

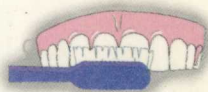
口腔



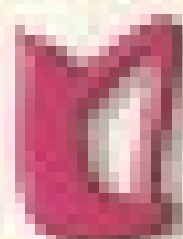
主编 邱蔚六
副主编 刘正 周曾同

自我保健丛书

儿童篇



人民卫生出版社

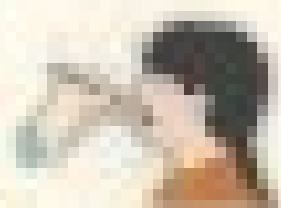


胜

主编 李树德
副主编 何志 周学军

自我保健丛书

儿童篇



人民卫生出版社

R780.1

3

P



自我保健丛书

.....

儿童篇

主 编 邱蔚六

副 主 编 刘 正 周曾同

编 者 (以姓氏笔画为序)

叶 玮 池政兵 李国樑

董建辉 韩俊力

主编秘书 吴正一

----- 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口腔自我保健丛书·儿童篇/邱蔚六主编. —北京:
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04640-6

I. 口… II. 邱… III. ①口腔科学②小儿疾病:
牙疾病—防治 IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085343 号

8

口腔自我保健丛书 儿 童 篇

主 编: 邱 蔚 六

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.625

字 数: 65 千字

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04640-6/R·4641

定 价: 7.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

口腔自我保健丛书

崇尚科学，反对迷信；普及卫生知识，宣传防病治病是我们党和政府历来提倡和奉行的原则与国策。受人民卫生出版社委托，我们组织编写了这套《口腔自我保健丛书》作为医学系列保健书籍之一，冀期起到相得益彰，添砖加瓦的作用。

口腔病是常见病，口腔卫生也是人体卫生不可缺少的重要组成部分。然而它们却常常因为受到经济条件和文化水平的制约而不被重视，甚或完全被忽略。所谓“牙痛不是病……”即是对口腔病认识不足的典型。至于没有早晚刷牙的习惯，不知道如何选择牙刷牙膏，则是对口腔卫生不认知，不重视的具体反映。于是，面对着发生口腔病之后，才有人发出“……痛死无人问”和“（蛀牙）小洞不补，大洞吃苦”等类的感叹。如果人民群众有着防病治病知识，也许这些感叹是不应该，也可能不会发生的。为此，加强口腔卫生知识的宣传，普及口腔病的防治知识，不但是“必须”的，而且是“急需”的。虽然我国在1989年

已经建立了全国牙病防治指导组，并将每年的 9 月 20 日定为全民的“爱牙日”；在一些科普杂志上也常可见到一些有关宣传口腔卫生，防治口腔病的文章，然而就全面论述口腔卫生保健的书籍来说，本书应尚属首次。愿它能在我国普及口腔卫生及口腔病防治的工作中起到一定的作用。

本丛书按口腔病防治的不同内容分为 6 篇，50 余万字，图 112 幅。参加本书编写的人除老专家外，主要为年富力强，经验丰富，有一定文字素养的中青年医师。撰写科普文章有别于研究论文，它必须倍加精选主题；叙述深入浅出；文字通俗易懂；图解生动活泼。根据这些标准，本书中有不少好文章，然而由于时间的限制，撰写科普文章的经验欠缺，以及文字水平的限制，其中有的文章也还不能尽如人意，甚至会出现个别谬误，这些均有待于改善和修正。

本书在编写过程中，由吴正一医师协助完成统编工作，张濒同志绘制和整理了部分插图，在此一并表示感谢。

中华口腔医学会副会长

上海第二医科大学口腔医学院名誉院长、教授

邱 蔚 六

2001 年 11 月



口腔自我保健丛书

随着我国人民群众生活水平提高，国人的饮食日益趋向“西方化”，尤其对儿童来说，精细制做的甜食几乎是他们首选的饮食和餐间零食，遂使我国儿童乳牙的患龋率居高不下，严重地影响儿童口腔颌面部的发育和消化功能以及全身健康。为此我们组织了上海第二医科大学附属第九人民医院儿童牙科和口腔预防科有经验的医师编写了本篇，主要内容为向读者介绍婴幼儿和学龄儿童口腔内常见病的防治，使家长、保健老师们了解在人生的最初十几年内口腔和牙颌系统生长发育的规律，认识一些常见病的特征和防治措施，从而达到帮助儿童们进行口腔自我保健的目的。但由于经验有限，不足之处希望读者随时给予指正。

编 者

2001年11月



口腔自我保健丛书

1. 乳牙“全家福” 1
2. 浅谈乳牙的结构 1
3. 孩子的牙齿迟迟不萌出该怎么办 3
4. 硬食物助萌牙齿 4
5. 牙齿的萌出与年龄有关系吗 5
6. 孕妇营养与未来宝宝的牙齿 7
7. 怎样来识别乳牙和恒牙 8
8. 婴幼儿口腔护理 9
9. 乳牙要换，为什么还要补 10
10. 细嚼慢咽有益健康 11
11. 为何乳牙的缝隙越来越大 12
12. 马牙子不能挑 14
13. 儿童换牙期应注意哪些问题 15
14. 儿童有必要进行口腔定期检查吗 16
15. 什么是“诞生牙” 18
16. 什么时候补钙对牙有用 19
17. 乳牙蛀坏，危害多多 21

18. 为什么乳牙容易蛀坏	23
19. 乳牙蛀坏有何特点	24
20. 如何尽早发现宝宝的蛀牙	26
21. 矫正牙齿时为何易患蛀牙	28
22. 为什么每天刷牙仍会蛀牙	30
23. 乳牙蛀坏怎么会引起面部肿胀	31
24. 为什么乳牙补过后还会蛀坏	33
25. 乳牙的涂药治疗	34
26. 宝宝口腔中的脓疱	36
27. 牙齿补好后为什么还要戴个 “帽子”	38
28. 满嘴烂牙怎么办	39
29. 宝宝为啥要流涎	40
30. 牙齿也有“双胞胎”	41
31. 什么叫乳牙滞留	42
32. 新萌出的牙为何表面有缺陷	44
33. 虎牙不能轻易拔掉	45
34. 萌牙时为何牙龈会红肿	47
35. 为何我比别人少牙齿	49
36. 学龄期儿童新长出的门牙摔断了 怎么办	50
37. 小儿颈部受伤不可忽视	51
38. 新长出的门牙脱落了怎么办	53
39. 保管好脱落牙	54
40. 如何防止牙外伤的发生	55
41. 牙外伤治疗后应该注意些什么	56

42. 牙冠折断、牙髓暴露该怎么办	57	儿 童 篇 口 腔 自 我 保 健 丛 书
43. 什么样的乳牙需要拔除	58	
44. 儿童拔牙后应注意些什么	59	
45. 乳牙不宜过早拔除	60	
46. 警惕儿童牙龈出血	62	
47. 幼儿手-口-足症	63	
48. 感冒与儿童口唇溃疡	64	
49. 儿童的“大嘴巴”	66	
50. 儿童口腔中常见的各种溃疡	68	
51. 小小年纪长“胡须”	69	
52. 宝宝为何发音不准确	71	
53. 什么是牙齿的早萌	72	
54. 长不出来的牙	74	
55. 儿童拔牙后也需要装牙吗	76	
56. 戴保持器应注意什么	78	
57. 7岁时要做一次口腔检查	79	
58. 口呼吸要治疗	80	
59. 什么是奶瓶龋	81	
60. 怎样预防奶瓶龋	83	
61. 牙齿上的小“沟渠”	84	
62. 窝沟封闭——简便高效的护 齿方法	85	
63. 无需磨牙的补牙术	87	
64. 从小养成早晚刷牙习惯	88	
65. 幼儿几岁开始刷牙好	89	
66. 适合儿童使用的牙刷和牙膏	90	

67. 宝宝牙齿好，饮食不能挑	92
68. 氟——牙齿的忠诚卫士	94
69. 含氟漱口水，护齿好帮手	95
70. 防止牙膏误咽	97
71. 氟和地方病	98
72. 睡前不要吃零食	100
73. 预防儿童口臭	101
74. 单侧咀嚼习惯好不好	102
75. 学龄儿童的口腔保健	104

1. 乳牙“全家福”

乳牙于婴儿出生后6~7个月左右开始萌出，至2岁半左右陆续出齐。乳牙按牙齿的形态和功能分为乳切牙、乳尖牙和乳磨牙。上下颌各有10个乳牙，共计20个。

以上下颌左右侧分为4个区，自中线向远中依次称为乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙和第二乳磨牙。通常，人们把乳切牙和乳尖牙称为前牙，乳磨牙称为后牙。

在乳牙家族中，各种乳牙承担着不同的工作。如乳切牙的形态如同铡刀，主要的功能为切断食物；乳尖牙由于具有突出的牙尖，可以穿刺和撕裂食物；而乳磨牙的形态因具有一宽大的咬合面，并且有4~5个牙尖，结构比较复杂，如同一个碾磨，便于磨细和捣碎食物。

在乳牙家族中，有时也会出现一些异常现象。诸如个别乳牙先天性缺失，或乳牙两邻牙融合成一个牙而被称为融合牙；或形态过小被称为过小牙。当然，有时个别儿童还会出现多于正常牙数的牙齿，被称为多生牙，应及时拔除。

2. 浅谈乳牙的结构

每个乳牙都有各自的形态。根据所处部位分成乳

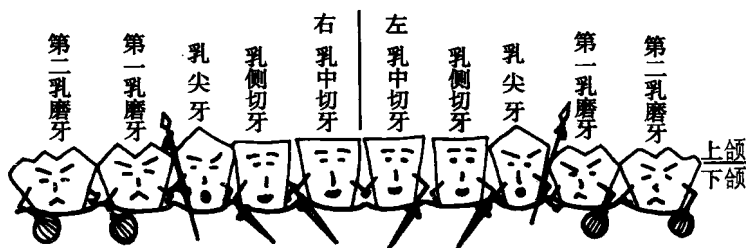


图 1

前牙和乳后牙。乳前牙包括上下颌乳中切牙、乳侧切牙和乳尖牙。乳后牙是指第一乳磨牙和第二乳磨牙。

乳牙的构造从外部观察，多由牙冠、牙根及牙颈部三部分组成。

1. 牙冠 指牙体显露于口腔及被牙龈覆盖的部分。也是发挥咀嚼功能的主要部分。前牙外形较简单，而后牙则比较复杂。

2. 牙根 指牙体固定于牙槽骨内部分，属牙体的支持部分。其形态与数目随功能而有不同。乳前牙多为单根，而乳后牙因功能较复杂，其根多分叉为两根以上，以增强其稳固性。每一个根的尖端称为根尖。每个根尖都有通过牙髓神经血管的小孔，称为根尖孔。

3. 牙颈 牙冠与牙根交界处呈一弧形曲线，称为牙颈。

从牙的剖面观察，可见牙体由三层硬组织及一层软组织组成。

1. 牙釉质 俗称“珐琅质”。是构成牙冠表层的

半透明的白色硬组织，为人体中最硬的组织。

2. 牙骨质 为构成牙根表层的硬组织。

3. 牙本质 是构成牙体的主层。位于牙釉质、牙骨质的内层，其内层有一空腔，称为髓腔。

4. 牙髓：是充满在髓腔中的蜂窝组织，内含血管、神经和淋巴。

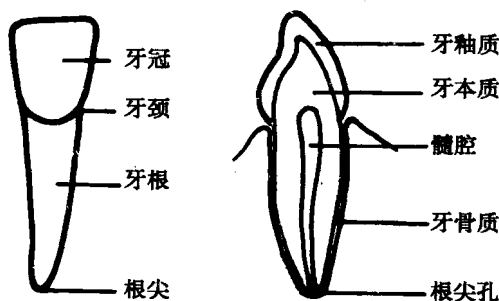


图 2

3. 孩子的牙齿迟迟不萌出该怎么办

临床上常常会遇上一些家长因自己的孩子牙齿迟迟未长而忧心忡忡，前来咨询。那么儿童的牙齿该什么时候萌出属于正常呢？

先要了解正常情况下牙齿的萌出时间。出生后 6~7 个月起先有乳牙萌出，至 2 岁半左右共计有 20 颗乳牙出齐。一直到 6 岁左右，第一恒磨牙开始萌出。随后乳牙逐个被其下方的后续恒牙替换。一般要持续到 12 岁左右。

一般认为，在出生后 1 年内萌出第一颗乳牙仍属

正常范围。如果一周岁后仍迟迟无乳牙萌出，则需要到医院查找原因。首先从口内检查婴幼儿的牙槽骨嵴是否“丰满”，并辅以 X 线检查，排除由于先天性牙胚缺乏，造成“无牙畸形”；或由于其他全身性疾病影响而造成乳牙迟迟未萌。诸如佝偻病、甲状腺功能低下及营养缺乏等。应对全身性疾病进行及时治疗，以促进乳牙及早萌出。

恒牙迟萌则多数是由于局部原因造成的。最常见的是由于乳牙过早失落，而儿童习惯用牙龈咀嚼，促使局部牙龈角化增生，变得坚韧肥厚而使恒牙萌出困难。另外，也可以由于颌骨内多生牙、牙瘤或囊肿的阻碍，造成恒牙萌出困难。个别恒牙不萌也可能是恒牙胚先天缺乏所致。

对于恒牙迟萌者，如由于坚韧的牙龈组织阻碍者，可在局部麻醉下行开窗助萌术，切除增厚的牙龈组织，牙齿即可很快萌出。对于由于牙瘤、多生牙或囊肿等原因阻碍牙齿萌出时，应行手术摘除。

4. 硬食物助萌牙齿

每个家长都希望自己的孩子将来会拥有一副整齐美观的牙齿。我们经常在临床上遇到一些家长在给孩子牙病情况咨询时问及如何能使牙齿长得好时，常建议家长给孩子多咬些硬食物。那么，为什么多咬硬食物会使牙齿长得更好呢？

咀嚼系统的咀嚼肌的运动，能促进颌面部血管、淋巴的循环，促进颌骨的增长，以及对恒牙的萌出是一种

功能刺激。随着人类的进化，而咀嚼器官则随着生活环境的改善而逐步退化。人类牙齿的数目亦逐渐减少。颌面部的骨骼的发育也在变少。再则，食物结构的变化，现代人们所吃食品越来越精细，所需耗费的咀嚼劲越来越小。造成颌骨的功能锻炼越来越少，发育所需受的刺激减少。不利于颌骨的发育和恒牙的萌出。

人的一生有两副牙，一副是乳牙，另一副是恒牙。乳牙共有 20 颗，恒牙则是 28~32 颗。乳牙在 6 岁左右开始被其下方的恒牙陆续替换。而乳磨牙的远方还将有 2~3 颗恒磨牙萌出。就牙的大小来讲，恒牙的近远中径总和要比乳牙来得大。故若要牙齿排列整齐，必须依靠颌骨留有足够的位置。

在现实生活中，不少家长在给儿童选择食物时，往往喜欢挑选精美的软甜食物，诸如奶油蛋糕、面包等。还担心咬硬食会造成儿童牙痛、不消化，而放弃咬硬食。这往往容易造成幼儿时期颌骨发育不足，乳恒牙替换没有足够的位置，而造成牙列拥挤或牙齿错位萌出。

所以，为了儿童的牙齿长得好，应多让小孩咬些硬食物。诸如甘蔗、芹菜等粗食品，以有利于颌骨更好地发育。

5. 牙齿的萌出与年龄有关系吗

有些人会问口腔医生：“牙齿的萌出与年龄有关系吗？”我们要回答的是有一定的关系。

正常情况下，牙齿的萌出有一定的次序。即左右同名牙同时萌出，下颌牙早于上颌牙萌出。牙齿的萌

儿 出在时间上允许有个体差异。

乳牙的萌出通常在婴儿 6~7 个月左右开始，至 2 岁半左右完成。常见萌出时间如表所示：

牙齿名称	萌出时间(上颌/下颌)
中切牙	7.5 个月/6 个月
侧切牙	9 个月/7 个月
尖 牙	18 个月/16 个月
第一乳磨牙	14 个月/12 个月
第二乳磨牙	24 个月/20 个月

由于存在个体差异，有的孩子提早或推迟数月萌出乳牙，都属于正常范围。通常在同名乳牙中，下颌往往早于上颌萌出，左右同名牙同时萌出。大多数专家认为，只要小孩 1 岁以内有乳牙萌出，均属于正常范围。

恒牙的萌出常常以第一恒磨牙的萌出为标志，一般在 6 岁左右。随后进行的是乳恒牙的替换。常见恒牙萌出时间如表所示：

牙齿名称	萌出时间(上颌/下颌)
中切牙	7~8 岁/6~7 岁
侧切牙	8~9 岁/7~8 岁
尖 牙	11~12 岁/9~10 岁
第一双尖牙	10~11 岁/10~12 岁
第二双尖牙	10~12 岁/11~12 岁
第一磨牙	6~7 岁/6~7 岁
第二磨牙	12~13 岁/11~13 岁
第三磨牙	17~21 岁/17~21 岁

恒牙的萌出时间也存在个体差异。