

常见病宜忌丛书

主编 沈霖德 陈栋

KouQiangBing

HuanZhe

YiJi150Tiao

口腔病患者

宜忌

150 条



第二军医大学出版社

常见病宜忌丛书

口腔病患者
宜忌
150条

● 主编 沈霖德 陈栋



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

口腔病患者宜忌 150 条/沈霖德,陈 栋主编. —上海:第二军医大学出版社,2009.8

(常见病宜忌丛书)

ISBN 978-7-81060-936-4

I. 口... II. ①沈...②陈... III. 口腔病患者-宜忌
IV. R78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 106572 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄 一 五

插 图 刘 麟

口腔病患者宜忌 150 条

主 编 沈霖德 陈 栋

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 字数:195 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数 1~4 000

ISBN 978-7-81060-936-4/R·765

定价:17.00 元

编写人员

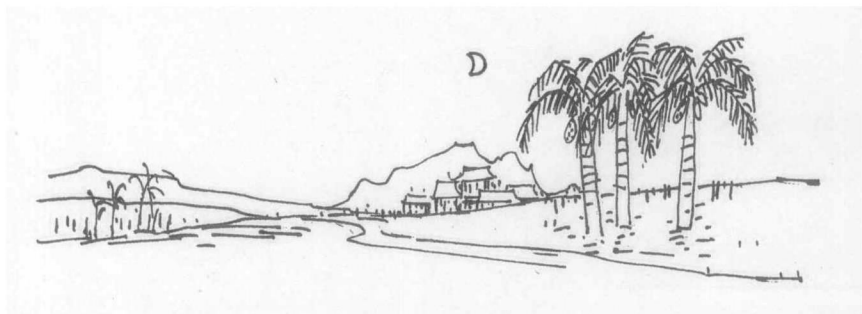
主 编	沈霖德	陈 栋	
参编人员	沈霖德	陈 栋	陈 骊
	蒋永福	钱程辉	尚 书
	沈晴映	叶铭超	张菊菊
	周春飞	仲伟洁	朱 静

内 容 提 要

口腔疾病是人体最常见的疾病,尤其是龋病和牙周病的发病率非常高,在我国近 80% 的人群患有某种口腔疾患,而在对口腔疾病的防治过程中,患者自我控制和维护能力是非常重要的环节。

本书从口腔常见疾病着手,从日常口腔疾病的预防、护理、饮食、营养和治疗等各个方面介绍口腔病防治知识,罗列了口腔疾病的宜忌 150 条。文字通俗易懂,深入浅出,且贴近生活,便于读者在阅读后掌握口腔保健知识,提高口腔自我护理能力,维护好口腔健康。适合广大口腔病患者及家属阅读。

本书主编和编写人员,都为上海市口腔病防治院的临床医疗工作者,长期从事口腔临床医疗工作,具备丰富的临床经验。同时本着“防治结合、预防为主”的宗旨,共同参与完成本书的编写,为提高全民口腔保健意识做出小小的贡献。





前言

根据世界卫生组织(WHO)的资料显示,各国(包括我国)的牙病发病率已位列肿瘤、心脑血管疾病之后,居于第三位。最近的全国流行病学调查资料显示,我国从未看过牙医的人群比例超过60%,只有不到2%的居民有定期进行口腔检查和洁治的习惯,乳牙患龋率为76%,牙颌畸形的发生率超过60%,成年人牙周不健康者高达97%,每10位60岁以上的老年人中就有1个人全口没有一颗牙。

我国各种口腔疾病的发病率较高,总体上国民的口腔卫生保健意识较为薄弱;另一方面,由于我国专业牙科医师过少,其与人口的比例仅为1:3.7万左右,而发达国家中心城市均达1:2500左右,因此我国的专业牙医根本无暇在临床诊治之余为患者提供足够的口腔健康教育和咨询。即使在国内口腔卫生保健体系较为完善的上海,根据当前口腔病发病状况,以全市现有5000多名的口腔医师力量,至少需要20





年的时间才能将全市 1 900 万常住市民的牙病治疗一次。目前,卫生行政主管部门已把口腔疾病的防治工作纳入到公共卫生体系中,以公共资源为主要基础,制定相应的防治工作方案,同时采取必要的干预措施,如健康教育、自我健康管理、行为方式矫正等,也是今后开展口腔病防治工作的重点之一,从而控制各类口腔疾病的发生和发展。

在卫生部发布的“中国口腔卫生保健工作规划(2004—2010年)”(简称“规划”)中明确提出,要“坚持牙病防治工作‘为人民群众健康服务,为全面建设小康社会服务’的宗旨,政府领导,全社会参与,把重点放在农村地区 and 儿童人群,因地制宜地开展牙病预防和干预,共同努力在新世纪继续开创中国口腔保健的新局面。”同时“规划”也指出,要“加强口腔健康促进与教育工作,增强全民口腔保健意识与自我口腔保健能力,实现人人享有初级口腔卫生保健的目标”。表明我国政府已将口腔病预防工作的重点转移到全社会人群,标志着口腔病防治工作进入到了一个新的阶段,而健康教育这一形式是实现这一目标的重要手段。



本书编者希望通过对常见口腔疾病防治方法的介绍,让人民群众能够掌握防治口腔疾病的基本方法,并着重诠释了日常卫生习惯、生活方式等与口腔健康的关系,力求避免教科书式的专业色彩过于浓厚,使本书能够更加贴近百姓的日常生活,通过潜移默化的形式来引导人们掌握正确的口腔卫生保健手段,了解卫生常识,养成好的卫生习惯,从而改善自身口腔健康状况。

本书的出版,得到第二军医大学出版社的大力支持,特别是得到了钱静庄副编审的指导和缜密审稿,在此表示衷心的感谢。

由于时间紧迫和能力有限,本书中的内容难免挂一漏万,如能得到广大读者和专业人士的及时批评指正,则为本书全体编写人员之幸事矣!

沈霖德

2009年5月



目 录

一、口腔疾病概况/1

宜

1. 宜了解龋病/3
2. 龋病宜早治疗/5
3. 口腔检查宜定期进行/6
4. 牙髓炎应该如何预防/8
5. 了解牙髓病及其治疗/9
6. 了解根尖周病及其治疗/14
7. 慢性牙龈炎的症状、预防和治疗/16
8. 牙周病应该如何预防/19
9. 预防牙周病是确保健康的重要措施/19
10. 多生牙怎么办/21
11. 了解口干病/22
12. 牙病可以伤心/23
13. 年纪大了,牙齿就会松动吗/24
14. 宜重视白血病在口腔的早期表现/27
15. 从口腔疾病看全身/28
16. 口臭与口腔疾病/29
17. 糖尿病与口腔疾病/31

忌

18. 不可大意的问题:哪些牙应拔除/33
19. 天冷为什么会牙痛/34
20. 不要忽视关节弹响/36





21. 牙齿为什么会有“楔状缺损”/37
22. 牙病可并发肺部感染/39
23. 经常性口眼干燥不可忽视/39
24. 不应忽视口臭症状/41
25. 老年人舌痛是脑栓塞的信号/43
26. 牙病与幽门螺杆菌的关系/44
27. 不要忽视艾滋病的口腔特征/44
28. 不要忽视口腔黏膜病/46
29. 口腔黏膜上发现白色条纹是病吗/50
30. 口腔白色损害就是白斑吗/53
31. 不可忽视口腔癌的发病因素和症状/53
32. 对口腔癌前病变不可大意/55

二、孕妇、儿童与口腔病宜忌/57

宜

33. 怀孕和口腔健康/59
34. 妊娠期妇女宜重视口腔健康/61
35. 早产与口腔健康有关/62
36. 生长发育期儿童宜摄取足够蛋白质/65
37. 宝宝成长阶段宜采用不同方法喂食/66
38. 乳牙应该注意保护/67
39. 孩子宜尽早开始刷牙/68
40. 儿童换牙期宜多吃硬物/70
41. 儿童宜慎用电动牙刷/71
42. 保护牙齿宜做窝沟封闭/71
43. 乳牙宜在何时拔除/72
44. 乳牙过早缺失宜重视间隙的保持/73



- 45. 儿童夏季宜谨防手足口病/74
- 46. 了解牙列不齐的原因/76
- 47. 了解吮指可造成错骀畸形/78
- 48. 矫正牙齿宜在最佳年龄/79

忌

- 49. 孕妇牙病影响胎儿/81
- 50. 孕妇应忌X线和吸烟/82
- 51. 准妈妈忌偏食/83
- 52. 妊娠期母亲忌患牙龈病/84
- 53. 母婴亲密接触传染牙病/86
- 54. 婴儿忌含着奶瓶睡觉/87
- 55. 父母应控制孩子吃糖果的数量/89
- 56. 乳牙牙病忌放任自由/90
- 57. 3岁以下婴幼儿忌用含氟牙膏/91
- 58. 儿童吐舌头可导致牙颌畸形/92
- 59. 小孩应忌口呼吸/93
- 60. 不可忽视儿童前牙“地包天”/94
- 61. 宝宝口齿不清或许是病/96

三、生活方式与口腔病宜忌/99

宜

- 62. 父母的口腔健康与口腔卫生习惯对孩子造成重要影响/101
- 63. 牙膏宜经常更换品种/102
- 64. 牙刷宜定期更换/103
- 65. 牙龈退缩、牙齿排列不齐的患者可使用牙间刷/104



- 66. 保持牙龈健康宜定期洗牙/106
- 67. 食物嵌塞宜用牙线/107
- 68. 胃病与刷牙有关/108
- 69. 预防楔形缺损,应从正确的刷牙开始/109
- 70. 老年人养生应该慎叩齿/110
- 71. 冬季谨防口角炎/111
- 72. 绝经期妇女宜重视牙齿保健/113
- 73. 老年人宜重视口腔保健/114
- 74. 宜了解聚餐是否会传染蛀牙/117

忌

- 75. 打哈欠忌大张口/118
- 76. 常吃火锅易引发口腔溃疡/119
- 77. 长时间咬东西对关节不利/121
- 78. 忌过度咀嚼口香糖/123
- 79. 老年人忌刮舌苔/123
- 80. 漱口水不能代替刷牙/125
- 81. 刷牙忌横刷/126
- 82. 吐口水习惯不好/127
- 83. 牙周炎患者忌劳累/129
- 84. 要口腔健康就要忌吸烟/130
- 85. 忌偏侧咀嚼/131

四、食物、药物与口腔病宜忌/133

宜

- 86. 牙痛宜吃什么药/135
- 87. 咀嚼无糖口香糖能预防龋齿/137
- 88. 治牙病宜保持营养平衡/138



89. 多吃蔬菜,有益于牙齿健康/139
90. 食品营养和口腔保健的关系/140
91. 五种食物保护一口好牙/141
92. 防治牙病宜多吃大蒜/142
93. 茶对口腔有哪些保健作用/143
94. 哪些食物可帮助消除口臭/144
95. 糖尿病患者宜注意饮食防治口腔疾病/144
96. 口腔疾病患者术后的饮食/146
97. 口腔溃疡的食疗方法/147
98. 口腔溃疡的中医疗法/148
99. 口腔溃疡治疗简方 14 则/149

忌

100. 口腔健康忌饮酒过度/151
101. 进食过冷、过热的食物对口腔有害/152
102. 青年人忌喝过多碳酸饮料/153
103. 含氟水染黑了村民的牙齿/154
104. 科学用氟,预防龋齿/154
105. 抗风湿药也会导致牙病/155
106. 硝苯地平、苯巴比妥等药物对牙龈的影响/156
107. 小儿忌服用四环素类抗生素/157
108. 口腔病患者的饮食禁忌/158
109. 口腔溃疡患者忌哪些食物/159
110. 溃疡病患者忌吃辛辣食物/160

五、口腔病诊疗宜忌/163

宜

111. 拔牙后宜先冷敷、后热敷/165



112. 拔牙后的注意事项/166
113. 莫轻视耳前肿块/169
114. 尽根牙发炎如何治疗/170
115. 口腔溃疡宜综合治疗/171
116. 经久不愈的溃疡应高度重视/172
117. 缓解口腔溃疡发作时的疼痛宜用高分子凝胶剂/174
118. 牙龈退缩宜早防治/175
119. 银汞补牙安全吗/176
120. 为什么有时补牙不能一次完成/178
121. 根管治疗——清除感染组织的精巧方法/180
122. 活动义齿宜经常保养/181
123. 活动义齿的使用与保养/182
124. 中老年人怎样渡过初戴全口义齿的适应期/184
125. 哪些人宜采用固定假牙修复/185
126. 牙列不齐应做矫正还是烤瓷/186
127. 镶牙前哪些人宜修整牙床/188
128. 固定修复宜采用新型美容修复材料“全瓷冠”/189
129. 种植牙宜严格掌握适应证/190
130. 有关种植牙的知识/192
131. 成年人也可以矫正牙齿吗/193
132. 口腔正畸治疗后宜戴保持器/194
133. 正畸患者矫治期间宜适当使用漱口水/196
134. 磨牙症患者宜戴骀垫/197



135. 中老年人口腔疾病需要早预防、早治疗/198
136. 宜了解洗牙适合于哪些人群/199

忌

137. 月经期忌拔牙/201
138. 哪些疾患慎拔牙/202
139. 忌让残根变肿瘤/204
140. 忌轻易拔除虎牙/205
141. 牙齿松动切莫就拔牙/206
142. 哪些人须在心电监护下拔牙/208
143. 无名刺痛应考虑三叉神经痛/209
144. 糖尿病患者宜特别重视牙周健康/210
145. 装假牙忌“贪便宜”/211
146. 牙齿美容忌“赶时髦”/213
147. 一副假牙宜使用多长时间/214
148. 镶牙后忌忽视口腔卫生/215
149. 不可忽视口腔癌的定期自我检查/215
150. 不可忽视口腔癌的治疗/218

一、口腔疾病概况



