

北京大学口腔医院教授
中华口腔医学会会长

王 兴◎主编

知名医学专家进农家丛书

丛书主编：钟南山
题 词：韩启德

口腔疾病和口腔保健

知识问答



科学出版社
www.sciencep.com

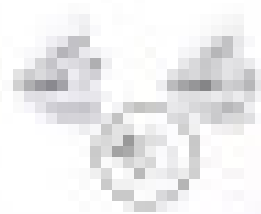
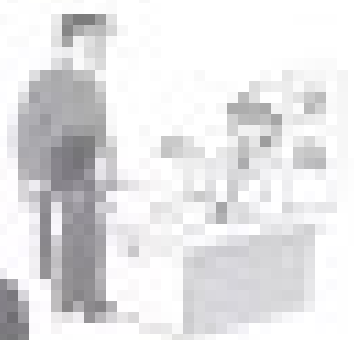
中国口腔医学
杂志 2010年第10期
第10期 2010年10月

中国口腔医学杂志 2010年第10期

第10期 2010年10月

口腔疾病和口腔保健

中国口腔医学杂志



中国口腔医学杂志

知名医学专家进农家丛书

口腔疾病和口腔 保健知识问答

王 兴 主编

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

口腔疾病和口腔保健知识问答/王兴主编. —北京: 科学出版社, 2009
(知名医学专家进农家丛书)

ISBN 978-7-03-024624-0

I. 口… II. 王… III. ①口腔颌面部疾病-防治-问答②口腔保健-问答
IV. R78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 080942 号

策划编辑: 向安全 胡升华 / 责任编辑: 牛玲 付艳 刘晶

责任校对: 郑金红 / 责任印制: 赵德静

封面设计: 无极书装 / 插图绘制: 王燕

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年6月第一版 开本: A5 (890×1240)

2009年6月第一次印刷 印张: 5 1/2

印数: 1—10 000 字数: 173 000

定价: 16.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈明辉〉)

让农民群众掌握
基本的健康知识

韩启德 二〇〇八年六月



口腔疾病和口腔保健常识自我测试表

下面的表列举了口腔疾病和口腔保健常识的相关问题，如果你对问题的回答是肯定的，请在最右边的格中打“√”。

1	坚持早晚都刷牙对你来说是否不容易做到？	
2	你是否像拉锯似的拉动牙刷来横着刷牙？	
3	你是否从不或者很少在吃过饭后漱口？	
4	你是否从来也没去医院检查过你的牙齿？	
5	你是否很难做到每年去医院洗 1~2 次牙？	
6	你总是吃些煮得很软、很烂的食物吗？	
7	你是否吸烟？	
8	你常用牙齿去咬开瓶盖，或核桃、松子等坚果的外壳吗？	
9	你每次饭后都用牙签剔牙吗？	
10	你是否经常吃甜食？	
11	你有了牙病是否能拖过去就不去看病了？	
12	在你牙疼得很厉害时是否会因为图省事儿而不做治疗，却要求医生将其拔掉？	
13	你认为刷牙时牙经常出血是正常的吗？	
14	如果掉了牙，你是否会拖几年都不镶牙，或根本没打算去镶牙？	
15	有了牙病你会图省钱或图方便去没有正规审批手续及合格资质的街头小诊所看牙吗？	

如果这张表右边的“√”很少，说明你患口腔疾病的可能性很小；相反，打“√”的项目越多，你患口腔疾病的可能性就越大。所以，请赶紧阅读本书并尽快采取措施，预防口腔疾病的发生或控制口腔疾病的发展。

《知名医学专家进农家》丛书编委会

- | | | |
|---------|-----|------------------------------------|
| 主 编 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| 副 主 编 | 刘 谦 | 卫生部副部长、教授 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| 编 委 | 徐 科 | 卫生部农村卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 刘雁飞 | 中华医学会副秘书长 |
| | 张小媛 | 全国妇联宣传部副部长 |
| | 向安全 | 科学出版社总编辑 |
| 执 行 主 编 | 胡大一 | 北京大学人民医院心血管病研究所所长
北京大学人民医院心内科主任 |
| 执行副主编 | 汪 晶 | 好健康人人有健康教育中心 |
| | 彭 犁 | 好健康人人有健康教育中心 |
| 执 行 编 委 | 纪立农 | 北京大学人民医院内分泌科主任 |
| | 李 竹 | 北京大学教授
卫生部生殖健康专家委员会专家 |
| | 李春盛 | 北京朝阳医院急诊科主任 |

朱秀安 北京大学眼科中心教授

孙承业 中国疾病预防控制中心中毒控制
中心常务副主任

戴晓玲 河北医科大学附属中医院教授

王 兴 北京大学口腔医院教授
中国口腔医学会会长

谢惠民 教授、著名医院药学专家
中国药学会原学术部主任

高 瞻 好医生医学教育中心

周熹微 好健康人人有健康教育中心

王路大 好健康人人有健康教育中心

《口腔疾病和口腔保健知识问答》

编写人员

主 编 王 兴

副主编 荣文笙

编 者 陈霄迟 王文辉 司 燕

刘 敏 袁 超 梁 妍

《知名医学专家进农家》丛书序

我国有 13 亿人，其中近 9 亿居住在农村。在全面建设社会主义小康社会的过程中，党和政府一直把实现农村的小康作为工作的重点。健康促小康，小康促健康。农村居民人人享有健康，是我们奋斗的目标。

实现农村居民人人享有健康，需要完善农村的卫生服务体系，建立和完善新型农村合作医疗制度，培养一支高素质的农村卫生服务队伍。同时，要让农村居民多懂得一点医学知识。

知识就是力量。农村居民掌握了必须懂得的医学知识，就能够自觉行动起来，逐步树立有利于健康的卫生习惯、生活习惯和就医习惯，改变有害的不良生活方式，为自身的健康而努力。

面向农村居民普及医学知识，应该成为医疗卫生工作者的天职。

参与《知名医学专家进农家》这套书编写的，主要是一批有志于面向农村居民普及医学知识的学者。他们倾注了大量心血，提供了必需的防治疾病和促进健康的科学知识。为了使这套丛书更加通俗易懂，编写者下了不少工夫，并且在定稿前请一些完成九年制义务教育的农村居民进行了阅读。丛书中多幅生动的插图，则是增加图书可读性的另一番努力。

我衷心地希望，这套丛书能够向广大农民群众传播和提供医学

科学知识，架设起医学专家与农民间沟通的桥梁，同时也为探索面向农村普及医学知识的更好方式起到应有的作用。

最后，我要感谢人大常委会副委员长韩启德院士为这套丛书题词。他的题词，对这套丛书的所有编写者是很大的鼓舞和激励。

中华医学会会长、中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, appearing to be '韩启德' (Han Qide), written in a cursive style.

2008年9月1日

前 言

现在经济发展了，日子过好了，想吃什么都不用发愁。可如果牙齿不好，好日子也过不好。更何况，牙不好，还会影响身体其他部位的健康。例如，有些牙病能使人得心血管病、糖尿病、胃溃疡、老年痴呆等疾病的可能性增加。

现在健康老人的标准之一是，到了 80 岁时至少要保有 20 颗牙。拿这个标准来衡量，恐怕多数人都会不及格，因为据调查，我国达到口腔健康标准的人数还不到总人口的 1%。

其实，达到口腔健康标准也并不是十分困难的事情，可为什么我国达到口腔健康标准的人数还不到总人口的 1% 呢？这是因为，很多人不具备最基本的口腔疾病和口腔保健常识，没有将口腔保健落实到行动中去。例如，刷牙、漱口是保持口腔卫生、少得牙病的最基本措施之一，可很多人或者不能坚持，或者刷牙方法不正确。再如，只要定期进行口腔检查（儿童半年一次，成人一年一次），很多牙病就可以避免，或者在早期就可以得到治疗，但很多人做不到这一点，导致牙病得不到及时治疗而不得不将牙拔除。

本书采用问答形式，介绍了常见口腔疾病和口腔保健的知识，大家只要掌握了这些知识，并落实到行动上，就可以保持口腔卫生，少得或不得口腔疾病，即使有了口腔疾病也能够早期治疗。这



口腔疾病和口腔保健知识问答

样，80岁至少保有20颗牙的目标就不难实现了。

北京大学口腔医院教授

中华口腔医学会会长

王 兴

2009年4月

目 录

口腔疾病和口腔保健常识自我测试表

《知名医学专家进农家》丛书序

前言

一、了解一下口腔和牙齿	1
二、牙好身体才好	5
1. 牙好胃口才好吗?	6
2. 牙齿和说话、唱歌有关系吗?	7
3. 牙齿和长相有关系吗?	7
4. 牙病可以引起其他疾病吗?	8
三、注意保护牙齿才能少得牙病	11
(一) 保护牙齿很重要	12
1. 嘴里是不是最洁净的地方?	12
2. 为什么那么多人有牙病?	13
3. 怎样才算口腔健康?	14
(二) 自己清洁牙齿的方法	15
1. 为什么饭后应该漱口?	15



2. 为什么刷牙很重要?	16
3. 常用的刷牙方法有哪些?	16
4. 水平颤动刷牙法怎样操作?	18
5. 每天最好刷几次牙?	21
6. 对使用的牙刷有哪些要求?	22
7. 对使用的牙膏有哪些要求?	22
8. 为什么提倡使用牙线?	23
9. 怎样使用牙线?	23
(三) 洗牙.....	25
1. 什么是洗牙?	25
2. 为什么提倡定期洗牙?	25
3. 洗牙会损坏牙齿或带来痛苦吗?	26
(四) 保护牙齿的良好习惯.....	26
1. 多吃哪些食物对牙齿有益?	26
2. 为什么吃过多甜食对牙齿有害?	28
3. 咀嚼口香糖对牙齿健康有好处吗?	28
4. 吃饭细嚼慢咽对牙齿有什么好处?	29
5. 喝茶对牙齿有什么好处?	29
6. 吸烟对口腔健康都有哪些不良影响?	30
7. 为什么一定不能把牙齿当工具用?	30
8. 经常用牙签剔牙的习惯为什么要不得?	31
9. 为什么说嚼槟榔的嗜好要不得?	31
(五) 儿童的牙齿保健.....	32
1. 孩子长牙时会出现哪些特殊现象?	32



2. 孩子刚出生或出生一个月就长牙是正常的吗?	33
3. 为什么多生牙和少长牙都要注意纠正?	33
4. 孩子长牙的时候需要注意什么?	34
5. 孩子1周岁还没有长牙怎么办?	35
6. 乳牙没掉就长出新牙怎么办?	36
7. 换牙期过了孩子的恒牙还没长出来怎么办?	37
8. 刚萌出的“门牙”有缝或是歪的怎么办?	37
9. 乳牙残根要不要拔除?	38
10. 孩子6岁时就会长恒牙吗?	38
11. 孩子牙齿咬合面多了个尖是怎么回事?	39
12. 家长应从什么时候开始为孩子清洁口腔?	40
13. 怎样教会孩子刷牙漱口?	40
14. 为什么有的乳牙之间容易嵌塞食物?	41
15. 儿童牙齿嵌塞食物后怎么办?	41
16. 为什么说喂养母乳对孩子的牙齿健康有好处?	41
17. 为什么妈妈不应自己将食物嚼过再喂孩子?	42
18. “乳牙早晚要换掉, 坏了不用治疗”的观点 正确吗?	42
19. 儿童夜间磨牙怎么办?	43
(六) 女性的口腔保健	44
1. 妇女在哪些情况下不宜拔牙?	44
2. 孕期为什么要特别注意口腔清洁?	45
3. 怀孕后能接受口腔治疗吗?	46
4. 产后可以刷牙吗?	46



(七) 老年人的口腔保健·····	47
1. 为什么老年人爱护牙齿才能健康长寿? ·····	47
2. 老年人的牙床为什么会发生萎缩? ·····	48
3. 老年人的牙齿为什么缝隙越来越大? ·····	49
4. 为什么缺了牙要及时镶牙? ·····	50
5. 中老年人怎样进行口腔保健? ·····	50
6. 牙没剩几颗也得刷吗? ·····	51
7. 老年人还能长新牙吗? ·····	51
四、牙病不能耽误 ·····	53
(一) 及早发现牙病·····	54
1. 有牙病常会出现哪些现象? ·····	54
2. 为什么“牙疼不是病”的说法是错误的? ·····	55
3. 为什么发生牙痛就要尽快去医院看病? ·····	55
4. 牙疼难忍时自己可以暂时采取什么措施? ·····	55
5. 刷牙时出血是怎么回事? ·····	56
6. 刷牙时出血是因为刷牙太用力了吗? ·····	56
7. 发现刷牙出血怎么办? ·····	57
8. 口臭是怎么回事? ·····	57
9. 有的人牙齿为什么会变色? ·····	58
10. 口腔中出现哪些异常情况要引起高度重视? ·····	59
(二) 定期接受口腔健康检查·····	60
1. 为什么要定期接受口腔检查? ·····	60
2. 口腔检查都查什么? ·····	61
3. 怎样进行口腔的自我检查? ·····	62