

百科知识

大众健康丛书

保护你的牙齿

关注大众健康

创造温馨社会

田晓菲 等 编



远方出版社

大众健康与

保护你的牙齿

王德明 王德明

王德明 王德明

王德明 王德明



百科知识
大众健康丛书

保护你的牙齿



远方出版社

责任编辑:戈 弋

封面设计:艾 伦

百科知识
大众健康丛书·保护你的牙齿

编 著 者	田晓菲 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京朝教印刷厂
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	690
字 数	4980 千
印 数	1—5000
标准书号	ISBN 7—80723—007—X/G·4
本册定价	23.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

追求健康的生理与心理状态，依然是当今社会的主题之一，只有健康的身体，才能最大限度地享受人生！国民健康是国家的重要资源，与民族的昌盛，国家的繁荣休戚相关！

拥有健康的想法林林总总，实现健康的方法千条万条，其中最重要的一条你要懂得什么是健康的生活。生活是向上的，而人的身体却在慢慢的走下坡路。为了保持健康，您需要的有很多很多。

你的身体各个器官都在工作，或许你不知道他们正在同疾病做斗争已经付出了巨大的代价，你感觉到它是多么辛苦了，可你真正的懂得它，了解它么？你的小心呵护会使它精神抖擞，更加强大！

安身之本，必资于食。人以食为天，饮食给我们以各种各样的营养，饮食维持人体的五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，皮肉筋骨的正常功能，也是维持我们正常的工作、学习、生活以及各种思维活动的物质基础。从某种意义上来说，人类的各

种各样的活动,都离不开饮食。

有许许多多的疾病,正是由于饮食失调所引起的,有许许多多的疾病,同样可以通过调控饮食而治愈,厨房也是药房。甚至被认为“不治之症”或“难治之症”的癌肿,也是可以通过饮食来预防和治疗的。现在,饮食已被公认为是保持健康体魄的重要法宝。

我们结合具体的疾病,具体的部位,为你详细说明要做什么、怎样做以及做的更好!每个人的具体情况不同,通过阅读本书,抓住本书的提纲要领,制订你自己的方案,并严格加以实施。这样,你会从中大受裨益,在不知不觉中增进你的健康,真正实现健康!这是编写本书的真正意义。

编 者



目 录

第一章 您的牙齿	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 牙齿疾病.....	(4)
第三节 牙周疾病	(13)
第四节 口腔急症	(27)
第五节 系统性疾病患者的口腔保健	(33)
第六节 系统疾病中口腔表现	(38)
第七节 口腔检查	(42)
第二章 口腔范围的疾病	(45)
第一节 口腔疾病	(46)
第二节 涎腺疾病	(54)
第三节 口腔粘膜的疾病	(60)
第四节 肿瘤	(67)



保护你的牙齿

第三章 牙齿和牙周	(77)
第一节 概述	(77)
第二节 龋齿	(81)
第三节 牙髓炎	(86)
第四节 错	(88)
第五节 牙龈炎	(90)
第六节 牙周炎	(96)
第四章 口腔急诊	(100)
第一节 牙痛和感染	(100)
第二节 拔牙后的问题	(101)
第三节 牙折断及脱位	(103)
第四节 颌骨和邻近结构的骨折	(104)
第五节 下颌骨脱位	(105)
第五章 颞下颌关节疾病	(107)
第一节 关节内部紊乱	(108)
第二节 肌筋膜痛综合症	(110)
第三节 颌骨发育不全	(111)
第四节 髁(状)突发育不全	(112)
第五节 髁(状)突增生	(113)
第六节 关节强直	(114)
第七节 关节炎	(115)

保护你的牙齿 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



第六章 保护口腔,保护牙齿	(118)
第一节 牙齿美容	(119)
第二节 宝宝的口腔健康	(162)
第三节 保持口气清新的秘密	(197)
第四节 口腔和牙齿的常见疾病	(221)



第一章 您的牙齿

第一节 概述

请认识您的牙齿

健康成人正常牙列包含 32 颗恒牙,分上下左右四个区域,按牙齿的形态与功能分为切牙、尖牙、双尖牙(前磨牙)、磨牙,共 16 对。左右成对的同名牙,其解剖形态相同。

(一)切牙组:上下左右共八个,即上颌中切牙、上颌侧切牙、下颌中切牙、下颌侧切牙。

1、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,其大小形态及位置如与面形、口唇的关系协调,可使口唇显得丰满而匀称。

2、功能:切割食物。影响发音。



保护你的牙齿

(二)尖牙组:尖牙又名单尖牙、犬牙,上下左右共四个,即上尖牙、下尖牙。

1、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,若缺失则令口角出现塌陷下垂。

2、功能:撕裂食物。支撑口唇。

(三)双尖牙组:又名前磨牙,上下左右共八个。

1、位置:尖牙远中,第一恒磨牙近中。

2、功能:辅助撕裂及捣碎食物。

(四)磨牙组:共12个,上下左右各三个。上下第三磨牙(智慧齿)有时先天缺失或阻生。

1、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),也是最容易发生龋齿的牙齿。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。

2、功能:担负主要的咀嚼任务,磨碎食物。

每个牙体都由牙冠、牙颈及牙根三部分组成。

1、牙冠:为牙体显露于口腔、外层为牙釉质覆盖的部分,也是行使咀嚼功能的部分。

2、牙根:牙体在牙颈以下,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而有所不同。切牙主要用以切割食物,因此为单根,磨牙担负主要的咀嚼功能,根



多分叉为2—3根,以增强其稳固性。

3、牙颈: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。

牙体包括牙釉质、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。

1、牙釉质:覆盖于牙冠表面,是牙体组织中高度钙化的最坚硬的部分。它半透明,呈乳白色为黄色,其颜色与牙釉质的钙化程度有关。钙化程度越高,釉质越透明;钙化程度低则釉质呈乳白色、不透明。乳牙质钙化程度低,故呈乳白色。

2、牙骨质:覆盖于牙根表面,色淡黄,硬度和骨相似,在牙颈部较薄,在根尖和磨牙根分叉处较厚。

3、牙本质:构成牙齿的主体,位于牙釉质和牙骨质的内层,色淡黄,硬度比釉质低,比骨组织稍高。牙本质中央的髓腔内充满牙髓组织。

4、髓腔:牙体中心是一个与牙体外形相似、但显著缩小的空腔,称髓腔,其中容纳牙髓。牙髓是位于髓腔内的疏松结缔组织,主要是血管、神经和淋巴管。其周围被坚硬的牙本质所包围,当牙髓发生炎症时无法扩张减轻压力而产生剧痛。髓腔在牙冠的一端扩大成室,称髓室;另一端在根管内缩小,呈管状,称根管。根管在根尖的开口叫根尖孔。髓腔内的血管、神经、淋巴等均经此孔与牙周相连通。牙髓和牙周膜的血管除通过根尖孔交通外,尚可通过一些副根管相通。如果牙髓



保护你的牙齿

坏死,则釉质和牙本质变脆弱,釉质失去光泽并容易折裂。髓腔的大小不是永久不变的,无论在正常及病理的情况下,都有一些因素可以使髓腔缩小,髓腔的形态随着年龄的增长不断变化:年轻的恒牙髓腔较大,随着年龄的增长,继发性牙本质的沉积,髓腔的体积也缩小;髓室顶和髓角随着牙的磨耗而降低,髓角变圆或消失;根管变细,根孔变小;有的甚至髓腔钙化阻塞。

第二节 牙齿疾病

为维持健康的牙齿,人必须每天用牙刷或牙线去除牙齿上的菌斑。为了减少牙齿的龋坏,也应该限制所食的糖量。有幸的是,含氟的水有助于减少这种危害。

限制烟草和酒精也能保持口腔和牙齿的健康。无论是吸烟、咀嚼烟草都能加重牙龈疾病。烟草、酒精的使用,特别是二者合用能引起口腔癌。

一、龋洞

龋洞(牙齿的龋病)是指在牙齿上的腐坏区域,是牙齿硬表面(釉质)逐渐溶解并进行性侵蚀牙齿内层的结果。

与感冒和牙龈疾病一样,龋洞也是使人类感到苦恼的最常见的一种疾病。如果龋洞经适当治疗,这些龋洞就不会继



续扩大。未经治疗的龋洞最终能导致牙齿丧失。

原因

牙齿龋坏的发生,必须要有易感的因素,要有产酸菌的存在以及有适合细菌繁殖的食物。易感的牙齿是指含氟少或者有明显窝沟存留菌斑的缝隙。尽管口腔内存在大量的细菌,但是只有某些种类的细菌可引起龋坏。最常见的引起龋坏的细菌是变形链球菌。

根据龋坏在牙齿上的部位,龋洞的发展有不同的过程。平滑面的龋坏是最易预防和可逆转的类型,其发展非常缓慢。在平滑面,龋洞开始是白色斑点,细菌在那里溶解釉质中的钙。牙齿之间平滑面的龋坏,通常发生在20—30岁之间。

窝沟和缝隙的龋坏通常是在恒牙萌出的青春期,在咀嚼面狭窄的窝沟和后牙的颊侧面形成。这种龋坏发展很快。由于这些窝沟比牙刷毛还要窄,很多人不可能彻底地清洁这些易发生龋坏的区域。

根的龋坏通常易发生在中年人,由于牙龈萎缩覆盖牙根表面的骨样组织(牙骨质)暴露而发生。这一类型的龋坏常常因牙根部难于清洁,加上食物中含糖量高所造成。根部的龋坏是最难以预防的一类龋病。

牙齿坚固外层即牙釉质龋坏是缓慢进行的。在龋坏穿透到软而缺乏抵抗力的第二层,即牙本质后,侵蚀速度加快,而且向有神经血管供应的牙齿最内层牙髓腔移动。虽然龋坏要



保护你的牙齿

在2—3年内才能穿透牙釉质,但是不到一年,龋坏就能从牙本质浸透到牙髓腔。因此,从牙本质开始的牙根龋坏,能在较短的时间内损坏牙齿的许多结构。

症状

不是所有的牙痛都由龋洞引起。牙痛可以由非龋坏的牙根暴露、过大的咀嚼压力或牙折等所造成。鼻窦充血也能使上颌牙敏感。

一般牙釉质上的龋洞不引起疼痛,当龋坏到牙本质时,可出现疼痛。只有在饮冷水和吃甜食时,有牙釉龋的人才可能感到痛。这表示牙髓还是健康的。如果在这一阶段治疗龋坏,患牙可以治愈。不会再发生疼痛和咀嚼困难。

接近或已达到牙髓腔的龋洞,能造成不可逆的损害。即使去除了刺激物(如冷水),疼痛仍可持续。这种牙齿即使没有刺激也要发生自发性的疼痛。

当细菌侵入髓腔或牙髓坏死时,疼痛可以暂时停止。但在较短的时间内(数小时到几天),由于炎症或感染扩散至牙根形成根尖脓肿,在咀嚼时,或用舌、手指在病牙上加压时均可使患牙疼痛。堆积在牙根周围的脓液易于从牙槽内挤出。咀嚼时脓液被压回牙槽窝内,引起剧烈的疼痛。脓液继续聚集,引起相邻牙龈肿胀,或穿破颌骨造成广泛的蜂窝织炎,而且还能引流到口腔内,甚至穿破颌骨附近的皮肤。

诊断和预防



如果在损伤牙髓腔之前治疗龋洞,可以减少损害牙髓的机会,而且也拯救了更多的牙齿组织。为了能早期查见龋洞,应询问疼痛史,检查牙齿,用牙探针探查牙齿的感觉和软硬度,还可作X线检查。每一个人都应该每6个月作一次口腔检查,尽管检查不包括作X线检查。根据口腔医生对一个人牙齿情况的估计,每12—36个月可作一次X线检查。

预防龋坏的五个关键策略:良好的口腔卫生,适当的饮食,氟化物使用,窝沟封闭和抗菌治疗。

1、口腔卫生

饭前饭后和睡觉前刷牙,每天使用牙线去除牙菌斑等,这些良好的口腔卫生习惯能有效地控制平滑面的龋坏。刷牙可以预防牙齿侧面龋洞的形成,而牙线可以达到牙刷不能刷到的牙齿之间。使用橡皮尖状牙龈刺激器可以从牙龈缘下方,牙齿唇侧面、颊面、舌侧面和腭侧,将食物残渣清除。

对于一个习惯使用右手的人,正确的刷牙需3分钟左右。初期菌斑十分软,用软鬃毛牙刷即可去除。每24小时至少使用一次牙线,也可去掉菌斑。约24小时后,一旦菌斑钙化,去除它就很难了。

2、饮食

虽然所有的碳水化合物都能引起牙齿不同程度的龋坏,但最大的祸害是糖。所有的糖对牙齿都有相同的作用,包括蔗糖、果聚糖、葡萄糖、果糖和乳糖。每当糖和菌斑内的变形



保护你的牙齿

链球菌接触,大约经过 20 分钟就可产生酸。这一过程与所吃食糖的量无关,但是糖与牙齿接触的时间长短,却是重要的。因此,呷一口含糖饮料 1 小时比吃 5 分钟棒球糖的危害还大,即使棒球糖含有较多的糖。

易于发生龋洞的人,应该少吃甜味快餐食品。进食快餐后冲洗口腔可以去除一些糖,但刷牙则更有效。虽然可乐类饮料含有能促进牙齿龋坏的酸,但是饮人造糖饮料是有益的。饮无糖的咖啡和茶也能避免发生龋坏,特别是对暴露的牙根面。

3、氟化物

氟化物可以使牙齿,特别是牙釉质对抗能引起龋洞的有机酸。在牙齿生长和变硬的近 11 年中,摄取氟化物是相当有作用的。水的氟化是供给儿童氟化物最有效的方式。现在,在美国,约一半以上的人饮用含有适量氟化物的水,以减少牙齿的龋坏。但是,水中含氟化物太多,也能使牙齿出现斑点和变色。如果儿童饮用水含氟量不够,口腔科医生应给予氟化钠滴剂或片剂。也可把氟化物直接用于易发生龋坏人的牙齿上。使用含氟化物的牙膏也是有益的。

4、窝沟封闭

窝沟封闭可用于预防难以达到后牙的缝隙内的龋坏。封闭区被清洁后,根据釉质的情况,把液体塑料涂在牙齿缝隙上。当涂上的这种液体干硬后,便形成很有效的屏障,使缝隙