

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 口腔疾病调养与护理

主 编 罗冬青  
副主编 王兰磊 马泉生 张 静  
参 编 (以姓氏笔画为序)  
马宏健 李国英 李强荣  
吕 霞 朱 勤 陈洪延  
陈彦华 单清红 董丽红  
谢涌涛

中国中医药出版社

· 北 六

## 图书在版编目 (CIP) 数据

口腔疾病调养与护理/罗冬青主编. — 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-991-8

I. 口… II. 罗… III. ①口腔颌面部疾病-护理-问答②口腔颌面部疾病-保健-问答 IV. R780.144

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11513 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 177 千字

印 张: 9.75

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-991-8/R·988

定 价: 14.00 元

# 百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩  
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺  
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农  
曾熙媛 董建华 裘法祖

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

## 内 容 提 要

---

本书是《百病饮食心理运动调护丛书》之一，采用问答的形式，从饮食、心理、运动三个方面阐述了口腔科疾病的调养与护理。此书内容有：口腔卫生保健、牙体病、牙周病、口腔粘膜疾病、唇舌疾病、拔牙和牙槽外科、口腔颌面部感染、口腔颌面部损伤、涎腺颌下颌关节及神经疾病、口腔颌面部肿瘤及颌面畸形、镶牙、口腔正畸。通过阅读此书，可使读者在日常生活中注意饮食、心理、运动调护，养成良好的口腔卫生习惯，预防口腔疾病的发生。对已患有口腔疾病的人可通过阅读此书，掌握口腔科一般疾病的调养与护理方法，使口腔疾病早日痊愈。

# 目 录

## 一、口腔卫生保健

1. 我国古代是怎样健齿护齿的? ..... ( 1 )
2. 口腔科能看哪些病? ..... ( 4 )
3. 记住“9月20号”是什么日子? ..... ( 5 )
4. “牙痛不是病”吗? ..... ( 6 )
5. 食物、营养与口腔健康有什么关系? ..... ( 7 )
6. 漱口有什么好处? ..... ( 9 )
7. 应怎样漱口? ..... ( 10 )
8. 什么是揩齿叩齿及漱津咽唾? ..... ( 12 )
9. 怎样才算是正确刷牙? ..... ( 13 )
10. 每天应刷几次牙? ..... ( 16 )
11. 什么样的牙刷才符合标准? ..... ( 17 )
12. 如何选择一把适合自己的牙刷? ..... ( 19 )
13. 怎样保护牙刷? ..... ( 21 )
14. 牙膏一般由什么成分组成? ..... ( 22 )
15. 如何选购药物牙膏? ..... ( 23 )
16. 用牙签剔牙好吗? ..... ( 25 )
17. 如何使用牙线? ..... ( 26 )
18. 为什么不能常吐口水? ..... ( 29 )

## 二、牙体病

19. 牙齿是空心的还是实心的,由哪几部分组成? ... ( 30 )
20. 生“虫牙”是细菌作怪吗? ..... ( 31 )
21. 吃糖多了真的容易患龋病吗? ..... ( 33 )

- 22. 儿童的哪些坏习惯使他们的牙易患龋病? ..... ( 34 )
- 23. 饮食过于精细好吗? ..... ( 36 )
- 24. 龋齿真的没法预防吗? ..... ( 37 )
- 25. 饮水中加入氟化物可以防龋吗? ..... ( 38 )
- 26. 怎样调护龋病患者的饮食? ..... ( 39 )
- 27. 儿童新长出的牙要不要窝沟封闭? ..... ( 41 )
- 28. 牙齿窝沟封闭后能管多长时间? ..... ( 42 )
- 29. 牙有了洞怎么办? ..... ( 43 )
- 30. “虫牙”引起疼痛怎么办? ..... ( 44 )
- 31. 牙齿近牙龈处的沟沟是怎么引起的呢? ..... ( 46 )
- 32. 孩子的乳牙有洞不用补吗? ..... ( 47 )
- 33. 补牙时护士能做什么? ..... ( 48 )
- 34. 补好的牙齿能用多久? ..... ( 49 )
- 35. 怎样才能保护好牙齿表面光亮的牙釉质? ..... ( 50 )
- 36. 小同乡的牙齿为什么都那么黄? ..... ( 52 )
- 37. 怎样预防氟斑牙? ..... ( 53 )
- 38. 牙齿敏感时自己能治吗? ..... ( 54 )
- 39. 是否要捡起来磕掉了的牙齿? ..... ( 56 )
- 40. X线证实牙根已经折断了的牙齿是否都要拔  
除? ..... ( 57 )
- 41. 结扎固定后的牙齿怎样保护? ..... ( 58 )
- 42. 当你的牙齿受到急性损伤时应怎么办? ..... ( 59 )
- 43. 心理调节能对磨牙症的患者起作用吗? ..... ( 61 )
- 44. 牙龈上有个小脓包可以不去管它吗? ..... ( 62 )
- 45. 偏嚼习惯是什么原因造成的? ..... ( 63 )
- 46. 喜欢单侧咀嚼食物有什么样的坏处? ..... ( 64 )
- 47. 牙髓炎为什么那么痛? ..... ( 65 )
- 48. 仅使用抗生素治疗牙髓病可行吗? ..... ( 67 )

49. 患牙髓炎时在饮食起居方面应怎样调理? ..... ( 68 )
50. 根尖炎是怎么回事? ..... ( 69 )
51. 仅使用抗生素治疗根尖周病行吗? ..... ( 71 )
52. 根尖炎患者怎样进行饮食调理? ..... ( 72 )
53. 哪些原因可引起牙釉质发育不全? ..... ( 73 )
54. 什么是四环素牙? ..... ( 75 )
55. 乳牙掉了可新的恒牙老是长不出来怎么办? ..... ( 76 )

### 三、牙周病

56. 口腔卫生状况会影响牙周的健康吗? ..... ( 78 )
57. 人人都需“洗牙”吗? ..... ( 79 )
58. 患有牙周病的人平时应注意些什么? ..... ( 80 )
59. 吃东西塞牙没什么大的关系吗? ..... ( 82 )
60. 哪些不良习惯可能引发牙周病? ..... ( 83 )
61. 得了牙周病中医是怎样调护的? ..... ( 84 )
62. 怎样对牙龈炎患者进行调养? ..... ( 86 )
63. 镶牙、补牙不太合适要不要看医生? ..... ( 87 )
64. 吸烟对牙周病有无影响? ..... ( 88 )
65. 怎样进行缘龈炎、龈乳头炎的自我调治? ..... ( 89 )
66. 吃东西或刷牙时牙龈出血怎么办? ..... ( 90 )
67. 妊娠期、哺乳期的妇女应怎样保护牙龈? ..... ( 91 )
68. 产妇可以刷牙漱口吗? ..... ( 92 )
69. 牙龈增生及牙龈瘤手术后应怎样护理牙龈? ..... ( 93 )
70. 牙齿松动怎么办? ..... ( 94 )
71. 牙周手术后进行牙周塞治应注意些什么? ..... ( 96 )
72. 牙周病人适宜用哪些漱口剂? ..... ( 97 )
73. 牙周病治疗成功的关键是什么? ..... ( 98 )
74. 怎样保护牙龈萎缩了的牙齿? ..... ( 99 )
75. 治疗牙周病的局部用药有哪些? ..... ( 101 )

76. 怎样才能预防牙周疾病? ..... (102)
77. 如何对待口腔病灶? ..... (103)
78. 老年人如何进行口腔卫生保健? ..... (104)

#### 四、口腔粘膜病

79. 患有口腔单纯性疱疹后怎么办? ..... (106)
80. 带状疱疹的食疗方法有哪些? ..... (108)
81. 怎样预防球菌性口炎? ..... (109)
82. 得了鹅口疮怎么办? ..... (111)
83. 什么原因可能引起口腔的过敏反应? ..... (113)
84. 复发性口疮怎么才能不复发? ..... (114)
85. 治疗口腔溃疡常用的药物有哪些? ..... (116)
86. 为什么老年人要警惕长期的口腔溃疡? ..... (118)
87. 口腔粘膜上有血疱怎么办? ..... (119)
88. 怎样护理口腔大疱类疾病的患者? ..... (120)
89. 口腔白色角化病能预防吗? ..... (121)
90. 口腔白斑病会发生恶变吗? ..... (121)
91. 得了口腔扁平苔癣怎么办? ..... (123)
92. 盘性红斑狼疮患者有口腔损害时怎么办? ..... (124)
93. 患有梅毒的孕妇对胎儿的牙齿有什么不良影响? ..... (125)

#### 五、唇、舌疾病及其他

94. 口角糜烂、裂纹怎么办? ..... (127)
95. 口唇干燥是病吗? ..... (128)
96. 舌上为什么会有地图? ..... (129)
97. 舌上有裂纹必须治疗吗? ..... (131)
98. 舌头上长毛是怎么回事? ..... (132)
99. 舌头疼痛时怎么办? ..... (133)
100. 维生素 C 缺乏可能引起牙龈增生、肥大和出血

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| 吗？ .....                                     | (134) |
| 101. 怎么预防维生素 B <sub>2</sub> 缺乏引起的口腔损害？ ..... | (136) |
| 102. 口臭及口腔异味是怎么回事？ .....                     | (137) |
| 103. 怎样消除口臭？ .....                           | (139) |
| 104. 口干症有什么危害？ .....                         | (140) |
| 105. 怎样调护口干患者的饮食？ .....                      | (141) |

## 六、拔牙和牙槽外科

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 106. 什么样的牙需要拔除？ .....            | (144) |
| 107. 为什么孕妇及月经期的妇女不宜拔牙？ .....     | (145) |
| 108. 血液病的病人不能拔牙吗？ .....          | (147) |
| 109. 高血压病人能拔牙吗？ .....            | (148) |
| 110. 心脏病病人能拔牙吗？ .....            | (149) |
| 111. 患有哪些疾病的人不宜拔牙？ .....         | (151) |
| 112. 阻生牙都要拔除吗？ .....             | (152) |
| 113. 病人拔牙前应做哪些准备？ .....          | (154) |
| 114. 拔牙后应注意些什么？ .....            | (154) |
| 115. 口腔小手术术后应怎样调理患者的饮食？ .....    | (155) |
| 116. 拔牙后为什么会疼痛？ .....            | (157) |
| 117. 什么是干槽症？ .....               | (158) |
| 118. 拔牙后出血怎么办？ .....             | (158) |
| 119. 为什么有些人在镶牙前需要做手术修整牙床？ .....  | (160) |
| 120. 舌系带在哪儿，什么情况下孩子需做手术矫正？ ..... | (161) |
| 121. 怎样做舌系带矫正术？ .....            | (162) |

## 七、口腔颌面部感染及损伤

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 122. 人的牙齿什么时候长全，为什么容易发生智齿冠周炎？ ..... | (164) |
|-------------------------------------|-------|

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| 123. 什么是智齿冠周炎? .....                    | (165) |
| 124. 患有智齿冠周炎怎么办? .....                  | (166) |
| 125. 面部忽然肿起来是怎么回事? .....                | (167) |
| 126. 面部的“危险三角区”在哪儿, 为什么易发<br>生危险? ..... | (168) |
| 127. 面部的小疖子能挤吗? .....                   | (169) |
| 128. 除手术外治疗化脓性颌骨骨髓炎还有哪些<br>办法? .....    | (170) |
| 129. 为什么颌下会出现小疙瘩? .....                 | (171) |
| 130. 颌下淋巴结炎有哪些表现? .....                 | (172) |
| 131. 颌下淋巴结炎有什么治疗办法? .....               | (173) |
| 132. 你应当怎样帮助面部突然意外受伤的人? .....           | (174) |
| 133. 仅用手能帮助头面部出血多的伤员止血吗? ...            | (176) |
| 134. 你知道哪几种常用的口腔颌面部损伤后绷带<br>包扎方法? ..... | (177) |
| 135. 头面部受伤后三角巾包扎有哪几种方法? .....           | (184) |
| 136. 怎样运送头面部损伤的伤员才较安全? .....            | (188) |
| 137. 面部软组织擦伤必须去医院吗? .....               | (189) |
| 138. 面部挫伤后应怎么办? .....                   | (190) |
| 139. 颜面部发生化学性灼伤时应如何自救? .....            | (191) |
| 140. 面部什么样的伤口需要缝合处理? .....              | (192) |
| 141. 颌骨骨折的复位方法有哪些? .....                | (194) |
| 142. 颌骨骨折颌间结扎固定后应怎样进食? .....            | (195) |
| 143. 怎样护理颌骨骨折的病人? .....                 | (197) |
| 144. 怎样护理颌面部损伤的伤员? .....                | (200) |

## 八、涎腺、颞下颌关节及神经疾病

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 145. 口腔涎腺有哪些? .....        | (202) |
| 146. 急性化脓性腮腺炎的病因是什么? ..... | (203) |

147. 怎样预防急性化脓性腮腺炎的发生? ..... (204)
148. 怎样调护急性化脓性腮腺炎的患者? ..... (205)
149. 得了慢性复发性腮腺炎怎么办? ..... (205)
150. 冬春季为什么要防“痄腮”? ..... (206)
151. 得了流行性腮腺炎怎么办? ..... (207)
152. 唇粘膜上晶莹透明的小东西是什么? ..... (208)
153. 舌下“痰包”是什么病? ..... (210)
154. 您患有颞下颌关节紊乱综合征吗? ..... (211)
155. 怎样调护患有颞下颌关节病的病人? ..... (212)
156. “掉下巴”时怎样用手复位? ..... (213)
157. 什么是颞下颌关节强直? ..... (215)
158. 颞下颌关节受伤后, 多久才能做张闭口的运  
动训练? ..... (216)
159. 怎样才能确定患了三叉神经痛? ..... (218)
160. 三叉神经痛怎么办? ..... (219)
161. 贝尔麻痹典型表现是什么? ..... (220)
162. 患有贝尔麻痹应注意些什么? ..... (220)

## 九、口腔颌面部肿瘤及颜面畸形

163. 粉瘤是怎样形成的? ..... (222)
164. 脸上长了粉瘤怎么办, 吃消炎药管用吗? ..... (223)
165. 甲状舌管囊肿为什么发生于颈正中线上, 会  
恶变吗? ..... (224)
166. 牙龈瘤是瘤子吗, 为什么切除时要拔除有关  
牙齿呢? ..... (225)
167. 瘤子里为何有很多牙齿? ..... (226)
168. 什么是造釉细胞瘤? ..... (227)
169. 血管瘤是由许多血管构成的吗? ..... (228)
170. 怎样才能知道口腔颌面部的肿瘤是良性还是

- 恶性的? ..... (229)
171. 为什么头颈部肿瘤放疗前要先行口腔治疗? ... (232)
172. 为什么加热可治疗某些口腔癌? ..... (233)
173. 怎样预防口腔颌面部恶性肿瘤? ..... (234)
174. 哪些食物有利于预防口腔癌? ..... (235)
175. 新生儿“兔唇”是母亲怀孕时吃兔肉引起的  
吗? ..... (236)
176. 唇腭裂是什么样子的? ..... (237)
177. 什么年龄做唇裂修补手术最合适? ..... (239)
178. 什么年龄做腭裂手术最合适? ..... (240)
179. 腭裂手术后怎样训练患儿正常说话? ..... (241)
180. 口腔科住院手术的患者术前要准备什么? ..... (242)

## 十、镶牙

181. 什么是镶牙? ..... (244)
182. 镶牙找什么样的医生? ..... (245)
183. 拔牙后何时镶牙? ..... (246)
184. 拔牙后不镶牙会有什么影响? ..... (247)
185. 什么样的牙体缺损应到修复科治疗? ..... (248)
186. 牙缺损修复前要做什么准备? ..... (249)
187. 牙齿折断选择什么样的材料修复牙齿的外  
形? ..... (250)
188. 什么是烤瓷牙冠? ..... (251)
189. 镶牙种类与价位如何选择? ..... (253)
190. 镶活动假牙有何好处? ..... (254)
191. 光固化树脂何时用, 如何保护? ..... (255)
192. 什么是固定桥? ..... (256)
193. 戴固定假牙可能出现什么问题, 如何养护? ... (258)
194. 戴固定假牙短期内会有什么问题, 如何解

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 决？ .....                      | (260) |
| 195. 戴假牙后发音不清怎么办？ .....       | (261) |
| 196. 儿童缺牙后也应镶牙吗？ .....        | (262) |
| 197. 在牙根上面也能镶牙吗？ .....        | (263) |
| 198. 戴假牙后吃饭乏味吗？ .....         | (263) |
| 199. 怎样使用和保养活动假牙？ .....       | (264) |
| 200. 活动假牙坏了怎么办？ .....         | (265) |
| 201. 配戴假牙产生疼痛是什么原因，怎么办？ ..... | (265) |
| 202. 全口假牙修复有什么要求？ .....       | (266) |
| 203. 全口义齿在口腔内靠什么固位？ .....     | (267) |
| 204. 全口义齿如何戴用及保养？ .....       | (268) |
| 205. 全口义齿戴用出现问题怎么办？ .....     | (269) |
| 206. 全口义齿损坏如何修理？ .....        | (270) |
| 207. 种植牙是种进去长出来的吗？ .....      | (271) |
| 208. 什么样的缺牙可做种植牙，是否首选？ .....  | (271) |
| 209. 种植牙常见的有哪些种类？ .....       | (272) |
| 210. 除了种植牙还做什么种植？ .....       | (273) |
| 211. 种植牙如何维护？ .....           | (274) |

## 十一、口腔正畸

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 212. 什么是牙颌畸形？ .....         | (276) |
| 213. 牙颌畸形有什么危害？ .....       | (277) |
| 214. 造成牙颌畸形的原因是什么？ .....    | (277) |
| 215. 怎样矫治牙颌畸形？ .....        | (278) |
| 216. 什么年龄矫治牙颌畸形好？ .....     | (278) |
| 217. 在矫治期间应注意哪些问题？ .....    | (279) |
| 218. 怎样预防牙颌畸形？ .....        | (280) |
| 219. 儿童吃手指有哪些危害，如何纠正？ ..... | (280) |
| 220. 口呼吸有哪些危害，如何纠正？ .....   | (281) |

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 221. 儿童不良舌习惯有哪些危害, 如何纠正? .....         | (282) |
| 222. 下颌前伸习惯会造成什么问题, 怎么办? .....         | (283) |
| 223. 儿童有咬东西习惯时怎么办? .....               | (284) |
| 224. “地包天”是怎么形成的, 如何预防? .....          | (285) |
| 225. “虎牙”能拔吗? .....                    | (286) |
| 226. 为什么新换的门牙切缘不整齐? .....              | (287) |
| 227. 新长的门牙之间有间隙怎么办? .....              | (287) |
| 228. 乳牙过早缺失有哪些危害? .....                | (288) |
| 229. 乳牙滞留有哪些危害, 如何矫治? .....            | (288) |
| 230. 儿童睡觉姿势与面部发育有什么关系? .....           | (289) |
| 231. 儿童出牙时家长应注意些什么? .....              | (290) |
| 232. 儿童长牙有什么规律, 为什么会出现“双<br>层牙”? ..... | (290) |
| 233. 为什么牙不齐的孩子越来越多? .....              | (292) |
| 234. 正畸后为什么会有畸形复发? .....               | (293) |
| 235. 错殆畸形矫治要保持多长时间? .....              | (294) |

## 一、口腔卫生保健

### 1. 我国古代是怎样健齿护齿的？

我国古人已十分明确地认识到口腔疾病是危害人们健康的疾病，在文字的始祖甲骨文中就有了象形文字“𪔐”的记载，也就是说公元前 20 世纪左右，我国已对口腔内虫蛀牙齿有了认识。公元前 5 世纪的《礼记》中就有了：“鸡初鸣，咸盥漱。”的记载，这证明了自古我国人民就把早晨用盐水漱口作为良好的生活习惯而载入书中。中医理论的经典书籍《素问·刺法论遗篇》记载了叩齿咽津的方法。书中有“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽有硬物，如此七遍后，俛舌下津令无数。”的记载，这也是后世人们所推崇的好的保健方法之一。

早在辽代就发明了植毛牙刷。在辽驸马墓的随葬品中发现了两把骨制的牙刷刷柄。牙刷刷头有 8 个植毛孔，分两排，每排 4 孔，孔旁有金属丝扎过的锈痕，柄是圆的，植毛部为长方形，制法与现代的标准牙刷非常相似。