

## 一个「牙齿敏感」的秘密·攻略

假如你没有蛀牙，但在吃喝冷、热、甜、酸食物或饮料时或在刷牙和使用牙线时，牙齿感到刺痛，你的牙齿可能已经出现敏感的情况。



### 『牙齿敏感』秘密大公开

牙齿敏感主要是由于象牙质外露引起的。象牙质满布微细管道连接牙髓，当牙髓里的神经受到外来刺激，你就会觉得牙齿敏感。

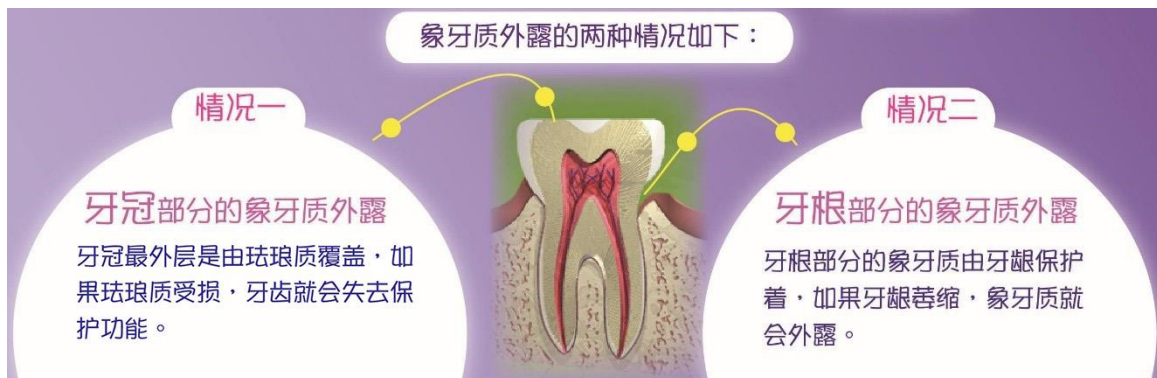
象牙质外露的两种情况如下：

情况一：牙冠部分的象牙质外露

牙冠最外层是由珐琅质覆盖，如果珐琅质受损，牙齿就会失去保护功能。

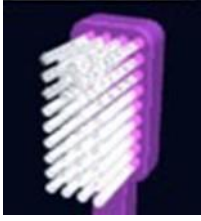
情况二：牙根部分的象牙质外露

牙根部分的象牙质由牙龈保护着，如果牙龈萎缩，象牙质就会外露。

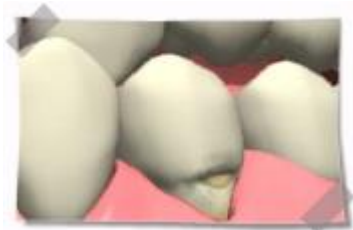


## 为什么象牙质会外露呢？

- 用刷毛太硬的牙刷刷牙



- 用太大力度和不正确方法刷牙，导致牙龈萎缩，把牙根刷蚀



- 患有牙周病，牙龈萎缩，导致牙根外露



- 经常吃喝高酸性食物和饮品，令珐琅质被酸蚀



- 经常磨牙，把珐琅质磨蚀



## 如何处理『牙齿敏感』？

- 询问牙科医生，学习正确刷牙方法，以免牙根继续被刷蚀。



- 使用防敏感牙膏刷牙有助舒缓牙齿敏感。但是在购买或使用这类牙膏之前，应先咨询牙科医生的意见。
- 如果象牙质外露，牙科医生会按情况选用高浓度氟化物涂在牙齿表面，或者替患者补牙，以改善敏感情况。
- 如果有磨牙情况，牙科医生会为你配制「护牙胶托」以保护牙齿，让你避免因磨牙而继续使珐琅质磨蚀。



- 除了『牙齿敏感』之外，一般牙患例如蛀牙、牙周病、牙齿有裂缝等也可以让你感到牙齿痛楚。因此，如果你想了解牙齿痛楚真正原因，就必须请教牙科医生。

## 预防『牙齿敏感』方法

- 选用刷毛柔软的牙刷刷牙。
- 用正确刷牙方法及以轻轻力度刷牙。
- 每天早晚刷牙和使用牙线彻底清除牙齿表面、牙齿邻面和牙龈边缘的牙菌膜，有助预防患上牙周病。



- 避免咀嚼坚硬食物如骨头、硬壳类等东西，以免珐琅质受损。
- 避免频繁吃喝高酸性食物和饮料，例如果汁、补充体力饮品、汽水、酸乳酪、红酒及白酒等，以免牙齿受到酸蚀。
- 要有充足睡眠及适量运动以舒缓紧张生活和压力，以减少磨牙情况。