿的金属材料有哪些? (114)
- 为什么会有食后塞牙现象? (115)
- 食物嵌塞怎么办? (116)
- 什么是牙科精密铸造? (118)



- 什么叫磁体固位系统? (119)
- 金属钛在牙科有何应用? (120)
- 智齿与镶牙有关系吗? (121)
- 什么情况下可做种植义齿? (122)
- 如何进行种植义齿的维护? (123)
- 牙科常用的种植材料有哪些? (124)
- 什么是计算机辅助设计与义齿制作? (125)
- 口腔医学美学在修复方面有何应用? (126)

口腔正畸知识篇

- 什么是错殆畸形? (131)
- 哪些因素可能导致错殆畸形? (131)
- 错殆畸形的临床表现及危害有哪些? (132)
- 牙排列不齐可以纠正吗? (133)
- “龅牙”可以改变吗? (133)
- 什么是“地包天”? (134)
- 什么是正畸治疗? (135)
- 正畸治疗的最佳年龄是多大? (136)
- 正畸治疗的时间很长吗? (136)
- 正畸治疗会损害牙吗? (137)
- 有关正畸治疗的注意事项有哪些? (139)
- 正畸治疗后,牙会“复原”吗? (141)

儿童口腔及其疾病预防篇

- 什么是“六龄牙”? (147)



- 孩子的“马牙”是怎么回事? (148)
- 儿童易患龋病的主要原因是什么? (149)
- 儿童患龋病需及时治疗吗? (149)
- 如何做好儿童口腔清洁工作? (150)
- 儿童晚上睡觉夜磨牙怎么办? (151)
- 给孩子吃精细食物好吗? (151)
- 需要重视孩子的不良习惯吗? (152)
- 什么是鹅口疮? (153)
- 什么是窝沟封闭? (154)





JIANKANG XIAOWEISHI XILIE CONGSHU ER

健康小卫士系列丛书二

天天爱牙日 健康一百年

口腔生理知识篇

● 口腔就是“嘴巴”吗？

口腔俗称“嘴巴”，是消化管的起始部分，前借口裂与外界相通，后经咽峡与咽相续。口腔内有牙、舌、唾液腺等器官。口腔的前壁为唇，侧壁为颊，顶为腭，底由黏膜、肌组织等构成。

(1) 唇：构成口腔的前壁，分为上、下唇。两唇之间的裂隙称口裂，其两侧结合处称口角。上唇的外面正中线上有一纵行的浅沟称为人中，是人类特有的结构。急救昏迷病人时常针刺或指压刺激人中，可促使病人苏醒。

(2) 颊：构成口腔的两侧壁，是一肌性器官，具有感受味觉、协助咀嚼和吞咽食物，以及辅助发音等功能。

(3) 舌：分为上、下两面。上面称舌背，由呈“八”形的界沟分为前 2/3 的舌体和后 1/3 的舌根。舌体的前端称舌尖。舌的下面正中线上有一连于口腔底的黏膜皱襞，称为舌系带。其根部的两侧各有一个小的黏膜隆起，称舌下阜，是下颌下腺与舌下腺大管的开口处。

(4) 牙：是嵌于上、下颌骨牙槽内的特殊硬组织，呈对称性分布，分别排成上牙弓、下牙弓。

(5) 唾液腺：是开口于口腔的各种腺体的总称，分为大、小两类，能分泌唾液。小唾液腺包括唇腺、颊腺等；大唾液腺有 3 对，包括腮腺、下颌下腺和舌下腺。

● 人的一生有多少颗牙？

人的一生中有两套牙发生，根据牙在口腔内存在的时间



分为乳牙和恒牙。

乳牙在出生后6个月~8个月开始萌出，2.5岁左右乳牙全部萌出，共20颗。6岁~14岁，乳牙逐渐脱落而为恒牙所代替，此期称为替牙时期或混合牙列期。因此，乳牙在口腔内的时间为5年~10年，2.5岁~6岁为乳牙耜期。

恒牙是继乳牙脱落后第二副牙列，非因疾病或意外损伤不会脱落，脱落后再无牙可萌出代替。恒牙有28颗~32颗，有4颗牙是成人之后才长出来的，称第三磨牙，俗称智齿或“尽头牙”，也不是所有人都会萌出这4颗牙，所以能看见的恒牙为28颗~32颗。但是，未能萌出的最后4颗牙一般能够通过X线摄影看见，正常成人都有32颗牙。第一恒磨牙自受精后第4个月开始发育，6岁开始萌出，是最先萌出的恒牙，不替代任何乳牙。12岁后乳牙全部脱落，称为恒牙耜期。每颗恒牙的萌出也都有一定的时间和顺序，并且左右侧同名牙是成对萌出的。

真正行使功能的牙多为28颗。当牙脱落一两颗时，并不会影响口腔咀嚼功能及全身健康。但是，当牙逐渐脱落剩下不到20颗时，食物就得不到充分咀嚼，从而影响消化功能；除此，说话发音也会受到不良影响，容貌会显得苍老，对人的心理也会产生负面影响。另外，牙还是机体重要的平衡器官，人的许多体力活动和注意力集中的脑力劳动都需要牙咬合来配合。人的平衡功能一旦受到影响，就容易出现活动失误、摔倒等现象。此时，如果将脱落的牙及时修复好，口腔中保持20颗以上有功能的牙，人的衰老速度就会减慢，有利于延长人的寿命。



● 你了解你的牙吗？

牙分为牙冠、牙颈、牙根三部分。暴露于口腔内的部分称为牙冠，色白而有光泽；嵌于牙槽内的部分称为牙根；介于牙冠与牙根之间的部分被牙龈包绕，称为牙颈。牙的内部空腔称为牙髓腔，内有富含血管和神经的牙髓组织。牙髓腔位于牙根内的部分称为牙根管，与牙槽骨相通。牙髓发炎时，可引起剧烈的疼痛。

从组成成分上，牙由釉质、牙本质、牙骨质三部分组成。覆盖在牙冠表面的一层白色、半透明、有光泽的物质称为釉质；包绕在牙根表面的一层较薄的、黄色骨样组织称为牙骨质；位于釉质和牙骨质的内层淡黄色的组织称为牙本质，它是构成牙的主体，也是牙髓腔及根管的侧壁。若用显微镜观察，可见到牙本质内有許多排列规则的细管，称为牙本质小管。小管内有神经纤维，当牙本质暴露后，能感受外界冷、热、酸、甜等刺激，从而引起疼痛。

牙龈、牙周膜和牙槽骨共同构成牙周组织，对牙有保护、支持和固定作用。

● 牙有哪些分类及名称？

牙是口腔器官中重要的组成部分之一。口腔中的牙形态各异，根据牙的形态特点和功能特性，可将乳牙分为切牙、尖牙和磨牙，恒牙分为切牙、尖牙、前磨牙和磨牙。以下以恒牙为例，简述各类牙的名称及主要功能。

切牙：俗称“门牙”，位于口腔前部，上、下、左、右



共 8 颗，主要功能是切断食物。

尖牙：俗称“犬齿”，位于口角处，上、下、左、右共 4 颗，牙冠有一突出的牙尖，主要功能是穿刺和撕裂食物，有一粗壮而长的单根，是面容饱满的重要支撑，尖牙丧失导致口角塌陷，容易出现衰老面容。

前磨牙：又名“双尖牙”，位于尖牙之后、磨牙之前，上、下、左、右共 8 颗，主要功能是协助尖牙撕裂食物及协助磨牙捣碎食物。

磨牙：位于前磨牙之后，上、下、左、右共 8 颗~12 颗，牙冠有一个宽大的咬合面，其上有 4 个或 5 个牙尖，主要功能是磨细食物。一般上颌磨牙为 3 根，下颌磨牙为双根。

● 你的面部表情丰富吗？

人可以用丰富的面部表情表达喜、怒、哀、乐等不同的情绪，而任何一种面部表情都是由面部肌肉发挥整体功能来完成的。从解剖学角度讲，头面部表情肌分为口、鼻、眼眶、耳、颅顶 5 群。

口周围肌群包括笑肌、颧肌、上唇方肌、尖牙肌、三角肌、下唇方肌、颏肌、口轮匝肌、颊肌。鼻部肌群包括鼻肌、降鼻中隔肌、鼻根肌。眼眶周围肌群包括眼轮匝肌、皱眉肌。耳部肌群包括耳前肌、耳上肌、耳后肌，已基本退化。颅顶肌群包括额肌、枕肌、帽状腱膜。

尽管每种面部表情都是由面部肌肉整体功能完成的，但是某些特定部位的肌肉对于表达某些特殊情感时的作用更明