

★人人刷牙，早晚刷牙，正确刷牙，
用保健牙刷和含氟牙膏刷牙

★爱牙健齿强身

★爱护牙齿，从小做起

★爱护牙齿，从小做起，从我做起

●王而川 著

口腔 自我保健 技巧

●北京出版社

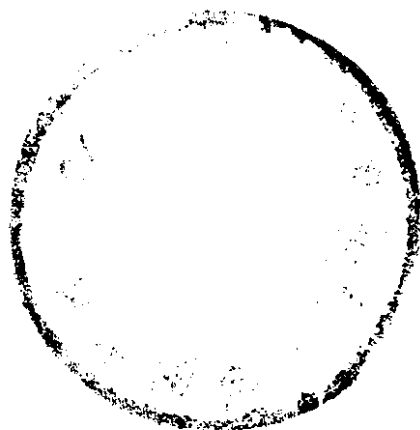
0.1-49

- ★天天刷牙，定期检查
- ★健康的生活需要口腔卫生
- ★适当用氟，预防龋齿
- ★少吃含糖食品，有益口腔健康

口腔自我保健技巧

王而川 编著

Y4116/25



A0284551

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔自我保健技巧/王而川著. —北京: 北京出版社,
1996

ISBN 7-200-02910-6

I. 口… II. 王… III. 口腔-保健-方法 IV. R780. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16720 号

口腔自我保健技巧

KOUQIANG ZIWOBABOJIAN JIQIAO

王而川 编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 4.875 印张 85 000 字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-6 000

ISBN 7-200-02910-6/R · 137

定价: 7.00 元

内 容 简 介

《口腔自我保健技巧》是以祖国医学为基础，结合现代医学及个人医疗实践，并吸收国外先进经验整理编写而成。全书分十五个方面，介绍了近百种口腔自我保健方法或措施，配有近四十幅图例，图文并茂，说服力强。其中包含三百余个单方、验方和卫生小知识，读者可利用日常生活中极易得到的药品、食品、器具等来防治口腔病。

书中对病人的情绪变化、心理因素与口齿病的关系及其对策加以简述；并介绍了音乐对牙科病人、牙科医师及诊疗环境的作用；介绍了口腔美容和最新技术，如光固化牙体修复、色素牙患者自我脱色法、烤瓷牙冠修复、种植牙等内容。

附录部分包括：颜面和口腔有关解剖，自我按摩保健穴位及分布，自我按摩手法及注意事项。

前 言

保健有社会保健和自我保健，口腔自我保健是自我保健中的重要组成部分。口腔保健是指口腔尚未发生疾病时或有发病趋势时或发病之后为防止疾病演变，自我采取有力措施，消除一切可能的致病因素来预防口腔病的发生和发展，以求提高口腔健康水平。

据资料统计表明，预防是消除口腔病的正确途径。就牙病而言，预防只需用治疗的1%时间和10%的费用就够了。世界卫生组织估计，80%的口腔癌是可以预防的。祖国医学强调：“不治已病治未病，不知已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。由此可见，口腔保健是防治口腔病的重要环节，掌握口腔自我保健方法是防治口腔病、提高人群口腔健康水平的捷径。

《口腔自我保健技巧》把口腔简易保健知识和具体防治口腔疾病的方法或措施献给广大读者，使人们逐渐去掉多年来养成的口腔不良卫生习惯，增强自我防治口腔疾病的能力，减少口腔病的发生发展，提高人群口腔健康水平。

书中介绍的方法简单易行，通过自学即能掌握，无需额外的条件和设备，结合个人情况，适宜选用，作为防治措施，能减轻病人痛苦，减少口腔病复发；作为保健手段，不仅对口腔健康，而且对整个机体健康都是有益的。愿此书成为您保持口腔健康的有力助手。

由于个人水平有限，书中错误难免，望读者批评指正。

仅以此书献给第八届全国“爱牙日”活动。

王而川

1996年8月

目 录

一、口腔保健卫生常识	(1)
(一) 社会保健	(1)
(二) 自我保健	(2)
(三) 口腔保健	(3)
(四) 社会口腔健康教育	(5)
(五) 军人口腔健康教育	(7)
(六) 我国“爱牙日”与世界卫生日	(8)
(七) “二十常”中口腔保健内容	(11)
(八) 立足口腔，洞察全身	(11)
二、糖、酒、烟、茶与口腔健康	(14)
(九) 糖与口腔健康	(14)
(十) 酒与口腔健康	(15)
(十一) 烟与口腔健康	(16)
(十二) 茶叶与口腔健康	(19)
三、刷牙与口腔保健	(23)
(十三) 牙刷的选择	(25)
(十四) 刷牙方法	(26)

(十五) 刷牙部位·····	(28)
(十六) 刷牙次数·····	(28)
(十七) 刷牙时间·····	(29)
(十八) 刷牙力量·····	(29)
(十九) 刷牙的按摩作用·····	(30)
(二十) 刷牙的水温·····	(31)
(二十一) 牙刷的保养·····	(31)
(二十二) 牙膏的选用·····	(33)
四、洗漱、噙化、敷贴法·····	(35)
(二十三) 口腔洗漱法·····	(35)
(二十四) 口腔噙化法·····	(37)
(二十五) 敷贴法·····	(38)
五、口腔病导引法·····	(39)
(二十六) 热病口干无津导引法·····	(39)
(二十七) 寒性口水冷清导引法·····	(40)
(二十八) 口疮导引法·····	(40)
(二十九) 口干导引法·····	(40)
(三十) 齿痛导引法·····	(41)
(三十一) 各类齿疾导引法·····	(41)
(三十二) 润口导引法·····	(41)
六、自我按摩牙龈保健法·····	(42)
(三十三) 口外手指按摩牙龈法·····	(42)
(三十四) 口内手指按摩牙龈法·····	(43)
(三十五) 舌头按摩牙龈法·····	(43)
(三十六) 唾液按摩牙龈法·····	(44)

(七十六) 女性牙病治疗的最佳时机	(116)
(七十七) 经期妇女的口腔保健	(116)
(七十八) 孕前妇女的口腔保健	(117)
(七十九) 孕期妇女的口腔保健	(118)
(八十) 更年期女性口腔保健	(119)
十四、其他	(121)
(八十一) 口腔颌面部肿瘤的预防	(121)
(八十二) 口吃的防治	(123)
(八十三) 夜磨牙的防治	(124)
十五、口腔美容与口腔科新技术	(127)
(八十四) 可见光固化修复牙体技术	(127)
(八十五) 色素牙脱色新技术	(128)
(八十六) 超声波洁牙术	(129)
(八十七) 烤瓷冠	(131)
(八十八) 再植牙	(132)
(八十九) 移植牙	(133)
(九十) 种植牙	(134)
附录一 颌面、口腔解剖	
附录二 口腔保健常用穴位及分布表	
附录三 自我按摩手法与注意事项	

一、口腔保健卫生常识

随着社会的发展，物质生活水平的日益提高，人们要求有一个健康的身体。关于健康一词的含义，早在1948年世界卫生组织（WHO）就提出，健康是一种身体上、精神上和社会上的圆满状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。也就是说，健康不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理状态、心理状态和社会适应能力。保健就是通过多种多样的手段和措施使人们有一个健康的体魄，保健有社会保健和自我保健。口腔保健是保健的一个重要组成部分，对每个人来说，自我口腔保健必不可少，应掌握有关方法，熟悉有关内容。

（一）社会保健

社会保健是指世界卫生组织（WHO）及各国各地区政府卫生部门采取对所辖范围施行卫生保健，保障人们能积极参加社会活动，提高人群的健康水平。1981年第34届WHO大会正式通过了2000年人人享有卫生保健，并提出了基本目标。如要求2000年人人享有卫生保健作为各国的卫生战略，国民生产总值的5%以上用于卫生事业经费。提出每个国家所有居民都能在步行或乘

车 1 个小时行程内得到初级卫生保健服务，包括常见病的处理，主要传染病的免疫接种，妇幼保健及计划生育服务，健康教育及卫生指导，至少有 20 种药物供给；每个人员都能在家中或步行 15 分钟内得到合乎卫生要求的供水，在家中或邻近地方有适当的环境卫生设施，如污水、粪便及垃圾的卫生处理设施等；有专门机构组织居民积极参与与本人及家属有关的保健工作及其当地的公共卫生活动。所有儿童都能得到预防白喉、百日咳、破伤风、麻疹、脊髓灰质炎及结核病的免疫接种；发展中国家的传染病发病率及死亡率降低到 1986 年经济发达国家的水平；90% 的新生儿出生时体重在 2500 克以上。目标中指出通过各种可能的方法，改变人们的生活方式，消除环境中的致病因素，加强卫生服务，预防和控制非传染性疾病，如心脏病、中风、肿瘤、意外伤亡及精神病等，不仅要人人得到初级卫生保健服务，而且人人都能得到医疗和预防所必需的药物，使人们的健康水平进一步提高，婴儿死亡率在 5% 以下，人平均寿命在 60 岁以上。

（二）自我保健

自我保健就是要求自己自觉地行动起来，经过主观努力，采取主动措施同自体的虚弱、疾病、衰老作斗争，防止各种疾病，保护自身健康，是一种无需多大投资而收益显著的好方法。WHO 把自我保健作为卫生保健工作的一项重要措施和手段，要求人们掌握卫生保健知识，

学会保健方法。自我保健可以起到医疗和药物所不能起到的作用。通过自我保健能够提高自身防御能力和免疫功能，使许多疾病在萌芽时期就可以被消除。人体是一个完整的机体，机体的每一个区域都可以反映出整体的状态，尤其头面、耳鼻、手足更能反映整个机体的全貌。体内每一个脏腑都通过经络与体表的每个局部相互联系，功能上保持协调一致，通过体表的保健按摩能起到防治疾病、强健体魄的作用。祖国医学记载的“十常”很值得借鉴，即齿常叩、津常咽、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、耳常弹、腹常旋、肢常伸、肛常提，另外还有口常闭、发常栉、背常暖、心常舒、神常存等，运用这些自我保健方法，不需要任何附加条件，只要坚持下去，就能收到意想不到的效果。

（三）口腔保健

国际卫生组织与国际牙科联盟提出：“到 2000 年人人享有卫生保健的同时，也享有口腔卫生保健”。世界各国的口腔医学已经由解除个体病人痛苦向提高人群口腔健康水平的方向发展。为了实现 2000 年我国人民人人享有口腔卫生保健这一目标，我国卫生部、全国爱卫会、国家教委、文化部等九个部委联合发出通知，确定每年的 9 月 20 日为全国“爱牙日”，使广大群众都懂得预防保健和自觉养成良好口腔卫生习惯的重要性。身体健康的第一道重要防线就是口腔，所以强调口腔卫生保健，尤其自己做好自我口腔卫生保健是很有意义的。常言道：“百

病养生，莫先口齿”，“十常”中也把齿常叩、津常咽放在首位，说明口腔保健在全身保健中占居的地位。人人都可以患口腔病，而口腔病可以通过预防和简单的保健活动加以控制，科学家们指出，重视口腔卫生，75%的口腔和颌疾患能得到控制。所以预防保健是通向健康的一条捷径。

WHO 强调，遵循健康的生活规律，并在人民群众中开展自我保健措施，教育大家从饮食习惯和生活方式着手，来降低口腔疾病的发生率。强调人们应使用氟化物，注意口腔卫生和饮食，用最少的人力、物力和财力去保持良好的口腔卫生状况。保健的工作目标应是减少接受牙科卫生人员的治疗时间而确保病人的口腔健康，不能牙痛时方才接受简单治疗，如拔牙、补牙、镶牙等。

我国农村口腔预防保健的试点单位提出了面向农村居民，以中小学生和儿童为重点，开展三级预防保健的措施。三级预防保健的第一级是广泛进行口腔卫生知识宣传教育，提高自我保健能力，以预防龋齿和牙龈炎为主；第二级是对口腔疾病要早发现早治疗，对服务区的居民定期普查普治，建立保健档案；第三级是防缺残，促进早日康复，积极开展牙病的治疗和康复，以减少牙病对机体造成的损失。军队中的口腔预防保健工作也从三方面做起，即宣传教育、早期检查、积极治疗。宣传教育引起人们的重视，如讲课、示范刷牙方法和保健方法等；早期检查是每年对官兵及编外人员进行检查，促进他们自觉地进行口腔保健；积极治疗包括良好的服务态

度、系统的治疗、对复杂病的观察，直至具有良好的口腔保健。口腔健康教育是我国儿童预防口腔疾病的基础，为此提出我国口腔健康的三个目标，即①使用氟化物及窝沟封闭剂，②增加儿童早期龋齿的治疗机会，③使用机械有效的除菌斑方法，促进牙龈组织的健康。我国口腔学者提出要开展牙科保健服务，如补牙、拔牙、洁治、口腔卫生宣传教育、体检与矫治、咨询等；要建立牙科流动诊室，建立牙科保健制度和牙科保健方法。国外学者把社会牙医学健康教育的模式规定为：把口腔卫生知识交给群众——提高认识——改变行为——最终形成良好的卫生习惯，这对我们也是有借鉴价值的。

世界卫生组织在 1988 年提出了人体健康的四十项标准，其中第八条是关于口腔健康的，其内容是：“牙齿清洁，无龋洞（虫牙），无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象”。

（四）社会口腔健康教育

为促进 2000 年在我国实现人人享有初级口腔卫生保健的目标，必须大张旗鼓地开展全社会的口腔健康教育。口腔健康教育是指研究传播口腔保健知识和技术，预防疾病，消除危险因素，促进口腔健康。我国口腔健康教育的基本任务是尽快开展广泛性的社会口腔健康宣传教育，普及人们口腔卫生知识，用科学知识指导人们的口腔健康行为。简单地说，口腔健康教育就是告诉病人做什么和怎样做。公众、学校、医院是开展口腔健康教

育的三个重要途径。

公众口腔健康教育是用口腔保健知识，引导和教育公众关心口腔保健事业，增强个人对口腔健康的责任感，增强全社会对口腔健康的关注，矫正个体和群体的不健康行为，最终达到提高人群口腔健康水平的目的。它对控制和降低口腔疾病，特别是对预防龋病和牙周病的流行有着重要的意义。大力提倡开展口腔健康教育活动是我国口腔疾病防治工作的一个重要内容。口腔健康教育是提高我国口腔保健能力的基本手段，我国每年一届的全国“爱牙日”宣传教育活动，对普及人们的牙病防治知识、改变不良口腔卫生习惯、增进自我口腔保健技能、提高口腔健康水平起着重要作用。

学校开展口腔健康教育，对占人口一半的青少年来说是非常及时的，并且效果也比较好。中小學生是进行口腔健康教育的理想对象，他们人员集中，活动时间规律，适宜定期进行口腔健康检查，开展多种防治措施，便于口腔保健网的设立，保证口腔健康教育课的进行。

医院口腔健康教育是面向口腔病人。病人对于了解口腔健康的知识有着一定的迫切性，而医院又具有传播口腔医学知识的权威性，教育效果是肯定的，所以医院是开展口腔健康教育的最佳场所，医院除配合每年一度的全国“爱牙日”活动外，还要坚持平时的宣传教育活动，把临床诊治与口腔健康教育结合起来，社会效益会更大。