

口腔是人体健康的
第一道防线



身体中老化最快的地方是哪里？
第一是眼睛，第二是牙齿。人们非常重视眼睛的健康，
但常常疏忽牙齿健康，没有健康的牙齿就吃不了大餐。
俗话说，牙齿健康乃五福之一，
没有比拥有健康的自然牙齿更幸福的事了。

为关心牙齿健康的人编写的**牙病指南**
为成年男女量身定做的**牙齿健康计划**

吉林科学技术出版社

【韩】金景姬等 译
房满琳 院长 著

YACHIJIANKANGJIHUA

解决牙齿七大方面问题 健齿护齿三大理由 牙齿寿命自己掌握

牙齿健康计划

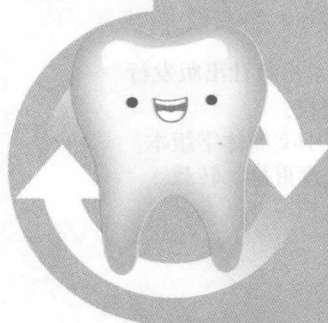
牙



牙齒健康計劃

牙齒健康計劃

健康生活
HEALTHY LIVING



牙齿健康计划

YACHIJIANKANGJIHUA

【韩】房满嫻院长 著 金景姬等 译

图书在版编目 (CIP) 数据

牙齿健康计划 / (韩) 房满嫻著; 金景姬等译. —长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4131-4

I. 牙… II. ①房…②金… III. 牙疾病—防治 IV. R781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第042254号

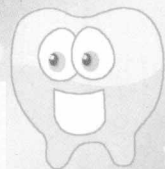
中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由韩国首尔PamPas出版社授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1965

牙齿健康计划

著	(韩)房满嫻
翻 译	金景姬 尹美华 金明姬 郑雯雯 王志国
策 划	杨富华
责任编辑	李 梁 孙 默
封面设计	一行设计 于 通
技术插图	于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 王 平 林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春市华艺印刷有限公司
版 次	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
规 格	720毫米×990毫米 16开本
字 数	200千字
印 张	12.5
书 号	ISBN 978-7-5384-4131-4
定 价	25.00元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 85600611 / 85670016
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85619083
传 真	0431-85619083
网 址	http://www.jlstp.com



前言



牙齿，管理好才能健康

人体中最容易老化的是哪个器官？第一是眼睛，第二是牙齿。人们非常重视眼睛的健康，但对于牙齿健康，通常会很疏忽。这是因为牙齿不是长在人体表面，没有特别明显的症状，人们通常是不会感到不便的。人们对牙齿的关爱大大少于眼睛，如此忽略牙齿健康，人生中大部分时间得依靠修补和人工牙齿了。

要是我们像深海鲨鱼一样有着20~40列的预备牙齿，就不用担心牙齿健康了。因为坏牙马上能由预备牙齿代替。可惜的是，人在6岁时，乳牙全部脱去，12~13岁时长恒牙，我们一生就只靠这些恒牙了。就是说，只要恒牙损伤就没有额外的牙齿来代替。更何况这些恒牙也不会一直都保持着健康的状态。岁月不饶人，牙齿也会随着年龄的增长慢慢老化。牙齿老化会导致牙龈疾病，使牙的神经组织退化、釉质变薄，导致牙色发黄。而牙齿长期使用会变短，牙颈部有磨损现象。

不仅如此，由于牙齿老化还会导致咀嚼肌中的咀嚼筋功能下降；舌的功能下降，影响说话、吞咽功能；而口唇的位置变化还会引起口唇炎症等。

想一想，如果不照顾好牙齿，再怎么好的牙齿也不能通过这层层
的考验。事实上，2004年口腔保健协会调查了国民牙齿健康实态，结
果显示，65岁以上的人保持的自然牙只有12颗。包括智牙(迟牙)，人一
共有32颗牙齿，这就说明到了65岁，一半以上的牙齿履行不了自己的
职责。随着医疗技术的发展，人的寿命也将要延长到100岁，这就说明
在剩下的20~30年之间，我们只能依靠修补物。

虽然，人工种植牙有着与自然牙相似的功能，但绝对没有比自
然牙齿更完美的人工牙齿。从咀嚼的力度上看，如果自然牙的力度是
100%的话，人工种植牙的力度是90%，部分假牙是20%，全套假牙只能
发挥15%的力度。因此，若是佩戴了全套假牙，嚼年糕片也会像嚼铁片
一样费力。而且这些咀嚼障碍还会引起胃功能障碍，尚未粉碎的食物
进入胃后，胃为了消化这些东西会分泌过多的胃酸。要是这些情况反
复发生，就会导致胃拉长、无力，最终演变为胃肠功能障碍，严重的
则会破坏机体的健康。

不仅如此，修补物还会使头脑变迟钝。嚼东西时包括口腔周围、
头侧部、颈部等三十多种肌肉在运动，这些肌肉运动时的刺激会传递
到大脑，促进神经反射的活动，使大脑机能发达。相反，修补物的咀
嚼力度小于自然牙，所以，刺激大脑活动的程度也小于自然牙。

修补物的费用很高。根据调查结果，韩国2005年用在口腔医疗的费用是39 700亿韩元（约合210亿人民币），2006年则超过了40 000亿韩元（约合212亿人民币）。医疗费率的上升率高达12%。这绝对是一个不可忽略的费用。

就算眼前摆着山珍海味，没有健康的牙齿也无法好好享受。俗话说，牙齿健康乃五福之一，没有比拥有健康的自然牙更幸福的事了。

所以要尽力管理好自然牙，发现问题要马上去牙科诊疗。牙齿一发病就很难复原，所以绝对不能袖手旁观，否则后果不堪设想。

（韩） 房满嫻



目录

CONTENTS



Chapter 1

牙齿健康掌握在自己手中

19

牙齿疾病不是瞬间造成的，而是放置不管的结果。但是这些问题大多都是能用肉眼分辨出来的。所以牙齿的健康纯粹是由自己掌控的。

牙齿的寿命掌握在自己手中 21

我就是我的主治医，再好的医生也好不过自己的细心管理。

保护好牙齿的三大理由 25

实验研究结果证明：口腔内的细菌有350种，数量高达数亿。实际上单位面积内的细菌数，口腔比肛门多1 000倍。所以说，我们身体中最脏的部位不是肛门，而是口腔内。

牙齿需要细心的管理 29

覆水难收，牙齿也一样。一旦得了牙齿疾病，即使经过治疗，也不能像从前那样健康。所以，在牙齿出现问题之前，要认真管理好自己的牙齿。这样，晚年才能用自己的牙齿享受嚼东西的快乐。



定期检查——延长牙齿寿命的好方法 35

认真做定期检查，早期预防牙齿疾病的发生，一次预防强于百次治疗。

我的牙齿是否健康 38

牙齿疾病不是瞬间造成的，是置之不理一些牙齿问题的结果。这些问题大多数都能用肉眼分辨出来，所以维持口腔的健康纯粹是自己的责任。

Chapter 2



健康的牙龈 ——健康牙齿的必备条件 41

维持健康牙龈没有特别的方法，只要饭后细心地刷牙，防止牙菌斑附着在牙齿上才能预防牙周病。除了一些特殊情况，只要管理好口腔的健康，就能保护好牙龈。

牙龈病了，牙齿也就保不住了 43

牙周病不知不觉潜伏到我们身上，初期根本没有疼痛现象。病情发展到一定程度才能感知到疼痛。



目录

CONTENTS

为何会得牙周病 46

那么，牙菌斑是怎样形成的呢？由于不能及时除去口腔内的食物残渣，剩余的食物残渣与口腔中的细菌就形成了牙菌斑。

牙周病的种类 49

对牙周病不理不睬就会损伤牙槽骨，也会破坏连接牙齿跟牙周组织的韧带，不仅咀嚼力度减小，还会引起倒牙、掉牙。

我的牙龈是否健康 52

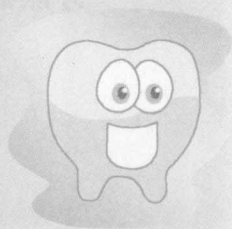
牙周病自我检测：你是否有牙龈疼痛、牙龈出血、有口臭、牙龈下塌、牙齿看似比以前变长、倒牙、牙龈上部肿成红色的症状……

牙周病治疗法 55

洗牙重点是洗掉牙菌斑和牙石，初期时绝大多数能治好。牙周病严重时也需要洗牙，手术之前要保持干净的口腔状态。

牙周病早期预防最重要 59

牙周病是慢性疾病，前期基本上没有症状，等发现时已经是严重到一定程度了，所以，对牙周病来说，预防比治疗更重要。





Chapter 3

从口腔健康判断身体健康状态 ——口臭

63

绝大多数人认为，引起口臭的因素大部分都在口腔里。因此，只要清除掉引发口臭的原因，就能减轻口臭。研究证明，这样最多可以将口臭减少到90%。

让人感到痛苦的经历——口臭 65

根据资料统计，50%以上的成人都有口臭，即2名成年人当中会有1名有口臭。

口臭是由什么原因而引起的 68

造成口臭最主要的原因是口腔内的牙菌斑。牙菌斑是由细菌组成的，如果不除去，任其发展就会和留在口腔内的异物产生化学反应，生成酸类的副产物，导致口臭。

我是不是也遭受着口臭的困扰 73

口臭是自己很难察觉出来的，而且引起口臭的原因有很多，想要治好口



目录

CONTENTS

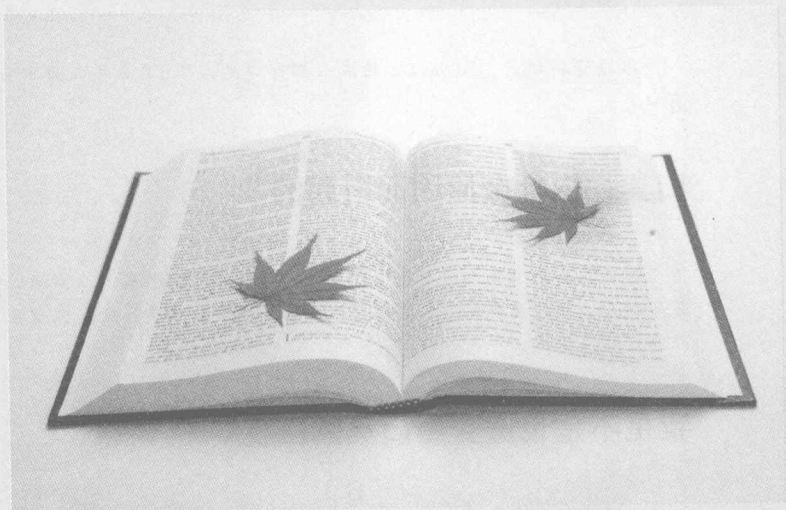
臭是一件相当不容易的事情。如果想要解决口臭问题，首先应该了解引起的原因，再接受正确的治疗。想要彻底治疗口臭，必须要客观诊断口臭的有无及程度。

清除口臭的方法 77

用舌清洁器清除舌苔能避免细菌的繁殖，不仅能有效清除口臭，而且还可以预防龅齿或牙周病等。因为在舌头上繁殖的细菌和引起牙周病的细菌都是导致口臭的原因。

清除口臭的生活习惯 81

富含膳食纤维的蔬菜对口臭具有预防作用。膳食纤维能起到摩擦作用，可以清除掉黏在牙齿壁上的异物、牙菌斑及舌苔等。





Chapter 4

用自信的笑容找回精神健康 ——牙齿美白术 85

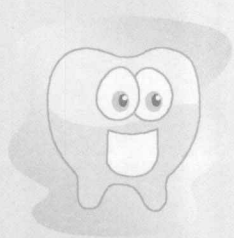
牙齿美白术具有很高的人气，这与以前只治疗牙周病等相比，是个相当大的变化。这说明现代人越来越注重自己的外貌了。

牙齿美白术——找回你的自信 87

牙齿美白术不能直接有助于牙齿的健康，但是对减少压力、恢复自信心会提供有利的帮助，并能间接地帮助你维护健康牙齿。

牙齿的颜色为什么会变 90

造成牙齿颜色变化的原因非常多，因此，谁都会遭受这种情况。若想要拥有一口雪白漂亮的牙齿，不管男女老少，首先一定要查出变色原因。如果牙齿已经变得非常难看，最好是去牙科进行美白治疗。





目录

CONTENTS

美白治疗——能让黄牙齿变成白色 94

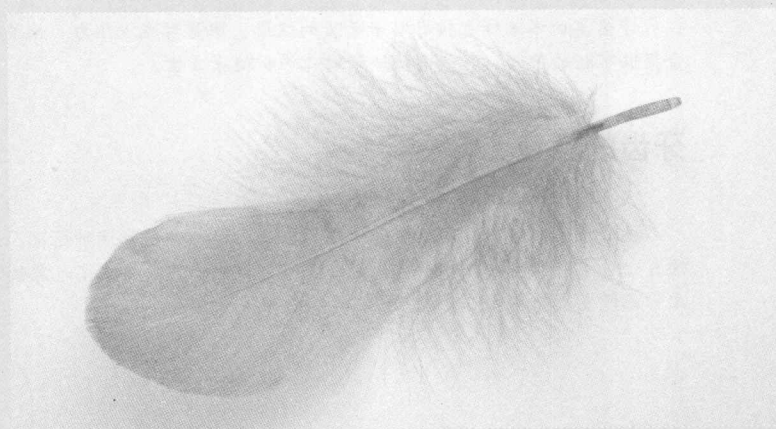
专业美白术的费用虽然比家庭美白术要高很多，但专业美白术使用的高浓度美白剂，是需要根据患者的牙齿颜色和牙齿状态来进行治疗，而且，这种美白治疗在专业机构使用才是一种安全有效的方法。

永久美白——积层塑胶板治疗术 98

积层塑胶板治疗术受很多由于实施时间太长而想放弃牙齿矫正的人们的欢迎。

实施牙齿美白术的注意事项 100

美白治疗并不是永久的，因此，平时要管理好自己的牙齿，不让其发生变色。美白效果的持续时间会根据管理的程度而发生变化。





Chapter 5

健康牙齿的最后选择 ——人工种植牙

103

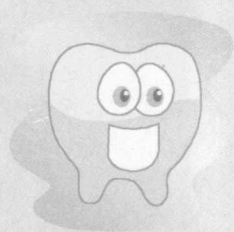
拔掉自然牙之后，效果最好的修补物就是人工种植牙。人工种植牙也被称为第二自然牙，与自然牙有很多相似之处。

拔掉牙之后千万不能放置不管 105

拔牙并不意味着仅仅拔掉那颗牙。拔牙意味着身体当中的一部分会消失掉，也是一种迎接新状态的基础工作。

替代自然牙的修补物 108

修补物的材料如此之多，最好还是根据自己牙齿的状态来选择最适合的修补物。若是戴上两种不同材料的修补物，可能会引起化学反应，使修补物变色、变质，因此，最好还是选用同样材料。





目录

CONTENTS

第二个自然牙——人工种植牙 113

人工种植牙虽然不是永久性的，但与其他修补物相比寿命算是较长的。有人使用人工种植牙长达25年的时间，而80%以上的人用了15年以上。

为什么选用人工种植牙 117

假牙本身带金属，这种金属能穿过上腭或下牙龈，会产生异物感。但人工种植牙是种在牙槽骨里面，基本上没有这种异物感。

做人工种植牙之前应考虑的问题 122

人工种植牙就像盖房子一样，想盖结实的好房子，需要观察地盘状态和周围环境，做细心的基础设计，人工种植牙手术也是一样的道理。

做人工种植牙之前的准备治疗 127

种植完的人工种植牙想与牙槽骨紧密连接，完成咀嚼的目的，上颌需要6个月的时间，下颌需要3个月以上的时间。如果牙槽骨不足，需进行人工骨移植术或实施牙槽骨再生术，就要再等2~6个月。

人工种植牙的副作用 131

细菌侵蚀到手术部位，伤口可能感染，因此，应该提前服用抗生素，进行早期治疗，伤口才能恢复得快。但是，如果长时间置之不管就会因疏忽而失掉人工种植牙。



怎样才能照顾好人工种植牙 134

人工种植牙本身并不容易腐蚀，但如果也像自然牙那样堆积牙石，不断遭到细菌侵袭，就容易在牙龈周围产生炎症，引起各种牙病。

人工种植牙的治疗 Q&A 137

人工种植牙跟自然牙一样，用牙刷刷也可以，牙刷达不到的地方用牙线，这样才能长时间使用人工种植牙。

Chapter 6



矫正下颌，能使全身健康 ——颞下颌关节功能紊乱 综合征的治疗 141

颞下颌关节功能紊乱综合征会波及全身，所以最好是趁早治疗，疏忽下颌不仅对健康方面有很大影响，对外观也有很多不良影响。

波及全身的颞下颌关节功能紊乱综合征 143

颞下颌关节周围有许多神经和血管，是与大脑最近的关节，所以若不及时治疗，还会引起全身异常症状。