

口腔健康的科学与实践：常见疾病 与解决方法

杨 静 著

图书在版编目

口腔健康的科学与实践：常见疾病与解决方法 / 杨静 著. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.10

ISBN 978-99981-16-07-8

I. ①口... II. ①杨... III. ①口腔健康

IV. ①R78

口腔健康的科学与实践：常见疾病与解决方法

杨 静 著

ISBN 978-99981-16-07-8

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.5

字 数：204 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 10 月第 1 版

印 次：2024 年 10 月第 1 次印刷

核准编号：2024101511

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



杨 静

毕业于中国医科大学口腔医学专业，硕士研究生。现就职于常州市中医医院口腔科。擅长牙体保存治疗，微创美学修复，熟练掌握现代根管治疗技术，并且在口腔全科领域也积累了丰富的临床经验。在省级及以上专业期刊发表论文数篇。

前言

本书是一本面向大众的医学科普书籍，旨在为读者提供全面、易懂的口腔健康知识。本书共分为五大部分，涵盖了口腔健康的基础知识、常见口腔疾病及其解决方案、牙齿矫正与美学修复、口腔保健与预防以及口腔急症处理。从基础的口腔解剖到复杂的疾病管理，每一部分都深入浅出地介绍了相关知识和实用技巧。无论是日常的口腔护理，还是面对突发的口腔问题，本书都提供了科学、可靠的指导，帮助读者有效维护口腔健康。通过简单易懂的语言和丰富的插图，本书将让您轻松掌握口腔健康的方方面面，为您和家人的健康保驾护航。

目 录

第一篇 口腔健康基础知识	1
第一章 口腔解剖与生理	1
第一节 口腔结构与功能	1
第二节 牙齿的发育与功能	6
第三节 牙龈与牙周组织	11
第二章 为什么口腔健康很重要	15
第一节 口腔健康与全身健康的关系	15
第二节 常见口腔问题的危害	18
第三节 如何保持口腔健康	20
第二篇 常见口腔疾病及其解决方案	22
第一章 龋齿和牙髓病	22
第一节 什么是龋齿，如何预防	22
第二节 牙髓病的症状和治疗	24
第三节 根管治疗是什么	25
第二章 牙周病	28
第一节 什么是牙周病，有哪些类型	28
第二节 如何预防和治疗牙周病	31
第三节 牙周手术和维护治疗	35
第三章 口腔溃疡和口腔黏膜病	39
第一节 口腔溃疡的原因和治疗方法	39
第二节 口腔黏膜病的管理	42
第四章 口腔肿瘤	47
第一节 良性口腔肿瘤的处理	47
第二节 如何早期发现和治疗口腔癌	51
第三篇 牙齿矫正和美学修复	54
第一章 牙齿矫正的基础知识	54
第一节 常见牙齿畸形和矫正方法	54
第二节 牙齿矫正的适应证和禁忌证	57
第二章 美学修复技术	61
第一节 美学修复的概念	61
第二节 常见的美学修复材料和技术	64
第三节 如何保持美学修复效果	69
第四篇 口腔保健与预防	74
第一章 日常口腔卫生维护	74
第一节 如何正确刷牙	74
第二节 牙线和漱口水的使用技巧	77
第三节 定期口腔检查的重要性	81
第二章 饮食与口腔健康	85
第一节 有益口腔健康的食物	85
第二节 如何通过饮食预防口腔疾病	89
第三节 控制糖分摄入的重要性	93

第三章 特殊人群的口腔保健.....	98
第一节 儿童的口腔保健.....	98
第二节 老年人口腔健康维护.....	101
第三节 孕期口腔健康管理.....	105
第五篇 口腔急症处理.....	109
第一章 牙外伤的紧急处理.....	109
牙齿脱位的急救措施.....	109
第二章 牙痛的应急处理.....	111
第一节 牙痛的常见原因和缓解方法.....	111
第二节 牙齿断裂的处理方法.....	112
第二节 如何紧急止痛和就医建议.....	113
第三章 口腔感染的处理.....	116
第一节 常见口腔感染的症状和处理.....	116
第二节 如何合理使用抗生素.....	120
参考文献.....	124

第一篇 口腔健康基础知识

第一章 口腔解剖与生理

第一节 口腔结构与功能

一、口腔的主要组成部分

（一）牙齿：形态与分类

牙齿是人体中最坚硬的器官，主要由牙冠、牙颈和牙根三部分组成。

牙冠是牙齿暴露在口腔中的部分，其形态各异。切牙的牙冠呈楔形，主要用于切割食物；尖牙的牙冠尖锐，利于撕裂食物；前磨牙和磨牙的牙冠则较为宽大，表面有凹凸不平的窝沟，适合磨碎食物。从牙齿的分类来看，人的一生中会有两副牙齿。乳牙一般在婴儿出生后 6 个月左右开始萌出，到 2 岁半左右全部萌出，共 20 颗。乳牙的体积较小，颜色较白，牙冠短而宽。恒牙则在 6 岁左右开始萌出，逐步替换乳牙，到 12 岁左右基本完成替换，恒牙共有 28 至 32 颗。恒牙比乳牙更加坚固耐用，能够陪伴我们一生。

牙齿的主要成分是牙本质，其外层覆盖着牙釉质。牙釉质是人体中最坚硬的物质，它能够保护牙齿免受磨损和腐蚀。牙本质内部有牙髓腔，其中含有神经、血管和淋巴管等组织。当牙齿受到外界刺激时，牙髓腔内的神经会传递疼痛信号，提醒我们注意保护牙齿。

（二）舌头：功能与重要性

舌头是口腔中一个非常灵活的器官，它具有多种重要功能。

舌头在咀嚼和吞咽过程中起着关键作用。在咀嚼食物时，舌头不断地搅拌食物，使其与唾液充分混合，形成易于吞咽的食团。在吞咽过程中，舌头将食团推送至咽喉部，启动吞咽反射。舌头是味觉的主要感受器官。舌头上分布着许多味蕾，能够感受酸、甜、苦、咸等不同的味道。味蕾中的味觉细胞能够识别食物中的化学物质，并将信号传递给大脑，让我们感受到食物的美味。舌头还在言语表达中发挥着重要作用。通过舌头的不同位置和运动方式，我们可以发出各种不同的音素，从而组成丰富的语言。例如，发“t”音时，舌尖需要抵住上齿龈；发“l”音时，舌尖需要抵住上齿龈的后部。

舌头的健康对我们的整体健康也非常重要。如果舌头出现病变，如舌炎、口腔溃疡等，不仅会影响我们的味觉和言语表达，还可能是某些全身性疾病的表现。因此，我们应该注

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

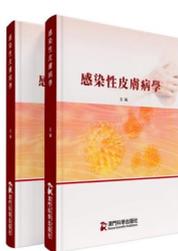


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design

申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。