

SCIENCE
&
CULTURE



科文医学

科文医学文库·中老年健康译丛

中老年牙齿与健康

(日)东京都老人综合研究所 著
北京科文国略信息公司组织翻译



中国老年保健协会推荐

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

1
R 80.1
SCL

Y4116/2.4
科文医学文库·中老年健康译丛

中老年牙齿与健康

〔日〕东京都老人综合研究所 编
北京科文国略信息公司组织翻译
贾坤基 译



A0289684

中国人口出版社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字:01-98-0063

图书在版编目(CIP)数据

中老年牙齿与健康/日本东京都老人综合研究所著;贾坤基译.
-北京:中国人口出版社,1998.2
(中老年健康译丛)
ISBN 7-80079-436-9

I. 中… II. ①日… ②贾… III. ①中年人-口腔-保健②老年人-口腔-保健 IV. R780.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01752 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中高年と健康 5. 歯と健康と長寿”の日本語版を翻訳したものである。
© 1993(財)東京都老人総合研究所

中文简体版版权©1997 科文(香港)出版有限公司
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·中老年牙齿与健康
东京都老人综合研究所 著
北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版
批发:中国人口出版社发行部
《开发区导刊》杂志社读者服务部
电话:010-68420599,传真:010-68420399
北京京海印刷厂印刷
新华书店经销

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:3.75 字数:50 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—50000 册

ISBN 7-80079-436-9/R·126

定价:6.50 元

**特
色**

基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿
本书中给予全面的解说

通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病
一扫描搬医学教科书的写法

世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所
全体出马,讲解老年病的知识

涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病
的方方面面细致入微令人惊叹

大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量的
的调查研究成果,举世罕见

老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女
们读后知道怎样关心父母

专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,
再由专家审查,丝毫不马虎

内 容 简 介

也许您不知道，牙齿与健康 and 长寿有着密切的关系。牙齿是否结实，安装的假牙是否合适，不仅对人的肉体，而且对人的精神上，都会产生很大的影响。

从现在开始注意牙齿保健并不晚。这本书的内容，将引导您学习有关虫牙和牙周炎的预防，一旦患牙病以后的治疗，义齿的正确安装、使用和维护等。望您好好把握住长寿的秘诀。

出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷，集中了该研究所二十多年的资料而成，在医学水平上，内容上，资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的生活，保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题，涉及老人的心理，生理及生活方面的变化，以及具体的常见病，如：脑的变化，高血压，糖尿病，白内障，失禁，骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策，极具指导意义。书中语言通俗，图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病，是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位，生活习惯，人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任，相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书，本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中，东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助，在此谨表谢意。

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

围内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京都老人综合研究所
所 长 木幡 阳
名誉所长 积田 亨
1993 年 9 月

执 笔 者

石 川 烈 东京医科齿科大学 齿学部教授 齿学
博士

专业：牙周病学

大竹登志子 东京都老人综合研究所 看护学研究室
助理研究员 教育学士

专业：老人看护学

丸 山 直 记 东京都老人综合研究所 分子病理研究
室室长 医学博士

专业：病理学 免疫学 遗传学

渡 边 郁 马 东京都老人医疗中心 牙科口腔外科部
长 齿学博士

专业：老年牙科医学

目 录

前 言

第一章 为了更健康——牙齿传递的信息..... (7)

本章概述

1. 老年人的牙齿现状
2. 为了更加健康

第二章 牙齿的老化及防治..... (29)

本章概述

1. 口腔的功能
2. 与口腔有关的全身疾病
3. 牙齿的老化
4. 牙齿丧失的原因
5. 老年人的牙齿情况调查
6. 老年人的牙齿状况与健康
7. 牙齿保健方法

第三章 牙周疾病..... (61)

本章概述

1. 牙齿是可以保持终身的
2. 牙周病的病因
3. 牙周病的防治

问题解答..... (89)

前 言

丸山直记



在野生动物世界，可以说牙齿的寿命是决定动物寿命的最大因素。动物们得不到医学进步的恩惠，在那弱肉强食的世界里，失去牙齿就将导致失去生命。人也与其它动物一样，是靠摄取食物来维持生命的，所以不难想象，这条法则在古代也是同样严峻存在的，因此古代人牙齿的好坏，也将直接左右他的生命长短。而现代人没有了牙齿，可以吃一些柔软的食物，维持生命是不存在问题的，所以没有多少人意识到，牙齿的健康与生命有着直接的关系。人的牙齿是在适应严峻的生存竞争过程中进化而来的，具有良好的功能，但恒牙丧失后不能复生，现在的人工牙齿也比不上自然牙齿，从这个角度来看，珍惜自生牙齿，无疑将有益于长寿质量的提高。本书将就这些问题请三位专家进行论述。

据考察，在古代社会，牙齿本身似乎与宗教或某种权威有一定的关系。比如绳文时代的人有拔牙的习惯，这可能具有某种宗教上的意义。

这是一个以牙齿显示权威的例子。图1是在中美厄瓜多尔的古代遗址中发现的古人类上颌骨，在2个门齿里填充着黄金。这可能是为显示某种权威，而故意将黄金填进健康牙齿的。

渡边先生在第二章中谈到，这是一个因故意充填而将健康牙齿搞坏的例子，是为了显示某种权威而故



图1 在牙齿中充填黄金的古代头骨碎片 [引自: A. S. Lyons, R. J. Petrucelli 所著《MEDICINE: An Illustrated History》P. 53, Harry N. Abrams, Inc. Publishers(1978)]

意将得之不易的好牙齿搞坏的,真是得不偿失。这也告诫我们,牙齿的治疗须严谨进行,不然会事与愿违。

古人患牙病时到底是什么样子?平安末期名为《病草纸》的画卷中,画有一个因牙周炎而痛苦不堪的平民形象。图中文字写到:

“这个男人满口牙齿松动,不能吃任何硬物,牙齿随时可能脱落,故而进食困难,极为痛苦难忍”。

从图中文字解释看,这是极典型的牙周病症状。当时好象没有什么很好的治疗方法,病人非常痛苦,连眼



图2 患牙周炎的男子[《病草纸》，关户家本，京都国立博物馆藏]

前的米饭都不能吃。这幅图说明当时已有了治疗牙病的职业。

关于当时对这种病的治疗方法，我从渡边先生那里借到的嘉永二年幕末之书中就有记载：得了牙周炎以后，“不能轻率拔牙，应尽量保存牙齿，可用盐水一日三次刷牙”。看来当时就非常强调保存牙齿，与现代的

治疗方法基本相同。

本书将着重与大家共同探讨的内容主要有：保护牙齿对提高身体健康质量的重要性，现代日本老年人牙齿健康状况，牙周炎等牙齿疾病对全身健康的影响等。我对这个领域也是外行，很乐意与大家共同探讨保持良好牙齿状况的重要价值。

第一章的编写人大竹登志子先生，常年从事老人护理研究，他将根据护理常年卧床病人，和住在特别老人护养院的老人的经验，作通俗易懂的论述。

第二章的编写人渡边郁马先生，可算日本第一的老人牙科医生，他将对日本人的牙齿一般状况及牙病防治进行详细论述。

第三章的石川烈先生，将就“牙周疾患”进行专门论述。我们在谈论牙病的时候，往往只联想到牙齿本身的事，实际上牙病与支撑牙齿的牙龈、牙槽及颌骨等周围组织有着密切关系，这将是本文重点论述的内容。