

● 健康小丛书

老年口腔保健知识



全国爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会 主 编
中华人民共和国卫生部

老年口腔保健知识

侯润之 张裕珠 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董锦国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

老年口腔保健知识

侯润之 张裕珠 编 著

人民卫生出版社 出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山区印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1⁷/₈印张 30千字

1989年7月第1版 1989年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—2,570

ISBN 7-117-01090-8/R·1091 定价：0.82元

〔科技新书目197—156〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由全国爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万～5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

老年口腔保健有什么重要性？	(1)
为什么说口腔是人体的门户？	(2)
牙齿是靠什么负担咀嚼压力的？	(3)
虫牙是否真的有“牙虫”？	(5)
怎样预防龋病？	(6)
为什么牙病的疼痛难以忍受？	(10)
老年人的牙齿为什么会松动脱落？	(11)
牙面的结石会保护牙齿吗？	(12)
牙花出血是什么病？	(14)
口臭是什么病？	(15)
活动的牙齿要不要拔掉？	(17)
患心脏病的人能不能拔牙？	(19)
高血压病人要拔牙怎么办？	(21)
老年性口疮有哪些特点？	(21)
经常刮舌苔有什么害处？	(22)
舌头与疾病有什么关系？	(24)
牙风疙瘩是哪里来的？	(26)
老人如何保持口腔卫生？	(26)
吃饭为什么要细嚼慢咽？	(29)
吸烟对口腔有什么影响？	(30)
口腔疾病与身体健康有什么关系？	(32)
掉下巴是怎么回事？	(33)
歪嘴巴是什么病？	(34)
牙齿为什么会改变颜色？	(35)
牙缝中嵌塞食物是什么病？	(38)

头风是什么病？	(39)
磨牙症是一种什么病症？	(41)
牙齿缺失有哪些危害性？	(42)
老年人缺牙是必然的吗？	(43)
哪些病会造成牙齿脱落？	(43)
牙齿缺失后为什么要镶假牙？	(44)
拔牙后多久镶牙最为合适？	(45)
镶牙前应做哪些准备工作？	(46)
假牙（义齿）有几种？如何选择？	(46)
戴假牙应注意些什么问题？	(49)
一副假牙能配戴多长时间？	(51)
怎样清洗假牙？	(51)
老年人口腔的残留牙根是否一定要拔除？保留牙根能不能 装假牙？什么叫覆盖义齿？	(51)
什么叫作牙齿磨损？	(52)
牙齿磨损后会出现哪些问题？如何防治？	(52)
老年人有哪些病不宜拔牙？	(54)

老年口腔保健有什么重要性？

随着年龄的增长，人体的各个器官在组织结构、形态及生理功能上都出现一系列衰退、老化现象，这是生物界的自然规律，是一种生理转变，不能看作是病态。但是，老年人也确有老年人独有的病变，如老年性白内障、骨关节病、慢性气管炎、口腔粘膜白斑等。

老年病发生的原因是多方面的，有的是因为身体衰退变化引起的，象动脉硬化症、冠心病、高血压等，这些病变多随着年岁的增长而增多和加重，有的是年轻时候就有病，但由于病变进展缓慢，症状不明显，未加注意，或年轻体壮不在乎，没有及时治疗，等到年老了，病情转重，症状明显，才引起注意，但往往已到晚期，较难治愈；也有些老年病是因为身体衰弱，抗病能力下降，特别是免疫功能下降而引起的。所以，老年人应加强保健工作。

同样，老年人消化道的粘膜和肌层也发生萎缩性改变，胃肠粘膜出现上皮化，消化液的分泌量减少，消化能力下降。口腔是消化系统的开口，口腔粘膜也发生变化，唾液分泌减少，使食物在口腔中不能进行充分的唾液消化作用。这样，食物的充分磨碎就显得特别重要，因为这可以弥补消化功能的不足，减轻胃肠的负担。但是担负磨碎功能的牙齿，也往往因为龋病或牙周病而破坏、脱落，就使咀嚼能力大大下降，这无疑给营养吸收增加了困难。所以，老年人如能有一口好牙，应当说是晚年健康的重要保证，可见口腔保健的重要。

对于老年人，口腔保健的重要性还有另一层意思，如果

有了牙周病和龋病，就会成为细菌在口腔内繁殖生长的良好场所，常常又会以这里为中心，向全身其他部位扩散，引起肾脏的炎症等疾病，而且由于食物得不到充分咀嚼磨碎，时间久了可引起消化道的急、慢性炎症，甚至引起消化道息肉、肿瘤等。

为什么说口腔是人体的门户？

我们所需要的营养物质，一般都要靠口腔从外界摄取，如果口腔功能发生了障碍，就会影响到身体的健康，严重时甚至影响到生存。另一方面，在摄入食物的同时，也常常会把大量病原微生物和对人体有害的物质吃入体内，在一定条件下可引起消化功能紊乱、中毒或某些疾病（图1）。“病从口入”正是这种情况的概括。

从生物进化过程来看，口腔的结构和功能在不断地发展



图1 注意饮食卫生

变化。一些低级的水生动物，口腔只是从水中滤取一些营养物质来维持个体生命；到了鱼类，就有了细小的牙齿和腮，但仍然是滤取食物；鸟类则长着便于啄取食物的锥形嘴；草食动物的口腔里则有了适合磨碎粗糙食物的宽大坚强的牙齿，为了便于猎取食物，舌头也变得长而宽厚；肉食动物为了撕碎各种肌肉纤维，牙齿却象山峰一样尖锐起伏不平，它已经不单是捕获食物的器官，同时也是攻击和防御的“武器”，是传送信息和威吓敌人的器官。

人类进化到可以直立行走，双手可以使用各种工具进行生产劳动和捕猎，随着大脑思维的迅速发展，人类的生活方式就与动物完全不同了，进入了人类独特的生活文明，口腔不仅仅是食物进入人体的门户，而且成为重要的发音器官，在传送信息、交流感情方面也发挥着重要作用。

牙齿是靠什么负担咀嚼压力的？

牙齿是担负咀嚼功能的主要器官，一切硬软食物都要用牙齿去切断、磨碎，调合唾液后，吞咽到胃里去消化吸收。牙齿咬碎食物一般都需要十多公斤的压力，若咬碎一些较硬的食物，就要有更大的咀嚼压力。大家都看过杂技演员的精彩表演，演员可以用牙咬住吊扣，飞翔在距地面十多米的高空，并做出许多惊人的舞蹈动作；女演员可以用牙齿咬住花柱，做倒立动作和各种优美的柔软体操；在日常生活中也常见到青年们用牙齿开啤酒瓶盖，或咬核桃、榛子等坚硬果皮，等等。牙齿为什么有这样大的力量呢？这要从牙颌的结构讲起。

人们的咬合力量来自咀嚼肌群，包括耳前下方的嚼肌，太阳穴区的颞肌，和咽壁外侧的翼内肌。这些肌肉的收缩可

以产生很大的力量，有人测试过人类最大的咬合力，可以达到 300 公斤。可见，杂技演员的叼花等表演就不奇怪了。健全的牙颌完全有能力承担这个重量！

我们知道，牙齿长在颌骨的牙槽窝中，但严格来讲是悬吊在里面的，这些悬吊牙齿的小带叫牙周膜纤维束，它一头埋在牙根表面的牙骨质中，另一头埋在颌骨的牙槽突中，从上向下规律而整齐地排列着（图 2）。当牙齿接受到咀嚼压力

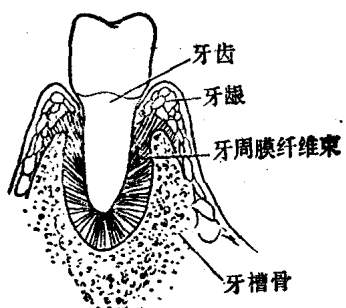


图 2 牙齿及牙齿周围组织

的时候，这些纤维小带就从各个方向紧紧拉住牙齿，共同与外来压力相对抗，牙齿所承受的咀嚼压力，通过系带的作用，转换成了拉力。这样因为压力而可能引起的牙槽骨损害就得到了很大的缓解，也增强了颌骨的受力强度。通过测定知道，人体平均咀嚼耐力，男性前牙是 29 公斤，后牙为 45 公斤，女性稍弱一点。健康状态对牙齿咬合耐力的影响很大，所以随着适当的锻炼还可以使咬合耐力增高一些。另外，应该注意经常用牙齿咬过硬的东西是不适当的，尤其是身体健康状况欠佳的人，更应该注意这一点。

老年人，由于身体各器官功能的逐渐衰退，对外界刺激

的适应能力相应减弱，反应也相应迟钝，所以应该特别注意养成良好的饮食习惯，尽量避免吃硬的食物，以保护牙齿和消化系统的健康（图3）。

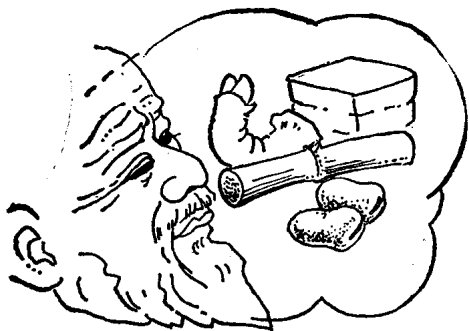


图3 老年人避免食用过硬的食物

虫牙是否真的有“牙虫”？

提起虫牙这个名词，我们有很多人就会想到社会上以挑牙虫为职业的江湖巫医。他们可以用葱籽等植物的种子把牙虫熏出来，方法是用葱籽、韭菜籽等植物种子，放到热香油中，将油杯扣放到外耳孔上，“牙虫”就可以顺着葱油气味从耳朵中爬到杯内；有些人用妇女夹头发的银针，从虫牙洞中把“牙虫”挑出来，真是五花八门，无奇不有，其实都是一些骗人的勾当。牙洞中根本就没有什么牙虫，只要用放大镜仔细看看这些东西，就可以完全明白，根本不是什么虫子，原来是葱籽经过热油一炸，种子外皮即爆开，露出了种子的胚芽，形状很像一条白色小虫；从牙洞中挑出来的是牙齿的神经组织。这些人象魔术师一样在用这些花招愚弄人们对科学的无知。

虫牙医学名词叫龋齿。在远古时期,科学不发达的时候,人们对很多自然现象不能解释,只能从他的外观形象去认识和解释,龋洞外表看起来很像被虫咬的窟窿,所以称为虫牙或蛀牙。牙洞中也确实有些微小的生物体,这些生物体叫细菌,但是细菌体用肉眼是看不见的,要用高倍显微镜才能找到它们。这些细菌不能咬坏牙齿,所以管它们叫虫牙是错误的。是不科学的。

龋齿的患病率很高,平均在70%以上,也就是说每10个人当中,就有7个人有龋齿,所以龋齿对人类健康的危害是很大的。龋齿发生的原因也很复杂,经研究证明,龋齿主要是因为口腔卫生不好引起的,牙齿在咀嚼食物的时候,有些食物残渣被挤压到牙齿的小窝沟中或两牙中间的空隙中,或粘附在牙齿表面,这些食物残渣长时间不能被去掉,在口腔内细菌的作用下,腐败分解、发酵产酸,这些酸性腐败物侵蚀牙的釉质,使牙齿变软,逐渐崩溃形成龋洞。我们如果注意一下,就会发现龋洞都发生在牙齿的沟、窝部分,或两牙之间容易存留异物的地方,光滑、平整的牙面上,就不容易发生龋洞。所以发生龋齿归根到底还是口腔卫生问题,如果不能坚持经常刷牙,饭后又不注意漱口,口腔中长时间积留一些食物残渣在牙面上,就会引起龋齿。回忆我们祖先给我们留下“晨漱洗,饭漱口”的遗训,是有深刻意义的,我们应养成这些良好的卫生习惯。

怎样预防龋病?

龋病是人体最常见的牙齿疾病,民间通常叫虫牙或蛀牙。龋病的病患率很高,一般为70%左右,有些地方可达90%。

以上，可以说几乎每个人都有龋齿，少年儿童患龋齿的比成年人更多。龋齿对健康的危害很大。它使牙齿的冠部腐烂崩潰，只残留一部分牙根，丧失了咀嚼功能。如果前面的门牙发生龋齿，不但影响面容，还使发音不清楚。严重的龋齿可造成牙齿脱落，俗话说“无牙三分老”，在中老年人发生牙齿脱落，无疑会给人以外貌衰老的象征。

龋齿往往也影响人们的健康。因为牙齿的破损，使咀嚼力下降或丧失，食物得不到充分的咀嚼磨碎，只能整块吞下，增加了胃肠的负担，时间久了，往往引起胃肠道的各种疾病，造成营养失调。龋齿如发展到牙髓炎、根周炎，则会引起颌骨的急性或慢性炎症，进一步发展成面部蜂窝组织炎，个别人甚至可引起其他脏器疾病如心脏病、肾脏病等，这在医学上称为病灶感染。因此，对龋齿应做好预防和治疗工作。

那么，龋齿是否可以预防呢？这是个有意义的问题，我国有 10 亿人口，预防龋病具有很重要的意义。可是直到现在，预防龋齿尚没有特效方法。现有的一些预防措施虽然不能全面阻止其发生，但也可以有效的降低其发病率，所以仍然可以算为较好的方法。预防措施主要有以下几个方面：

(1) 注意儿童发育期的营养 牙齿表面的窝、沟发育的好坏，与龋病的发生有直接关系。人类的恒齿是在儿童时期发育成长的，因此儿童时期的营养就直接影响着以后龋病的发生率，应该引起人们的注意。儿童，尤其是现在的独生子女，吃东西很挑剔，不愿吃蔬菜、粗粮等含纤维素的食物，也不肯好好吃饭，喜欢吃零食，这对牙齿发育是不利的。家长应注意培养儿童不挑食，尤其要多吃含纤维素和矿物盐多的粗粮和蔬菜，使发育中的牙齿和颌骨能够得到一定强度的咀嚼压的刺激，及充足的营养，以便使牙齿在组织结构上具有

较好的抗龋条件。

(2) 注意口腔卫生 龋齿主要是由于食物残渣粘附于牙面上，经过口腔内的细菌作用，发酵腐坏后侵蚀牙面而产生的。所以饭后漱口清除牙面的食物残渣，睡睡前刷牙就显得十分重要。尤其是儿童，往往在睡前哭闹，要含糖入睡，这是不好的习惯，因为在入睡后，糖在口腔中分解成酸损害牙齿，增加了发生龋齿的机会。老年人往往会放松刷牙，认为剩余的牙齿不多了，刷不刷没关系。其实这种想法是错误的，老年人更应该注意刷牙。因为老年人口腔中的唾液量减少，而且相对的偏向干粘，使食物等比较容易粘附在牙面上，增加了龋齿的发病机会。近几年调查结果表明，老年人龋齿有上升趋势。因此老年人更应该注意口腔卫生，坚持饭后漱口、早晚刷牙。

(3) 使用氟化物 当前，氟素的防龋能力是最优越的。不论是在牙面上涂擦氟化物，或增加饮水中的含氟量，都可以得到较为满意的效果。某些饮食如莴苣、白菜、葱等蔬菜、茶叶中含氟量很高，若能多吃以上蔬菜，经常饮茶或用浓茶漱口，对预防龋齿有一定效果。近年来各种防龋牙膏大量问世，亦可选用。但使用这些牙膏时，刷牙时间要适当延长一些，最好每次刷 3~5 分钟，早晚各刷一次。晚间睡觉前的刷牙是必不可少的，对儿童和老年人更为重要（图 4）。

(4) 预防性治疗 老年人口腔中常常存有多年前补过的牙齿和镶复的假牙，这些修补体的边缘，因为长年受唾液的腐蚀、食物的磨擦，往往有所损坏，以至不能很好地与牙齿紧密贴合，出现微细的缝隙，而这正是龋齿容易发生的，所以有修复体的老人，每隔 3~4 年应请医生检查修整一次，保持不发生继发性龋坏（图 5）。如镶有假牙，在紧靠假牙的牙



图 4 早晚刷牙

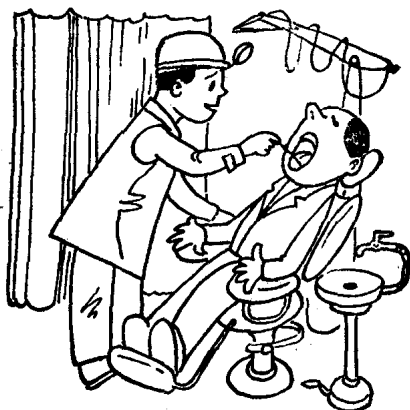


图 5 定期检修假牙

齿上，也往往容易发生脱钙或龋齿，所以应该每天取下假牙，多洗几次。晚间一定要摘掉假牙，第二天再戴上。并应每年找医生涂一次防龋药物，这样就可使牙齿的寿命延长。

以上措施，如能运用适宜，可在阻止龋病发展上收到良效。

为什么牙病的疼痛难以忍受？

俗话说：“牙疼不算病，疼起来要了命。”确实是这样的，我们经常会看到一些牙痛的病人因为牙齿的剧痛整夜不能安宁，用手捶打头部；也有的人烦躁不安，搞得身体十分疲乏；有些人拿凉水或白酒不断的含漱等等，也只能得到暂短的缓解。患者多半面色憔悴，显得十分痛苦。那么牙病为什么会引起这样剧烈的疼痛呢？这需看看牙齿的结构。

牙齿中间是一个狭小的空腔，四周包围着骨质样的硬壁，仅在牙根的末端有一个细孔与外部相通。这个空腔叫作牙髓腔，髓腔中充满以血管、神经为主体的牙髓组织。牙髓的血管、神经通过细小的根端孔与颌骨的血管神经相连。可见牙髓完全是被关在一个密闭的硬腔内，没有一点伸缩的余地(图6)。一旦牙髓感染发炎，局部有液体和白细胞渗出，发生水肿，就会压迫牙髓神经引起疼痛。同时，炎症使局部血管扩张，牙髓内充血，动脉血随着心脏的搏动，源源不断地压向牙髓腔，

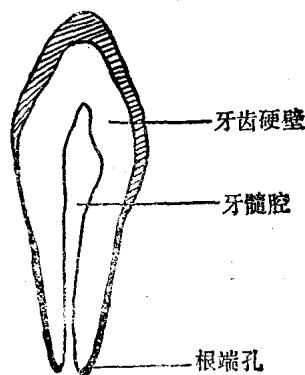


图6 牙髓腔

静脉血又因为管腔被压闭而流不出去，炎性液体继续渗出，这样牙髓腔内的压力就急剧上升，髓腔壁又是很硬的骨质，不能随着压力的增长而膨胀，没有缓解余地，所以疼痛随着牙髓腔内压力的升高而加剧，使人难以忍受。牙痛虽然剧烈，如能及时开放髓腔，使炎症渗出物和淤血流出，减轻髓腔内压力，疼痛就可以立即缓解。

牙痛不单单是牙齿本身疼痛，往往是扯着太阳穴、耳孔、眼眶，甚至肩枕部都痛，有时半边头都剧痛，使人难以忍受，这也是牙痛的特点。

老年人的牙齿为什么会松动脱落？

我国有句俗话：“老掉牙了。”这句话十分形象地说出了事物陈旧和老化现象的后果。人们描绘老年人的相貌时，一个突出的标志就是牙齿的残缺和嘴唇的瘪陷，这是经过长期观察所得到的客观指征，社会上大多数老年人的牙齿也确实如此。那么，老年人为什么会掉牙，是不是人老了就一定要掉牙呢？其说法不一，且有很多争论。

从人体生理学上讲，牙齿的脱失并不是年老的必然结果，虽然随着年龄的增长，人体器官会逐渐衰退，功能减弱，但也是相互协调平衡的，不应出现个别器官早期损坏现象。器官的损坏是个病理现象，牙齿也是这样，掉牙是长期牙颌病损累积的后果。从社会调查中我们会看到，有不少八九十岁的老年人，牙齿是完好的，与其体力相适应。当然有很多人从20几岁就开始掉牙，到50岁后几乎全部掉光，引起的原因主要是牙颌器官疾病，如龋病和牙周病。

龋病是滞留在牙面上的食物细渣，被口腔细菌作用分解