

口腔卫生保健丛书

Oral Health Care Series

主编：高志炎 李存荣



青少年

口腔卫生保健

Oral Health Care for Teenagers

李存荣 高志炎 编



上海市口腔病防治院

同济大学口腔医学院

同济大学出版社

口腔卫生保健丛书

主编：高志炎 李存荣

青少年

口腔卫生保健

Oral Health Care for Teenagers

李存荣 高志炎 编



上海市口腔病防治院
同济大学口腔医学院

同济大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

青少年口腔卫生保健/李存荣,高志炎编.—上海:

同济大学出版社,2003.10

(口腔卫生保健丛书/李存荣,高志炎主编)

ISBN 7-5608-2718-7

I.青... II.①李...②高... III.①青少年-口腔-卫生-普及读物②青少年-口腔-卫生-普及读物

IV.R780.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第082486号

青少年口腔卫生保健

李存荣 高志炎 编

责任编辑 杨宁霞 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出版

同济大学出版社

发行

(上海四平路1239号 邮编200092 电话021-65985622)

经销 全国各地新华书店

印刷 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32

印张 2.375 插页 4页

字数 68900

印数 1-6000

版次 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

书号 ISBN 7-5608-2718-7/R·91

定价 8.00 元

全套定价 40.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

看牙病、防牙病

—— 小明看牙病的经历



小明和小俊是曙光中学初一年级学生，俩人是好朋友。

小俊，我牙痛厉害，昨晚一夜没有睡觉，下午你能陪我去看病吗？

下午我要去正畸牙齿，我陪你一起去！



你有3颗牙齿已龋坏，昨晚使你睡不觉的牙已得了急性牙髓炎



医生告诉已赶到医院的小明妈妈，小明牙病治疗还要来几次。



小明刚离开医院，看到学校卫生老师正陪小峰前来看牙。



小俊牙的正畸治疗完成了。见到小明和小峰，忙跑了过去。



小明妈和学校卫生老师十分感谢口腔医生。为了做好青少年的口腔健康，她们要求医生介绍有关预防牙病的知识。



乳牙的萌出和脱落

	萌出	脱落
上颌		
中切牙	8 ~ 12 个月	6 ~ 7 岁
侧切牙	9 ~ 13 个月	7 ~ 8 岁
尖牙	18 ~ 22 个月	10 ~ 12 岁
第一磨牙	14 ~ 19 个月	9 ~ 11 岁
第二磨牙	24 ~ 33 个月	10 ~ 12 岁
下颌		
第二磨牙	20 ~ 31 个月	10 ~ 12 岁
第一磨牙	12 ~ 18 个月	9 ~ 11 岁
尖牙	16 ~ 23 个月	9 ~ 11 岁
侧切牙	10 ~ 16 个月	7 ~ 8 岁
中切牙	6 ~ 10 个月	6 ~ 7 岁

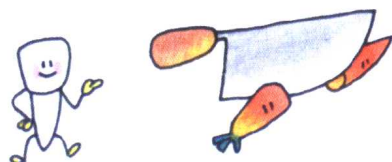
恒牙的萌出

	萌出
上颌	
中切牙	7 ~ 8 岁
侧切牙	8 ~ 9 岁
尖牙	11 ~ 12 岁
第一双尖牙	10 ~ 11 岁
第二双尖牙	10 ~ 12 岁
第一磨牙	6 ~ 7 岁
第二磨牙	12 ~ 13 岁
第三磨牙	17 ~ 21 岁
下颌	
第三磨牙	17 ~ 21 岁
第二磨牙	11 ~ 13 岁
第一磨牙	6 ~ 7 岁
第二双尖牙	11 ~ 12 岁
第一双尖牙	10 ~ 12 岁
尖牙	9 ~ 10 岁
侧切牙	7 ~ 8 岁
中切牙	6 ~ 7 岁

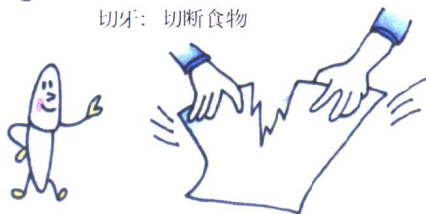
牙齿是口腔的重要组成部分，其主要功能是：
咀嚼食物、发音和保持面容丰满。



为什么人的牙齿大小不一样？



切牙：切断食物



尖牙：撕裂食物

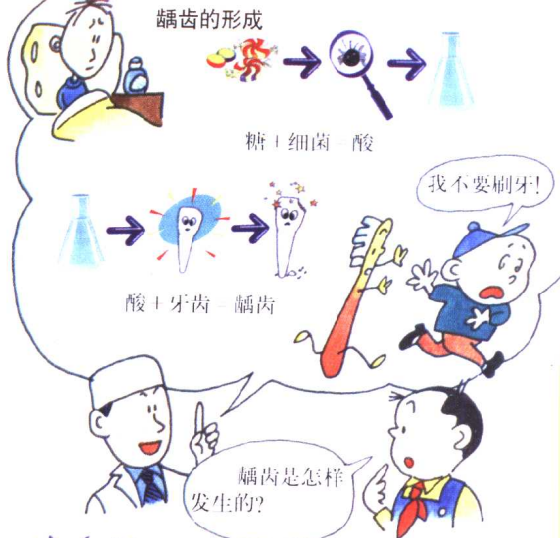


磨牙：磨细食物

人的牙齿按形态可分为切牙、尖牙和磨牙，它们的作用各不相同。食物通过切断、撕裂、磨细达到初步消化。



龋齿的病因和症状



浅龋



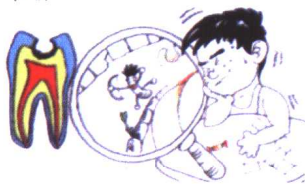
龋病局限于牙釉质，患者无疼痛和其他不适感。

深龋



龋病达到牙本质深层，接近髓腔时，患者对冷、热、酸、甜等刺激感到明显的疼痛。如果不及时治疗会引起牙髓炎或根尖病，还会引起牙槽脓肿。牙髓炎可引起强烈的、自发性疼痛。牙槽脓肿可引起面部肿胀。

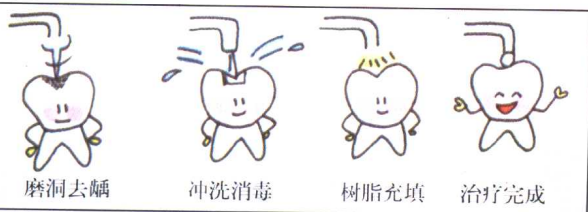
中龋



龋病侵犯牙本质浅层，患者对冷、热、酸、甜等刺激较敏感。



龋齿治疗的步骤是：



青少年得了龋病要及时治疗。





小明同学，你的牙龈有些红肿，你已经患了牙龈炎了！



小明在刷牙或咬硬的食物时经常出血，是牙龈炎造成的吗？



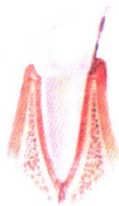
是的，青少年因不经常刷牙、或营养不合理、或内分泌紊乱等原因，容易得牙龈炎。



牙周疾病的成因和症状



健康的牙龈应该呈粉红色，结实而不会出血。



牙菌斑是导致牙周疾病的主要因素。有害的细菌滋生在牙齿表面及牙周边缘后，会导致牙周发炎、红肿及容易出血，此乃牙周炎的征兆。



青春期牙龈炎

预防牙周病的方法



1. 选用柔软刷毛的牙刷刷牙，有效清除牙菌斑和白垢。



2. 漱口、使用牙线及牙龈护理牙膏。



3. 定期找牙科医生作口腔检查。

医生，怎样预防
龋病、牙周病？

去除牙菌斑，是牙病
防治的重要内容。方法有：



谢谢你帮我洗澡！

刷牙

保健牙刷好！



用保健牙刷

瞧，正确的刷牙方法
是“竖刷和旋转式”。



挑选适合的口腔保健用品



早晚刷牙



合理使用牙线



注意身体锻炼

咱们是好朋友！



合理用氟



养成良好饮食习惯



定期口腔检查

医生叔叔！我的
牙齿长得很不整齐，
是什么原因造成的。

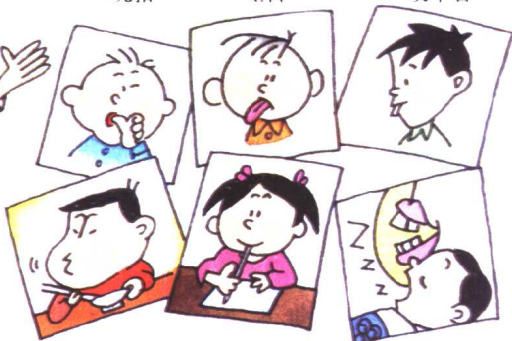
龅齿治疗的步骤是：

牙齿长得不整齐，医学上称错殆畸形。
遗传因素、乳恒牙早失、乳牙滞留和口腔不良习惯是主要原因。

吮指

吐舌

咬下唇



偏侧咀嚼

咬铅笔

口呼吸

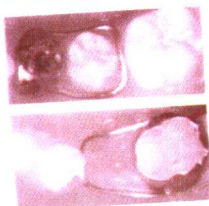
医生叔叔，牙
列不齐如何预防？



1. 保护好乳牙和年轻恒牙，避免早失和牙列错位。



2. 纠正口腔不良习惯。及时拔除滞留乳牙。



3. 使用间隙持器，有利恒牙正常萌出。



错殆畸形治疗

牙外伤



冠折



脱位



根折

医生，我碰伤的
牙齿怎样？



松动移位

医生：小峰碰伤的牙齿能治好吗？



牙外伤能否治愈，一是看牙外伤的程度，二是要及时处理好受伤的牙齿。如因外伤而造成牙齿完全从口腔脱出，应立即把牙齿用下列方法保存好。



放入牛奶或清水



湿毛巾包裹

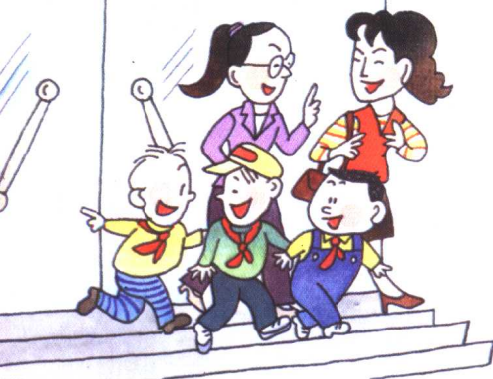


含在舌下



30分钟内去医院急诊

口腔医院



小明、小俊、小峰、小明妈和学校卫生老师听完口腔医生的口腔卫生健康教育，受益匪浅，表示回校后要向同学们作宣传，提高青少年自我口腔保健能力。



序言

在我国口腔保健工作发展的过程中有两件具有里程碑意义的大事，这就是全国牙病防治指导组（简称牙防组）的成立和全国爱牙日的确立。这两件事都发生在同一年——1989年。这不是巧合而是有深刻的内在联系。

1989年春节刚过，我国著名的老一辈口腔医学专家，全国各大口腔医学院的院长和长期从事口腔预防保健工作的专家欢聚北京，参加全国牙防组成立暨全国牙防组第一次工作会议。已故原卫生部陈敏章部长百忙中也参加了会议。会议的主要议题是讨论全国牙防组成立后如何开展工作，如何迅速开创我国牙病防治的新局面。与会者一致认为开展群众性的口腔健康教育是当务之急和重中之重。当时我们面对的是“牙疼不是病”的错误观念根深蒂固，“人老掉牙”认为是天经地义。大约有一半的人没有养成刷牙的习惯。80%的学龄前儿童有蛀牙，80%的青少年有牙龈炎，几乎100%的老年人牙齿有丢失。数亿颗的龋齿要补，成吨的牙结石要消除，上万颗缺失的牙要修复。可是全国平均每5万人口才有一名牙科医生。面对这样严峻的局面，中国牙病防治的出路只有一条，这就是深入持久地开展群众性的口腔健康教育活动，把口腔健康的金钥匙交给群众。于是在那次会议上提出了在我国建立“全国爱牙日”的倡议，当即得到陈部长的肯定和赞赏。会后由卫生部，国家教委，文化部等九个部委联合下发文件，确立每年的9月20日是“全国爱牙日”。今年已经是第十五个爱牙日了。十五年来，全国牙防组始终把组织开展爱牙日活动作为重要任务来抓，紧紧依靠卫生部和各级卫生行政部门的领导，发挥广大口腔医



务人员的主导作用，积极动员社会广泛参与，多方合作，利用大众传媒和各种形式的健康教育手段，强化“爱牙、健齿、强身”的观念，普及口腔自我保健知识，养成以早晚刷牙为主的良好口腔健康习惯和行为，取得了显著的成绩。据调查，1989年刚开始爱牙日时，只有50%的人每天早晚刷牙，到了2000年增加到74%。使用含氟牙膏的人从13%增加到54%。

全国牙防组重视口腔健康教育工作，提倡口腔科医生和牙防工作者多写口腔保健科普文章，多编写适合各种人群的形式多样的科普读物、挂图及声像制品。几年来全国牙防组编制了大量的口腔健康宣传教育材料，深受广大牙防工作者和群众的欢迎和喜爱。欣喜的是由同济大学口腔医学院的高志炎教授和上海市口腔病防治院的李存荣主任主编的《口腔卫生保健丛书》又与广大读者见面了。我与高志炎和李存荣很熟，知道他们长期从事口腔预防保健工作，在各自的工作中取得了突出的成绩。特别在口腔健康教育方面他们都有丰富的经验。高志炎长期负责《牙齿保健之友》报的编辑工作。李存荣曾主持编辑《2000年上海市儿童口腔卫生绘画作品选》。这次他们主编的《口腔卫生保健丛书》既考虑到重点人群口腔保健的需要，又照顾到农村和社区这两个口腔保健的重点领域，这也算是这套丛书的一个特点吧。针对不同人群，其写作风格和版面设计完全不同，尽量做到适应不同人群的需要。图文并茂，通俗易懂，虽然不敢说做到了融科学性、知识性和趣味性于一体，但至少可以说是朝着这个方向努力的又一次尝试。这套丛书的出版发行得到了全国牙防组的指导和支持，并得到上海雪豹日用化学有限公司的无私帮助，使得全国牙防组可以



将这套丛书作为第十五届全国爱牙日的特殊礼品，免费赠送给全国县（区）以上的医疗卫生单位，这样的善举尚属首次，将对全国牙防工作的发展起到积极的推动作用。

我希望这套丛书能让妈妈们知道有责任呵护宝宝的牙齿健康；让儿童知道爱护牙齿应从小做起；让老年人知道健康的牙齿可以伴您终生；让农民兄弟知道健康的生活需要口腔卫生；让广大群众知道口腔健康是社会文明的标志。让我们善待牙齿，享受人生。

张博学

2003年8月



前言

为了开展口腔卫生保健工作的需要,围绕我国“2010年全国口腔卫生保健规划目标”的要求,在卫生部全国牙病防治指导组、上海市口腔病防治院、同济大学口腔医学院的支持下,我们根据婴幼儿、青少年、老年、社区、农村五个不同人群的防治工作特点,编写了《口腔卫生保健丛书》,着重体现“寓教于乐”的科普内容,强调科学性、启发性和适用性,为开展口腔卫生保健活动,提高群众口腔健康自我保护能力,提供一些有益的帮助。

《婴幼儿口腔卫生保健》为一本图册,图文结合,可通过家长、幼儿园教师向婴幼儿讲解过程中,提高婴幼儿口腔卫生知识的兴趣和培养良好的口腔卫生习惯。

《青少年口腔卫生保健》用漫画和图文并茂形式介绍青少年常见的口腔疾病,是一本寓教于乐的口腔健康科普读物,以在校大中小学生为读者对象。

《老年口腔卫生保健》对老年人口腔组织结构、常见牙病、口腔黏膜病、镶牙、全身疾病与口腔病等的发病特点和防治方法作了图文结合的介绍。

《社区口腔卫生保健》以社区口腔卫生保健工作、社区口腔病防治为主要内容。介绍社区口腔卫生保健基本概念和内容、社区口腔健康教育、社区口腔卫生统计、社区口腔健康监测等工作常识,对龋病、牙周疾病为主要内容的口腔卫生三级预防保健知识等也作了阐述,图文并茂。本书以社区人群、社区医务人员、民营口腔医生和口腔卫生防治工作者为主要读者对象。

《农村口腔卫生保健》介绍口腔和牙齿组织结构、



口腔常见疾病及其适宜的防治方法，其中中医药治疗牙病为农村开展牙病防治提供了更多的办法。本书以广大农民兄弟、农村医生和预防保健工作者为主要读者对象。

在本套丛书编写过程中，承蒙张博学教授（北京大学口腔医学院）、苏剑生副教授（同济大学口腔医学院）、沈霖德院长（上海市口腔病防治院）的支持与帮助，以及陈国民副教授（陈国民口腔诊所）的协助，在此表示衷心的感谢。

谨以此套丛书作为“第十五届全国爱牙日”的礼物，奉献给全国同行和广大的读者。

由于时间较仓促，错误在所难免，敬请广大读者不吝指正。

主编

2003年6月于上海



目录

(一) 青少年口腔卫生保健常识

为什么要重视青少年口腔保健?	1
什么是中小学生口腔保健?	1
为什么说中小学生口腔保健是口腔健康教育的重点?	1
2010年中国初级口腔卫生保健指标中对青少年提出 哪些内容?	2
小孩什么时候该换牙? 什么叫混合牙列?	2
怎样识别乳牙和恒牙?	3
儿童在换牙时为什么要注意最后一颗乳磨牙 是否过早丧失?	4
为什么刚换出的牙显得特别大?	5
“锯齿牙”正常吗?	5
换牙时前门牙牙缝很大是怎么回事?	6
儿童换牙时期应注意什么?	6
为什么儿童替牙期会出现“双排牙”?	7
为什么有的儿童换出的牙齿有黄色斑点?	8
什么叫氟斑牙?	8
怎样治疗氟斑牙?	8
“四环素牙”是怎么回事?	9
得了四环素牙怎么治疗?	10
牙齿变色是怎么回事? 如何治疗?	10
为何门牙中间还会长出小牙?	11
什么是畸形中央尖?	12
怎样处理畸形中央尖?	13
儿童要特别保护“六龄齿”的原因是什么?	14