

让牙齿 陪你到老

张元◎主编

牙齿发黄发黑

橘皮洗净，晒得特别干以后研成粉末贮存，将橘皮粉掺在牙膏中刷牙，1周1次。
本方清洁牙齿，清新口气，消炎杀菌。

防治龋齿

苍耳子6克焙黄去壳，研成细末，加鸡蛋1个和匀，不放油盐炒熟，每日1次，连服3次。
本方散风湿、止痛杀虫、祛热安神。

牙齿疼痛

香蕉3个去皮，抹盐食用，每日2次。
本方清热解毒，利尿消肿。

牙龈出血

梨2个、鲜藕250克分别洗净去皮切块，生荸荠125克洗净去皮，以上三者加生地加水共同煎汤，加白糖调味，每天1剂，连服4~5剂。
本方清火、凉血、消炎。

牙齿敏感

茶叶适量，放入杯中沸水冲泡，茶叶放入口中牙齿敏感的部位咀嚼即可。
本方消毒杀菌，抗酸脱敏。

贴心、全面、科学，为您的牙齿保驾护航！

**经无数人实践验证，历千百次精益求精！
牙齿虽小事情不小，养牙智慧奥妙无穷！**

汇集牙齿健康精华，易学实用，牙齿健康的秘诀，尽在其中



中国医药科技出版社

让牙齿 陪你到老

张元◎主编

中国医药科技出版社

内容提要

不良的饮食习惯和随意敷衍的刷牙习惯,都会给牙齿带来各种各样的问题。为了让牙齿陪我们到老,我们必须做好牙齿防护工作。

本书是一本专门的牙齿保健书,以牙齿的基础知识和牙齿保健误区为指导,帮助大家了解牙齿;以牙齿容易出现的各种问题为重点,提出解决办法和建议,简单、实用而有效;最后为特殊人群指出护齿应当特别注意的问题,让每一个人的护齿行动都能事半功倍。

图书在版编目(CIP)数据

让牙齿陪你到老 / 张元主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7112 - 2

I. ①让… II. ①张… 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 260031 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

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 × 1020mm¹/₁₆

印张 13

字数 110 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京金特印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7112 - 2

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

前言



俗话说“貌美牙为先，齿白七分俏”。可见要给人留下良好的形象，除了要有俊俏的外表和好的皮肤，光洁亮白健康的牙齿也必不可少。一口美丽皓齿不仅能够为你带来健康形象，亦是你身心健康完美的标志。甚至有人认为自然、健康、洁白的牙齿比精心描画的妆容更能展示一个人真实可爱的形象，“美丽到了牙齿”的年代正在到来。

可是生活中，我们的牙齿却没有和我们想象的一样，不良





前 言

的饮食习惯、错误的咀嚼方式、不正确的刷牙方法和随意敷衍的口腔护理，给我们的牙齿带来了许多的问题。

牙齿是人体最坚硬的器官，却也是最容易被我们所忽视的器官。很多人认为牙齿只要没有什么异常感，那就表示牙齿很健康；还有的人认为，牙龈出血只是因为上火或者刷牙时不小心所致，没有必要大惊小怪去看医生；更有人认为，一两颗牙齿的脱落和松动并不会影响到日常的生活，可以不着急去修补……正是这些错误的认识，让我们只有在牙疼得忍无可忍，或者牙齿明显病变的时候才会想起来去看牙科医生。而事后，仍然会回到以前那种满不在乎的状态。

其实，口腔的健康是全身健康的重要组成部分，是维系和提高生命质量的重要因素。现代医学研究证明，牙病不只是停留在口腔里这么简单，它可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病。

口腔健康不仅使人能够享受美味佳肴，为身体提供足够的营养；还能使人口齿清爽，尽情表达自己的意愿，自由地与人交流；还能避免和减少冠心病、糖尿病、胃病等病症的发生。所以，保护牙齿，维护口腔健康能够使人活得更健康，更愉

快，更长寿。

保护牙齿，预防口腔疾病，洁牙固齿是关键。

本书是一本专门的牙齿保健书，书中以牙齿的基础知识和牙齿保健误区为指导，帮助大家了解牙齿和牙齿保健；以牙齿容易出现的各种问题为重点，提出具体的解决办法和建议，简单、实用而有效；最后针对婴幼儿、孕产妇和中老年等特殊人群指出护齿应当特别注意的问题，让每一个人的护齿行动都能事半功倍。

翻开本书，从现在起，开始牙齿保健大作战！

编者

2014 年 12 月



目 录



第一章 爱护牙齿，从了解牙齿开始

1. 了解牙齿结构，做知牙之人 / 3
2. 牙周组织，牙齿永远的支持者 / 8
3. 掌握牙齿功能，小心不要损坏 / 10
4. 乳牙和恒牙，牙齿的两次生命 / 12
5. 孩子掉乳牙，父母要用心呵护 / 17

第二章 规避误区，做好牙齿保健

1. 宝宝刚长牙就不用刷牙了吗 / 23
2. 刷牙越大力牙齿越清洁吗 / 25
3. 牙膏价格越贵越好吗 / 27





目 录

4. 每天刷牙就不用洗牙了吗 / 30
5. 牙齿越吃软东西越健康吗 / 35
6. 不吃甜食牙齿就不会生病吗 / 37
7. 黑牙黄牙没有办法改变吗 / 41
8. 掉一两颗牙不用着急补吗 / 43
9. 中老年人就一定要掉牙吗 / 45
10. 牙齿不痛就是没有生病吗 / 49
11. 大量补钙牙齿会更健康吗 / 51

第三章 日常护齿，不容忽视

1. 牙齿每天刷，方法很重要 / 57
2. 牙刷、牙线、牙签，怎么用正确 / 61
3. 牙膏、漱口水，谁都不能替代谁 / 64
4. 运舌、叩齿、鼓漱，具体怎么做 / 69

第四章 牙齿问题多样，妙招帮你解决

1. 牙齿发黄发黑，应该怎么办 / 73
2. 牙疼也是病，治疗要对症 / 77
3. 龋齿危害大，防治有妙招 / 81
4. 牙齿长了牙菌斑，如何解决 / 86
5. 牙龈出血，有方法帮你解决 / 89
6. 牙齿也会过敏 / 93



7. 牙齿松动，不同情况不同治 / 97
8. 解决食物嵌塞问题，消除牙病源头 / 100
9. 牙齿污垢该如何清除 / 102
10. 危害大易反复的牙结石 / 104
11. 酸蚀症，用小苏打漱口预防 / 106
12. 牙髓病，要尽早解决 / 108
13. 牙齿畸形，矫正有方法 / 110
14. 牙周炎，就用树皮酒漱口 / 114
15. 听都没听过的智齿冠周炎 / 117
16. 口臭，跟牙齿健康有关系 / 120

第五章 牙齿护理，从娃娃抓起

1. 宝宝开始长牙了，应该注意什么 / 125
2. 宝宝牙齿萌发，早晚、异常都要护理 / 131
3. 宝宝乳牙已长成，做好护理是关键 / 135
4. 宝宝六龄牙，非常重要需保护 / 138
5. 宝宝牙齿发黑，警惕婴幼儿龋齿 / 140
6. 换牙过程中要好好护理 / 144
7. 地包天影响宝宝美观，及时治疗很重要 / 147
8. 宝宝龅牙，早期防治 / 150
9. 幼儿口臭，解决有方法 / 153





第六章 孕产期间，牙齿问题需注意

1. 女性怀孕，牙齿会出现变化 / 159
2. 孕妈妈的牙齿清洁和保护 / 163
3. 孕妈妈常见牙齿疑问 / 170
4. 孕期看牙治牙有讲究 / 173

第七章 中老年人，牙齿养护做好保健

1. 中老年人更要呵护牙齿 / 181
2. 要想牙齿好，常做牙齿保健操 / 185
3. 中老年人如何选择一副好假牙 / 189
4. 当手活动不灵便，如何清洁牙齿 / 195

第一章

爱护牙齿,从了解牙齿开始

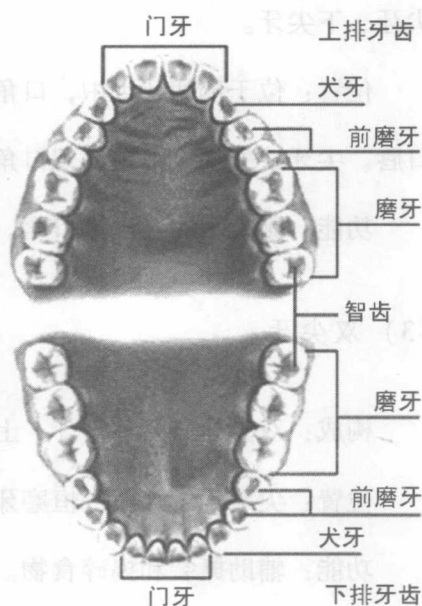




1. 了解牙齿结构，做知牙之人

牙齿是脊椎动物身上存在的一种高度钙化组织，是人体最坚硬的器官。在人的一生当中，前后长两次牙。首次长出的牙齿称为“乳牙”，两岁左右长齐，共 20 颗。到 6 岁左右，乳牙会逐渐脱落，长出恒牙。

正常情况下，健康的成年人有 32 颗恒牙，共 16 对，分上下左右四个区域。按牙齿的形态与功能，可以分为切牙、尖牙、双尖牙和磨牙。



(1) 切牙

构成：切牙上下左右共 8 颗，可分为上颌中切牙、上颌侧切牙、下颌中切牙、下颌侧切牙。





让牙齿陪你到老

位置：位于上、下颌骨前部，中线的两旁，呈弧形排列，形态相似。切牙的形态、位置及排列是否整齐，对美观影响很大，切牙的位置长得好，可使口唇显得丰满而匀称。

功能：切割食物，影响发音。

(2) 尖牙

构成：尖牙又名单尖牙、犬牙、虎牙，上下左右共4颗，可分为上尖牙、下尖牙。

位置：位于侧切牙远中，口角部位，对面形影响很大，自然支撑着口唇。尖牙缺失的人极易出现口角塌陷下垂的现象。

功能：撕裂食物，支撑口唇。

(3) 双尖牙

构成：双尖牙又名前磨牙，上下左右共8颗。

位置：尖牙远中，第一恒磨牙近中。

功能：辅助撕裂和捣碎食物。

(4) 磨牙

构成：磨牙共12颗，上下左右各3颗。上下第三磨牙（智慧齿）



有时先天缺失或阻生。根多分叉为2~3根，以增强其稳固性。

位置：位于双尖牙的远中。口腔中最重要的功能齿，特别是第一磨牙（六龄齿），也是最容易发生龋坏的牙齿。过早缺损磨牙将导致咀嚼功能下降，甚至影响颞颌关节，导致面型发育异常、咬合疼痛等症状。阻生的第三磨牙（智慧齿）常导致冠周脓肿、第二磨牙龋坏等恶果，应及早处理。

功能：担负主要的咀嚼任务，磨碎食物。

每一颗牙齿大致可分为三部分，即牙冠、牙根和牙颈部，由牙釉质、牙本质、牙骨质三种钙化的硬组织和容纳牙髓软组织的髓腔组成。

牙冠是位于牙体显露于口腔、外层为牙釉质覆盖的部分，也是行使咀嚼功能的部分。

牙根是指在牙颈以下，埋于牙槽骨内的部分。也是牙体的支持部分，其形态与数目随着功能和变异而有所不同。

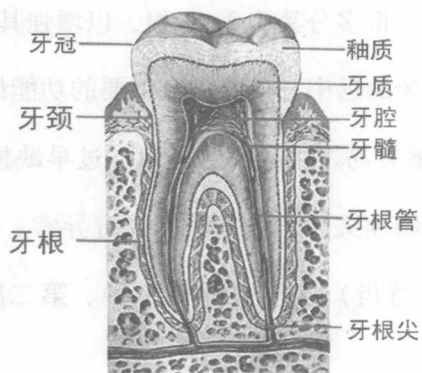
牙颈位于牙冠与牙根交界处，呈一弧形曲线，称为牙颈，又名颈线或颈曲线。

牙冠的最外面一层很硬，被称作牙釉质，其硬度相当于石英，是人体最硬的组织。牙根的最外一层较薄，叫做牙骨质。在牙釉质和牙骨质的里边，是构成牙齿主体的牙本质。牙本质里面分布着丰富的神经纤维，所以在牙齿缺损、磨耗或用牙钻磨牙时，会有酸痛的感觉出现。





让牙齿陪你到老



牙齿的里面不是实心的，而是一个空腔，即牙髓腔。顾名思义，牙髓腔里包裹的是牙髓。牙髓是一种红色、柔软的组织，形状类似于喂鱼用的“红虫子”。人们常误以为牙髓就是“牙神经”，其实这并不准确。因为牙髓内除含有大量的神经外，还有咀管、淋巴和结缔组织。当牙冠上的牙洞致使牙髓暴露或接近露出的时候，一旦遇到刺激牙齿就会疼痛得厉害。

牙釉质又称珐琅质，它是牙冠表面十分坚硬而又耐磨的钙化物质。正常的牙釉质色泽洁白而光亮，呈半透明状，是咀嚼食物的主要力量。进入口内的任何食物，均由它来嚼碎。不过它虽然很坚硬，但质地较脆，有时在咬过硬的东西时，容易发生崩裂。

象牙质是牙冠的第二层组织，被牙釉质覆盖。一般是微黄色的，它的深或浅，会影响牙齿外观的颜色。内有很多微细管道连接牙髓。

牙骨质是包裹在牙根表面的一层钙质物质，呈淡黄色，它与一种称



为“牙周膜”的组织，把牙根固定在牙槽窝内；它还具有再生和自我修复的功能。若牙根表面一旦遭到损伤，它能自动将其损伤处补牢。

牙周组织即牙龈，俗称牙肉，是一层覆盖在牙槽骨表面的软组织，健康的牙龈呈粉红色。

牙周膜是一层纤维组织，连接牙骨质和牙槽骨。牙齿的缓冲器，能承受日常咀嚼的外力，避免牙齿受伤。

牙槽骨是包围着牙齿的骨骼组织，支撑牙齿。

牙本质是牙釉质里面硬度稍低的牙组织，为牙体的主要构成部分；由于它含有一定数量的牙神经末梢，所以对冷、热、酸、甜等刺激较敏感。它的正常颜色呈淡黄，富有一定的光泽。

牙质通常看起来呈微黄色，由于恒牙的牙釉质较乳牙的透明，象牙质的颜色较易透出来，令恒牙看起来比较黄。随着年纪的渐长，象牙质会越长越厚，所以年纪大的人牙齿会显得更加黄。

