



爱 牙 就 是 爱 自 己
爱 牙 就 是 爱 健 康

《中国居民口腔健康指南》问答 ——医学专家谈



第四军医大学口腔医学院 **李刚博士** 主编

针对不同年龄的人群，以问答的形式全面系统解读卫生部办公厅公布的
《中国居民口腔健康指南》



第四军医大学出版社



中国居民口腔健康指南
——医学专家谈

《中国居民口腔健康指南》问答 ——医学专家谈



中国疾病预防控制中心 中国疾控中心口腔预防与保健所 主编

本书是《中国居民口腔健康指南》问答系列的第一本，旨在普及口腔健康知识，提高公众口腔健康意识，预防口腔疾病。本书由口腔预防与保健所专家编写，内容权威、实用，是广大居民了解口腔健康、预防口腔疾病的必读之书。

中国疾病预防控制中心 中国疾控中心口腔预防与保健所 主编

爱 牙 就 是 爱 自 己
爱 牙 就 是 爱 健 康

《中国居民口腔健康指南》问答 ——医学专家谈

口 腔 保 健

主编	李 刚		
编者	孙轶群	刘思麟	公 文
	管 力	吴清华	常铁玲
	王 伊	高宝迪	刘 垚
	郝媛媛	郭 静	

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

《中国居民口腔健康指南》问答——医学专家谈口腔保健/李刚主编. —西安:第四军医大学出版社,2012.1

ISBN 978-7-5562-0025-9

I. ①中… II. ①李… III. ①口腔-保健-问题解答
IV. ①R780.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第209405号

《中国居民口腔健康指南》问答——医学专家谈口腔保健

主 编 李 刚

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12.25

字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-5562-0025-9/R·937

定 价 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



★ Foreword ★

为更好地贯彻落实《卫生部办公厅关于加强口腔卫生工作的通知》（卫办疾控发〔2007〕196号）精神，规范医疗卫生机构口腔健康教育工作，帮助我国群众掌握正确的口腔卫生保健知识，养成良好的口腔卫生习惯，卫生部疾控局口腔卫生处于2008年组织全国来自中华口腔医学会、中国疾病预防控制中心、北京大学口腔医学院、四川大学口腔医学院、上海交通大学口腔医学院、第四军医大学口腔医学院、武汉大学口腔医学院、解放军总医院口腔医疗中心等单位的专家制定了《中国居民口腔健康指南》，并于2009年由卫生部办公厅正式公布。

《中国居民口腔健康指南》是根据口腔医学和公共卫生理论与实践制定的口腔健康指导原则，针对我国各地存在的问题而提出的口腔保健基本要求，特别是参考最新的全国口腔健康流行病学调查数据及国内外口腔医学研究成果而制定的。《中国居民口腔健康指南》引导民众树立口腔健康观念、掌握口腔健康知识、优化口腔健康行为，目的在于减少口腔疾病、促进口腔健康、提高生命质量，以改善国民的健康素质。该指南分普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇和残疾人篇等七篇，共55条。其制定突出了针对性和实用性，内容丰富通俗，科学诠释当前居民在口腔保健中的误区和难题，是我国口腔医师开展口腔健康教育的指导性文件，也是我国居民开展自我口腔保健的原则和方法。

随着我国社会经济的快速发展，口腔疾病对我国居民健康的威胁将更加突出。在改善我国居民口腔健康的关键时期，卫生部《中国居民口腔健康指南》的正式公布、适时干预会起到事半功倍的效果。希望广大口腔医务人员全力推广《中国居民口腔健康指南》，希望社会各界民众广泛参与实践《中国居民口腔健康指南》，共同努力掀起宣传《中国居民口腔健康

指南》的高潮，达到改善全民口腔健康状况，为全面建设和和谐社会奠定坚实的人口素质基础。

为了更好地推动《中国居民口腔健康指南》的传播，作者在参考国内外口腔医学研究成果的基础上，编写了这本图书。本书由绪论、普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇、残疾人篇共八章组成。密切结合保健特点和临床经验，以问答的形式针对不同年龄的人群全面、系统地解读卫生部办公厅公布的《中国居民口腔保健指南》，以期达到“无病早防，有病早治”的目的，对常见口腔疾病的治疗和预防是十分有益的。本书通俗易懂，融知识性、趣味性和科学性于一体，是面向口腔医师和社会大众介绍口腔医学保健知识的高级科普读物。

本书的编写得到了中美史克（中国）有限公司、第四军医大学口腔医学院和西安爱牙管理咨询有限公司的大力帮助和支持，特此表示感谢！

李刚 博士

2011年9月20日

作者联系方式：

单位：第四军医大学口腔医学院口腔预防医学教研室

地址：中国 西安 长乐西路145号 邮编：710032

电话：15289366123

E-mail：chinaligang@21cn.com

欢迎来函、来电咨询和提出宝贵修改意见



★ Contents ★

第一章 绪 论

【指南】前言

1. 口腔有哪些重要组织结构? (2)
2. 牙齿由哪三部分组成? (3)
3. 牙齿有哪些组织结构? (4)
4. 牙周有哪些组织结构? (5)
5. 口腔具有哪些重要生理功能? (5)
6. 在人的一生中有几副牙齿? (6)
7. 哪些因素可能影响口腔健康? (7)
8. 口腔疾病对全身健康有何影响? (8)
9. 口腔疾病对心脑血管系统有何影响? (9)
10. 口腔疾病对呼吸系统有何影响? (10)
11. 口腔疾病对糖尿病有何影响? (11)
12. 口腔疾病对胃肠系统有何影响? (12)
13. 口腔疾病对孕妇及胎儿健康有何影响? (13)
14. 制定《中国居民口腔健康指南》有什么意义? (14)

第二章 普通人群篇

【指南1】口腔健康是全身健康的基础

15. 为什么说口腔健康是全身健康的重要组成? (16)
16. 什么是口腔健康? (16)
17. 什么是口腔病灶? (17)
18. 口腔病灶对全身健康有什么影响? (18)
19. 全身疾病对口腔健康有哪些影响? (18)
20. 糖尿病患者与牙周炎有什么关系? (19)
21. 艾滋病患者早期会出现哪些口腔病损? (20)

【指南2】龋病和牙周疾病是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病

22. 为什么说龋病和牙周疾病是危害口腔健康常见疾病? (22)
23. 什么是龋齿? (23)
24. 龋齿是怎样发生的? (23)
25. 龋齿有哪些危害? (25)
26. 牙齿哪些部位易发生龋损? (27)
27. 为什么要及时治疗龋齿? (27)
28. 残根残冠为什么要尽量保存修复? (28)
29. 对残根残冠有哪些修复方法? (29)
30. 什么是牙周病? (30)
31. 引起牙周病的原因有哪些? (31)
32. 如何防治牙周病? (32)
33. 如何治疗牙周病? (33)
34. 中医如何治疗牙周病? (34)
35. 什么是牙龈斑? (35)
36. 如何清除牙龈斑? (36)

【指南3】早晚刷牙、饭后漱口

37. 刷牙有什么作用? (38)
38. 为什么说晚上睡前刷牙更重要? (38)
39. 为什么要提倡饭后漱口? (39)
40. 为什么要咀嚼无糖口香糖? (40)

【指南4】做到一人一刷一口杯

41. 为什么要做到一人一刷一口杯? (41)

【指南5】正确选择和使用漱口水

42. 常用的漱口水有哪些? 如何正确漱口? (42)
43. 如何正确使用含氟漱口水? (43)
44. 如何正确使用香精油漱口水? (43)
45. 如何正确使用洗必泰漱口水? (44)

【指南6】提倡用水平颤动拂刷牙

46. 什么是水平颤动拂刷牙? (45)
47. 水平颤动拂刷牙有哪些操作要领? (45)

【指南7】提倡使用保健牙刷,注意及时更换

48. 什么是保健牙刷? (47)

49. 刷牙后怎样保管牙刷?	(48)
50. 为什么应每三个月左右更换一把牙刷?	(48)
【指南 8】提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙	
51. 为什么要清洁牙间隙	(49)
52. 如何使用牙线清洁牙间隙?	(50)
53. 如何使用牙间刷清洁牙间隙?	(51)
【指南 9】根据口腔健康需要选择牙膏,提倡使用含氟牙膏预防龋病	
54. 什么是普通牙膏?	(52)
55. 什么是功能牙膏?	(53)
56. 为什么含氟牙膏能防龋?	(54)
【指南 10】科学用氟有利于牙齿和全身健康	
57. 为什么要科学用氟?	(55)
58. 如何正确使用氟化物保护牙齿健康?	(56)
59. 什么是饮水氟化?	(56)
60. 什么是食盐氟化?	(57)
61. 什么是牛奶氟化?	(57)
62. 什么是氟片?	(58)
63. 什么是氟滴剂?	(58)
64. 什么是局部涂氟?	(59)
65. 什么是含氟涂料?	(59)
66. 什么是含氟凝胶?	(60)
67. 什么是氟化泡沫?	(61)
【指南 11】科学吃糖,少喝碳酸饮料	
68. 为什么要提倡科学吃糖?	(62)
69. 为什么要提倡少喝碳酸饮料?	(64)
【指南 12】吸烟有害口腔健康	
70. 为什么说吸烟是引起口腔癌的危险因素?	(65)
71. 吸烟对牙周健康有什么危害?	(66)
72. 孕妇吸烟有哪些危害?	(67)
73. 有哪些戒烟方法?	(67)
【指南 13】每年至少进行一次口腔健康检查	
74. 为什么每年至少进行一次口腔健康检查?	(69)

【指南 14】提倡每年洁牙(洗牙)一次

75. 牙石是怎样形成的? (70)
76. 牙石对牙周健康有什么危害? (71)
77. 为什么要提倡每年洁牙一次 (72)
78. 洁牙对牙齿有副作用吗? (72)

【指南 15】口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊

79. 可以引起牙痛的疾病有哪些? (74)
80. 为什么会出现牙齿敏感? (75)
81. 牙龈出血的原因有哪些? (77)
82. 为什么会有口臭? (78)

【指南 16】及时修复缺失牙齿

83. 为什么要及时修复缺失牙齿? (80)
84. 拔牙后多长时间可修复缺失牙齿? (81)
85. 修复缺失牙齿前应做哪些准备? (81)
86. 什么是活动义齿? (82)
87. 什么是固定桥? (83)
88. 如何选择修复方法? (84)
89. 什么是种植义齿? (85)
90. 什么样的患者适合于种植义齿的治疗? (86)

【指南 17】选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗

91. 我国口腔医疗机构有什么特点? (87)
92. 什么是口腔诊疗感染控制管理制度? (88)
93. 我国口腔医师执业有何特点? (89)

第三章 孕产妇篇

【指南 18】孕妇的口腔健康影响胎儿健康

94. 孕妇口腔健康对胎儿健康有什么影响? (91)
95. 孕妇营养状况对胎儿口腔健康有哪些影响? (95)

【指南 19】计划怀孕时应接受口腔健康检查,治疗口腔疾病

96. 为什么计划怀孕时应检查口腔健康? (94)
97. 计划怀孕时要注意哪些口腔疾病? (95)

【指南 20】怀孕 4~6 个月是孕期治疗口腔疾病的最佳时期

98. 孕期治疗口腔疾病有哪些特点? (96)

【指南 21】孕期和产后更应坚持刷牙、漱口

99. 孕期和产后口腔卫生有什么变化? (96)
100. 孕期和产后为何应坚持刷牙、漱口? (97)

第四章 婴幼儿篇

【指南 22】口腔健康是婴幼儿正常生长发育的基础

101. 婴幼儿乳牙是如何萌出的? (100)
102. 乳牙萌出过晚怎么办? (100)
103. 牙齿萌出对生长发育有什么作用? (101)

【指南 23】从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔

104. 如何帮助婴儿清洁口腔? (102)
105. 什么是口腔白色念珠菌感染? (103)
106. 如何防治口腔白色念珠菌感染? (103)

【指南 24】不当的喂养会危害婴幼儿口腔健康

107. 为什么说母乳喂养有益口腔健康? (104)
108. 什么是奶瓶龋? (105)
109. 如何防治奶瓶龋? (106)
110. 奶瓶喂养应注意哪些问题? (107)

【指南 25】莫把病菌口口相传给孩子

111. 为什么不能把食物嚼碎喂孩子? (108)

【指南 26】注意喂养器具的消毒

112. 怎样对婴幼儿喂养器具消毒灭菌? (109)

【指南 27】婴幼儿从牙萌出开始,每半年接受一次口腔健康检查和 口腔卫生指导

113. 怎样判断孩子牙齿萌出情况? (110)
114. 如何评估婴幼儿患龋病的风险? (111)

第五章 学龄前儿童篇

【指南 28】健康完整的乳牙列是恒牙健康的基础

115. 为什么要保持完整健康的乳牙列? (113)

【指南 29】鼓励儿童多吃纤维性食物,增强咀嚼功能

116. 为什么说营养饮食是口腔健康的基础? (115)
117. 学龄前儿童营养饮食有哪些特点? (116)

118. 如何增强儿童咀嚼功能? (117)
- 【指南 30】刷牙后睡前不再进食**
119. 为什么提倡刷牙后睡前不再进食? (118)
120. 如何正确对待儿童吃零食? (118)
121. 父母应如何为儿童选择零食? (118)
- 【指南 31】儿童学习刷牙,家长应帮助和监督**
122. 怎样教儿童学习刷牙? (119)
123. 什么是“画圈法”刷牙? (121)
- 【指南 32】帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯**
124. 口腔不良习惯有什么危害? (121)
125. 如何戒除口腔不良习惯? (121)
- 【指南 33】提倡学龄前儿童每 6 个月接受一次口腔健康检查**
126. 为什么说 3~6 岁是儿童患龋的高峰期? (123)
127. 有什么针对性的专业口腔健康指导? (124)
- 【指南 34】早期矫治前牙“地包天”(前牙反咬合)畸形**
128. 什么是前牙“地包天”? (125)
129. “地包天”有哪些危害? (125)
130. 如何矫治“地包天”? (126)
- 【指南 35】局部用氟预防乳牙龋病**
131. 如何指导学龄前儿童使用含氟牙膏? (127)
132. 如何进行学龄前儿童牙齿涂氟? (128)
- 【指南 36】乳牙龋病应及时治疗**
133. 乳牙龋病有哪些特点? (130)
134. 乳牙龋病对儿童健康有什么影响? (130)
135. 为什么应及时治疗乳牙龋病? (131)
- 【指南 37】及时治疗乳牙外伤**
136. 什么是乳牙外伤? (132)
137. 为什么乳牙外伤应及时治疗? (133)

第六章 学龄儿童篇

【指南 38】学龄儿童最大的口腔变化是换牙,发现异常应及时就诊

138. 什么是牙齿替换期? (135)
139. 牙齿替换正常的顺序有什么特点? (136)

140. 哪些问题会影响牙齿替换?	(137)
【指南 39】积极防治牙齿外伤	
141. 儿童牙齿外伤有什么特点?	(139)
142. 儿童牙齿外伤怎么办?	(140)
【指南 40】用窝沟封闭方法预防“六龄牙”(第一恒磨牙)的窝沟龋	
143. 什么是“六龄牙”?	(142)
144. 什么是窝沟封闭?	(142)
145. 怎样带儿童去医院做窝沟封闭?	(143)
【指南 41】注意防治青少年牙龈炎	
146. 什么是青少年牙龈炎?	(144)
147. 如何预防和治疗青少年牙龈炎?	(145)
【指南 42】牙齿排列不齐应及时诊治	
148. 为什么刚萌出的上前牙之间间隙较大?	(146)
149. 什么是咬合畸形?	(146)
150. 咬合畸形应在什么时间进行矫正?	(147)
151. 正畸治疗应如何清洁牙齿?	(148)

第七章 老年篇

【指南 43】幸福的晚年需要健康的牙齿	
152. 为什么说口腔健康对老年人至关重要?	(152)
153. 老年人的口腔有什么变化?	(153)
【指南 44】人老不掉牙,有牙就要坚持刷	
154. 为什么说有牙就要坚持刷?	(154)
155. 老年人刷牙应注意哪些问题?	(155)
【指南 45】积极防治牙根面龋	
156. 什么是“牙根面龋”?	(156)
157. “牙根面龋”有哪些特点?	(157)
158. 如何预防和治疗“牙根面龋”?	(157)
【指南 46】食物嵌塞应及时到医院诊治	
159. 什么是食物嵌塞?	(158)
160. 如何控制和治疗食物嵌塞?	(159)
【指南 47】牙本质敏感应及时到医院诊治	
161. 什么是牙本质敏感?	(160)

162. 如何防治牙本质敏感? (161)
- 【指南 48】每天清洁可摘义齿(活动假牙)**
163. 怎样保持假牙清洁卫生? (162)
164. 为什么要用假牙清洁片清洁活动假牙? (164)
- 【指南 49】关注口腔黏膜变化,发现异常应及时诊治**
165. 老年人会有哪些口腔黏膜疾病? (166)
166. 哪些因素可能引起口腔癌? (167)
167. 如何预防口腔癌? (168)
- 【指南 50】叩齿可以增进牙周健康**
168. 什么是叩齿? (169)
169. 叩齿与咀嚼有什么区别? (170)
- 【指南 51】每半年去医疗机构做一次口腔健康检查,每年至少洁牙一次**
170. 为什么说应每半年进行一次口腔健康检查? (171)
171. 为什么说老年人应每年至少洁牙一次? (172)
- 【指南 52】根据医生建议拔除残根残冠**
172. 老年人残根残冠都应拔除吗? (173)
173. 对残根残冠的治疗存在哪些误区? (174)
174. 为什么说老年人应及时镶牙? (174)

第八章 残疾人篇

- 【指南 53】残疾人更应注意口腔健康**
175. 为什么要特别关注残疾人口腔健康? (177)
176. 残疾人的口腔保健有什么特点? (178)
177. 残疾人口腔健康状况有什么特点? (179)
- 【指南 54】应给予残疾人必要的口腔卫生指导和帮助**
178. 如何开展残疾人口腔保健服务? (180)
179. 亲属或护理人员如何帮助残疾人刷牙? (181)
- 【指南 55】可选择适宜的口腔清洁用品**
180. 残疾人如何选择清洁口腔用品? (182)
181. 残疾人怎样选用局部用氟方法防龋? (184)



第一章 绪 论

【指南】前言：口腔是人体的重要组成部分，是消化系统的起端，主要由唇、颊、舌、腭、涎腺、牙和颌骨等组成，具有咀嚼、吞咽、言语和感觉等功能，并维持着颌面部的正常形态。人的一生中有两副牙齿，一副是乳牙，有 20 颗，一副是恒牙，为 28~32 颗。

很多因素可干扰口腔健康，妨碍其行使正常功能，使人的外貌形象和社会交往受到影响。此外，口腔疾病还可直接或间接影响全身健康，影响生命质量。为了推动我国居民重视口腔健康、普及口腔保健知识、改善口腔保健行为、提高口腔健康水平，特制定《中国居民口腔健康指南》(Chinese resident guide on oral healthy)。《指

南》共 55 条，分普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇和残疾人篇，供相关人群使用。



问题 1 口腔有哪些重要组织结构？

口腔位于颜面的下部，是消化道的开口，前部是上下唇部，经口裂通向外界，后方经咽门与咽部相延续，两侧为颊，上、下二壁由腭和舌下区组成。口腔内有牙齿、舌头以及唾液腺等组织结构（图 1-1）。现分别介绍如下：

牙齿：是口腔内的重要器官，其主要功能是咀嚼食物和辅助发音，并对保持面部正常形态有密切关系。

唇：分为上唇和下唇，并于两侧相交构成口角，唇的外面是皮肤，内面为黏膜，两者延续处称为唇红，中间有肌肉、神经、血管、脂肪和小唾液腺。

牙龈：整个口腔表面都被口腔黏膜覆盖，在牙齿周围的黏膜叫牙龈，俗称“牙肉”。突出于相邻两牙之间的牙龈叫“龈乳头”。

颊：位于口腔左右两侧，俗称“腮帮”，也由三层组成，外层为皮肤，就是脸部；里层为黏膜；中间为肌肉。在肌肉中间存有脂肪组织，脂肪贮存的多少，则因人而异。脂肪存积得多，人的面部显得丰满；老年人脂肪存积得少，面部就显得瘦。

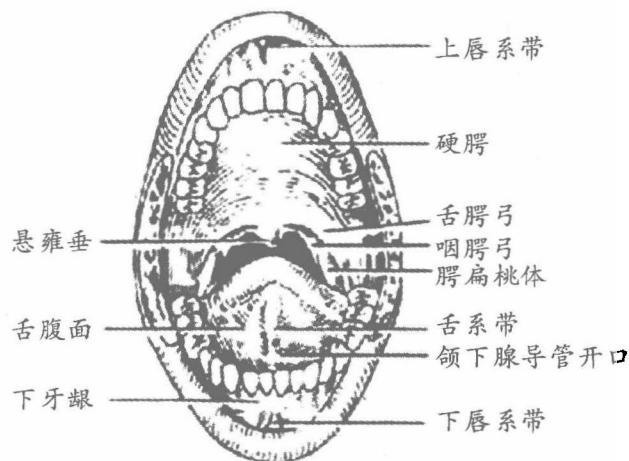


图 1-1 口腔表面解剖标志

腭：俗称“天花板”“上堂”，位于口腔顶部。前 2/3 在黏膜下有骨板，所以叫硬腭；后 1/3 仅由黏膜和软组织组成，可以活动，叫做软腭，它把口腔和鼻腔部分开；在软腭后边中央是悬雍垂，就是人们一般通称的“小舌头”。

口底：是指舌头下面，口底肌肉以上的组织，口底和舌下部有舌系带相连。

咽：口腔的后界就是咽部，人们通常叫它为“喉咙”。口咽交界处的两侧有舌腭弓和咽腭弓，两者之间有腭扁桃体，也就是一般所指的“扁桃体”。

唾液腺：我们的口腔内平时总是湿润的，吃东西咀嚼的时候口腔内更是有大量唾液，这些唾液就是由唾液腺分泌的。口腔内唾液腺有三对——腮腺、颌下腺和舌下腺，此外在唇、腭等部分还分布有很多孤立而分散的小唾液腺，这些大小腺体所分泌的液体统统流入口腔里，称为唾液，俗称“口水”。

舌：分为舌体和舌根两部分，舌体占前 2/3，舌根占后 1/3，是口腔内的重要器官。舌有味觉和协助吞咽的功能，并和发音有密切的关系。



问题 2 牙齿由哪三部分组成？

从外部观察，整个牙齿是由牙冠、牙根及牙颈三部分组成（图 1-2）。

牙冠：牙冠是牙体显露于口腔及未被牙龈覆盖的部分，也是发挥口腔咀嚼功能的主要部分。牙冠的外形随其功能而异，即功能较弱而单纯的牙，其牙冠形态比较简单；功能较强而复杂的牙，其牙冠形态比较复杂。

牙根：是牙体固定在牙槽窝内的部分，也是牙体的支持部分，其形态与数目也随着功能而有所不同。功能较弱而单纯的牙多为单根，功能较强而复杂的牙，其根多分叉为两个以上，以增强牙在颌骨内的稳定性。