

口腔卫生保健常识
口腔常见疾病的治疗和护理
儿童牙病的发生、预防和治理
牙颌畸形的危害、预防及矫治方法
牙体牙列缺损、缺失的修复

Jiating Huili Congshu



家庭 **护**  **理** 丛书

口腔保健自助

主编◎ 邓大军

上海科学技术出版社



家庭护理丛书

保健自助

主 编 邓大军

主 审 彭品祥

编 者 (以姓氏笔画为序)

王海雪 邓大军 权秋莎 李 洁
杨平芳 杨利明 张寿华 樊淑梅

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔保健自助 / 邓大军主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2004.4

(家庭护理丛书)

ISBN 7-5323-7383-5

I. 口... II. 邓... III. ①口腔保健②口腔颌面部疾病—防治 IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 124804 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.375

字数 141 000

2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-4 200

定价: 14.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

本书以通俗的语言、简洁的形式,向广大读者介绍了家庭口腔卫生保健知识,常见口腔疾病的病因、症状表现、治疗方法及家庭护理措施。具体包括口腔卫生保健的一般常识,牙体、牙髓常见疾病的治疗和护理,儿童牙病的发生、预防和治疗,口腔牙周黏膜常见疾病的治疗和护理,牙颌畸形的危害、预防及矫治方法,各种牙体牙列缺损、缺失的修复,以及口腔颌面部常见疾病的治疗处置方法和家庭护理措施。本书内容丰富,具有较强的可操作性,适合于具有一定文化水平的广大读者阅读,为家庭常备的科普读物。

家庭护理丛书编委会

主 编 李树贞

周兰姝

主 审 王唤生

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓

王社芬

邓大军

刘伟志

刘晓虹

邱小文

张 静

张世林

陶 红



您是否曾因冠心病、慢性支气管炎、前列腺疾患而烦恼？您是否曾面对患病的亲友而不知所措？您是否曾因不知怎样关爱自己的父母、长辈而一筹莫展？您是否曾追求健康却因不得章法而气馁？那么，请来我们的家庭护理世界吧。通过我们的笔触，带给您需要的家庭护理知识，帮助您学习并掌握一些专业知识；使您能够早期发现身体的不适，从而做到一旦有病能早发现、早治疗、早康复；帮助您得到一些专业人员的意见和建议，使您能够主动进行自我护理和综合性的自我保健，缓解由于生活节奏加快带来的身心不适，真正将健康掌握在自己的手中；帮助您学习并掌握一些专业技能，能够为患病的家人提供最佳的护理，帮助家人早日战胜疾病，恢复往日的欢笑。

该丛书是一套系列丛书，按内容分册。从常见病、多发病的预防保健到疾病护理、用药指南，从人群的心理卫生到家庭的营养与保健，涉及家庭护理的方方面面、自我保健和自我护理等领域。在编写过程中，以应用



前



性知识和技术为主,提供人们在家庭保健中所需的护理知识和方法。全书在编写时,力求简明扼要、深入浅出、图文并茂、通俗易懂。

该套丛书是在上海科学技术出版社的倡导下,特邀了军队内外多年来从事医、药、护服务与教育工作的专业人士及热心参与家庭护理发展的各学科的专家、教授编写而成。相信本丛书的出版,将为提高我国人民的身心健康有所裨益,也将对家庭护理的发展起到一定的促进作用。我们竭诚希望该套丛书能够对人们提高家庭 and 个人的健康水平及生活质量提供有益的帮助,使广大读者能够看得懂、用得上,成为广大家庭的良师益友。同时,本丛书也能成为广大社区医疗护理工作理想的参考读物。

由于家庭护理内容丰富,知识和方法在不断发展完善,而编者水平有限,故书中不足之处在所难免。恳请广大读者和同行不吝指正,以期更加完善和提高,在此均以表谢忱。

李树贞 周兰姝

2003年5月

家庭护理是整个护理学科的重要组成部分。随着医学模式的转变和人类健康的需求,家庭护理已成为近年来护理学科发展的一个热点,成为指导人们进行自我基本医疗和预防保健的有效途径。为此,我们组织口腔护理专业人员,结合各自的业务和临床护理经验,参考现代口腔医学和护理学方面的文献资料,编写了这本《口腔保健自助》,介绍了口腔卫生保健与常见疾病的家庭护理,旨在促进人们的口腔健康。

作为“家庭护理丛书”的一部分,本书着重介绍口腔卫生保健家庭指导,常见口腔疾病的病因、症状、治疗护理及家庭预防保健措施。本书内容丰富,通俗易懂,具有较强的可操作性和实用性。它既是一本面向病人和家属的科普书,也是广大医务工作者的参考书,特别对欲从事家庭护理的医务人员来说,是一本全面系统的学习参考书。

本书由第四军医大学口腔医院部分主任护师、副主任护师、主管护师编写而成。在编写过程中,得到第四军医大学口腔医学院领导和有关科室专家教授的大力支持和关怀指导,在此一并表示衷心感谢。

由于口腔医学研究的新理论、新技术不断涌现,而编者水平有限,难免有不妥之处,敬请广大读者和同道批评指正。

编者

2003年9月

一、口腔卫生保健

请了解一下我们的口腔	2
健康的生活需要口腔卫生	6
让健康的牙齿伴随我们一生	16

二、警惕“虫害”侵蚀

——牙体牙髓疾病

危害牙齿健康的龋病	24
牙髓炎	27
根尖周炎	31
非龋性牙体病	34
与老年朋友谈牙体牙髓疾病	41

三、保护牙齿，健康成长

——儿童牙病的发生和预防

乳、恒牙的萌出和替换	46
蛀牙是影响儿童生长发育的敌人	49
儿童牙髓和尖周病	63
儿童牙齿外伤	68

四、抵御侵略，保护美好家园

——口腔牙周黏膜常见疾病

健康的牙周组织	74
牙龈出血莫轻视	76
牙齿为什么会松动	78
青少年会得牙周炎吗	81
口腔的第一道防线	83
口疮是一种最恼人的黏膜病	84
几种斑纹类口腔黏膜病	87
婴幼儿易患的口腔黏膜病	90
口腔牙周黏膜病的心理疏导和 护理康复	91

五、拥有健康美观的牙齿

——牙颌畸形

何谓牙颌畸形	94
牙颌畸形的预防措施	97
牙齿矫正	100
成人还能矫治牙齿吗	106
牙周病能进行正畸治疗吗	107
颞颌关节病与咬合的关系	108
牙齿矫正需要手术吗	109
几种常见的牙颌畸形	110

六、查漏补缺，重建功能

——牙体牙列缺损和牙列缺失修复

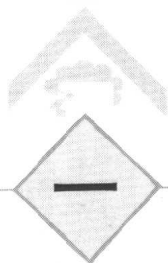
缺牙	116
人造冠修复牙体缺损	118
固定义齿修复牙列缺损	120
可摘局部义齿修复牙列缺损	123
全口义齿修复牙列缺失	128
什么是人工种植牙	134
儿童缺牙怎么办	138
牙齿松动怎么办	139
选择镶牙材料的常识	141

七、居安思危，有备无患

——口腔颌面部常见疾病

拔牙	148
舌系带过短症	152
智齿冠周炎	154
涎石病	155
面部疖痈	156

口腔颌面部损伤	159
先天性唇腭裂	167
口腔癌	177
口腔颌面部常见疾病的家庭 护理	184
口腔颌面部疾病病人的心理 康复指导	190



口腔 卫生 保健



自有人类以来,口腔疾病就一直伴随至今;龋病、牙周病在古代人的头骨上均被发现。尽管现代科学已经充分证明,口腔疾病与全身健康息息相关,但由于龋病、牙周病是一种人类的常见病、多发病,而且,这些口腔疾病进展缓慢,在早期往往并无症状,一般情况下对生命不构成威胁,所以容易被人们忽视。从文献记载上看,历史上一些口腔保健措施无论是我国还是外国,均局限在上流社会及有条件的小群体。于是,人类因为愚昧与无助,在自己为自己制造的无数怪圈中便有了一段关于牙的故事。一方面,为牙病之痛苦不堪言;另一方面,暗自庆幸:幸亏这不是大病!随着社会的进步与发展,尤其是在 21 世纪的今天,科技的突飞猛进,为广大的普通百姓带来了新思想、新观念、新的生活理念,人们开始寻求建立在一定的物质基础上、与之配套的高质量的生活。现代医学告诉我们,牙痛就是病,口腔健康是全身健康的一个窗口,它取决于良好的口腔卫生状态和健康的生活方式。关注自身健康,就请首先关注我们的口腔健康。

请了解一下我们的口腔

(一) 消化系统的第一站

口腔是消化道的起始部,并与咽相连;具有咀嚼、吞咽、消化、味觉、语言和辅助呼吸的功能,是消化系统的第一站(图 1)。

口腔的前壁为唇,后界为咽腭弓,两侧为颊部,上壁为腭部,下部为舌下区。当闭口咬合时,由上下颌牙列、牙龈及牙槽骨形成的牙及牙槽骨弓将口腔分为两部分:口腔前庭和固有口腔。

1. 腭部

腭构成口腔顶部,呈穹隆状,借此分隔口腔与鼻腔,参与发音、语言和吞咽等活动。腭前 2/3 为硬腭,后 1/3 为肌性帷幕状软腭。在胚胎发育期,腭部由前颌骨和两侧上颌骨腭突组合而成。一旦联合不良就发生各种不同类型的腭裂,造成口腔、鼻腔相通,影响正常的发音和吞咽功能。

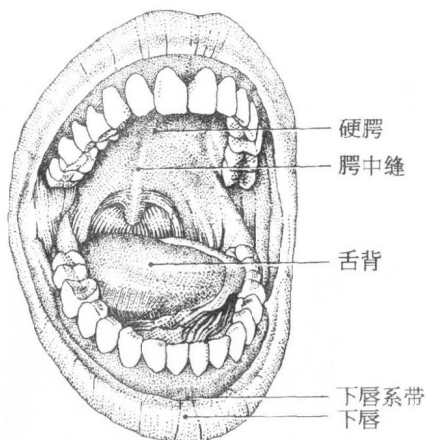


图1 正常口腔示意图

2. 颊部

颊部黏膜平滑,有少量皱褶,黏膜上皮不断更新,其更新周期为 5~16 天。

3. 舌

舌位于口腔底部,为一肌性器官,通过肌肉附着在下颌骨、舌骨和茎突上,可以灵活多方向运动,参与咀嚼、吞咽、语言和味觉功能。





4. 牙齿

牙齿是口腔重要的组成部分,由4种组织构成,即牙釉质、牙本质、牙骨质和牙髓。牙齿植立于牙槽骨内,由无数小带子(医学上称牙周膜)将其悬吊于牙槽骨内(图2)。

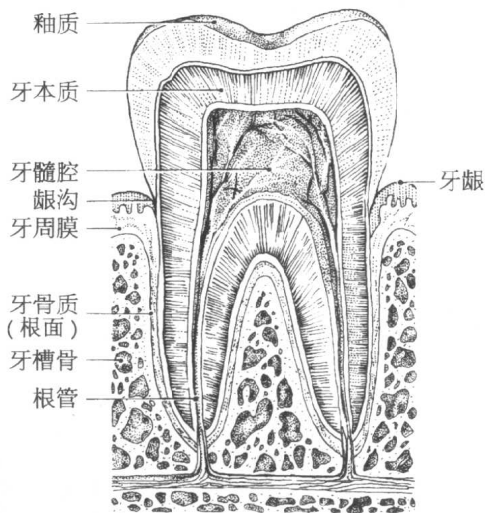


图2 正常牙齿及相关组织

(1) 牙的分类:牙分为以下几类。①切牙:位于口腔前部,左、右、上、下共8个。颈部厚而切缘薄,其主要功能为切断食物。②尖牙:俗称犬齿,位于口角处,共4个。其特点是切端有一个突出的牙尖,以便穿刺和撕裂食物。③双尖牙:又名前磨牙,位于尖牙之后、磨牙之前,共8个。双尖牙有协助尖牙撕裂及协助磨牙捣碎食物的作用。④磨牙:位于双尖牙之后,共12个,结构比较复杂,便于磨细食物。

(2) 牙的萌出:人的一生共有两副牙齿,即乳牙和恒牙。牙的发育和萌出是一种复杂的生理现象,受营养、疾病、遗传

和外界环境因素的影响较大。①乳牙：婴儿出生后6~9个月乳牙就开始萌出，至2岁半左右陆续萌出20个牙。自6~7岁至12~13岁，乳牙逐渐脱落，而为恒牙所代替，历时10年左右。这是儿童生长发育的重要阶段。②恒牙：第一恒磨牙常在6岁左右萌生，故名之六龄牙。据流行病学调查，该牙的萌出时间个体差异较大，最早4岁就可萌出，平均萌出年龄为5~8岁。到15岁第二磨牙长出，口内应有28个恒牙。至于第三磨牙（又称智齿），一般在18岁以后才出现。由于牙胚的有无存在个体差异，第三磨牙不一定人人都有。所以，口腔内有28~32个恒牙均属正常范围。

（二）怎样的口腔才算健康

1981年世界卫生组织（WHO）指定的口腔健康标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感，牙龈颜色正常、无出血现象”。口腔健康就是整个口腔包括软组织如黏膜、肌肉等和硬组织如骨、牙等的结构与功能正常，没有疾病，口腔及其组织处于最佳功能状态。完整的口腔功能包括咀嚼、品味、吞咽、消化、语言交流、呼吸，以及表达一种令人愉悦的表情，所有这些要素实质上都有助于维护个人自尊及处理人际关系等能力的培养。功能性牙齿的保留显然是维持这种状态的基础，高质量的修复体在维持充分的口腔卫生和良好状态上可作第二选择。健康是人们幸福生活的载体，口腔健康是全身健康的重要组成部分，但人们常常对口腔保健掉以轻心。

其实，人的健康既是身心健康，又是全身健康和局部健康的统一。口腔功能与全身功能，特别是消化功能密切相关。口腔疾病不但影响口腔功能，还会对全身各系统的功能和心理健康产生一定的影响。例如，牙列不齐、口臭等，会使病人

觉得“不美”而不敢或不愿在公共场所活动,影响社会交往,造成心理压力,严重者会产生心理障碍。另外,牙病可以作为原发病灶对全身健康产生危害。如龋病、牙周炎、根尖周炎可以引起关节炎、心内膜炎、肾炎、虹膜睫状体炎、全身持续发热等。最近还有资料表明,牙病可诱发冠心病,并与男性不育症有关。全身疾病在口腔中也会出现众多的症状,给口腔健康造成严重影响,如严重贫血引起舌痛、艾滋病病人发生口腔白念珠菌病等。可见,健康的口腔不仅影响着人们的生活质量,更重要的是与全身系统的健康息息相关。

健康的生活需要口腔卫生

(一) 口腔健康与科学均衡的饮食

1. 营养与口腔健康

口腔的生长发育是全身生长发育的一部分,口腔组织器官的营养建立在全身营养充足且平衡的基础上。口腔是人体营养摄入的重要门户,口腔疾病可以影响咀嚼和吞咽,从而影响营养的摄入、消化。由于牙釉质和牙本质在特定的时期内形成和矿化,并特别需要某些营养素;如果在这个时期发生了营养紊乱,牙釉质和牙本质可引起不可逆的改变,对疾病的抵抗力也因而降低。

(1) 蛋白质:口腔的生长发育以蛋白质合成为基础。牙齿和骨组织矿化以前的有机基质主要为蛋白质。在釉质是造釉蛋白和釉蛋白,在牙本质、牙骨质和骨组织是胶原蛋白。因此,蛋白质,尤其是胶原蛋白对于这些组织的形成和矿化有重要意义。胶原蛋白的合成比其他蛋白质更易受营养因素的影响。