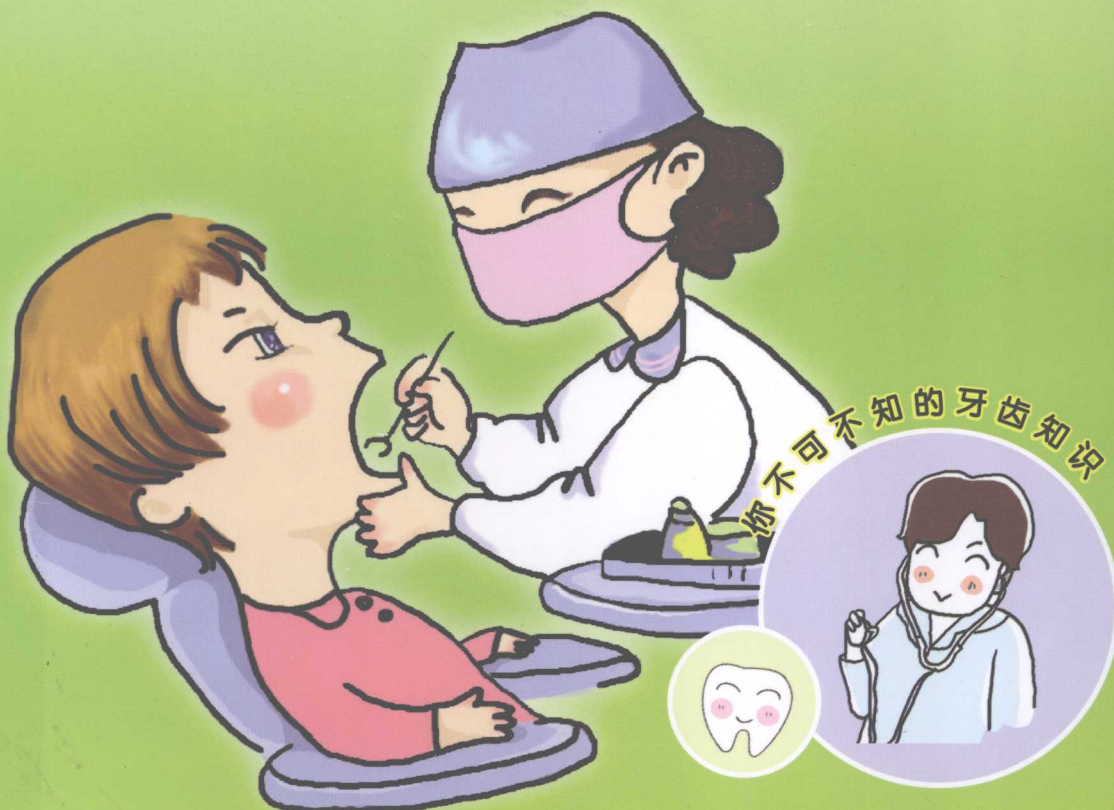


牙齿保健图典课题组 编著

# 牙齿保健

## 图典

- ☆ 适合所有人的牙齿保健说明书
- ☆ 全方位解读牙齿的秘密，为您提供护齿指导
- ☆ 如果精心地呵护牙齿，健康和幸福将永远伴随你



中国纺织出版社

# 牙齿保健

## 图典

1. 牙齿保健的重要性  
2. 牙齿保健的方法  
3. 牙齿保健的注意事项



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

牙齿保健图典 / 牙齿保健图典课题组编著. —北京: 中国纺织出版社,  
2009.11

ISBN 978-7-5064-6056-9

I.牙… II.牙… III.牙—保健—图集 IV.R78.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第205775号

---

策划编辑: 李娟 责任印制: 刘强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂 各地新华书店经销

2009年11月第1版第1次印刷

开本: 169×239 1/16 印张: 13.75

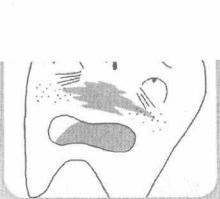
字数: 200千字 定价: 19.80元

---

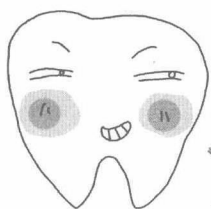
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 牙齿保健图典

牙齿保健图典课题组 编著



中国纺织出版社



## 牙齿健康自检表

检测一下：你的牙齿能得几分？符合你的情况请打√，不符合请打×。

症状	可能的病症
<input type="checkbox"/> 刷牙时牙刷上是否有血迹	牙龈炎
<input type="checkbox"/> 牙龈红肿，并伴随出血现象	牙龈炎
<input type="checkbox"/> 牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、化脓	牙周炎
<input type="checkbox"/> 对着镜子可以看到有蛀牙	龋齿
<input type="checkbox"/> 可明显看到牙结石和牙渍	牙齿不洁
<input type="checkbox"/> 牙痛得吃不下东西，甚至引发头痛	牙龈炎、牙髓炎或牙周炎
<input type="checkbox"/> 对冷热刺激食物有酸疼的反应	牙齿过敏
<input type="checkbox"/> 牙表面出现裂痕，缺乏光泽	牙齿釉质流失、矿化

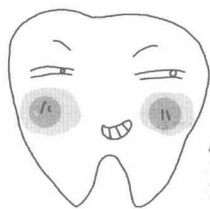
对照表格打分，每符合一项，给自己加10分。

### ■ 诊断结果

80分：您的口腔牙齿已经处在危险状态，必须马上进行有效治疗。

30~60分：您的口腔及牙齿已经处于非健康状态，必须尽快进行有效治疗。

10~30分：您的口腔及牙齿已经处于亚健康状态，要及时预防，以防止口腔健康进一步恶化。



## 牙齿透视疾病

牙齿出现的问题，往往能反映出身体的某些疾病，对照下列文字，您就可以通过牙齿问题来判断身体健康状况。

□ 牙龈出血：肝病

肝细胞受损后，肝脏产生凝血因子的功能减退，引发凝血机制障碍，从而诱发肝病

□ 牙齿松动：骨质疏松

骨密度降低后，会使牙槽骨的坚固性大打折扣，容易引起牙齿松动，这种情况尤其多发生于中老年人群

□ 夜间磨牙

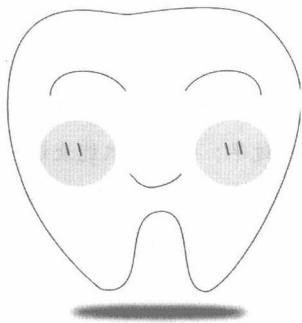
情绪紧张或肠胃失调。情绪紧张会使人神经兴奋，肠道内有寄生虫时，寄生虫产生的毒素也会刺激神经，并因此导致磨牙

□ 牙齿变长：糖尿病

糖尿病患者的唾液中含糖量高，利于细菌滋生，从而导致牙龈萎缩，视觉上感觉似乎是牙齿变长了

□ 牙龈肿痛：胃热上火

牙龈肿痛、糜烂，在中医上被认为是胃热引起的。平时饮食无节制、嗜酒、过食肥甘辛辣厚味，容易形成“食积”，生热化“火”，以致口干口臭、牙龈肿痛等





## 健康，从牙齿开始

在天真无邪的婴儿开始呀呀学语的时候，小小的乳牙钻出头来，20颗小乳牙陪伴小宝贝们度过难忘的童年。接下来，恒牙接过乳牙的接力棒，继续陪伴我们精彩的一生。

牙齿功不可没，可又常常带给我们困扰甚至伤痛。

我国居民的龋齿患病率约高达80%，5岁年龄组乳牙患龋率高达76%，12岁恒牙患龋率约为45%，中老年人患龋率大约为60%；15岁年龄组牙周健康的约有21%；老年人口无牙者达到11%。可以说，我国人民群众的牙齿健康问题，已经成为一个普遍问题。

这一组数字的背后，是一张张紧捂腮帮子、眉头紧皱的痛苦的脸，牙齿问题带来的健康问题，确实触目惊心。

某些口腔疾病，尤其是牙齿疾病，会引发致命的全身性疾病，比如说关节炎。看到

这里，您可能已经在摇头，也许您还会皱起眉头说：谬论。

牙病

关节炎

这不是危言耸听。风湿性关节炎和类风湿性关节炎是极为常见的两种关节炎，这类关节炎患者的血清中常常会有比较高的抗链球菌抗体。一般认为，关节滑膜等集体组织对这种菌的作用十分敏感，所以导致了这两类关节炎。最有说服力的是，这两类关节炎患者拔出病牙后，关节炎症状往往会好转甚至痊愈。

牙齿和口腔是身体的重要组织，很多疾病会在牙周组织及口腔黏膜上显示出一些明显特征，根据这些特征，你甚至可以初步判断自己的身体出了哪些问题。

牙齿和口腔是身体的重要组织，很多疾病会在牙周组织及口腔黏膜上显示出一些明显特征，根据这些特征，你甚至可以初步判断自己的身体出了哪些问题。

### 1. 血液疾病

白血病、血友病、贫血等血液类疾病都会反映在牙齿和口腔上。比如白血病人会有牙龈增生、肥大，牙龈色泽苍白或者局部呈现淤血一样的暗红色，牙龈常常出血且不易止住，血液颜色较淡却比较黏稠，同时还会有牙齿疼痛、松动等其他症状。所以，当牙齿出现不明原因的问题时，最好能在医生的指导下做一次全身检查。

### 2. 内分泌紊乱等代谢障碍疾病

甲状腺机能对人体的新陈代谢有很大的影响，甲状腺机能亢奋，会使宝宝的牙齿萌出过早；甲状腺机能衰退，又会导致儿童牙齿晚萌。女性在青春期、月经期、更年期等特殊生理时期，内分泌会暂时失调或者紊乱，容易出现口腔溃疡、牙龈肿痛、牙龈出血、口腔异味等症状。糖尿病人的新陈代谢不规律，容易患慢性牙周炎、龋齿、牙齿过

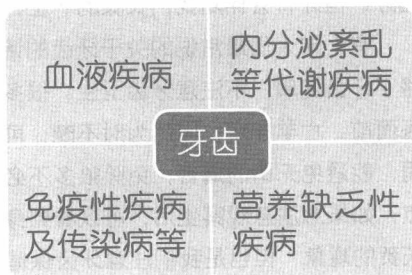
敏等多种牙齿疾病，常有烂苹果味的口臭症状。因此，患这类疾病的人更应该注意牙齿健康。

### 3. 免疫性疾病及传染病等

艾滋病、红斑狼疮等免疫系统疾病，在牙齿和口腔上表现的症状有口腔黏膜起泡、糜烂、坏死，甚至影响到面部皮肤的正常形态。传染性疾病如麻疹，会在口腔黏膜上产生充血症状及生长小疹子等。小孩子常得的流行性腮腺炎，会使其腮腺导管开口充血，从外观上看极为腮部肿胀症状。结核病、梅毒等也可出现口腔损害症状。

### 4. 营养缺乏性疾病

维生素是维持人体健康所必需的一类营养素，不能在体内自动合成，必须从日常饮食中摄取。维生素的每日需要量甚少（常以毫克或微克计），它们既不是构成机体组织的原料，也不是体内供能的物质，然而在调节物质代谢、促进生长发育和维持生理功能等方面却发挥着重要作用，如果长期缺乏某种维生素，就可能会导致各种疾病。如缺乏维生素C所致的坏血病可导致急性牙龈炎，伴随出血及溃疡，缺乏维生素B<sub>2</sub>可致口角炎等。



世界卫生组织把牙齿健康列为人体健康的十大标准之一，把龋齿列为仅次于心血管疾病、癌症之后应重点防治的第三大非传染性疾病。说了这么多，只是想提醒广大读者：牙齿是人的重要组成部分，它们与全身各部位联系紧密，千万不可忽视牙齿健康。

可是，有人仍然认为，“牙疼不是病”，除非在疼得实在忍受不了，也只是去医院一拔了之。却不知道，此举貌似一劳永逸，却为健康埋下隐患。

有些成年人不仅不关心自己的牙齿，甚至对孩子的牙齿问题也漠不关心，总觉得孩子的乳牙坏掉了，没关系，反正乳牙终归是要换的。殊不知，乳牙问题如果不及时治疗，会因疼痛影响孩子的咀嚼功能发育，从而导致宝宝的颌骨发育不良，容易使孩子的牙列不齐，影响将来的容貌。同时，由于咀嚼功能下降，消化功能受到影响，可能会使宝宝营养不良、身体抵抗力下降，还可能引起孩子发热、风湿热、肾炎等全身疾病。

老年人对牙齿的漠视更是司空见惯，人们都觉得，人老了，牙齿掉了，是很正常的现象。其实不然，健康的牙齿应该是能伴随我们一生的，80岁的老人应该有20颗完整、正常的牙齿。

那么，我们应该怎样做，才能保护牙齿呢？

其实也不难。只要养成好的习惯，包括刷牙习惯、饮食习惯等，改掉那些损伤牙齿的坏习惯，比如抽烟、嚼槟榔等，并且定期去医院检查牙齿，就可以有效避免牙齿问题。

保护牙齿不是简单的事情，本书中详细介绍了牙齿的相关知识，针对我们日常生活中最关心的牙齿问题，做了详细的介绍，并配上大量的图片，简单、易学、实用，希望可以带给您健康和幸福。





## 小牙齿，大问题

从人还是一个小胚胎的时候起，牙齿就开始发育。人的一生要换两副牙齿：乳牙和恒牙。恒牙将会伴随我们长长的一生，牙齿在我们的健康中将扮演重要角色。

有一句人们最常说的关于牙齿的话：牙疼不是病，疼起来要人命。但是很多人却忽略了牙齿健康，不注意牙齿卫生。很多人在知道保护牙齿的重要性时，人已经坐在了牙医面前。亡羊补牢，固然为时不晚，可如果能防患于未然，不就能节省更多的金钱和时间，能避免无谓的痛苦，免除很多不必要的麻烦。可喜的是，很多人已经意识到了这一点，如果您注意观察生活，可以看到身边戴牙套的孩子明显多了起来。这虽然不是值得庆贺的现象，但也是我们注意牙齿保健的一个表现。

人类牙齿疾病的历史，至少可以追溯到10万年前。据考证，在山顶洞人的残留牙齿上，就已经发现了龋齿的痕迹，那时候，还是在远古的旧石器时代呢。而我国最早的甲骨文中，也有“疾齿”、“龋”的记载。

我们的祖先与牙病的斗争，从来未停止过。西周时候，《礼记》中就记载“鸡初鸣，咸盥漱”。可见那时人们就知道用淡盐水漱口可以预防牙病了。《黄帝内经》中也记载了“齿长而垢”，说明先人们已经对牙齿的疾病有了一定的认识。祖国中医讲究的是牵一发而动全身的整体观念，小小的牙齿，既有可能为健康加分，也可能会成为健康的绊脚石。

牙齿除了帮助咀嚼和消化外，还能为人的容貌增添魅力。虽然我们不能以貌取人，但是对于拥有美丽笑容的人，我们很难拒绝。在日常的人际交往中，美丽的微笑常常被赋予友善、和蔼、善良等多种意义，如果加上露出的8颗晶晶亮亮的漂亮牙齿，你的笑容将会更加灿烂。笑容的感染力令人愉悦，无论是自然微笑，会心一笑，还是忍俊不禁的抿嘴莞尔，都会带给人美好的感受，美丽的牙齿将会在你展露笑容的一刻为你加分。如果牙齿有问题，且不说你难以莞尔一笑，即便在很开心的时候，为了避免自己的坏牙露出来，很多人会强敛笑容，错过生命中的精彩时刻。

近年来，世界卫生组织带动我国一起，在人民群众中宣传牙齿健康知识和口腔保健意识，从而提高我们的健康水平。每年的9月20日，是法定的全国爱牙日，提醒我们要爱护自己的牙齿，关心自己的健康。希望从现在开始，大家都能爱护自己的牙齿，饭后漱口，按时刷牙。每天多关心牙齿一点，就会在健康的道路上向前迈出一大步！

牙齿保健图典编辑部

# CONTENTS

## 目录

### Part 1

## 牙齿秘密大公开

### 牙齿的自述 / 12

- 看看牙齿的外部形态 / 12
- 了解牙齿的组织结构 / 13
- 关心牙齿的牙周组织 / 14
- 观察牙齿的表面结构 / 15

### 乳牙和恒牙 / 16

- 乳牙想要跟你说的话 / 16
- 恒牙想要跟你说的话 / 18
- 说说口腔的功能 / 19

### Part 2

## 形形色色的牙齿问题

### 难看的发黄牙齿 / 22

### 牙龈总出血怎么办 / 25

### 牙齿疼痛真要命 / 29

### 正确刷牙 / 32

### 缓解牙痛的方法 / 34

### 牙齿松动要拔掉吗 / 36

### 食物嵌塞是牙齿问题的罪魁祸首 / 39

### 牙齿着色的尴尬 / 42

### 牙齿外伤怎么处理 / 45

### 当心隐裂牙 / 48

### 牙齿酸倒的秘密：酸蚀症 / 50

### 防治龋齿 / 52

### 去除牙垢和牙结石 / 57

### 牙结石害处大 / 59

### 让氟斑牙变洁白 / 62

### 睡觉磨牙是怎么回事 / 65

### 如何避免牙齿过敏 / 68

### 警惕牙髓炎 / 70

### 最常见的牙齿疾病：牙龈炎 / 73





- 牙根尖周病是怎么回事 / 76
- 复杂的牙周病 / 79
- 你有智齿问题吗 / 82
- 智齿常见疾病：智齿冠周炎 / 85
- 令人难堪的牙齿畸形 / 87
- 疼痛难忍的口腔溃疡 / 90
- 牙齿疾病的源头：牙斑菌 / 94
- 让人对你敬而远之的口臭 / 97

## Part 3

### 从今天起，用正确的方法保护牙齿

- 刷牙方法 / 102
  - 正确的刷牙方法 / 102
  - 小贴士：不要用嚼口香糖代替刷牙 / 104
- 牙刷 / 105
  - 选择适合你的牙刷 / 105
  - 日常使用牙刷的注意事项 / 108
  - 小贴士：电动牙刷 / 109
- 牙膏 / 110
  - 选择适合你的牙膏 / 111
  - 日常使用牙膏的注意事项 / 112

- 常见药物牙膏 / 113
- 怎样正确选用含氟牙膏 / 114
- 如何挑选合适的药物牙膏 / 114
- 巧妙使用牙膏 / 115

#### 牙签 / 116

- 正确选择牙签 / 117
- 如何正确使用牙签 / 117
- 剔牙手法 / 118

#### 牙线 / 119

- 认识牙线 / 119
- 正确的牙线使用方法 / 120
- 使用牙线的注意事项 / 122

#### 漱口水 / 123

- 漱口水是什么 / 124
- 选择漱口水 / 124
- 正确的漱口方法 / 127
- 使用漱口水的注意事项 / 127

#### 牙齿保健误区 / 128

- 误区一：大量补钙能健齿 / 128
- 误区二：大力刷牙更清洁 / 128



- ❶ 误区三：牙膏越贵越好 / 129
- ❷ 误区四：牙齿不痛就没病 / 129
- ❸ 误区五：刷牙的时间不重要 / 129
- ❹ 误区六：不吃糖就不得病 / 130
- ❺ 误区七：凉茶、药物牙膏可治牙病 / 130
- ❻ 误区八：牙齿无用也不除 / 130
- ❼ 误区九：洗牙洗坏了牙 / 131
- ❽ 误区十：人老牙齿一定会脱落 / 131

## 定期洗牙 / 132

- ❶ 洗牙的方法 / 133
- ❷ 树立正确的洗牙观念 / 134
- ❸ 自己洗牙 / 135

## 牙齿不能当工具使用 / 136

- ❶ 日常生活应避免这些行为 / 136

## 食物对牙齿的影响 / 137

- ❶ 牙齿需要的3种重要的营养素 / 138
- ❷ 对牙齿有益的食物 / 138

## 拔牙 / 140

- ❶ 什么情况下需要拔牙 / 141
- ❷ 拔牙的注意事项 / 142

- ❸ 拔牙的禁忌 / 144
- ❹ 拔牙后的注意事项 / 145

## 美白牙齿的学问 / 146

- ❶ 牙齿变黄的原因 / 146
- ❷ 牙齿色泽异常 / 147
- ❸ 牙齿美白方法 / 147
- ❹ 日常美白牙齿的小习惯 / 149
- ❺ 护齿食物这样吃 / 150

## Part 4

## 民间护齿妙方集锦

### 漱口法 / 155

- ❶ 漱口的方法 / 155
- ❷ 选择漱口水 / 156
- ❸ 漱口的注意事项 / 156

### 叩齿法 / 157

- ❶ 如何叩齿 / 157
- ❷ 叩齿的注意事项 / 157

### 鼓漱法 / 158

- ❶ 鼓漱法的具体步骤 / 158
- ❷ 按摩穴位法 / 158

### 运舌法 / 159

- ❶ 运舌法的具体步骤 / 158
- ❷ 穴位按摩法 / 160

### 牙龈按摩法 / 161

- ❶ 牙龈按摩的几种方法 / 161

### 擦面功 / 163

- ❶ 擦面功的准备工作 / 163
- ❷ 擦面的具体步骤 / 163
- ❸ 擦面的注意事项 / 164





## Part 5 特殊人群的特殊护齿法

### 宝宝 / 166

- 宝宝什么时候开始长牙 / 166
- 宝宝长牙时期要注意些什么 / 167
- 宝宝的乳牙早萌和晚萌 / 168
- 宝宝的乳牙萌出异常 / 171
- 宝宝乳牙萌出异常的护理 / 173
- 如何护理宝宝的乳牙 / 175
- 给宝宝选择合适的牙刷 / 178
- 告诉宝宝不要这样做 / 180
- 小贴士：保护宝宝的六龄牙 / 184

### 孕妈妈 / 185

- 孕前的牙齿检查很重要 / 185
- 怀孕对孕妈妈牙齿的影响 / 186
- 孕妈妈的健康对宝宝的影响 / 187
- 孕妈妈如何保护牙齿 / 189
- 孕期常见的牙齿疾病 / 190
- 怀孕期间慎治牙 / 192
- 正确处理孕期牙齿问题 / 193
- 孕妈妈的牙齿清洁法 / 194

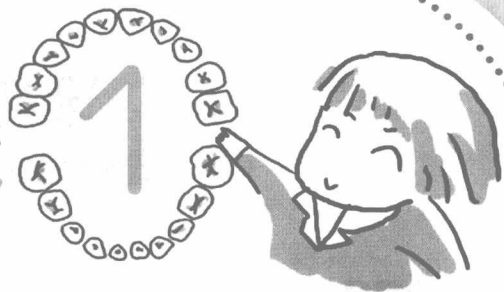
### 中老年人 / 197

- 中老年人牙齿的常见问题 / 197
- 中老年人要知道的牙齿知识 / 198
- 无牙老人也要做好口腔清洁 / 199
- 老年人的牙齿保健方法 / 200
- 中老年人牙齿保健操 / 202
- 中老年人的牙齿自查法 / 204
- 老年人口腔每年做一次检查 / 205
- 中老年人应做好牙齿清洁工作 / 206
- 中老年人长牙是怎么回事 / 207
- 中老年人的80与20目标 / 208
- 中老年人的牙齿保健误区 / 209
- 选择适合自己的假牙 / 212
- 小贴士：假牙的日常护理 / 217
- 参考文献 / 219

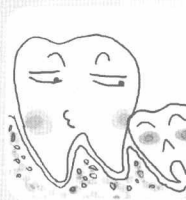
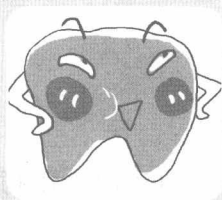


Part

1



# 牙齿秘密大公开



你对自己的牙齿有多少了解呢

牙齿负责咀嚼和切割食物

肩负着辅助发音的重任

还可以帮助维持美丽的容颜

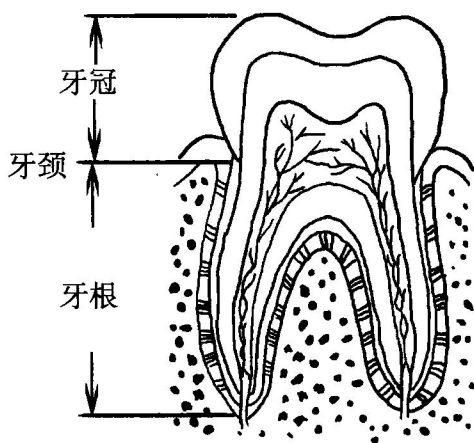
是身体最重要的器官之一

下面我们就来认识牙齿的构造和形态吧

## 牙齿的自述



### 看看牙齿的外部形态



牙齿通常由牙冠、牙根、牙颈三个部分组成的。

#### 1. 牙冠

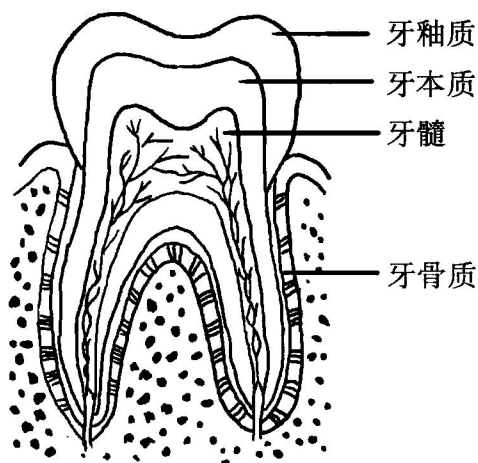
牙冠是被牙釉质覆盖的牙体部分，我们肉眼可以看到的像小白石头似的牙齿，就是牙冠了。它的主要功能就是咀嚼食物，被牙齿切割和磨碎的食物将更容易被我们消化和吸收。

#### 2. 牙根

我们一般看不见牙根，因为它们被包埋在牙槽骨内，是牙齿的支持部分。功能较少的小牙齿如切牙、尖牙等，通常只有一个牙根。而功能复杂的大牙齿如磨牙等，会有2~3个牙根。牙根上有根尖孔，是牙齿吸收营养的通道。

#### 3. 牙颈

牙冠和牙根的交界处，一般会有弧形的曲线，这个部位就是牙颈了。牙颈处的牙骨较薄，且无骨细胞，因此牙颈更容易受到伤害。



为了更深入的了解牙齿，我们来看一下牙齿纵向剖开后的模样吧。

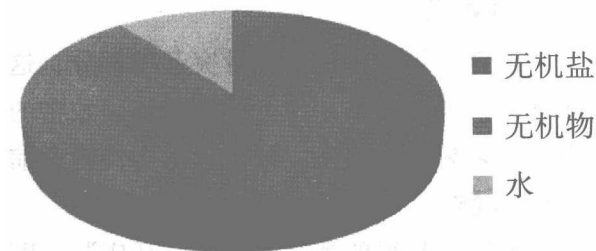
### 1. 牙釉质（俗称珐琅质）

牙釉质覆盖在亚冠表面，半透明状，是牙体中高度钙化、最坚硬的组织，95%左右是无机盐，其余的成分为水和有机物。

一般我们的牙齿会呈现淡黄色，牙釉质的钙化程度越高，看起来越透明，而牙釉质深处的牙本质颜色为淡黄色，因此透过牙釉质看牙齿，牙齿呈淡黄色；反之牙齿会呈现为不正常的白色或乳白色，所以爱美的读者千万不要盲目追求牙齿的美白。

### 2. 牙骨质

牙骨质覆盖在牙根的表层，色泽发黄，很坚硬，50%左右是无机盐，其余是水和无机物，作用是维系牙齿和牙周组织之间的联系。



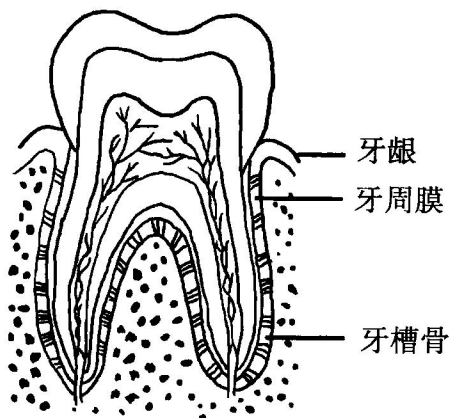


#### 4. 牙髓

牙髓是一个像马蜂窝一样的组织，位于牙齿中心，里面有血管、神经和淋巴，通过根尖孔和牙周相连，有感觉和防御的功能。

牙髓里的神经大多只能传递痛感，不能分辨冷、热等其他感觉，所以牙髓炎患者往往不能准确指出究竟是哪一个牙齿在痛。

### 关心牙齿的牙周组织



牙周组织，由名字我们就可以推断，它是包围牙齿的部分，有支持、固定牙齿和为牙齿提供营养的作用。

#### 1. 牙周膜

牙周膜是一种致密的纤维簇，一端埋在牙骨质里，一端连着牙槽骨。牙周膜能使我们的牙齿牢牢地固定在颌骨的牙槽窝中，并且有一定的弹性，可以帮助牙齿缓冲受力作用。牙周膜内也有血管、神经等，可以给牙齿提供营养。

#### 2. 牙槽骨

牙槽骨是包住牙根的颌骨突起的部分，这样就形成了一个小窝窝，即牙槽窝，可以容纳牙齿。外面是坚硬致密的骨质物质，内侧连接着牙周膜。如果牙齿脱落了，牙槽骨也会慢慢萎缩的。

#### 3. 牙龈

牙龈我们都很熟悉，它也叫“牙床”，顾名思义，就是牙齿生长的