



9月20日,是全国爱牙日。影视剧里经常看到古代人饭后漱口这个习惯,可见古人也懂得清洁口腔、爱护牙齿。

韩愈羡慕别人的好牙——“羡君牙齿牢且洁”,柳宗元懂得洗牙——“汲井漱寒齿”,白居易经常护牙——“闭目时叩齿”。那么,古人护牙有哪些方法呢?古人又是如何治疗口腔疾病的呢?

折根柳枝刷牙可还行?

《礼记》中记载有“鸡初鸣,咸盥漱”,说明两千多年前人们就已经有漱口的意识,养成了早晚漱口的习惯。

汉代时,揩齿和咬杨枝的洁牙法,由印度流传到中国。揩齿,就是用一只手的食指和中指,蘸上药物或盐,抹到牙齿上摩擦刷牙。在敦煌石窟中的一幅壁画显示:一人光头,裸上身,脖子上围着重巾,蹲在地上,左手持净瓶,右手的大拇指微弯,中指、无名指和小指轻握,用食指揩齿。旁边还立有一人,穿红袍,双手捧巾侍候。研究者认为,此窟建于中晚唐,是我国较古的一幅有关口腔卫生方面的绘画。

中国最早的牙齿洁具是杨柳枝。唐朝医书《外台秘要》记载:“每朝杨柳枝咬头软,点取药揩齿,香而光洁。”当时,人们把杨柳枝泡在水里,要用的时候,用牙齿咬开杨柳枝,里面的杨柳纤维就会露出来,好像细小的木梳齿,再蘸上少许药粉,用来刷牙。

唐代时,已经出现了骨质牙刷柄。成都中医药大学博物馆里,有一把“唐代骨质牙刷柄”,它是1984年在发掘成都指挥街唐宋遗址时发现的。牙刷柄外形扁平,上宽下窄,顶部钻了两排共12个孔洞,类似现代牙刷中用于插刷毛的地方。当时所植入的刷毛为马尾毛,因年代久远,牙刷头部所植入的毛束已经消失。此种精致考究的牙刷,虽在当时并非普通人所用,但证实了植毛牙刷在中国早已出现。

宋朝时,牙刷柄多用木头和竹子制作而成,其形状已经非常类似现在我们所使用的牙刷。到了明清时代,牙刷在选材上又有了进一步提升,总的说来就是改马尾为猪鬃。

1935年,美国人华莱士·卡罗瑟斯发明了尼龙,之后牙刷也慢慢告别了动物毛,开始成为现在我们所熟悉的模样。



1985年在成都出土的唐代骨质牙刷柄



敦煌石窟的壁画中,古人用手指刷牙

牙粉、牙膏齐上阵 古人揩齿有“仙方”

古人刷牙的时候并不是干刷,而是在牙刷头上蘸清洁剂,这种清洁剂有膏和粉两种。

南朝梁代刘峻撰写的《类苑》一书,收录了一首《西岳华山峰碑载治口齿乌髭歌》,记载了揩齿的“仙方”:
“猪牙皂角及生姜,西国升麻蜀地黄。木律早莲槐角子,细辛荷叶要相当。青盐等分同烧煨,研煞将来使更良。揩齿牢牙髭鬓黑,谁知世上有仙方。”这个“仙方”就是一种由生姜、木律、槐角子、荷叶、青盐等材料烧煨研熬成的膏药,对牙齿有增白留香、消炎镇痛作用,可以说是我国最早的药物牙膏。

到唐代,人们将天麻、细辛、沉香、寒水石等研成粉末,用以擦牙洁齿。

北宋文豪苏轼,就曾自己配制过牙粉。他把松脂和茯苓晒干捣末,筛出细粉来装袋,这便是“苏氏牙粉”。

古人制作牙膏的配方不同,但多是一些常用之物,北宋王怀隐、王祐等奉敕编写的《太平圣惠方》中记录了一种配方,选取鲜嫩的柳、槐、桑的枝条,经过清洗之后放入锅中加热,数小时之后就可以熬出“膏状物”,再加入姜汁、细辛等,就制成了“牙膏”。

古人也会剔牙。古代,齿木是堪比牙签的洁牙工具。就是一种小木片,除了漆树、舍夷树、摩头树、菩提树等几种树木不能用来制作外,其他各种树枝都可以作为材料。用齿木洁牙,讲究礼仪。唐代的《南海寄归内法传》中说:“一头缓须熟嚼,良久净刷牙关。若也逼近尊人,宜将左手掩口……”这与现代人使用牙签的礼仪如出一辙。

汉桓帝御赐“口香糖” 老臣误以为是毒药

现代人常用口香糖来舒缓口气,而古代也有类似的“口香糖”及口香剂。

据宋代《太平御览》引东汉应劭《汉官仪》的记述,汉桓帝时期,有个老臣子叫刁存,口臭很厉害。皇帝便赐了一样东西给他,令他含到嘴里。刁存不知何物,惶恐中只好遵命,入口后又觉得味辛辣口,以为是皇帝赐死的毒药,不敢下咽。退朝后,他匆忙回家与家人诀别,恰好有同僚来访,感觉此事稀奇,便让刁存把“毒物”吐出。吐出之后,便闻到一股浓郁的芳香,口臭已然不觉。原来所谓的“毒药”,乃名贵的“鸡舌香”。而后,朝廷官员面见皇帝时口含“鸡舌香”便成为一时风气。

鸡舌香,其实是丁香,在《辞源·丁香》里说,鸡舌香的形状像鸡舌,而且其气芬芳,故而得名鸡舌香。

而最迟至唐代,已经出现了用口香剂加工而制成的口香糖。《千金要方》的“七窍病”专卷内,提到对口臭症的治疗,宜“常服含香丸”。

“齿常叩” 乾隆的养生之道

现代医学认为,经常叩齿,能促进口腔、牙床、牙龈和整个牙齿的血液循环,增加唾液的流量,有利于口腔和牙齿的健康。

其实古人早就意识到叩齿有利于牙齿健康。西汉时《养生方》记载:“加叩齿百遍,咽唾三次,常数行之,用齿不痛,发不白。”

东晋医药学家葛洪《抱朴子》指出:“清晨叩齿三百过者,永不动摇”。

清代乾隆皇帝活到了89岁,他在晚年总结自己的养生经验时就提到了“齿常叩”,步入老年牙齿依然结实,可以吃许多老年人都已咬不动的食物。

治牙病,古人有啥妙招

俗话说,牙疼不是病,疼起来真要命。哪怕是现代医学如此发达的今天,我们仍饱受牙疼及口腔疾病的困扰,古人又是如何治疗口腔疾病的呢?

韩愈: 40岁不到,我的牙松动了

古人饱受牙痛之苦,唐代两位大文豪都写进了诗文里。

提到韩愈的《祭十二郎文》,人们往往会感受到作者对兄嫂及侄儿深切的怀念和痛惜。然而,人们关注韩愈的真切情感之余,往往忽视了文中一个重要信息:“吾年未四十,而视茫茫,而发苍苍,而齿牙动摇。”

公元803年,写下此篇的韩愈仅有35周岁,就已经出现牙齿松动的迹象,而这并不是他第一次在文章中提到牙齿的问题了。公元802年左右,韩愈所著《与崔群书》中也反映了自己牙齿脱落的问题:“近者尤衰惫,左车第二牙无故动摇脱去。”

公元819年,韩愈在《谢上表》中说:“臣少多病,年才五十,发白齿落,理不久长。”这一年,韩愈五十二岁,他的牙齿脱落得越来越多,而到了第二年,他的牙齿已经全部脱落了。

白居易也饱受牙疼之苦,他在《病中赠南邻觅酒》一诗中写道:“头痛牙疼三日卧,妻看煎药婢来扶。今朝似校抬头语,先问南邻有酒无?”

从诗中可以发现,白居易牙疼如此严重,以至于需要卧床三天,可他仍然想着饮酒,或许酒精的麻醉作用对他的牙疼有所缓解。

陆游: 种牙? 这事我写诗里了

染须种齿 笑人痴



古人要是牙掉了怎么办?有假牙吗?这还真有。

唐代编纂的世界上第一部官颁药典《新修本草》中,就曾记载用白锡、银箔、水银合成银膏,以做牙科充填剂的内容,表明那时已开展了镶牙这项技术。以合金材料镶补牙齿,西方国家19世纪初才开始使用,比我国落后了1000多年。

唐代官方机构太医署开始设有耳目口齿科,说明当时五官科分科制度已形成。

至北宋时期,太医署开始分设眼、口齿、咽喉三个独立科目,相比过去更加细化精准。而宋代补牙的技术也比之前先进了不少,陆游《岁晚幽兴》一诗中描述了“染须种齿笑人痴”的现象,注中补充“近闻有医以补种堕齿为业者”,可见陆游所处的南宋时期已经流行种牙的技术。

元代以后,补牙、镶牙技术更加精进,江浙等富裕省份的百姓喜欢用金银箔包裹着修补过的牙齿。

明朝,薛己所撰写的《口齿类要》,成书于公元1528年(嘉靖七年),是中国最早的口齿科专著。该书阐述了齿痛、舌症、喉痹、喉间杂症等12类口齿科疾病的辨证治疗,并附上了验案与方剂,对口腔疾病的治疗起到了极大的推动作用。

古人治疗牙病、保护牙齿的方法,展现了中国古代医学发展的脉络,是中国古代历史中留下的宝贵财富。

(综合新华日报、国家人文历史、北京晚报、北京青年报、科普中国)