



口腔健康指导丛书

孕妇婴幼儿 口腔健康指导

主编 / 荣文笙



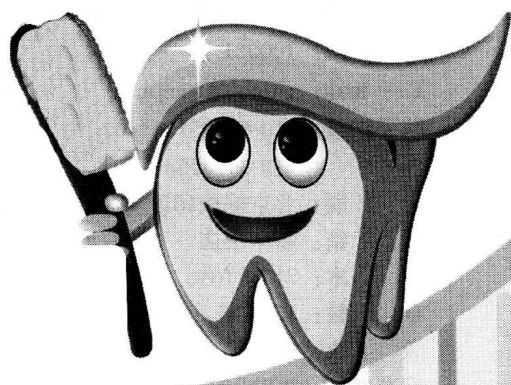
人民卫生出版社

口腔健康指导丛书

孕妇婴幼儿 口腔健康指导

主编 荣文笙

编者 荣文笙 司 燕 刘怡杰
刘 娟 范 旭 平雅坤
黄 华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇婴幼儿口腔健康指导/荣文笙主编. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 4

(口腔健康指导丛书)

ISBN 978-7-117-14185-7

I. ①孕… II. ①荣… III. ①孕妇-口腔保健-基本知识②婴幼儿-口腔保健-基本知识 IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 026758 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

孕妇婴幼儿口腔健康指导

主 编: 荣文笙

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 4 插页: 1

字 数: 55 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

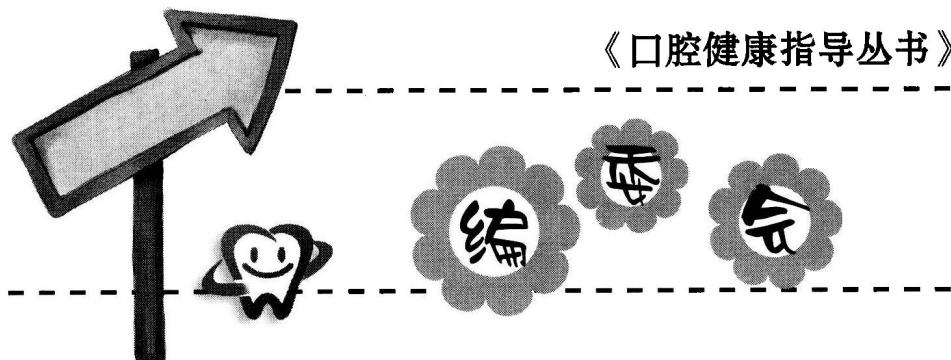
标准书号: ISBN 978-7-117-14185-7/R · 14186

定 价: 13.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《口腔健康指导丛书》



主 任 陈贤义

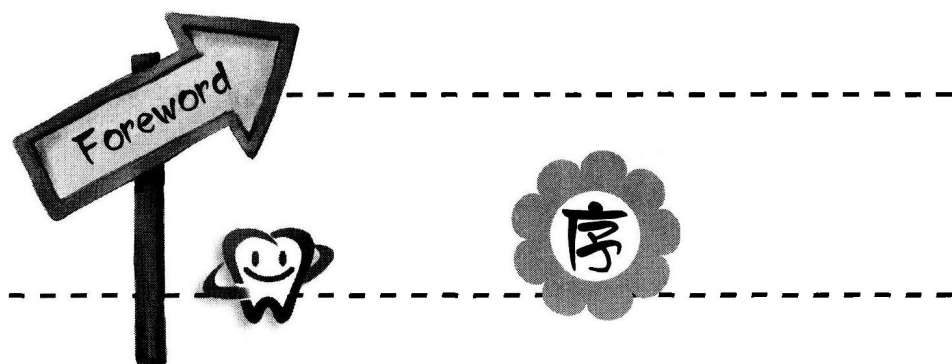
副主任 孔灵芝 王 兴

编委会委员(以姓氏笔画为序)

丁笑乙 王伟健 冯希平 台保军

刘洪臣 荣文笙 胡德渝 夏 刚

栾文民 葛立宏



口腔卫生是健康的重要组成部分,不仅反映生命质量,也是人类现代文明的重要标志,被世界卫生组织列为人体健康的十大标准之一。

多年来,我国口腔卫生工作坚持预防为主、防治结合,开展了口腔流行病学调查,初步摸清我国人民的口腔卫生状况和口腔疾病流行规律;以“爱牙日”为契机,广泛深入地开展大众口腔健康促进活动,提高了群众的口腔保健意识;推进口腔疾病防治网络建设,推广口腔疾病防治适宜技术,取得一定的成绩。但总体上看,我国居民口腔疾病发病率依然很高;群众口腔保健知识缺乏,防病意识较差;城乡口腔卫生服务体系和服务能力不能满足人民群众日益增长的口腔卫生保健需要。

健康教育和健康促进是贯彻预防为主,提供公共卫生服务的重要措施。通过多种渠道和方式将口腔健康知识和信息提供给大众,帮助公众养成良好的口腔卫生习惯,提高公众口腔健康知识水平,进而提高我国居民口腔健康水平。围绕这个目标,卫生部疾病预防控制中心及时组织有关专家编写了《口腔健康指导丛书》。

丛书针对人生不同阶段中日常必需的口腔卫生知识、常见的口腔健康问题,由多位专家将自己多年从事临床工作中的所见所学,作了深入浅出、有针对性和说服力的解读,通俗易懂、图文并茂、可

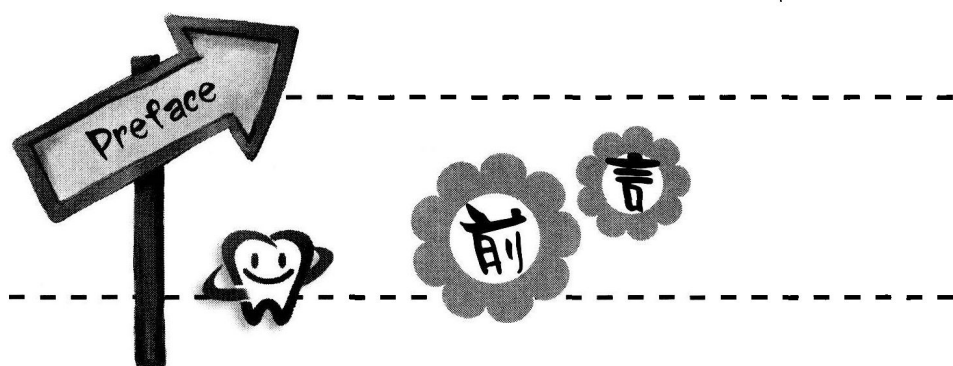


读性强,是帮助群众学习口腔保健知识并养成良好口腔卫生习惯的重要读本。

希望本丛书能够对普及口腔保健知识,培养良好的自我口腔保健意识起到积极的作用。

卫生部副部长

2010年8月25日



世界卫生组织认为,健康不仅是没有疾病和虚弱,而是身体、心理和社会功能三方面的完美状态。作为全身健康的重要组成部分,口腔健康直接或间接影响着全身健康。口腔健康是指无口腔颌面部慢性疼痛、口腔癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周(牙龈)疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。

口腔疾病不但妨碍口腔行使正常功能,干扰口腔健康,严重的还可影响人的外貌形象和社会交往,甚至导致或加剧某些全身疾病,影响生命质量。我国居民口腔疾病患病率很高,人的一生中都有可能受到口腔疾病的困扰,而且 85% 以上的龋齿没有治疗,成年人几乎都需要牙周洁治。面对如此严重的口腔疾病流行态势,为了帮助我国居民掌握正确的口腔卫生保健知识,养成良好的口腔卫生习惯,提高口腔健康水平,卫生部疾病预防控制局组织有关专家编写了本丛书。

作为国内首部面向公众的口腔健康指导丛书,丛书针对人生不同阶段,分为《普通人群口腔健康指导》、《孕妇婴幼儿口腔健康指导》、《儿童口腔健康指导》和《老年人口腔健康指导》四本,分别由武汉大学口腔医学院台保军教授、北京大学口腔医学院荣文笙教授、葛立宏教授和中国人民解放军总医院刘洪臣教授负责组织编写。

丛书将各人群日常生活中常见的口腔健康问题和常用的口腔

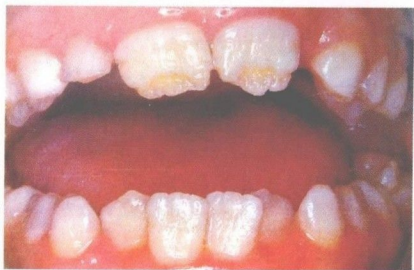


保健知识,以图文并茂的形式为读者加以详尽的解释说明,如有不足和缺陷之处,敬祈斧勘。

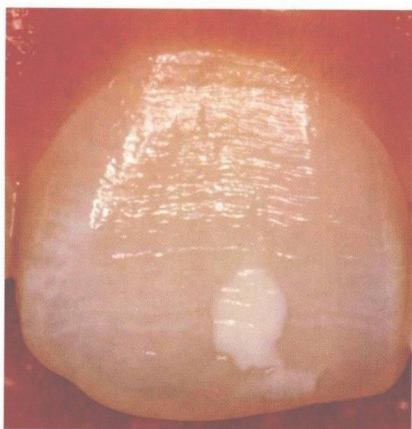
最后,我们对所有参与丛书编写和为丛书编写提供帮助的专家表示崇高的敬意,对大力支持丛书编写出版的高露洁棕榄(中国)有限公司表示衷心的感谢。

《口腔健康指导丛书》编委会

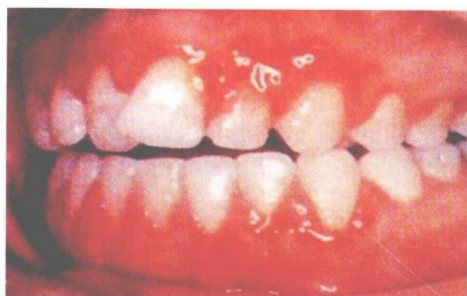
2010年8月9日



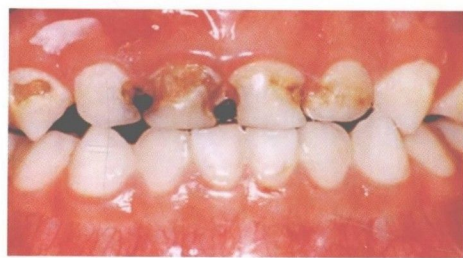
釉质发育不全



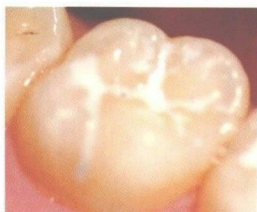
釉质钙化不全



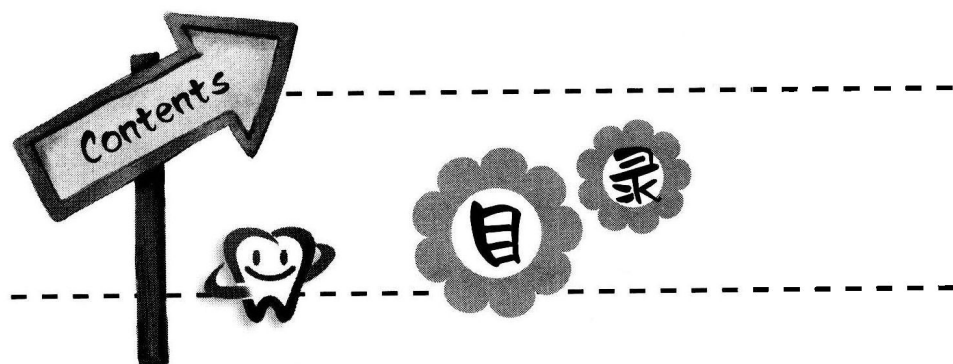
妊娠期龈炎



乳牙龋



牙齿窝沟封闭前后



第一章 你了解自己的口腔和牙齿吗.....	1
1. 口腔指什么?	1
2. 人的一生牙齿如何更换?	1
3. 每个人口中的牙齿数目相同吗?	2
4. 长智齿时应注意什么?	2
5. 口腔内的牙齿各有什么作用?	2
6. “前牙坏了影响美观,后牙坏了没关系”吗?	3
7. 牙齿里面长什么样子?	4
8. 牙好胃口才好吗?	5
9. 牙齿不好会影响唱歌的质量吗?	5
10. 牙齿和长相有关系吗?	6
11. 我们的牙齿为什么容易坏?	6
12. 牙病会引起其他疾病吗?	6
13. 我们的口腔有多少细菌?	7
14. 什么样的口腔才算健康的口腔?	7



第二章 孕妈妈的口腔健康指导.....9

1. 为什么计划怀孕前要查口腔?9
2. 准妈妈的口腔健康会影响胎儿的健康吗?10
3. 宝宝的乳牙发育不好跟妈妈怀孕时的营养有关吗?10
4. 为什么女性怀孕后口腔健康更容易出问题?12
5. 孕妈妈都爱吃酸吗?13
6. 孕期饮食如何保证口腔健康?14
7. 孕妈妈的口腔如何护理?14
8. 孕早期经常呕吐的准妈妈如何刷牙?15
9. 如果在怀孕期间出现了口腔问题,怎么办?15
10. 怀孕期间能治牙吗?16
11. 怀孕期间能洗牙吗?17
12. 怀孕期间能拔牙吗?17
13. 孕期进行口腔 X 线检查对胎儿有影响吗?18
14. 孕妈妈吸烟对胎儿有什么不良影响?18
15. “坐月子”能刷牙吗?19
16. 母乳喂养对宝宝的牙齿有好处吗?20

第三章 婴幼儿的口腔健康指导.....22

1. 有的宝宝乳牙比别人少,影响健康吗?22
2. 正在长牙的宝宝适合吃硬东西吗?22
3. 把食物咀嚼后喂给宝宝吃为啥不科学?22
4. 妈妈对宝宝的口腔健康能起到什么作用?24
5. 宝宝出牙前,怎样给宝宝护理口腔?24



6. 宝宝出牙后,怎样给宝宝护理口腔?	25
7. 给宝宝刷牙时用什么样的姿势?	26
8. 用什么方法给宝宝刷牙?	28
9. 宝宝应从多大开始自己学习刷牙?	29
10. 宝宝多大就能独自刷牙了?	29
11. 怎样为宝宝选牙刷?	29
12. 哪种牙刷适合宝宝?	30
13. 宝宝的牙刷怎样保养?	31
14. 宝宝刷牙能用牙膏吗?	32
15. 宝宝能用含氟牙膏吗?	32
16. 为什么睡前刷牙更重要?	32
17. 宝宝漱口能代替刷牙吗?	33
18. 宝宝能用成人的漱口水吗?	33
19. 宝宝刷牙了为什么也会得牙病?	33
20. 怎样培养宝宝刷牙的兴趣?	34
21. 宝宝刷牙时把牙膏吞到肚子里了,有影响吗?	35
22. 爸爸妈妈的牙不好会遗传给宝宝吗?	35
23. 宝宝常吃手对牙齿发育有影响吗?	36
24. 用安慰奶嘴对宝宝的牙齿有影响吗?	36
25. 宝宝如何饮食防龋齿?	37
26. 宝宝刚出生 1 个月就长牙正常吗?	37
27. 宝宝何时长出第一颗牙?	38
28. 宝宝出牙时会有不适吗?	38
29. 什么是奶瓶龋?	38



- 30. 怎样预防宝宝得奶瓶龋? 39
- 31. 添加辅食后更易得龋齿吗? 39
- 32. 睡觉前或夜里给宝宝喂奶会引起龋齿吗? 39
- 33. 宝宝爱喝饮料对牙齿有什么影响? 40
- 34. 乳牙反正要换掉,好不好没关系吗? 40
- 35. 宝宝常吃哪些食物对牙齿有好处? 41
- 36. 宝宝多大时可以进行第一次口腔检查? 41
- 37. 宝宝第一次看牙看什么? 41
- 38. 宝宝第一次看牙必须到儿童口腔科吗? 42
- 39. 宝宝的牙齿健康也需要建档案吗? 43
- 40. 宝宝需要定期看牙吗? 43
- 41. 什么时间带宝宝去看牙比较好? 43
- 42. 宝宝看牙的费用能报销吗? 43
- 43. 宝宝看牙前要做哪些准备工作? 44
- 44. 陪宝宝看牙时,家长要怎么做? 44
- 45. 宝宝已经对医院有了恐惧感怎么办? 45
- 46. 宝宝天天刷牙,还有必要定期去医院检查吗? 45
- 47. 宝宝的牙齿上有点儿黑,是坏了吗? 45
- 48. 宝宝的乳牙不好会影响恒牙吗? 46
- 49. 宝宝能用无痛牙科治疗吗? 46
- 50. 宝宝有兜齿,怎么办? 46
- 51. 宝宝在玩耍中不小心磕断了牙齿,怎么办? 47
- 52. 宝宝缺钙会影响牙齿的发育吗? 47



53. 窝沟封闭能预防龋齿,宝宝可以做吗?	47
54. 乳牙的龋坏对恒牙有影响吗?	48
55. “兔唇”是怎么回事?	48

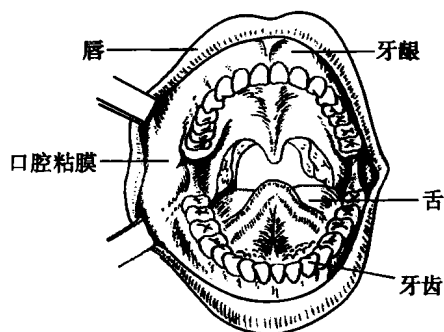


第一章

你了解自己的口腔和牙齿吗

1. 口腔指什么?

口腔,简单地说,就是指口内的空腔,是从口唇部到嗓子眼之间的这段空间,其中有唇、牙齿、牙龈、舌以及口腔粘膜。上、下口唇好似两扇大门,牙龈和下面的牙槽骨好似托载牙齿的地基,牙齿就像一棵大树,生长在牙龈和牙槽骨打好的地基上,牙齿的好坏直接取决于地基是否牢固。



口腔的结构

2. 人的一生牙齿如何更换?

人的一辈子只有两副牙:乳牙和恒牙。乳牙共 20 颗,4~6 个月时会长出第一颗,2.5~3 周岁时乳牙会全部长齐。6 岁左右,第一颗



恒牙从乳牙的后面长出来,上、下、左、右各一颗。与此同时,下面中间的两颗乳牙开始松动、脱落,恒牙随之长出来,到 12 岁左右,这 20 颗乳牙逐个脱落,恒牙长出替换掉乳牙,这就是第二副牙,即恒牙。恒牙一共有 32 颗。

3. 每个人口中的牙齿数目相同吗?

通常情况下,人们口中的牙齿数目是不相同的,28~32 颗不等。这是因为除了 20 颗乳牙都有相应的恒牙替换外,在 6~12 岁,乳牙列的后面还各有 2 颗大牙长出来,共 8 颗,它们都是恒牙,将来也不会被替换掉。在 20 岁左右,这些恒牙的后面还有可能再长出一颗大牙,称为“智齿”。有的人上、下、左、右 4 颗智齿都会长出来,有的人都没有长出来,有的人长出 1~3 颗不等。所以说,人们通常有 28~32 颗恒牙不等。另外,有的人也会发生恒牙先天缺失 1~2 颗的情况,所以,人们口腔中的牙齿数目常常是不相同的。

2

4. 长智齿时应注意什么?

智齿是口腔最靠近喉咙的牙齿,全部长出来共 4 颗,上、下颌各两颗。通常是在 16 岁或之后心智渐趋成熟时才长出来的,因此得名智齿。有些人由于颌骨退化,或没有足够的空间供智齿完全萌出,因此,智齿就会被阻生在颌骨内,向其他方向生长。或可能只有部分牙冠露出牙龈,或完全被埋在颌骨里。智齿萌出不完全,牙冠的一部分被牙龈包绕,形成盲袋,食物残渣就易进难出难以清洁,而且智齿与前面的牙齿之间通常也难以清洁干净,长此以往就有可能引发智齿冠周炎。所以,如果正在长智齿,应及时到口腔医院进行检查,由医生帮助判断智齿是否能够正常萌出、是否需要拔除、何时拔除等。

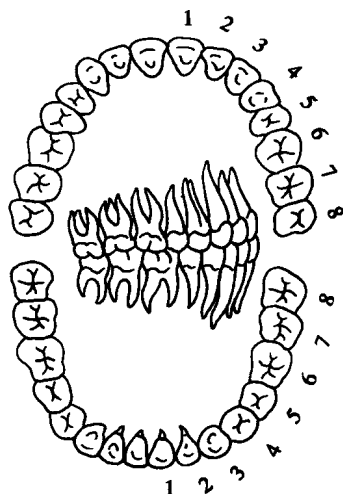
5. 口腔内的牙齿各有什么作用?

口腔中的牙齿分前牙和后牙,前牙是位于口腔前部的牙齿,就



是张开嘴最早显露出来的牙齿,后牙则是位于口腔里面靠近咽喉部的牙齿。按照牙齿的形态,我们把它们分成切牙、尖牙、前磨牙、磨牙。切牙共有8颗,位于口腔的最前部,主要是用来切断食物。尖牙位于切牙的后面,主要是用来撕咬食物的,人类的尖牙相对于其他哺乳动物来说已经退化了。再向后的牙齿就像磨盘,主要是用来磨碎食物的。稍微小一些的,我们称为前磨牙,稍微大一些的,也就是长在牙列最后面的,我们称为磨牙。

口腔医生给它们分别起了专业的名字,从中线开始恒牙依次为1中切牙、2侧切牙、3尖牙、4第一前磨牙、5第二前磨牙、6第一磨牙、7第二磨牙、8第三磨牙(也称智齿)。



- 1 中切牙; 2 侧切牙; 3 尖牙;
4 第一前磨牙; 5 第二前磨牙;
6 第一磨牙; 7 第二磨牙;
8 第三磨牙(智齿)

牙齿的名称

6. “前牙坏了影响美观,后牙坏了没关系”吗?

很多家长非常关注孩子的牙齿美观问题,发现孩子的前牙变黑,笑起来不漂亮,赶紧带孩子看牙医。这是对的,唇红齿白是大家