

GenZhuanJia XueHuYA

别让最硬的牙齿
最先离你而去



跟专家学护牙

主编◎牛胜德



健康牙齿

齿白暂干净
牙龈红润饱满



完美口腔

无龋齿无缺失
无疼痛无出血

中国医药科技出版社

{ 别让最硬的牙齿 最先离你而去 }

跟专家学护牙



健康牙齿：牙齿白皙干净，牙龈鲜亮粉红
完美口腔：无龋齿无缺失，无疼痛无出血

主编 牛胜德

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟专家学护牙 / 牛胜德主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5067-7004-0

I. ①跟… II. ①牛… III. ①牙-保健-通俗读物 IV. ①R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208431 号

跟专家学护牙

美术编辑 陈君纪

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $1/16$

印张 11 $1/4$

字数 112 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

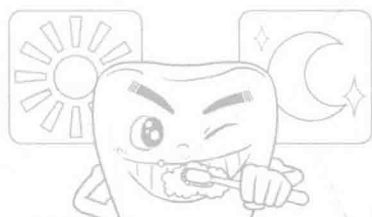
印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7004-0

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

牙齿是人体最坚硬的部分，但是再坚固的牙齿也会因为忽视和岁月的流逝而发生这样那样的问题。特别是像牙痛这种俗话说“不是病”的疾病，非常常见，引起它的罪魁祸首就是龋病。世界卫生组织把龋病列为全球性三个重点防治的疾病之一。

为了健康、整齐、洁白的牙齿，我们特编写了本书，旨在帮助大家掌握防治牙病的知识，全书采用问答的形式，深入浅出、简明扼要地讲解，同时配有大量的图表，一目了然。

全书分牙齿的基础知识、牙齿的发育、龋病的防治、牙髓炎与牙根尖周围炎的防治、牙周病的防治、少见牙病的防治、牙齿外科、牙病预防及牙齿保健八章。

相信此书能对你拥有一副吃嘛嘛香的好牙起到指导作用。

编 委 会

BIAN WEI HUI

主 编

牛胜德

副主编

杨新波 吕晓艳 于久越

编 委

于久越 朱 涛 刘 洋 刘志伟 唐卫峰

雷朝锋 蔡晓彤 黄 训 欧蒙恩 郑 晨

杨新波 刘 淑 邓金荣 李雄灵 杨雪薇

〔 目录 〕

第一章 揭开身体最硬部分的秘密 ——牙齿的基础知识

- 你的牙齿还好吗 / 1
- 口腔有什么功能 / 3
- 牙齿有什么功能 / 4
- 牙齿由何结构组成 / 5
- 牙齿表面有什么结构 / 7
- 牙周有什么结构 / 8
- 牙髓腔有什么结构 / 9
- 牙弓有什么作用 / 10
- 牙齿是怎样分组的 / 11
- 人的一生有几副牙齿 / 12
- 乳牙与恒牙的区别 / 15
- 儿童的恒牙有什么特点 / 16
- 牙齿是如何排列的 / 17
- 口腔有什么防御机制 / 18
- 口腔菌系与口腔卫生有什么关系 / 19
- 唾液有什么功能 / 20
- 何谓咬合关系 / 21





第二章 牙齿的一生

——牙齿的发育

牙齿从什么时候开始发育 / 22

儿童何时开始换牙 / 23

有些初生婴儿为何有牙 / 23

有些婴儿为何乳牙迟脱？恒牙不萌出 / 24

有些婴幼儿为何迟迟不长牙 / 26

婴儿的“马牙”是怎么回事 / 26

缺钙为何会影响儿童萌牙 / 27

吃钙片为何不能治疗牙齿发育缺陷 / 28

牙釉质发育不全是怎样形成的 / 29

乳牙期应注意事项 / 30

乳恒牙替换期应注意些什么 / 31

先天性牙缺失是怎么回事 / 31

有些孩子为何长“多生牙” / 32

“黄班牙”与饮用水有关 / 33

有的新牙为何发黄发灰 / 34



第三章 牙痛的头号选手

——龋病的防治

什么是龋齿 / 37

龋齿是如何发生的 / 38

食物与龋齿的关系 / 41



龋齿的危害 / 42
多吃糖为何会引起龋齿 / 43
乳牙易患龋齿 / 44
奶瓶龋是什么 / 44
睡前吃东西为何容易得“虫牙” / 46
牙齿龋坏是怎么回事 / 47
牙齿龋坏怎样分类 / 48
龋齿有遗传性吗 / 51
乳牙龋坏要补吗 / 52
补牙为何必须磨牙 / 53
怎样治疗龋齿 / 54
补过的牙齿为何容易崩裂 / 55
“安抚治疗”是怎么回事 / 56
什么叫“垫底” / 57
如何预防龋齿 / 57

第四章 牙齿内部与深部疾患 ——牙髓炎与牙根尖周围炎的防治

什么是牙髓炎 / 58
逆行性牙髓炎是怎么回事 / 59
什么叫根尖周炎 / 59
牙根为何会发炎 / 60
什么叫残髓炎 / 61



牙神经已被杀死的牙会掉吗 / 61
没有龋齿为何也患牙髓炎 / 62
牙根尖为何会长囊肿 / 63
牙槽脓肿消肿后还要不要治 / 66
儿童的牙龈为何易鼓脓疱 / 66
牙痛时患牙为何有抬高浮出的感觉 / 67
根尖周炎为何常需多次治疗 / 68
根管治疗(“抽神经”)如何进行的 / 68
什么情况需要根管治疗 / 72



第五章 牙齿的邻居 ——牙周病的防治

什么叫牙周病 / 73
什么叫牙周袋 / 73
为何会发生牙周萎缩 / 74
牙龈为何会出血 / 75
如何进行牙龈按摩 / 77
儿童为何会牙龈增生 / 78
牙龈炎是怎么回事 / 79
怎样治疗牙龈炎 / 79
怎样预防牙龈炎 / 80
牙齿为何会松动 / 80
食物为何会嵌入牙缝里 / 81



牙缝为何越来越大 / 81
牙缝大常嵌食物怎么办 / 82
牙结石是怎么回事 / 83
牙结石的分度 / 85
牙结石的预防 / 85
超声波洁牙会损伤牙齿吗 / 86
牙周病能控制吗 / 87
牙周病治疗后有哪些注意事项 / 88



第六章 不幸会是你吗 ——少见牙病的防治

为何会患黄斑牙 / 90
黄斑牙如何防治 / 91
四环素牙的防治 / 91
牙齿的过敏性疼痛是怎么回事 / 93
“地包天”是怎样形成的 / 93
长了虎牙怎么办 / 94
前牙拥挤怎么办 / 95
牙齿为何长得不齐 / 96
牙齿排列不齐有什么危害 / 98
怎样治疗门牙间隙 / 99
牙痛为何会引起面部肿胀 / 100
牙病会可引起其他疾病 / 102



夜磨牙如何防治 / 103



第七章 拔牙与种牙 ——牙齿外科

哪些乳牙需要拔除 / 105

哪些乳牙可缓拔 / 106

为什么阻生智齿应该拔除 / 107

拔牙后有什么注意事项 / 108

拔牙后出血的防治 / 109

拔牙后多久伤口才会愈合 / 110

儿童多长了牙怎么办 / 111

在什么情况下要拔掉“六龄牙” / 112

外伤脱落的牙能植回去吗 / 113

外伤碰断的牙该如何处理 / 113

为何碰歪的牙齿不能拔 / 114

江湖“游医”街边拔牙有什么不好 / 115

儿童缺了牙怎么办 / 116

拔牙后何时镶牙较好 / 117

镶哪种假牙好 / 117

儿童假牙到何时才能不戴 / 123





第八章 未病先防

——牙病预防及牙齿保健

怎样预防牙菌斑的形成 / 125

如何预防龋齿 / 126

氟为何能预防龋齿 / 127

如何预防牙槽脓肿 / 128

怎样预防牙列不齐 / 129

怎样保护乳牙 / 130

怎样保护六龄牙 / 131

怎样保护门牙 / 133

怎样保护补过的牙齿 / 134

如何防治牙本质过敏 / 134

儿童吃零食对牙齿的危害 / 136

细嚼慢咽对牙齿有益 / 136

为何要定期给孩子做牙齿保健检查 / 137

你会刷牙吗 / 138

怎样刷牙不伤牙齿 / 142

错误的刷牙方法有什么危害 / 142

睡前刷牙为何更重要 / 143

怎样让儿童养成良好的刷牙习惯 / 144

牙膏在刷牙中起何作用 / 145

怎样选用药物牙膏 / 146

牙线的正确使用 / 147



食盐可以代替牙膏吗 / 151
保持口气清新的方法 / 151
牙齿防护五部曲 / 153
牙痛的成药自疗法 / 155
牙痛的验方自疗法 / 155
牙痛的饮食自疗法 / 156
治疗牙痛小偏方 / 157
简便实用的美白牙齿小偏方 / 158
老人牙齿松动怎么办 / 159
牙齿保健知识问答 / 160



第一章

揭开身体最硬部分的秘密 ——牙齿的基础知识



你的牙齿还好吗

有一首顺口溜是这样来描写牙齿的：

两排白白小兄弟，
整整齐齐排嘴里。
大家齐心又合力，
使得食物碎又细。

那么，什么是健康的牙齿呢？为了评价，口腔科医生提出牙齿七项美学标准

1. 颜色美观	无白垩色、无发灰、发黑，自然仿真
2. 形态自然	不呆板，不能千篇一律，更可以做到个性化
3. 边缘精密	用探针难以探出，光滑通过，无缝隙、不能宽、不能窄
4. 邻接关系好	不易嵌塞食物
5. 无疼痛等不适	使用效果与真牙无差异，不疼、不酸、不敏感
6. 牙龈健康	无变色、无肿胀、无出血、无异味、无溢脓
7. 尽可能保留健康牙根	除过于不整齐牙齿外（推荐先矫正排齐），95%以上保留牙根





同时，还提出了健康牙龈的标准：健康的牙龈可以填补牙齿和牙齿之间的缝隙，整体上形成波浪般的 V 字型，形成尖尖的角覆盖牙齿。没有出血，没有浮肿，轻轻地一按，就呈现有弹性的鲜亮的粉红色。



如果牙龈出现疾病，牙齿之间的牙龈下塌形成 U 型的弯曲的曲线，颜色也变成朱红色。而且也出现浮肿或失去弹性，刷牙时容易出血。





口腔有什么功能

口腔由上下颌骨、肌肉、血管、神经、唾液腺、黏膜和皮肤等组成。口腔的最前面是上下嘴唇，唇的正中有唇系带能控制上下嘴唇的活动。嘴唇的红色部分叫唇红，其毛细血管十分丰富而又分布很浅，在呼吸困难或贫血时，嘴唇通常呈现青紫色或苍白色。

口腔的两侧是颊，在颊黏膜的中央有腮腺导管的开口，唾液的大部分就由此分泌。

口腔上壁的前部是硬腭，其后部是软腭，在软腭的最后中央是悬雍垂（俗称小舌头），硬腭和软腭将口腔与鼻腔分隔开。口腔的后面与咽部相连接上通鼻腔，下通咽喉，是呼吸及吞咽的必经之路。

口腔内有舌和牙齿等。舌的前 2/3 称为舌体，后 1/3 称为舌根。舌的表面略显粗糙，一般可以见到很多红色和白色的小乳头，舌根部还有 8 ~ 10 个呈“人”字形排列的大且扁平的乳头。乳头四周有很多极细小的味蕾，味蕾里面有味觉细胞，能分辨出饮食的酸、甜、苦、辣等味道。舌尖下面黏膜正中处，有舌系带与口底黏膜相连，能控制舌的运动。舌除有调节发音作用外还有咀嚼、味觉和吞咽等生理功能。由于人的消化及呼吸等系统的功能变化、新陈代谢的改变、体温的增高以及毒素的吸收等因素，舌黏膜会有许多种不同的表现。中医学宝库中有舌诊的方法，主要以舌表面颜色的深浅，舌苔的多少等为参考来诊断病患。





口腔里的唾液主要是从腮腺、颌下腺和舌下腺分泌出来的。腮腺通过细长的导管开口于颊黏膜的中央，颌下腺及舌下腺开口于舌系带两旁。当咀嚼食物、说话和唱歌时，腺体就会分泌唾液，再从这几处管口流到口腔里。除此之外，口腔黏膜下还有很多小唾液腺，特别是下唇黏膜下有许多小米粒样的“唇腺”。这些小唾液腺经常分泌出较黏的唾液。唾液不但可以使口腔经常保持湿润，而且还能与食物混合，有助于吞咽和消化。

口腔具有咀嚼食物、品尝滋味、吞咽食物、帮助发音、辅助呼吸等功能。



牙齿有什么功能

不同的牙齿具有不同的功能，但它们共同所具有的功能是：咀嚼、发音、美观。

咀嚼：人类的食物是多种多样的，有富含纤维的食物，有淀粉性食物而这些食物又有软硬和大小之分，所以要求有高度分化的牙齿，来适应人类对多样化食物的需要。如切牙可将馒头、烙饼、水果等整块的食物分次切割下来，便于在口腔中咀嚼。而尖牙具有锐利的牙尖，能将猪蹄、牛筋等多纤维的韧性食物撕裂开来。双尖牙和磨牙，能将各类食物咬碎、磨细。各种不同形态的牙齿，非常协调地组合在一起，既有分工，又有合作，共同完成咀嚼功能。

发音：人类可以发出各种各样的声音，来表达思想或交流感

