

牙齿咀嚼食物，帮助消化和吸收营养；牙齿协助说话，使语音清晰。有一付整齐洁白的牙齿，会显得年轻、英俊，端庄宜人。瞧！明眸皓齿，齿白唇红，多么令人羡慕。



王维焕 编

爱护牙齿

科学普及出版社广州分社

何 文
严润棠
王露琳

摄影
插图

爱 护 牙 齿

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里三号)

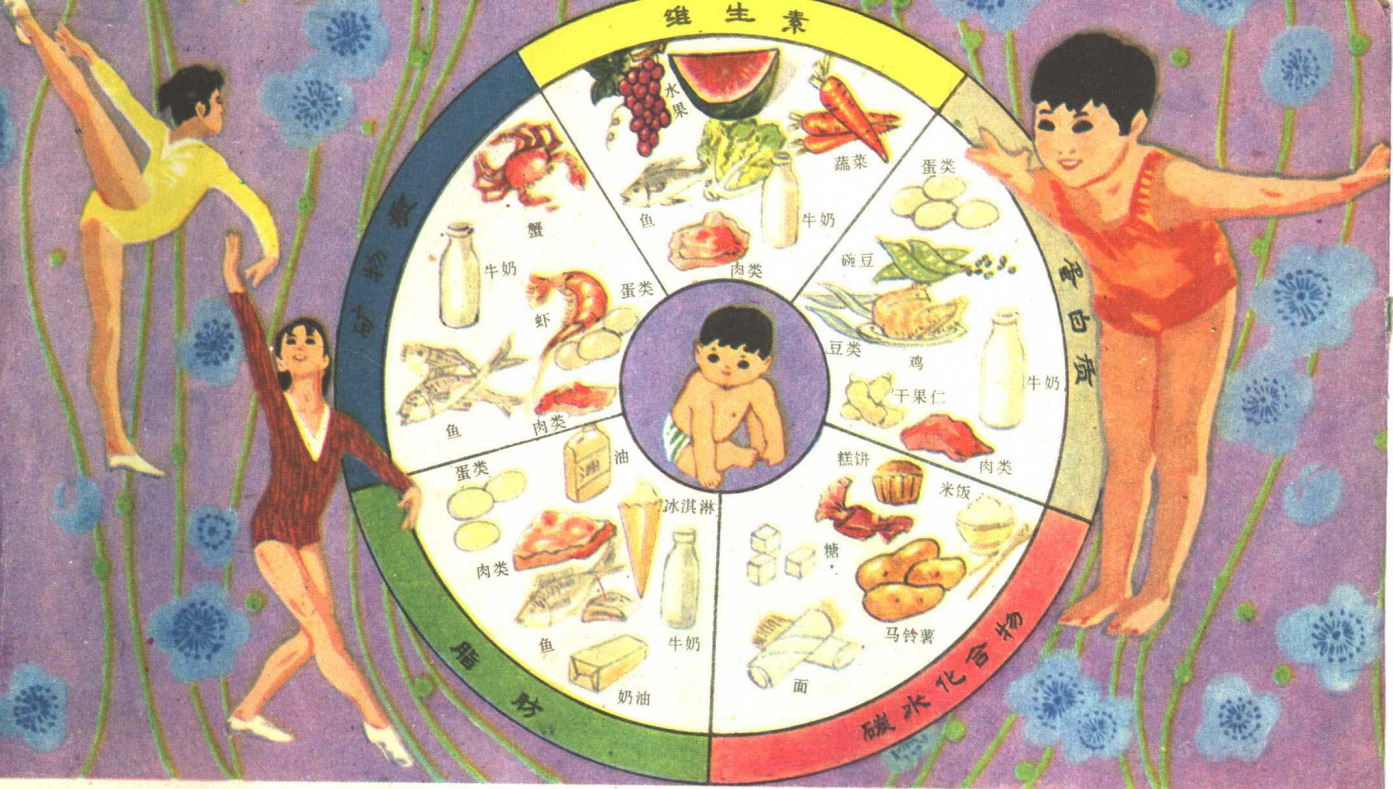
广东省新华书店发行
赣南印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 24 开本 1 印张

1984 年 2 月第 1 版 1984 年 2 月第 1 次印刷

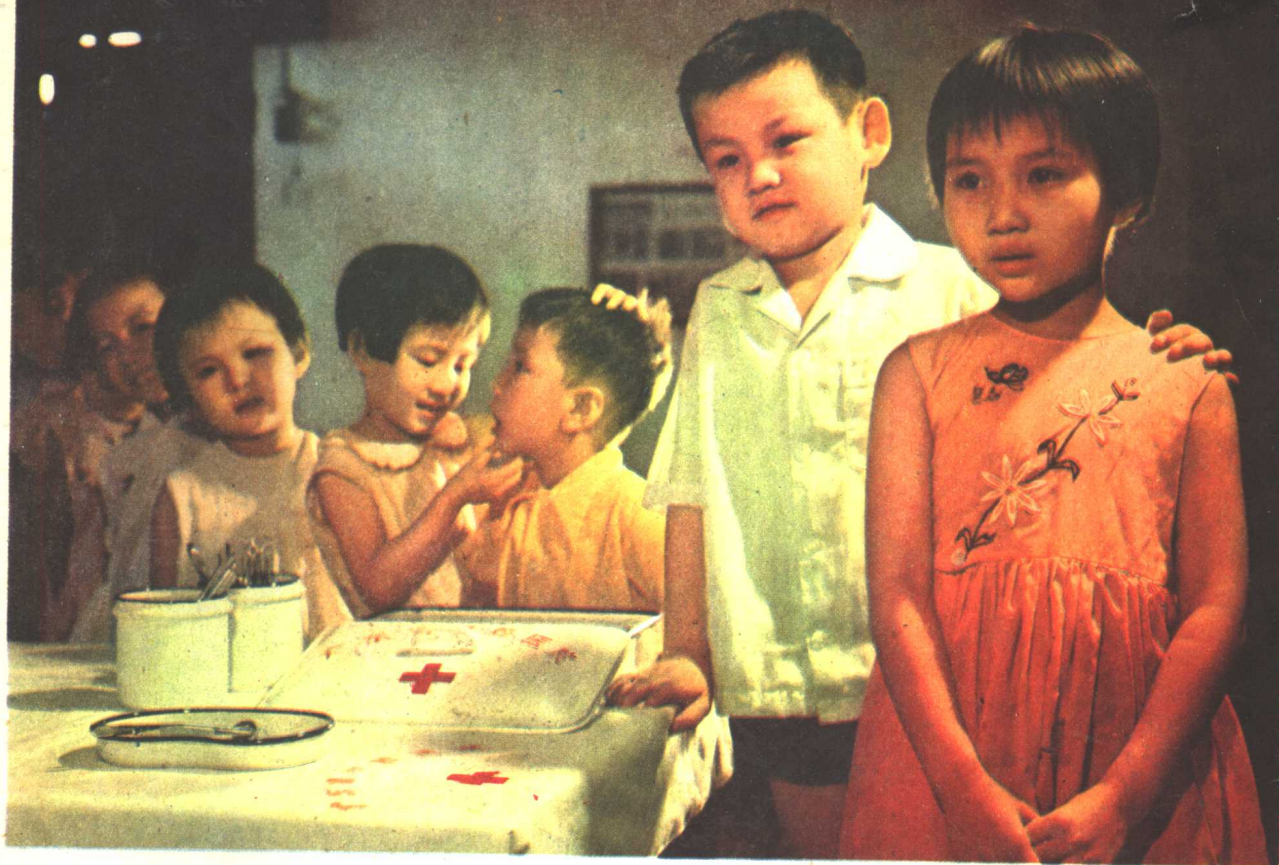
统一书号:14051 · 60199 定价:0.25 元

R780.1-64 2



注意增强体质

牙齿是身体的一部分，要注重全身的健康。妇女妊娠期和授乳期，要注意合理营养和避免滥用某些药物。小孩不要吃过多的糖果，平时多吃些蔬菜、水果、粗粮等，有助牙齿的自洁作用和功能锻炼，还能刺激颌面的生长发育。

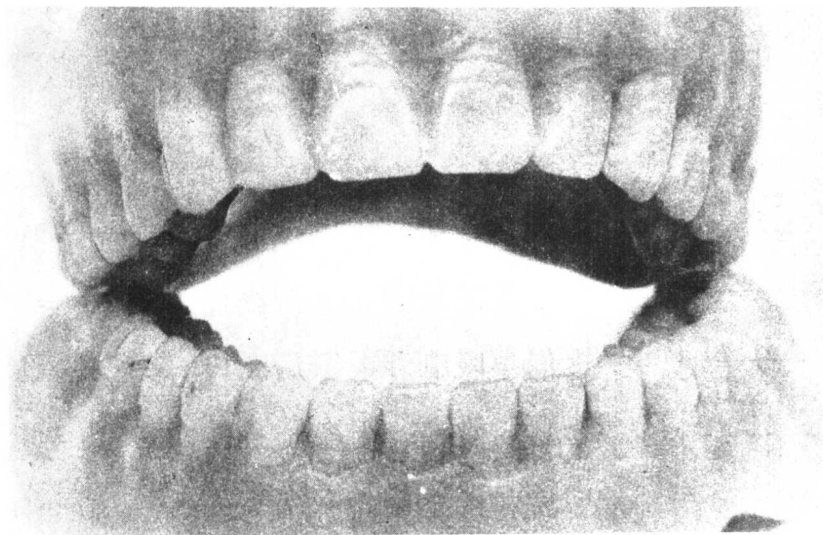


有了牙病要早治

牙齿有了烂洞，就要及早治疗。小洞不补，大洞痛苦。小洞容易补，痛苦小，效果好。如果烂洞深达牙髓，就要进行复杂的牙髓治疗之后才能填补，有的甚至要拔除了。牙齿保健，最好每半年检查一次。

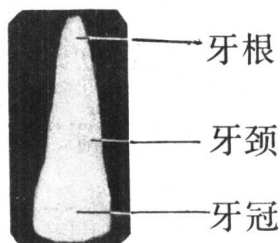
内 容 提 要

牙齿的功能	保健牙刷好----- 14
牙齿的数目、外形和结构 ----- 2	刷牙与洁牙剂，牙膏优点多 ----- 14
龋齿是常见病和多发病 ----- 3	提倡早晚刷牙、饭后漱口 ----- 15
龋齿的病程和痛楚 ----- 4	牙刷的放置：干净、通爽、防尘 --- 15
龋齿会引起许多疾病 ----- 5	叩齿和按摩牙龈 ----- 16
龋齿是细菌破坏，不是虫蛀 ----- 6	宝宝的牙齿 ----- 17
龋洞常出在滞留食物的部位 ----- 7	乳牙与恒牙的更换过程 ----- 18
牙齿靠牙周组织来支持 ----- 8	慎爱“六龄齿”，莫嫌“大板牙” --- 19
牙垢、牙石会引起牙周炎 ----- 9	注意小孩换牙，使恒牙长好 ----- 20
刷牙的目的和要求 ----- 10	一些常见的牙位错乱现象 ----- 21
门面洁白，更要里面卫生 ----- 11	戒除不良习惯，预防牙位错乱 ----- 22
横向猛擦，不是正确的刷牙方法 --- 12	牙位错乱，可以矫治排齐 ----- 23
正确的刷牙方法是竖刷法 ----- 13	防治牙病，前途光明 ----- 24
注意增强体质 ----- 封二	有了牙病要早治 ----- 封三



牙齿的数目

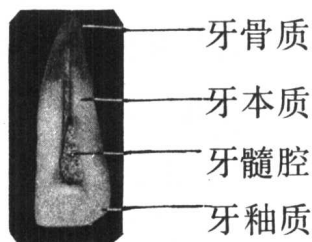
人的一生有两付牙齿。小孩时是乳牙，上下左右共20只，换牙后是恒牙，有28至32只。



牙齿的外形和结构

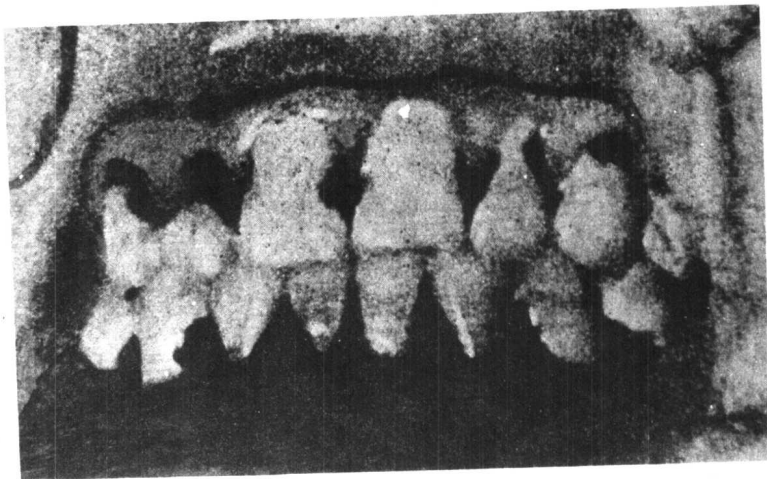
牙齿的外形有牙冠、牙根和牙颈三部份。

牙齿很坚硬，主要由牙本质(或称象牙质)构成。在牙冠的表面包罩一层最坚硬的牙釉质(或称珐瑯质)。在牙根的外面包罩一层牙骨质。牙齿的中间有空腔，叫牙髓腔。腔中有牙髓，牙髓中有神经，其痛觉十分锐敏。



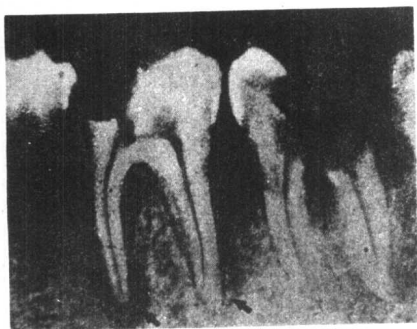
龋齿 是常见病和多发病

龋齿俗称蛀牙、烂牙或虫牙，是牙齿上出现了烂洞。普查资料表明，约有一半的人有龋齿，平均每人有1至2只龋齿。它是常见病和多发病。爱护牙齿，首先应当防治龋齿。

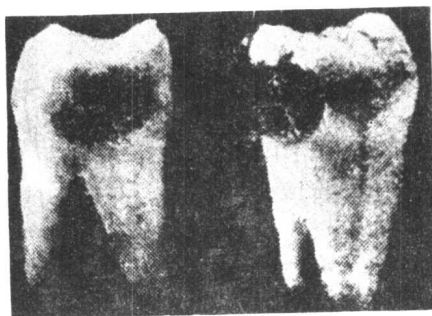


龋齿危害大

X 光照片上的龋齿

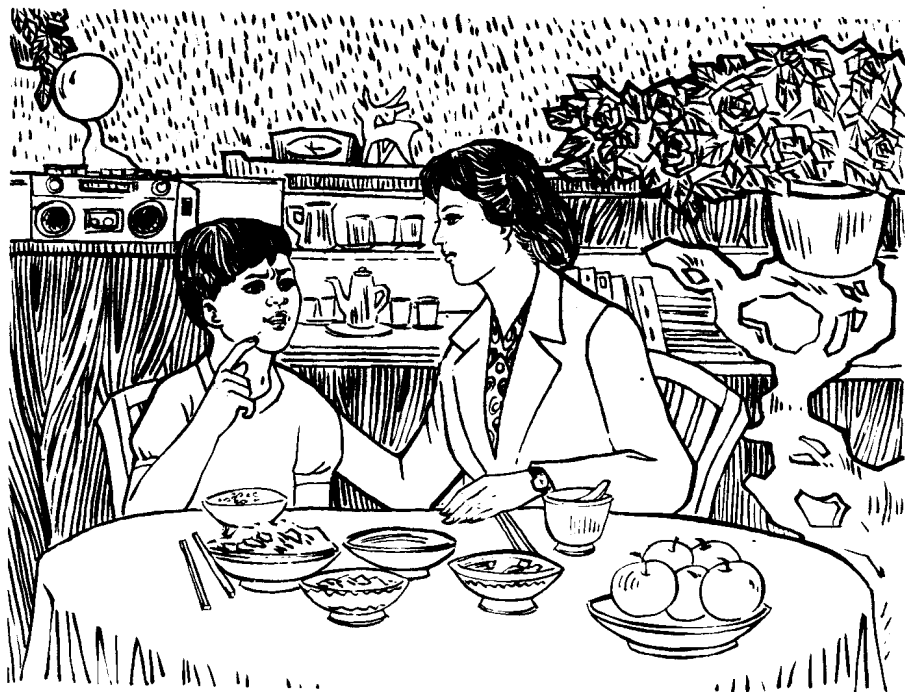


拔下来的龋齿



剖开来观察的龋齿

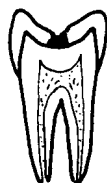




龋齿的病程和痛楚

起初在牙面上出现烂洞，以后逐渐扩大和加深，进食时会引起疼痛。龋洞危及牙髓后，会引起牙髓炎，疼痛非常剧烈。如果不彻底治疗，还会反复发作，影响进食，危害健康。

龋洞逐步扩大和加深，最后会把牙齿烂掉。

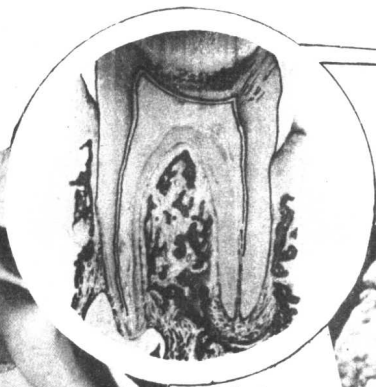


龋齿会引起许多疾病

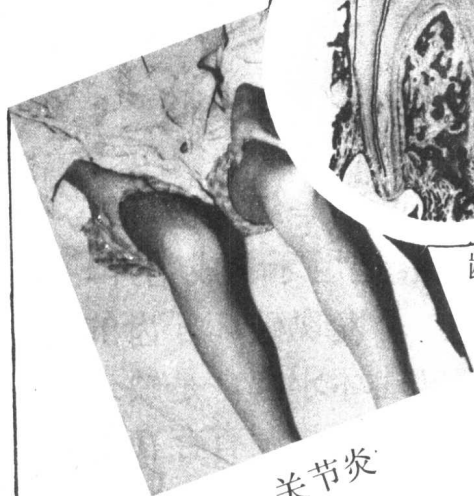
龋齿可以引起牙髓炎，根尖炎以及口腔颌面部的炎症，非常痛苦。部分人，病牙上的细菌及其毒素，可以经血流扩散到身体其他器官而引起一些疾病，如关节炎，肾炎，心内膜炎等。



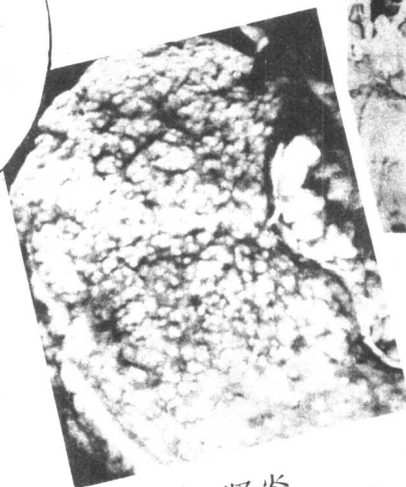
颌面部炎症



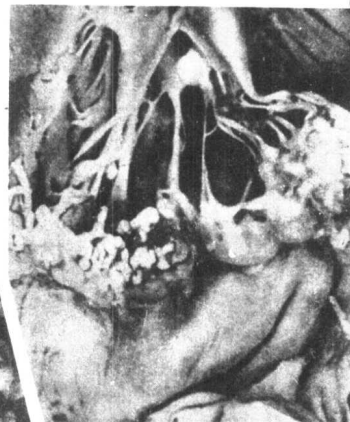
龋齿



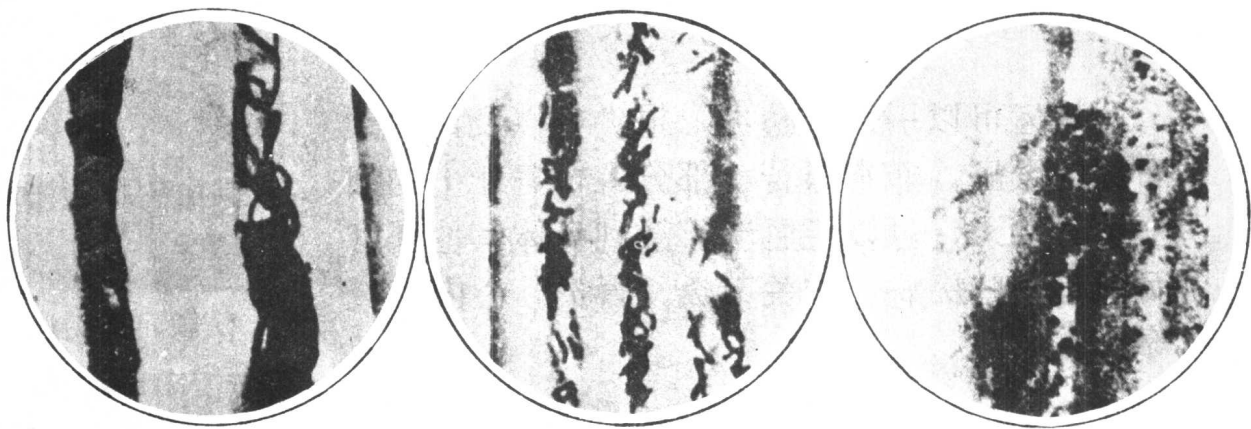
关节炎



肾炎



心内膜炎



显微镜下龋齿中的各种细菌

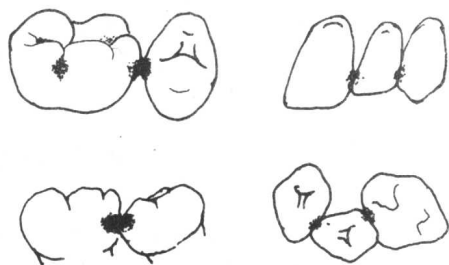


是细菌破坏，不是虫蛀

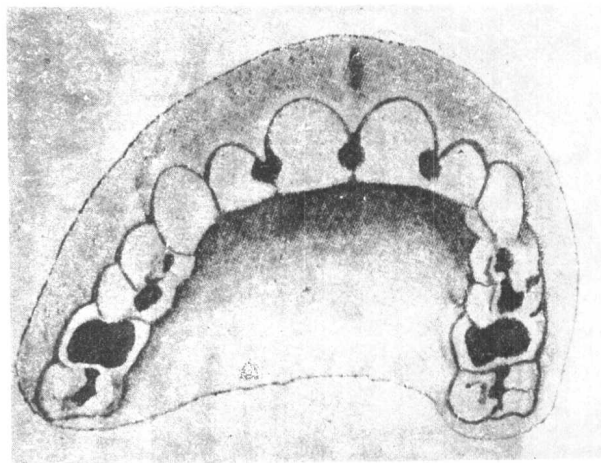
医学已经证明，是细菌破坏了牙齿，造成烂洞。把烂牙制成箔片，用显微镜观察，可发现破坏牙齿的细菌。所谓小虫蛀坏牙齿，是缺乏科学根据的。龋洞中并没有存在着肉眼能见得到的小虫。

龋洞常出在滞留食物的部位

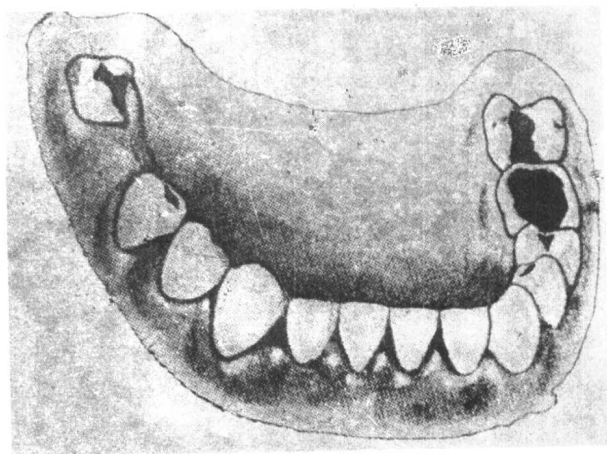
牙齿的表面有一些小裂沟和陷窝、在两只牙齿间会有缝隙、有的牙齿的位置不正而形成不良的接触，这些都是食物残渣容易藏留的地方，是细菌活动的场地。龋洞就常发生在这些部位。



牙齿接触不良处，容易发生龋烂

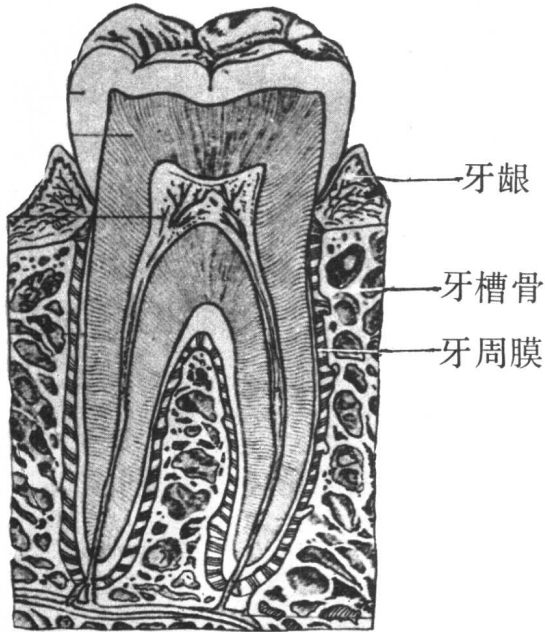


上颌龋齿的好发部位



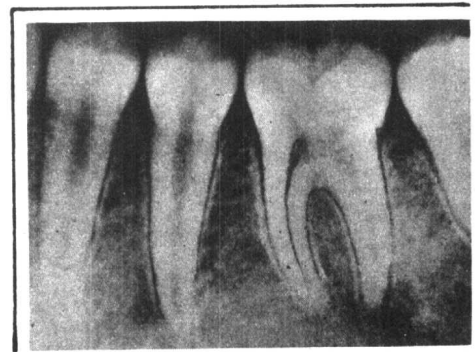
下颌龋齿的好发部位

牙齿靠牙周组织来支持



牙根植立在颌骨的牙槽窝中，
使牙齿牢固有力

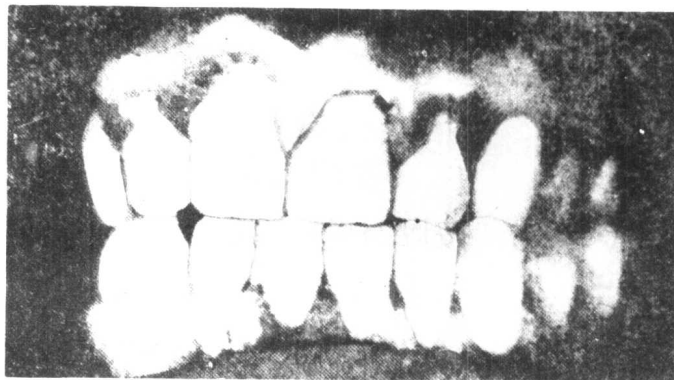
牙齿在牙槽窝中，
靠牙周膜与牙槽骨连结
起来。牙槽骨的外面复
盖着牙龈。牙龈、牙周
膜和牙槽骨合称为牙周
组织，靠它们支持牙齿。
它们有了毛病，如牙周
炎等，牙齿就会疼痛、
松动，甚至脱落。



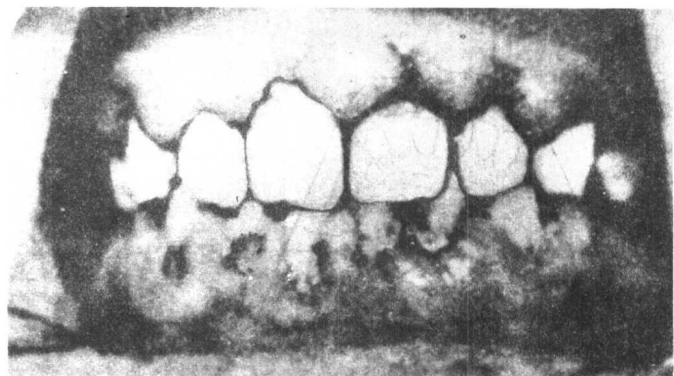
这是正常牙齿和牙槽骨的X光照片

牙垢、牙石会引起牙周炎

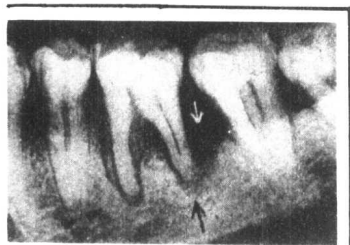
不注意口腔卫生的人，牙齿上积着牙垢，牙垢变硬，便成牙石。积在牙龈边缘上的牙垢和牙石，给牙龈带来不良的刺激，会引起牙周组织发炎，影响牙齿的固立。



不洁性牙龈炎



增生性牙龈炎

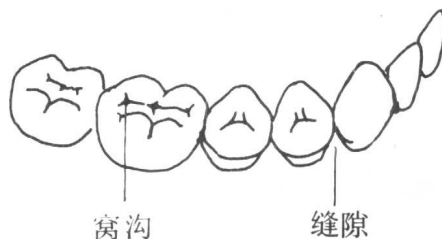
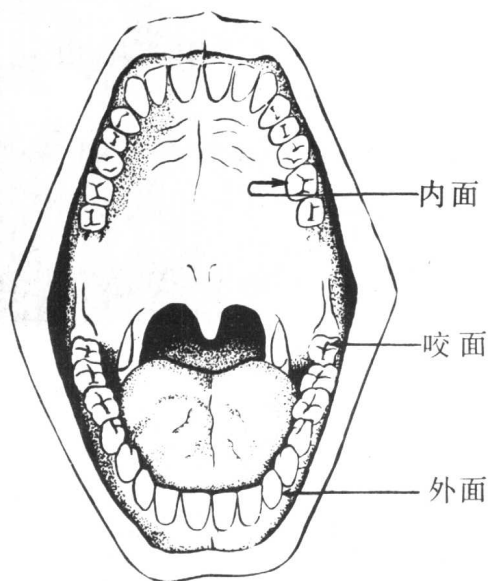


牙周炎，牙槽骨退缩，牙根失去支持，牙齿动摇。这是病牙的X光照片

刷牙的目的和要求

要把整付牙齿刷干净，达到清除食物残渣、按摩牙龈、减少口腔内致病因素、增强组织抗病能力的目的。

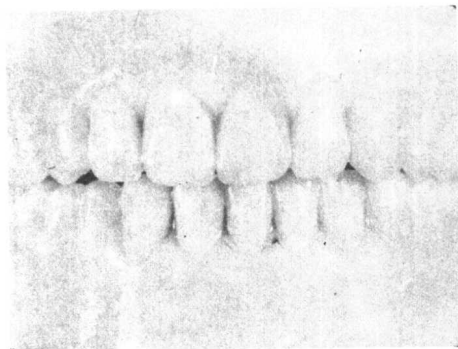
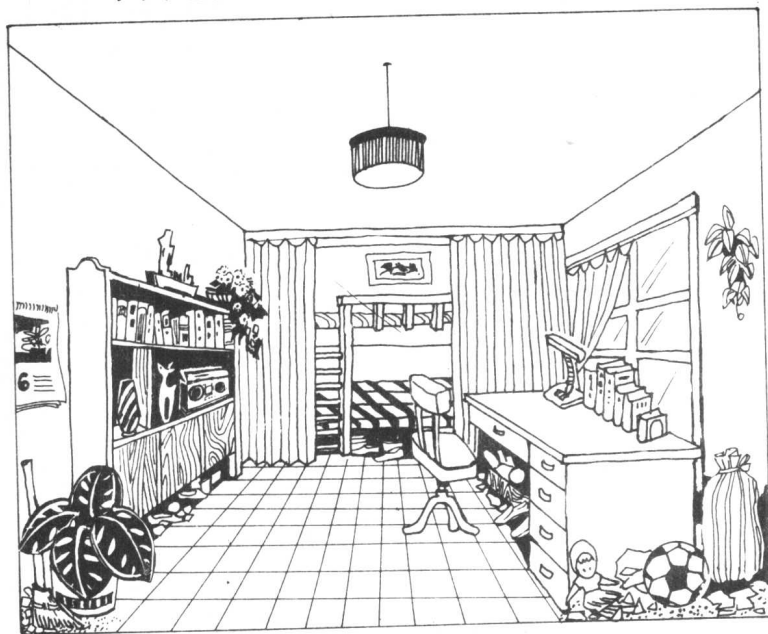
要求把牙齿的内面、外面和咬面都刷到，把牙缝、窝沟以及牙龈边缘的污物洗刷洁净。因为龋齿和牙周炎常常在这些部位发生。



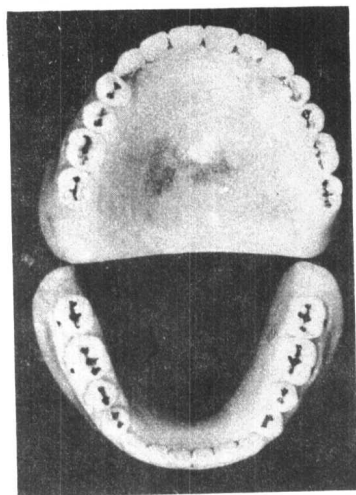
门面洁白，更要里面卫生

每天刷牙，把齿表面刷的洁白，但不一定符合卫生要求。正如打扫房子，只扫中间地面，墙角床底却是扫帚不到，污物照样存在。

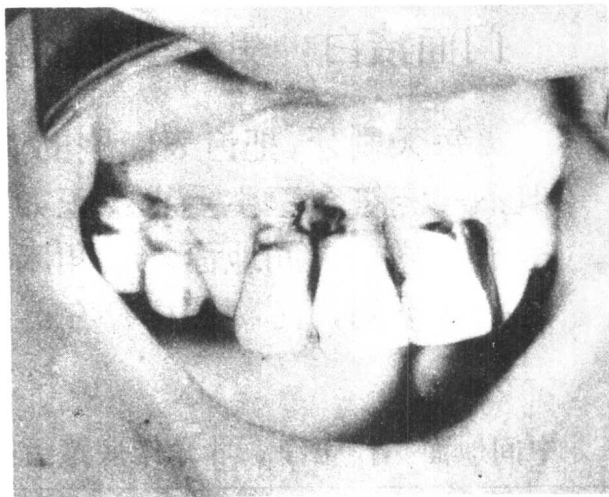
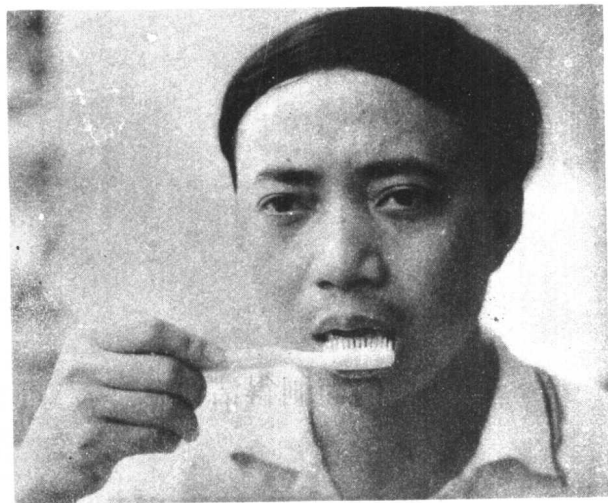
中间地面扫得干净，墙角床底藏污



门面刷得洁白



内面、咬面、
缝隙窝沟没有刷到



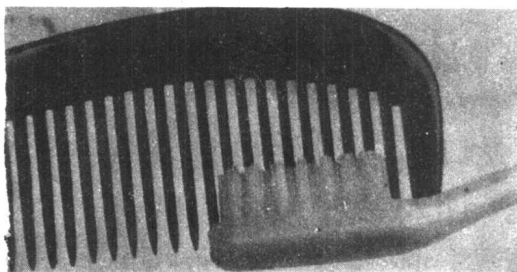
横向猛擦，把牙颈擦损了。

横向猛“擦”，不是正确的刷牙方法

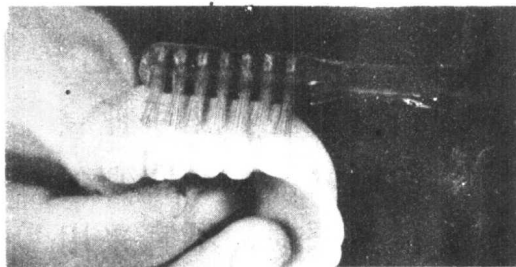
不少人习惯于横向往左右作拉锯式刷牙，这只能把牙齿外面刷净，其它部位，特别是易藏污物的部位没有刷到，而在另一些部位，却“擦”得过分，把牙“擦”损了，医学上叫“楔形缺损”。

正确的刷牙方法 是竖刷牙

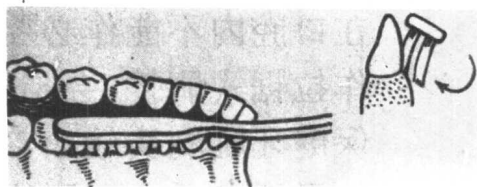
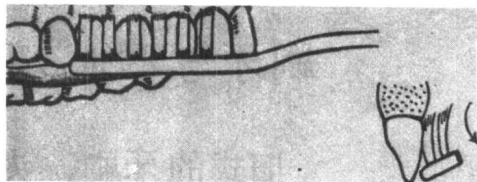
就是将牙刷的刷毛顺着牙缝的方向刷。就象洗刷梳子要顺缝道一样。



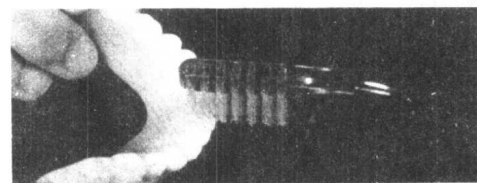
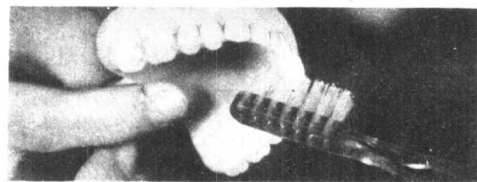
刷牙和刷梳子一样要顺缝道



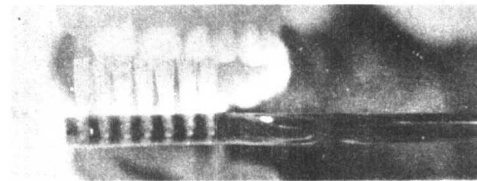
刷上下牙的外面：将刷毛放在牙龈和牙齿的交界处，顺着牙缝的方向；向咬面刷。刷上牙由上向下，刷下牙由下向上。注意上下、左右、前牙和后牙都要刷到。



刷牙齿的内面：刷后牙的内面与刷外面的方法相同。刷前牙则要把刷柄竖起来，刷上前牙往下拉刷，刷下前牙往上拉刷。



刷牙齿的咬面：把刷毛平放在牙齿的咬面上，往前后拉推洗刷。



最后，为了门齿表面更为洁白美观，适当加些横刷也可以。

