



牙医笔记

—— 牙齿是健康的守护神

赵玉鸣◎主编

牙齿健康标准:

YACHI JIANKANG BIAOZHUN

没有口腔颌面部的慢性疼痛
没有口腔癌, 无口腔溃疡, 没有颌面部先天性畸形
无龋齿, 无牙周病, 无牙齿缺失
没有任何影响健康的疾病及功能紊乱

民以食为天 食以齿为先

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国人口出版社

牙医笔记

——牙齿是健康的守护神

主 编 赵玉鸣

编写人员 胡 嘉 李 昕

王媛媛 肖雨萌

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

牙医笔记: 牙齿是健康的守护神 / 赵玉鸣主编. —
北京: 中国铁道出版社: 中国人口出版社, 2014.9
ISBN 978-7-113-19037-8

I. ①牙… II. ①赵… 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 180021 号

书 名: 牙医笔记——牙齿是健康的守护神
作 者: 赵玉鸣

责任编辑: 罗桂英 崔竹青青 电话: 010-51873698

封面设计: 王 岩

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出 版: 中国铁道出版社 中国人口出版社

发 行: 中国铁道出版社

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京大兴县新魏印刷厂

版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 31.25 字数: 200千

书 号: ISBN 978-7-113-19037-8

定 价: 36.80元



版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659



前言

PREFACE

中国人的口腔健康现状

俗话说“民以食为天，食以齿为先。”牙齿不好，就会影响到进食和咀嚼，人体将无法获得足够的营养和能量，由此可见牙齿对全身健康的重要性。此外，牙齿对于一个人的容貌也非常重要，古代常常形容美人为“明眸皓齿”、“吐气如兰”。如今，在社会的人际交往中，一口洁白整齐的牙齿会给人更为美好的印象。

2007年，世界卫生组织（WHO）制定的牙齿健康标准为：没有口腔颌面部的慢性疼痛，没有口腔癌，无口腔溃疡，没有颌面部先天性畸形；无龋齿、无牙周病，无牙齿缺失，没有任何影响健康的疾病及功能紊乱。然而，据2008年第三次全国口腔健康流行病学调查报告显示，现阶段我国达到牙齿健康标准



的人口不足 1%。

龋病，俗称“虫牙”，是在以细菌为主的多种因素作用下，牙齿硬组织发生的慢性、进行性破坏的一种感染性疾病，是最常见的口腔疾病之一。据调查，在我国，5 岁儿童乳牙龋的患病率为 66.0%，而在患龋的牙齿中只有不到 2.8% 的牙齿得到了充填。12 岁、35 ~ 44 岁以及 65 ~ 74 岁恒牙患龋率分别是 28.9%、88.1% 和 98.4%。可见我国人群患龋状况十分严重，且治疗率极低。近年来，随着我国社会经济的快速发展，人民生活水平不断提高，龋齿的发病率呈逐渐增高的趋势。而发达国家，在 20 世纪 70 年代以后，由于口腔公共卫生学的发展和预防保健措施的实施，龋齿的发病率大幅度下降。

牙周病是指发生在牙支持组织（牙周组织）的疾病，包括仅累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织（牙周膜、牙槽骨、牙骨质）的牙周炎两大类。牙周疾病是常见的口腔疾病，是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一，也是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病。调查研究显示，我国 12 岁、35 ~ 44 岁和 65 ~ 74 岁人群的牙龈出血检出率分别是 57.7%、77.3% 和 68.0%；35 ~ 44 岁和 65 ~ 74 岁人群的牙周病检出率分别是 40.9% 和 52.2%。35 ~ 44 岁中年人的牙周健康率仅为 14.5%，65 ~ 74 岁老年人的牙周健康率仅为 14.1%，说明我国中老年人的牙周健康状况很差。而在大多数工业化国家，牙龈炎的患病率和严重程度都较低，而牙周炎的患病率与发展中国家相似，但进展相对缓慢。

在儿童生长发育过程中，由先天的遗传因素或后天的环境

因素等原因造成的如牙齿排列不齐、上下牙弓咬合关系的异常、颌骨大小形态位置的异常、面部畸形等称为错牙合畸形。据调查，我国儿童乳牙列的错牙合畸形患病率为 51.84%，混合牙列患病率为 71.21%，恒牙列患病率最高为 72.97%。而在西方国家，20 岁以上人群错牙合畸形的患病率很低，12 岁儿童正畸治疗的比例高达 70% 以上，成人正畸的比例约占 20% ~ 30%。国外家长认为，孩子的牙齿不整齐，如果不做矫正，就好比没有让孩子上学一样，是对孩子不负责任的行为。在美国，正畸医师与人口之比为 1 : 3 万，日本 1 : 5 万，而我国的正畸医师只有 2000 多名，存在着严重的需求矛盾。

第三次全国口腔健康流行病学调查结果还显示，我国各年龄组早晚刷牙的比例很低，在 22% ~ 35% 之间。35 ~ 44 岁年龄组有牙齿缺失的比例为 37%，但义齿修复率仅为 11.6%；65 ~ 74 岁年龄组有牙齿缺失的比例为 86.1%，无牙颌率为 6.82%，但义齿修复率仅为 42.0%。而在发达国家，无牙颌的比例很低，大都在 1% 以下，据统计，美国有 46.3% 的 70 岁以上的老年人平均保有 20.5 颗天然牙齿。

由此可见，我国民众的口腔健康状况与发达国家相比还有很大差距，对口腔保健知识的了解还很不够，需进一步加强国人的口腔健康行为。

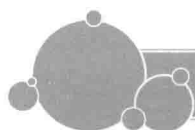


目录

CONTENTS

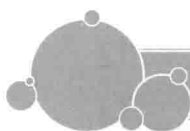
第一部分 牙齿的基础知识

牙齿是怎样构成的	2
什么是乳牙和恒牙	5
牙齿是什么时候开始发育的	6
准妈妈用药会影响胎儿牙齿发育吗	7
什么时候开始长牙	8
长牙时应注意什么	9
什么时候开始换牙	12
换牙时应注意什么	14
六龄齿指的是哪颗牙	16
智齿指的是哪颗牙	18
要不要拔除智齿	20
什么是智齿冠周炎	21



第二部分 牙齿与全身健康

牙齿与生长发育	26
咀嚼与记忆力	26
咀嚼与肥胖	28
咬合关系与全身健康	28
牙周炎与心血管疾病	30
牙周病与糖尿病	31
口腔疾病与肾病	32
口腔疾病与免疫系统疾病	34
口腔疾病与血液系统疾病	36
口腔疾病与眼病	36



第三部分 牙体疾病

什么是龋齿	38
龋齿的病因及发展	38
龋齿的形成过程	40
牙痛是怎么回事	42
牙龈为什么会起脓包	43
龋齿的治疗	44

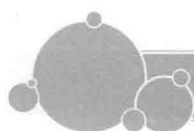
龋齿的预防	46
什么是牙齿磨损	49
牙齿过度磨损带来的危害	50
怎样减少牙齿的过度磨损	50
什么是牙酸蚀症	51
酸蚀症的危害	52
什么是楔状缺损	53
楔状缺损的病因	54
楔形缺损的预防和治疗	55
什么是牙隐裂	56
牙隐裂的病因	56
牙隐裂的危害	56
牙隐裂的治疗	58
牙齿外伤	58
牙齿折断的处理	59
牙齿松动和脱落的处理	60

第四部分 牙周疾病

什么是牙周病	62
牙龈为什么会出血	63
什么是牙菌斑	64



牙菌斑是怎么形成的	64
什么是牙结石	66
牙结石，可以不治疗吗	69
什么是牙龈炎	70
什么是牙周炎	73
洗牙会损伤牙齿吗	74
什么人不能洗牙	76
洗牙的过程是怎样的	76
牙周治疗后有哪些常见的反应及注意事项	77
牙齿为什么会松动	80
牙齿松动了怎么办	82
经常掉牙是正常现象吗	82
重度牙周炎的牙齿不拔可以吗	84
牙龈为什么会退缩	85
为什么会塞牙	86
水平型嵌塞的可能原因	91



第五部分 牙病治疗

牙齿治疗很疼吗	94
什么是“杀神经”治疗	96
根管治疗三个步骤	98

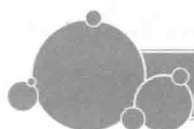
乳牙能“杀神经”吗	102
补牙用什么材料好	106
什么叫“做牙冠”，什么样的牙齿要做牙冠	110
越洗牙，牙缝会越大吗	112
什么情况下需要拔牙	115
拔牙后要注意什么	117
拔牙后不镶，会影响其他牙齿吗	120
如何护理假牙	122
种牙是怎么回事	125

第六部分 特殊人群的口腔护理

儿童多大开始刷牙合适	130
孩子“吃手”有什么危害，如何矫治	131
口呼吸的原因是什么，如何矫治	134
儿童牙齿不齐怎么办	136
什么是“地包天”，如何治疗	137
孩子经常咬嘴唇会有什么影响	139
长期用奶瓶会有什么后果	140
什么时候矫治牙齿最合适	142
孕妇口腔保健	145
准妈妈孕期需要注意的口腔问题	148



为什么孕妇保持口腔卫生不容易	150
孕妇能使用药用牙膏吗	152
孕妇能照牙科X线吗	152
全身疾病患者的口腔护理	152
全身疾病患者拔牙的注意事项	154
高血压药物与牙龈增生	156



第七部分 口腔健康相关生活质量自评

口腔健康相关生活质量	160
口腔健康影响量表	164
老年口腔健康影响量表	165
幼儿口腔健康影响量表	166
牙齿健康自我检查方法	167



第一部分

牙齿的基础知识





牙齿是怎样构成的

牙齿之所以能这么坚固地帮助我们品尝美食，跟它的结构有很大关系。我们可从其外观及内在结构两方面了解一下牙齿是怎样为我们工作的。

从外观上看，牙齿由牙冠、牙根及牙颈三部分组成。

1. 牙冠

平时我们在口腔里能看到的部分就是牙冠，即牙体外层被牙釉质覆盖的部分，它是发挥咀嚼功能的主要部分，在正常情况下，牙冠的大部分显露于口腔，称为临床牙冠。依据咀嚼功能不同，牙冠形态各异。

2. 牙根

牙根是牙齿的支持部分，即牙体外层由牙骨质覆盖的部分。正常情况下，牙根整个包埋于牙槽骨中，被牙槽窝固定。

牙根有单根和双根之分。形态与数目也随功能的不同而有差异，可分为单根牙和多根牙。切牙和尖牙绝大部分是一个根。下颌前磨牙少数为两个根，多数为一个根。上颌前磨牙多数为两个根，少数为一个根。磨牙一般为2~3个根。每一个牙根的尖端部分，称为根尖；每个根尖都有牙髓血管神经通过的小孔，称为根尖孔。

3. 牙颈

牙颈又名颈缘或颈线，即牙冠与牙根交界处呈一弧形曲线的部分。

如从牙齿的纵型剖面看，牙体结构又可分为牙釉质、牙本

质、牙骨质和牙髓四层。

1. 牙釉质

牙釉质是构成牙冠的表层，为半透明的白色硬组织，俗称珐琅质。

据最新的研究结果显示，牙釉质是天然纳米材料。因为牙釉质是牙体组织中高度钙化、最坚硬的组织，其硬度仅次于金刚石。硬化完全的牙釉质仅含 4% 的有机物，而无机物则可高达 96%，一般说来，它是没有感觉的活组织，其新陈代谢过程缓慢。

2. 牙本质

牙本质处于牙釉质与牙骨质的内层，也就是牙髓腔及根管

知

识

窗

什么是牙菌斑

口腔是一个充满各种微生物的环境，而牙菌斑就像是由不同细菌组成的“细菌社区”，这些“社区”定居于牙面、牙与牙之间或者在假牙（义齿、修复体）表面。由于“社区”扎根很牢固，所以不能被水冲去或者漱掉，只能用机械方法清除。

从专业角度来讲，牙菌斑是基质包裹的互相粘附或粘附于牙面、牙间或修复体表面的软而未矿化的细菌性群体，为不能被水冲去或漱掉的一种细菌性生物膜。当牙菌斑量较少时，肉眼是很难观察到的，通常用菌斑指示剂可以很好地显示。



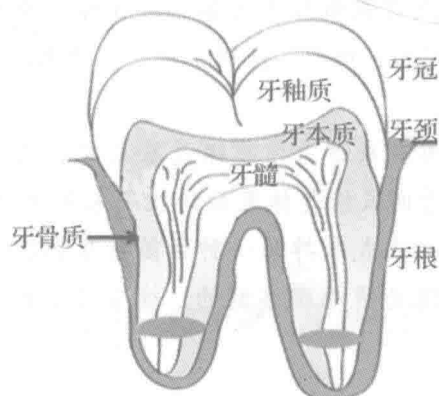
的侧壁，呈淡黄色，其构成牙体的主体，大约含有 30% 的有机物和水，70% 的无机物，硬度低于牙釉质。若用显微镜观察，可见到牙本质内有许多排列规则的细管，称为牙本质小管，管内有神经纤维，当牙本质暴露后，能感受外界冷、热、酸、甜等刺激，从而引起疼痛。在其内有一空腔称为牙髓腔。

3. 牙骨质

牙骨质包绕牙根的外层，色泽较黄。它较薄，但组织硬，大约有 45% ~ 50% 的无机物，硬度类似于骨组织，具有不断再生的特点。

4. 牙髓

牙髓是牙体组织中唯一的软组织，呈蜂窝状，充满在牙髓腔及根管中，内含血管、神经和淋巴，主要由结缔组织、血管和神经构成，后两者通过根尖孔与身体的血液循环系统和神经系统相连接。牙髓组织的功能是形成牙本质，具有营养、感觉、防御的功能。牙髓神经对外界的刺激特别敏感，可产生难以忍受的剧烈疼痛。





什么是乳牙和恒牙

按牙齿在口腔内出现的时间，牙齿可以分为乳牙和恒牙。

1. 乳牙

乳牙在口腔内的时间为5~10年。婴儿在出生后第一次长出的牙为乳牙，一般从出生后7~8个月开始萌出，2.5岁左右全部萌出，共20颗。2.5~6岁为乳牙牙合时期。6~12岁，乳牙逐渐脱落而为恒牙所代替，此期称为替牙时期或混合牙列期。

知

识

窗

牙菌斑对牙齿的危害

牙菌斑主要对牙和牙龈构成危害，也就是口腔最常见的两种疾病：龋病和牙周病。

龋病俗称“虫牙”，这里的“虫”指菌斑中的细菌。牙菌斑牢固地附着在牙面上，细菌摄入唾液中的糖，分解糖产生酸，这些酸会破坏牙齿，最终成洞。

当牙菌斑靠近牙龈时，细菌产生的毒素和其他有害物质会刺激牙龈（俗称“牙肉”、“牙床”），发生炎症，即牙龈炎。如果不加控制，任其发展，牙龈炎有可能会发展为不可逆的牙周炎，引起牙槽骨的破坏，最终导致牙齿松动、脱落。