

一个「牙齿敏感」的秘密·攻略



牙齿敏感小测试

你有过以下的经验吗？

1. 吃冷热酸甜食物时感到一阵刺痛 有 / 没有
2. 喝冷热酸甜饮品时感到一阵刺痛 有 / 没有
3. 刷牙时碰到牙齿会感到一阵刺痛 有 / 没有
4. 用牙线、牙线棒或牙缝刷时碰到牙齿会感到一阵刺痛 有 / 没有

(选择“有”得1分，“没有”得0分)

测试分析

1分或以上：如果你有以上症状，而你并没有蛀牙的话，你的牙齿可能已经出现敏感情况。想了解牙齿敏感知识，你就要继续把《一个「牙齿敏感」的秘密·攻略》读下去。

0分：恭喜！恭喜！你没有牙齿敏感，继续努力吧。不过你仍然要细心读一读攻略以预防牙齿敏感，还要把秘诀传授给你身边的朋友。

『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。

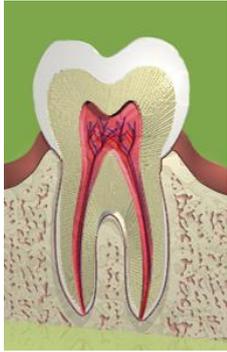
象牙质外露的两种情况如下：

情况一：牙冠部分的象牙质外露

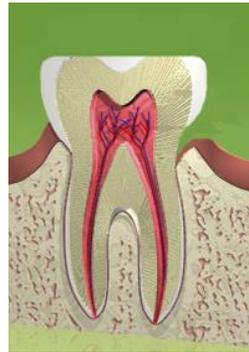
牙冠最外层是由珐琅质覆盖，如果珐琅质受损，象牙质就会失去保护。

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。

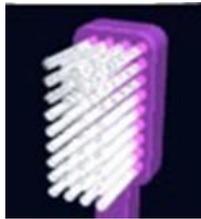


健康牙齒

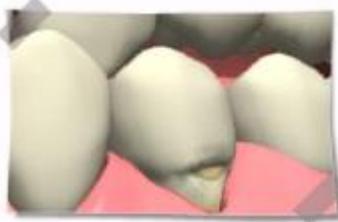


象牙質外露的兩種情況

為什麼象牙質會外露呢？



用刷毛太硬的牙刷刷牙



用太大力度和不正確方法刷牙，導致牙齦萎縮，把牙根刷蝕



患有牙周病，牙齦萎縮，導致牙根外露



經常吃喝高酸性食物和飲品，令琺琅質被酸蝕



經常磨牙，把琺琅質磨蝕

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。

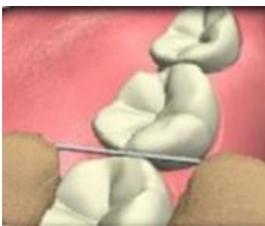
- 如果磨牙的情况严重，应尽快往见牙科医生，他会提供合适的处理方法，例如为你配制「护牙胶托」，以免牙齿继续受磨损。



- 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、牙线棒或牙缝刷妥善清除牙齿表面、牙齿邻面和牙龈边缘的牙菌膜，有助预防患上牙周病。



- 避免咀嚼如骨头、硬壳类等坚硬食物，以免珐琅质受损。
- 避免频密吃喝高酸性食物和饮料，例如果汁、补充体力饮品、汽水、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。