



扮靓 别忘了牙齿

——牙科医生手记

美容 美体 新策略丛书

欧尧 编著



世界图书出版公司

扮 靚 别忘了牙齿

——牙科医生手记

欧尧（广东省口腔医院副院长、
副主任医师、《广东牙病防治》杂
志副主编、广东省口腔医学会副秘
书长、口腔外科和口腔健康教育专
家、科普作家、中国科普作协会员、
广东省医学科普作协常委）

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

扮靓, 别忘了牙齿 / 欧尧编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2003.3

I.扮... II.欧... III.牙—保健—普及读物
IV.R781-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第007968号

扮靓, 别忘了牙齿

出版发行: 广东世界图书出版有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84451013

电子邮箱: gzwpcgd@public.guangzhou.gd.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州大一印刷有限公司

(广州黄埔南岗镇南基工业村西区一号楼 邮编: 510760)

版 次: 2003年3月第1版

2003年3月第1次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6

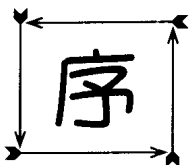
印 数: 0 001~5 000册

书 号: ISBN 7-5062-5753-X/R·0047

出版社注册号: 粤014

定 价: 23.00元

如发现因印装问题影响阅读。请与本公司联系退换。



入粤工作之前，我虽然与欧尧医师接触不多，但早闻他的医学科普作品写得很好。共事近两年来，看他的文章的机会多了，的确感觉到他的作品具备了科普文章的三性：科学性、知识性、趣味性。同时，由于他的文学功底较好，写的科普小品还有很好的文学欣赏性。

据他说，他自小喜爱文学，曾想读中文系当作家，后来阴差阳错学了医，当了医生，但也从来没停止过对文学的兴趣。自1978年发表了第一篇科普作品获得广泛的影响后，便一发不可收。自此，他便利用自己在口腔医学和文学的优势，学习散文大师秦牧科学散文的写作手法，在自己的作品中除了注意科学性和知识性外，还特别注意趣味性和文学性，努力使自己的作品贴近生活，贴近读者，成为可读性、欣赏性强的好作品。他勤耕20多年，已在全国各级报纸、杂志、电台、电视台发表了600余篇科普作品，获奖作品10余篇，多次被评为科普创作积极分子，在口腔医学知识普及工作中作出了贡献。

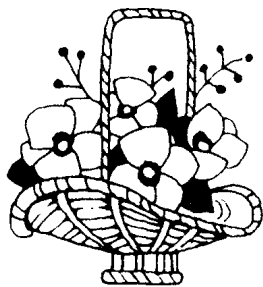
著名科学家钱学森曾说过，科学家应又是科普作家，既要写好科学论文，又要写好科普文章。这样才能使自己的科研成果让社会大众所了解，产生更大的社会效益。医学是与群众生老病死密切相关的学问，每个医生更应该是一个科普工作者，除了注意研究医学专业技术外，也要注意研究向群众普及医学知识的技巧和学问。

正如欧尧医师所说的，让自己的科普文章成为“发行的处方”，让更多的群众获得健康保健的“精神营养”。

章锦才

2003年元月于广州南景园

（章锦才：广东省口腔医院院长、
主任医师、教授、博士生导师）





代前言——

发行的处方

数年前，《广州日报》的记者给我转来一封读者来信，请我就信中提出的为该报的“医药顾问”专栏写一篇短文。

不久，文章发表了，篇幅不到两只火柴盒大小。在这寥寥数语里，解释一个复杂的医学问题，是一件不容易的事啊！我花了许多时间查阅了大量的医学文献，然后用通俗易懂的语言，才描出这个“小方块”。读者会注意它吗？能起什么作用呢？

几天后，平常很少收到来信的我，突然信件纷纷飞来。拆信方知，均因这篇短文引起。有感谢为他们消除了疑虑的，有求医问药的。一位读者来信甚至说：“看了你的文章，就像接到你开给的处方，解除了我的痛苦。”源源不断的来信持续了一段时间。

事后不久，有一次我到一位朋友家里坐，见到一本剪贴集，还题了集名，叫作《千家方》。我好奇地翻开看，只见贴着的全是报刊上发表的医学科普文章，也有我写的那篇短文。这位朋友说：“别看这些文章短，生老病死，说医道药，无所不有，谈的都是身边事，很实用。把它剪

贴起来，有空翻翻，对做好自我保健，裨益不少。”

小方块医学科普文章竟引起这样大的社会反响，我始没料到。我想，我每天在门诊诊治病人，直接服务者只有二、三十人；但一篇小块文章，却为成千上万的读者服务。我感到了作为一个医生的另一种责任。

从此以后，我对从事业余医学科普创作增加了兴趣，把它看作是医生的义务，医生的“第二门诊”。我常常根据读者提出的问题和临床工作中遇到的带有普遍意义的问题，写成科普文章，陆续发表在《南方日报》、《羊城晚报》、《广州日报》的副刊及《家庭》、《家庭医生》等刊物上，通过报刊这个“门诊”，我接触到更多更广泛的病者。在繁忙的临床工作之余，每当坐下构思写作时，我总感到，我对着的似乎不是一张普通的稿纸，而是一张可以发行的处方。它通过报刊的广泛传递，受益的不光是某一个求医者，而是千千万万渴望医药卫生知识的群众。我更体会到写好医学科普文章的意义了。

有鉴于此，我便把这些科普短文集结出版，让更多的读者看到这张“发行的处方”。

[本书在校订过程中，得到李梅副主任医师的大力帮助，特此致谢！——作者]

[[第一部分]]

牙齿，健康的一面镜子



目 录

- 3 牙齿，健康的一面镜子
- 5 扮靓，别忘了牙齿
- 7 黄牙引起的风波
- 9 还你洁白的牙齿
- 12 不用担心“漏财”了
- 13 小小病牙，可致大病
- 17 牙好，胃好，身体好
- 19 远离“虚火牙痛” 牙齿一生平安
- 27 我的牙齿为何与烧鹅无缘
- 29 从“奎尔迷信洗牙”说起
- 31 吸烟与牙病
- 32 补比拔好
- 34 留住牙根
- 36 牙痛惨过大病与“杜牙筋”
- 39 补后的牙齿为何疼痛
- 40 扫兴的聚会
- 42 碰掉的牙齿捡回来
- 44 常见口腔急诊
- 47 常见的牙齿损伤与处理
- 49 剔牙害多利少
- 51 提倡使用牙线
- 53 饭后一片口香糖



目 录

〔第二部分〕

人体金刚石被蛀的秘密

- 57 人体金刚石被蛀的秘密
- 59 “牙虫”与菌斑
- 62 牙菌斑的自述
- 64 龋齿的好发部位
- 66 牙齿的窝沟与龋齿
- 68 食物的粗细与龋病
- 70 氟, 氟牙症与龋病
- 73 氟, 防龋的有力武器
- 78 甜蜜的隐患
- 81 粗茶淡饭好健齿
- 82 吃苹果以后
- 83 被忽视的牙楔状缺损

〔第三部分〕

爱孩子, 别忘爱牙

- 87 爱孩子, 别忘爱牙
- 89 生一个孩子, 掉一颗牙齿
- 91 受孕前, 作一次口腔检查
- 94 婴儿的口腔护理
- 95 当宝宝长牙齿的时候
- 97 怎样训练儿童刷牙
- 99 别错怪孩子

扮靓，别忘了牙齿

~ yake yisheng shouji ~



- 101 预防龋齿从胎儿开始
- 104 儿童替牙期的保健
- 109 “怪牙”不怪
- 111 劳苦功高的“六龄牙”
- 114 儿童不良习惯与牙骀畸形
- 115 牙骀畸形的防治
- 118 矫治牙骀畸形，为何要拔牙
- 120 矫牙的胶圈怎么不见了

〔第四部分〕

老人，也该有副好牙齿

- 125 老人，也该有副好牙齿
- 129 从衰老差别说到牙齿保健
- 136 高血压、心脏病患者的拔牙问题
- 139 量体裁衣说镶牙
- 141 “德国牙医”与烤瓷牙
- 143 戴假牙疼痛与维生素缺乏
- 145 种出的不是真牙

〔第五部分〕

趣说牙齿

- 149 智齿趣话
153 “虎牙”克夫?
155 血牙
157 “鼻癌”为何好了
159 长在牙根下的肿瘤
161 与牙痛有关的疾病
163 老翁长新牙?
164 形形色色的牙齿发育异常
166 牙齿的颜色
167 画龙点睛话牙饰
169 第一把牙刷诞生在中国
170 刷牙的科学
175 爱牙日与白成平
177 “爱牙日”话爱牙
178 牙齿当金使
181 历届全国爱牙日主题及中心口号



目 录

【第一部分】

牙齿，健康的一面镜子





牙齿， 健康的一面镜子

唇红齿白，明眸皓齿，历来被人们视为美的一种标志，健康的一面镜子。

世界卫生组织（WHO）确定的人体健康十大标准，牙齿健康就为其一。其定义是：牙齿整洁，无龋齿，无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

牙齿整齐与否，似乎只是个美观问题，其实与健康关系重大。不整齐的牙列有碍清洁，藏污纳垢，易龋易口臭，更影响咀嚼和发音功能，影响儿童的身心发育，累及终生。因而在发达的国家，对有牙列畸形趋向的儿童都作早期的预防矫治，即一旦发现有畸形的倾向，就作矫治，预防畸形的产生和发展。以往“矫治牙齿要在换牙后”的说法是片面的。

牙齿洁白，重点是清洁。现在能做到天天刷牙的人不少，但坚持早晚刷牙的人不多。能半年至一年到医院作一次洁牙的人更少了。

说到洁牙，笔者想起前些年一则新闻，说的是前美国

副总统奎尔每次参加竞选前，都到牙医处洗一次牙，说这样可以给他带来好运。这看似有点不科学，其实也是有道理的，在社交活动中，牙齿完好无缺，洁白健康，是健美和文明的体现。“连自己的牙齿都弄不干净的人，会把事情做好吗？”此话值得深思。

注意牙齿清洁，不光是个卫生习惯和个人修饰问题。在危害牙齿健康的疾病中，龋病和牙周病是主要的。这两种人类极为普遍存在的疾病，都与牙菌斑有关。牙菌斑是粘附于牙面和牙周的一种聚集众多细菌的胶状团块，清除后可在1至6小时内又重新形成。作为自我保健措施，去除菌斑的最好方法是作好口腔清洁，因而提倡早晚刷牙，饭后漱口或刷牙。有专家主张刷牙最好坚持实施“3个三”，即一日3餐饭后刷牙，饭后3分钟内刷牙，每次刷牙3分钟。这也是根据菌斑的形成特点和危害而决定的。

口腔是人体隐藏细菌最多的地方，许多致病菌都把口腔作为繁衍的基地。如致胃溃疡的幽门螺杆菌，就常常在口腔内找到。经常注意口腔卫生，就可抑制细菌生长，防其“聚众闹事”。

现代社会，对健康的要求已不仅仅是无病，还要讲求



生活质量，生命质量。口腔内有龋病，看似无大碍。但咀嚼功能遭破坏，还常受牙痛之苦，他的生活质量会好吗？

1998年9月20日，是第10届全国爱牙日，主题是“口腔健康与社会文明”；中心口号是“健康的牙齿，美好的微笑”。愿步入现代生活的人们，都有良好的卫生意识，有一副健康的牙齿，笑口常开。

扮靓 别忘了牙齿



一位老同学弃工下海从商，发了财，每次来看我，都手持大哥大，西装革履，风度翩翩，派头十足。但有一点我看不惯：露出的牙齿布满了烟渍、茶渍，牙龈边缘牙石、牙垢堆积，说话时喷出异常气味……

我没有当面扫老同学的威风，只是过后寄去一封信，讲了一个故事：一次，某公司经理与外商谈生意，本应有把握谈成功，但却莫名其妙地谈崩了。过后他才从侧面了

解到，生意不成竟与他的牙齿发黄，口气难闻有关。外商讥笑道：自己的牙齿都弄不干净的人，能把事情做好吗？我在信中还对这位老同学说：前任美国副总统奎尔，每次竞选前，都去牙科做一次超声波洗牙。他认为这样可以给他带来好运。奎尔此举是不无道理的：一个牙齿洁美，口气清新的人，定会给人以良好印象，行好运的机会就多了。

现在生活水平提高了，许多人都注意衣着选择，发型设计、眼耳鼻嘴化妆，却忽略了牙齿的美容，结果使自己的形象因牙齿而大煞风景。

牙齿的洁美在一个人的形象中起着举足轻重的作用。“扮靓别忘牙齿”，这是走进现代文明生活的人应该记住的卫生格言。

