

北大口腔专家们给您的贴身指导



主编 刘峰 王世明

明明白白

去看牙



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

明明白白



去看牙



主编 刘 峰 王世明

编校 王 莹 许桐楷

编者 (按姓氏笔画排序):

马斐斐 王 莹 王月玲 王世明

王秀婧 王妙贞 文 艺 田 雨

师晓蕊 刘 峰 刘欣然 刘诗铭

许桐楷 李 祎 杨 坤 陈晓贤

贾惠梅 曹晓静 程亚丽 楚小玉



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白去看牙 / 刘峰, 王世明主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-19928-5

I. ①明… II. ①刘… ②王… III. ①牙-保健-基本知识
IV. ①R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253801 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

明明白白去看牙

主 编: 刘 峰 王世明

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592, 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.5 插页: 8

字 数: 175 千字

版 次: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19928-5/R·19929

定 价: 46.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主编简介



刘 峰 主任医师，国内知名口腔美学修复专家，北京大学口腔医院门诊部副主任、门诊部培训中心主任、综合科主任，北京大学口腔医院教学质量管理委员会委员、中国整形美容协会口腔整形美容分会委员、中华医学会儿科学分会青年委员、美国美容牙医学会（AACD）会员、欧洲美容牙科学会（ESCD）会员、日本美容齿科学会（JEAD）会员、国际计算机牙科学会（JSCD）认证国际培训师。

专业方向为口腔美容修复、种植修复、CAD/CAM修复、口腔色彩学、口腔临床摄影等方面。作为国内最早专注于口腔美学的专家之一，主编出版《口腔美学修复临床实战》、《美容口腔医学》、《美学修复牙体预备》、《北京市美容牙科主诊医师培训教材》等10余部具有专业影响力的专业著作和教材；担任《中华口腔医学杂志》等多种学术期刊的编委、审稿专家；在国内进行口腔美学专业讲座200余场，培训专业医师超过30000人次。

长期致力于口腔健康知识的科学普及工作，在《时尚健康》、《精品购物指南》、《新保健》等报刊杂志发表数十篇口腔科普文章，2008年出版口腔科普书籍《美从牙开始》。

主编简介



王世明 主任医师，北京大学口腔医院门诊部主任，北京市老年康复医学研究会常务理事，北京市医疗事故鉴定委员会专家，北京市海淀区医疗事故鉴定委员会专家，北京大学口腔医学院医疗监管领导小组副组长。1977年于北京医学院口腔系毕业后留校，1991年赴意大利留学访问，曾长期负责首长、外宾口腔医疗保健工作，工作态度严谨，从医三十余年，无任何医疗差错，发表口腔医学论文数十篇，多次获得北京大学医学部优秀共产党员、优秀科主任称号，具有高尚的医德和精湛的医术，获得无数患者的好评。

序一

有一口好牙真好



梁晓声

亲爱的读友：

我是写作者梁晓声——如果我的名字使你们困惑了，那我还是首先承认的好。

并且，我声明如下：

第一，我没有收过参与写作此书的任何一位牙医作者一分钱；

第二，除了此书的主编之一刘峰医生，其他作者我概不认识；

第三，刘峰也不是我的亲朋好友。

我写此序完全出于自愿，亦怀感激之情。

这就得从牙齿和我本人的关系说起了。

我出生于哈尔滨。从前，东北的孩子冬季爱玩爬犁——大约在我小学三年级时，一次玩爬犁撞了树，几乎一排门牙全撞松了，当时却一颗未掉，不久又长牢了，然而七扭八歪。

这使以后的我不爱笑了。

当年普通百姓之家日子过得都很紧迫，几乎只有大人们才刷牙，小孩子根本没有天天刷牙保护牙齿的意识。即使很爱儿女的百姓之家的父母，往往也爱不到小儿女的牙齿方面去。

所以呢，我是上了初中才开始刷牙的，而且也不天天刷牙，用的是廉价的牙粉。

我想，我后来牙齿不好，与小时候很少刷牙肯定有些原因。

下乡后的我有了吸烟的坏习惯。

结果呢，四十五岁才过，我经常牙疼；五十五岁以后，牙周炎成了我的口腔痼疾。到了去年，仅剩两颗上牙了，还是松动的。

这使我更不愿笑了，吃饭也大成问题，营养不良，体质每况日下。

我的牙齿状况成了一位热心的朋友的一桩心病——今年春节后，他隔几日一次电话，强烈督促着要带我去看牙。

于是呢，我就认识了刘峰医生。

按我自己的想法是，拔掉那两颗已然有一点松动的上牙，装一整副带托的上牙——可以随时戴上随时取下的那种。

刘医生认真检查了我的牙龈情况，得出一个令我特沮丧的结论——由于我的牙槽骨天生外突，高低不平，那么一副我希望省事完成的上牙并不那么容易，效果也不会太好。

这可怎么办呢？

刘峰医生建议我植牙。

其实每一位为我治过牙病的医生都这么建议过，但我对植牙极为忐忑。

只剩下了植牙一种解决吃饭问题的方法，再害怕也得面对现实啊！

于是有一天我就接受了刘峰医生为我进行的第一项植牙手术——在牙骨上首先钻了六个孔洞，把小钢牙根拧进去。这说起来听起来似乎有点儿恐怖，却总共却仅用了两个小时多一点的时间就顺利完成了，而且我没有任何痛苦的感觉。

当时我还问：“都完成了？”

刘峰医生说：“是啊，一次性完成。”

也许我是最幸运的病人——手术过后竟一点儿都没发生水肿。

普通情况是三个月后进行义齿修复，因为我的术后愈合情况好，加之选用的是很好的种植体，七十几天后就将义齿安装上了。植六颗、挂四颗、加原有的两颗，现在我又有了十二颗上牙。左右有义齿排列



着分担力量，原有的两颗牙也不觉松动了。

对于我，美观不美观不在考虑之中，解决吃饭问题才是大事。现在，这头等大事终于圆满解决了，别人吃得的，我都吃得了。而且，据朋友们说——我爱笑了，年轻了。

胖了，自然就年轻了点儿。

大苦恼解除了，自然也比较爱笑了。

所以呢，我是自愿地借写这篇序的机会，向受牙病折磨的人们宣传植牙这一种先进的方法。

但是读者诸君切莫以为，此书写的完全是关于植牙的内容。

你们接着看看目录就会知道——这是一本关于牙齿的大百科式的书籍。我要写序，自然已经通读了。读过之后的第一感觉是——实话实说，竟很郁闷。

对每一个人都特别重要的这一本书，我从少年时就能读到该有多好啊！

转而又想，那又怎样呢？几十年前的大多数中国人，根本不可能对自己的牙齿有如此周到的爱护意识啊！

我认为，人类爱护牙齿，重视牙齿保健意识的有无，乃是以社会经济发展水平与大众对牙齿重要性的知识程度为前提的。

第一个前提，在中国早已今非昔比。几乎任何一个不爱惜自己牙齿的人，若再以舍不得钱买牙膏来说事儿是不能成为理由的了。

第二个前提，却仍大有进行知识普及的必要性。正如这一本书中所写到的，大多数人对于自己的牙齿还是所知甚少。

权威而正确的普及工作，当然应由专业的一流的牙科医生们来进行。

刘峰们便是这样的牙科医生。

我认为他们写此书是做了一件有益于每一个中国人的事。

我当然要对他们有所支持啰！

我希望许许多多人都能读到这一本书；

牙齿不好的人当然最应读。读了就会知道自己的牙齿为什么不好了？怎样治疗更有利，于是与医生容易达成共识；

牙齿挺好的人也应该读。读了，可将牙齿保健知识讲给亲人朋友们听；

爱孩子们的父母也应为儿女们读此书；

爱父母的儿女们应为受牙病折磨的父母买此书；

一言以蔽之，读此书是能使人少受牙病之苦，少为医牙破费。

故写此序。

梁晓声

2014年9月10日

于北京

序二

来自临床一线的科普知识



郭传宾

自古以来，牙齿就是人们审美的一项标准。古人形容美人为“明眸皓齿，齿如编贝”，一口美丽的牙齿才能让人“巧笑倩兮，美目盼兮”。为了一口好牙齿，古人可是用尽了各种办法：用手指刷牙、用杨柳枝儿剔牙、用盐水漱口、用茶水洗……

牙是机体的重要器官。牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题，将会对人们的正常生活造成极大的影响。第三次全国口腔健康流行病学调查显示，我国5岁儿童乳牙患龋率为66%，中年人和老年人患龋率分别为88.1%和98.4%。这些数据表明，我国居民的口腔健康状况仍非常不容乐观。随着人民生活水平的提高，人们对口腔疾病越来越重视，13亿人民群众对口腔医疗卫生服务的需求日益提高。

为了在公众中进行牙病防治知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识，卫生部、教委等部委联合签署，确定每年的9月20日为“全国爱牙日”。对于口腔知识的传播并不能仅限于一年的某一段时间，而需要让广大人民群众获得有效的科普知识，从而真正做到“知牙、护牙、爱牙”。正是在这样的背景下，该书的作者们



编写了《明明白白去看牙》。

该书分为两大部分，前一部分（第1~4章）从牙齿的重要性、牙齿结构、口腔健康的概念，爱护牙齿的具体方法，口腔疾病的临床表现，口腔医疗机构的选择（专科医院、综合医院口腔科、口腔连锁医疗机构），以及口腔专科医院内的亚专科等方面做了相应介绍。而后一部分（第5~13章）主要针对患者们常见的所需要处理的口腔疾病，结合相应的临床特点，采用通俗易懂的语言，深入浅出地进行了阐述。这样通俗、实用、有效的书籍，让对口腔知识感兴趣的患者可以经过阅读获得相应的口腔知识，提高口腔保健水平，达到“好用牙，用好牙”的目的。

该书的作者们都是北京大学口腔医院常年工作在临床一线的中青年业务骨干，所从事的专业涵盖了口腔医学里的各个亚学科。他们在临床工作中接触了非常多的患者，因此最为了解患者迫切需要掌握的知识，他们结合各自的经验和体会，比较系统、全面地介绍了口腔保健及相关治疗的科普知识。这本书的内容不仅对口腔患者有较为实用的价值，也可以作为口腔医学毕业生进入临床工作初期的辅导读物，帮助他们了解临床工作中与患者沟通时最需要掌握的知识，进而提高与患者沟通的能力。相信本书的出版一定有助于推广口腔科普知识，也会对口腔健康事业的发展起到积极的作用。

北京大学口腔医院·院长

郭传滨

2014年8月30日

前言



随着生活水平的提高，人们越来越重视口腔健康，越来越多的人开始有了定期看牙医、早期检查处理牙齿疾病的意识，我国人民的口腔健康状况与十几年前相比，已经有了明显的改善。

但是，看牙对于很多朋友来说可能仍然是一件很可怕、很痛苦的事情，也有很多人因为害怕而“讳疾忌医”，耽误了牙病的治疗，把本来很容易治疗的小问题，拖成了治疗难度大、痛苦也大的大问题。

对于我们医生来讲，其实非常希望给大家更多爱牙护牙的知识，也非常希望给大家一些看牙相关的知识、常识，让大家学会看牙，懂得如何与牙医沟通、打交道，不再害怕看牙。牙病，说到底，就是越早治疗，越好治疗，痛苦越少，当然了，花费也就越少！

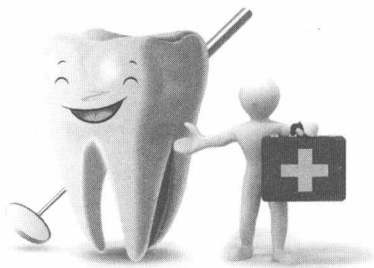
本书包含了一般口腔健康科普图书的常规内容，为您提供了很多对牙齿进行健康维护的方法和窍门。不过，我们并不希望您看了这本书，就自己诊断牙病，甚至上网找一些偏方来自己治疗，那通常不会解决问题，因为绝大部分牙病是需要专业的牙医动手操作才能处理好的。

本书最重要的内容是指导您如何顺利看牙医，包括怎样选择医疗机构、怎样找到好牙医、看牙医之前应该注意些什么、医生的治疗过程大致是什么样的、一些常规的治疗效果会是怎么回事……希望您看过此书后，不再畏惧看牙，而是客观、理性地看待自己的牙齿，和牙医

一起，共同维护好您的牙齿健康，提高您的生活质量！

本书的所有作者均来自于北京大学口腔医院的一线临床医生，作者们在本专业内均具有充足的临床经验，对自己所在专业具有一定的思考，同时结合了大量临床上就诊者经常提出的问题，因此文字非常具有实用性，相信会为广大读者提供非常实际的帮助。

目 录



第一章



健康的牙齿是您一生的财富 /1

- 一、告诉你牙齿有多重要 /1
 - 有效咀嚼为消化系统提供优质原材料 /2
 - 美丽自信从牙齿开始 /3
- 二、珍惜一生中的两副牙齿 /4
 - 乳牙，身体生长发育的帮手 /5
 - 恒牙，一生幸福的伴侣 /6
- 三、爱护牙齿从了解它们开始 /8
 - 牙齿数目虽多，每一颗都很珍贵 /8
 - 每个牙齿都有自己的名字和昵称 /9
 - 牙齿健康的标准 /10

第二章



爱护牙齿从每一天做起 /14

- 一、刷牙是最简单有效的护牙方法 /14
 - 学会观察牙齿是否清洁 /15
 - 刷牙效果和使用的牙刷关系非常密切 /16
 - 牙刷的使用寿命不应超过3个月 /17
 - 牙膏的核心成分是摩擦剂 /18
 - “含氟牙膏”和“脱敏牙膏”可以长期使用 /18
 - “美白牙膏”要选择正规日化品牌；“药物牙膏”治标不治本 /20

第三章



别把牙膏当“灵丹妙药” /20

学会正确的刷牙方法 /22

不妨尝试电动牙刷 /24

二、爱护牙齿还有很多好帮手 /25

牙缝的清洁专家——牙线 /25

牙齿间隙找牙缝刷帮忙 /27

牙签的功与过 /28

想要口气清新吗？用漱口水吧 /29

给牙齿做个SPA——体验冲牙器 /29

什么时候该看牙了 /31

一、刷牙出血是牙周疾病的最早期表现 /31

刷牙出血的原因 /31

不要让刷牙出血发展成大问题 /32

二、谁说牙疼不是病，它疼起来真要命 /33

不同问题带来的牙疼不一样 /33

牙疼越早治疗越容易 /34

三、牙齿冷酸敏感也要看牙医 /34

引起牙齿冷酸敏感的常见原因 /34

牙齿敏感基本上都是可以治疗的 /35

四、口腔异味找到原因是关键 /36

专业的口腔气味测评 /37

针对原因治疗口臭 /37

五、牙齿松动往往是重度牙周炎的表现 /37

六、想让自己的牙齿更白吗 /38

决定牙齿颜色的因素 /38

让牙齿更亮白的方法 /39

七、牙齿缺失要及时修复 /40

种植牙是最理想的修复形式 /41



固定桥也是一种选择 /41

什么时候选择活动假牙 /42

八、牙齿不齐要尽早正畸 /42

九、即使没觉得有问题，也应该定期看牙医 /44

定期给牙齿做个全面检查——早发现、
早治疗 /44

送给牙齿的礼物——洁治 /44

爱牙的目标——预防是关键 /45

第四章



做好准备，让看牙更顺利 /46

一、医院和诊所都可能是正确的选择 /46

口腔专科医院——最具实力的专业诊疗 /46

综合医院——最全面的医疗水平 /47

口腔连锁医疗机构——规模经营，方便
快捷 /48

专业诊所——专业人员的良心，口碑最
重要 /49

二、看懂专科医院里的科室设置 /49

牙体牙髓科——牙疼和补牙 /50

口腔颌面外科——拔牙、外伤 /50

修复科——镶牙，做牙冠 /50

牙周科——牙龈红肿、出血，牙龈萎缩，
牙齿松动 /51

黏膜科——各类黏膜问题 /51

正畸科——矫正牙，带牙箍 /51

儿童口腔科——专给儿童和刚换完牙的
青少年看牙 /51

种植科——种植牙专科 /52

综合性科室——综合科、特需科、特诊科，
综合诊疗，方便就诊 /52

三、怎样选择牙科医生 /53

疑难杂症——选大专家 /54

常规治疗及定期检查——固定的熟悉的
医生 /54

基础治疗日常维护——给自己个机会接触
更多的医生 /54

找个牙医做朋友——拓展人脉关系 /55

四、看牙前的准备 /56

睡个好觉，保持良好的心情 /56

关于早饭 /57

清洁好牙齿 /58

穿衣简单，方便活动 /58

不要浓妆艳抹，医生需要看到你的“本来
面目” /59

身体各项指标与看牙的关系 /59

带好以往看牙的病历资料 /60

辅助检查 /61

家人陪同 /61

说清问题 /62

第五章



定期牙周治疗保持牙齿健康 /64

一、什么是牙周疾病 /64

刷牙出血可别不当回事 /64

牙周炎有什么危害 /65

怎样知道自己的牙周是否有问题呢? /66

为什么会得牙周炎? 会不会遗传? /66

没有不舒服也应该定期看牙周 /67

二、牙龈炎是牙周炎的早期阶段 /68

牙齿周围的牙槽骨像土壤支撑着大树一样
支持着牙齿 /68

你知道什么样的牙龈是健康的吗? /68