



全民科学素质行动计划纲要书系

专家教你防治疾病

卞金有 编著



画说口腔疾病

 科学普及出版社

专家教你防治疾病

画说口腔疾病

卞金有 编 著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

画说口腔疾病 / 卞金有编著. —北京: 科学普及出版社, 2009.3

(专家教你防治疾病)

ISBN 978-7-110-07052-9

I. 画… II. 卞… III. 口腔颌面部疾病—防治—普及读物
IV. R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015864 号

自 2006 年 4 月起, 本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 印张: 4.875 字数: 250 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 22.00 元

ISBN 978-7-110-07052-9/R · 742

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)



北京大学口腔医学院教授

中华预防医学会口腔卫生保健专业
委员会名誉主任委员

中华口腔医学会预防口腔医学专业
委员会名誉主任委员

卞金有 男，1936年4月出生于无锡。1961年毕业于北京医学院口腔医学系，留校于北京医学院附属口腔医院口腔矫形科从事临床工作10余年。其后曾任口腔医院副院长。1982年赴菲律宾大学公共卫生学院进修学习。1986~1989年赴瑞士日内瓦世界卫生组织（WHO）总部任口腔卫生官员。1989年至今在北京大学口腔医学院预防科曾任科主任，教授，主任医师，全国牙病防治指导组副组长，中国牙病防治基金会理事长，中华预防医学会口腔卫生保健专业委员会主任委员，中华口腔医学会预防口腔医学专业委员会主任委员等职。曾在国内外杂志发表文章40余篇；主编全国卫生部高等学校规划教材，北京大学医学双语教材和参考书《预防口腔医学》5部；主持高校师资和全国牙防骨干培训；主要研究方向是预防口腔医学，口腔公共卫生项目，从事临床试验研究，如牛奶氟化，含氟牙膏和糖醇预防龋齿等；发表科普文章20余篇，科普讲演10余场，应邀在国际学术会议上作特邀讲演10余次；参与国内外口腔卫生志愿服务活动多次。1992年获国务院颁发“特殊津贴”证书。

策 划 吕培俭 杨 艳

插图绘制 孙乐利



责任编辑 杨 艳

装帧设计 北京华卫泽雯广告中心

责任校对 林 华

责任印制 安利平

前言

在人类与疾病作斗争的历史长河中，口腔疾病是一种既古老又时尚的现代文明疾病，由古至今，延绵不断，给人类健康造成的痛苦，带来的伤害，其影响深远而持久。牙疼不是病，不算病，能忍就忍，得过且过，从来就没有得到应有的重视。因而多少年，多少代，造成多少中老年人牙齿过早缺失，甚至全口无牙，严重影响了人们的身心健康和生命质量。

近20年来，由于专家们的不断倡导，政府的逐渐重视，社会各界的积极参与，开展了一系列的“爱牙，健齿，强身”的口腔健康教育与促进活动，使社会和群众口腔保健意识有了一定的提高，口腔保健行为有了一定的变化，口腔保健服务机构也有了较大的发展，提供了多种途径的口腔医疗保健服务。我国的口腔保健工业发展很快，口腔保健用品的品种很多，质量也有了很大提高。因此，广大群众的口腔健康状况有了一定的改善。

但是，任重而道远。广大农村和城市偏远地区的大部分人群的口腔健康状况还相当糟糕，自我口腔保健意识和能力还很低，口腔保健费用对他们来说，负担不起，也很少能得到口腔保健的知识或科普读物。

本书正是试图为他们提供帮助、使他们对口腔健康和常见口腔疾病有一个全面的了解和认识而撰写的。本书的主要特点是针对当前的主要口腔健康问题，提供科学证据比较充分的自我口腔保健方法和技能，图文并茂，文字力求简明扼要，通俗易懂，插图尽量表达清晰，生动有趣，尽可能满足各个年龄读者的需求。为此，作者和插图设计者为编写这本口腔科普读物花费了许多时间和心血，希望能够对大家有所帮助，得到广大读者的喜爱，更希望读者阅读之后能够提出宝贵意见和建议，以便帮助我们不断提高编写口腔保健科普读物的质量水平，共同为中国人的口腔健康奉献一份力量。

靳金芳

2009-1-22

口腔卫生保健的一把亮剑

—— 科学证据

在知识爆炸的 21 世纪的今天，传统的信息来源主流渠道，如书籍、报刊、广播和电视，已经受到互联网的极大挑战。口腔卫生保健的知识传播也不再是口腔专业人士的专利，人们可以轻易地从网上得到各式各样的信息。但是，这些信息常常是公说公有理，婆说婆有理，往往使人感到困惑，分不清是非，找不到正确的答案，无所适从。所以，循证医学为你提供了一把亮剑，可以帮助你辨明是非。那么，什么是循证医学？科学证据是从哪里来的？证据充分、可靠吗？

这本书就是从循证医学提供的科学证据的高度，来帮助你了解口腔卫生保健知识。当然，这也有个限度。因为到目前为止，并不是每一件事都有科学证据的。还有许多知识并没有通过循证医学的途径，获得充分的科学证据，或者很难得到科学证据，因为我们不能随意拿人来做试验。任何临床试验都必须遵循医学的伦理原则。

循证医学的基本概念就是“医生必须认真，明确而又慎重地应用当前所能得到的最佳科学证据，为各个病人的医疗保健作出具体的处理决定”。一个好的医生，仅有丰富的临床经验和工作能力还是不够的，还必须能够应用最佳的科学证据，缺一不可。在指导病人和公众的口腔保健过程中，也必须是这样。不仅医生如此，作为每一个人，当你遇到口腔保健的问题时，也要用你个人的经验和通过适当的途径，寻找到科学证据，以便帮助你作出适当的决定，或者改变你的行为习惯。

口腔里有牙病，这是大家都知道的。但是很少有人知道，迄今为止也许还没有口腔专家对于人类的口腔疾病进行过盘点。所以，人口腔里究竟有多少种口腔疾病口腔专家也不一定能说得清楚。或许你也不明白，为什么人类的口腔里有那么多种疾病？在动物的口腔里虽然也有一些口腔疾病，但远没有人类那么复杂多变。

早在 300 多年前，发明显微镜的荷兰人列文虎克，从一个 8 岁男孩的口腔里，首先发现人类的口腔里有比当时荷兰全国人口还要多的“小动物”——细菌世界。为什么人类口腔里有如此种多的细菌？如此繁杂的病种？

现在可以告诉你的是：迄今为止，人类的口腔里有近 300 种疾病。口腔颌面部的疾病占一半以上，口腔黏膜疾病有 40 多种，而牙病只占其中的三分之一。口腔微生物学家告诉我们，人类的口腔里至少有 300 种微生物，也有说 500 多种的。最近 10 多年来，英美的科学家们通过合作研究，又在人类的口腔里发现了新的菌种，现在可以进一步明确地告诉你，人类的口腔里有 600 多种微生物，在 1 毫升唾液里就有 1 亿个细菌，人类口腔里的细菌总量比全球的人口还要多，并且大多数是有益菌或者是无害菌。其中只有一小部分有致病作用，不仅可以引起牙周疾病和龋病，而且还可以引起肺部、血液和皮肤的感染。几乎每一周都可以在口腔里有新的菌种发现。今后的研究任务是，不仅要研究口腔里的细菌的有害作用，还要研究它们的有益作用。

如果你只知道口腔里有几颗牙，就算丢了几颗，也挡不住吃喝，这样你就不会去关注口腔是否卫生，讲究不讲究口腔卫生也没有什么大不了的关系，即使全口牙都没有了，人也还是能活着，硬的东西吃不了，软的照样可以吃，如果你是这样认为的，那就没什么可说的了。

但是，如果你不是这么想，那就需要把这些问题搞清楚了，你才能找到一条正确的、通向口腔健康之路。

本书虽然还算不上是一本完善的指南，但是起码可以帮助你找到一个正确的口腔保健的方向，起到抛砖引玉的作用。希望能对你和你的家庭成员的口腔保健有所帮助。

千金方

2009 年 3 月

目 录

第 1 章	我国国民口腔卫生状况特点	1
第 1 节	我国口腔卫生的特点	2
第 2 节	我国口腔卫生的状况	4
第 2 章	口腔的结构与功能	9
第 1 节	口腔的结构与功能	10
第 2 节	唾液的功能	11
第 3 节	牙龈、口腔黏膜的功能	12
第 4 节	牙齿的结构	12
第 5 节	牙齿的形态与功能	16
第 3 章	牙齿的发育形成	17
第 1 节	乳牙	17
第 2 节	恒牙	20
第 3 节	影响儿童牙齿发育的因素	23
第 4 章	常见口腔牙齿疾病	25
第 1 节	龋齿 (虫牙)	25
第 2 节	乳牙龋	26
第 3 节	牙菌斑	38
第 4 节	牙石	40
第 5 节	牙周病	42
第 6 节	氟牙症 (黄斑牙)	45
第 7 节	错颌畸形	47

第 5 章	常见口腔黏膜病	52
第 1 节	口腔黏膜的结构与功能	52
第 2 节	单纯疱疹	54
第 3 节	坏死性龈口炎	55
第 4 节	口腔黏膜溃疡病	57
第 5 节	手足口病	60
第 6 节	口腔念珠菌病（鹅口疮）	63
第 7 节	口腔白斑病	65
第 8 节	口腔扁平苔藓	66
第 9 节	口角炎（烂嘴角）	67
第 10 节	唇炎	68
第 11 节	药物过敏性口炎	69
第 12 节	糖尿病患者的口腔表现	70
第 6 章	其他常见口腔疾病	71
第 1 节	颞下颌关节紊乱病	71
第 2 节	三叉神经痛	72
第 3 节	夜间磨牙症	74
第 4 节	睡眠呼吸障碍	76
第 5 节	口干综合征	79
第 6 节	口臭	80
第 7 节	口腔癌	85
第 7 章	口腔颌面部炎症感染	91
第 1 节	牙槽脓肿	91
第 2 节	干槽症	93

第 3 节	智齿冠周炎	94
第 4 节	腮腺炎	95
第 8 章	口腔外伤	98
第 1 节	烫伤、烧伤和咬伤	98
第 2 节	摔伤和牙外伤	99
第 3 节	撞伤（颜面软组织创伤、颌骨骨折）	100
第 9 章	镶牙	102
第 1 节	恢复口齿的基本功能	102
第 2 节	活动义齿修复（活动假牙）	103
第 3 节	固定义齿修复（固定假牙）	104
第 4 节	全口义齿修复	105
第 5 节	种植牙	106
第 10 章	不同人群的口腔保健	108
第 1 节	儿童青少年口腔保健	108
第 2 节	女性口腔保健	112
第 3 节	中老年人口腔保健	117
第 11 章	科学的口腔保健方法	123
第 1 节	正确选择牙刷	123
第 2 节	正确的刷牙方法	126
第 3 节	牙膏的选择	129
第 4 节	正确漱口	130
第 5 节	牙线	131
第 6 节	牙签	133
第 7 节	氟化物	134

第 12 章	营养素与口腔健康	138
第 1 节	钙、磷、维生素 D 与牙齿钙化	138
第 2 节	酸性饮料与牙侵蚀	140
第 3 节	膳食均衡与口腔健康	140
第 4 节	最有益于健齿护龈的 10 种食品	143

第1章 我国国民口腔卫生状况特点

“病从口入”是古人流传下来的警语，也是经验之精髓。其原意是疾病起于饮食不慎，至今已有十几个世纪。随着科学技术的发展，如今的“病从口入”已赋予了许多“病从口起”的新内容。



要做到讲究口腔卫生，一定先要有口腔保健意识，才能有兴趣去学习口腔卫生知识，才能花费一定的经费去购买适合自己的口腔保健用品，并花费一定的时间去学习和掌握口腔保健的基本方法，养成一个良好的口腔卫生习惯。

口腔健康，口气清新，笑口常开，一生愉快奉献毕生潜能，享受幸福人生。

每天坚持早晚刷牙，饭后漱口，预防意外伤害，定期口腔检查，发现疾病或可疑之处，及时找口腔医生检查诊断，有病及时治疗。如果能做到这些，那么，你就一辈子不会经历牙病的痛苦折磨，也不会因牙病而导致牙齿的过早丧失，真是可以做到“牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象”。



早起刷牙



饭后漱口



睡前刷牙

养成良好的口腔卫生习惯

第1节 我国口腔卫生的特点

根据《第三次全国口腔健康流行病学调查报告》显示，我国龋齿患病率极高，但绝大多数都不治疗。牙周健康者不足两成，牙齿缺失，口腔黏膜异常和恶性肿瘤的发生也存在很多问题。当前，我国口腔卫生的主要问题有以下6个方面：

- ◎软垢
- ◎牙石
- ◎食物残渣
- ◎牙龈炎
- ◎牙菌斑
- ◎口腔异味

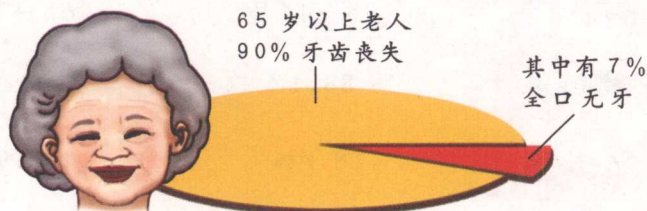


我国口腔卫生的主要问题

经过 20 年全国爱牙日口腔健康促进,我国学龄前儿童和小学生龋齿患病率出现下降趋势,但中老年人龋齿患病率仍呈上升趋势,并且中老年人的其他口腔卫生问题也很严重。

1. 我国牙齿脱落状况及其原因

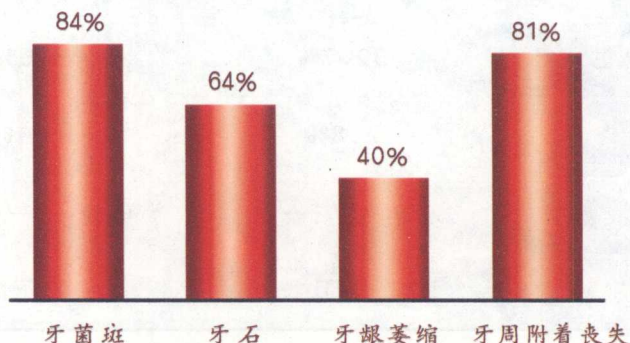
我国 65 岁以上老人有 90% 存在牙齿丧失,有 7% 全口无牙。在缺失牙齿的原因中,有 55% 是由于牙周病造成的,有 45% 是由于龋齿(含外伤等其他原因)造成的。



我国 65 岁以上老人牙齿缺失情况

2. 牙齿松动的主要原因

牙齿功能不良,咀嚼困难的主要原因是由于牙周炎引起牙齿松动、脱落或拔除,或因龋齿破坏导致拔除,以及严重错颌畸形等因素造成的。



我国人群牙齿松动的主要原因

第2节 我国口腔卫生的状况

根据最新的《第三次全国口腔健康流行病学调查报告》显示，口腔健康情况分别如下：

1. 龋齿检出率

我国龋齿患病率检出状况

项 目	35~44 岁	65~74 岁
患 龋 率	88.1%	98.4%
治 疗 率	8.4%	1.9%
性 别	男性低于女性	男性低于女性
地 域	城市高于农村	城市低于农村

我国根龋* 患病率检出状况

项 目	35~44 岁	65~74 岁
根 龋 患 病 率	32.7%	63.6%
治 疗 率	2.8%	1.9%
性 别	男性低于女性	男性低于女性
地 域	城市低于农村	城市低于农村

* 根龋指牙龈退缩后发生在牙根面的龋齿。