

别让牙齿太敏感

开开心心享受冰淇淋，忽然感觉牙齿刺痛；热咖啡芳香诱人，入口却感觉牙齿不适。牙齿敏感不适是相当常见的问题，但不可掉以轻心，每个不适的讯号都可能表示出现潜在的细微裂纹、牙龈萎缩甚至牙釉质损伤等毛病。且听牙科专家黄淑菁医生 (Dr Lynette Ng) 分析解答。

WORDS / NG KONG LING

为什么吃冰淇淋或喝冷饮时， 牙齿会越来越敏感？

牙齿敏感是由于牙齿内层的牙本质暴露所引起，牙本质包含微小管道（牙本质小管）通向牙齿内部的神经，当管道暴露时，任何食物或饮料的温度和口味变化都会刺激牙神经，因而引发不同程度的牙齿疼痛或不适。

牙齿敏感有哪些常见的原因？

◆ 牙釉质磨损 ◆

牙釉质是牙齿的最外层，正是这层“盔甲”保护着我们的牙齿。刷牙过猛或过度使用美白牙膏，都可能令牙釉质逐渐磨损变薄，保护力就下降。

◆ 夜间磨牙(磨牙症) ◆

磨牙时施加的力量可达80公斤！磨久了，牙釉质会变薄，牙齿会慢慢被磨平还可能出现小裂纹。

◆ 牙齿侵蚀 ◆

长期摄取酸性食物、饮用碳酸或运动饮料，以及有胃酸反流、孕吐和暴食症等医学问题，都会造成口腔环境变酸，侵蚀牙釉质，并引发蛀牙（杯状缺损）。

◆ 牙龈萎缩 ◆

牙龈从牙齿表面萎缩会导致牙根暴露，由于牙根没有牙釉质的保护，因而导致敏感。牙龈萎缩可能由过度刷牙引起，暴露的牙根会形成磨损性病变，而且非常敏感。

◆ 牙周病 ◆

严重的牙周病会导致细菌在牙龈组织周围积聚，引发炎症而导致不同程度骨质流失和牙龈萎缩。

◆ 蛀牙 ◆

龋齿或蛀牙也会暴露牙本质，导致敏感，而蛀牙对甜食特别敏感。

如何治疗牙齿敏感？

◆ 护齿套 ◆

为磨牙者定制护齿套可防止牙齿进一步磨损。

◆ 运动护齿套 ◆

与普通护齿套类似，但质地更厚，用于缓冲接触牙齿运动中的外力，防止牙齿断裂。

◆ 抗敏牙膏 ◆

适用于牙龈萎缩出血导致敏感的情况，对于磨损性病变或牙根缺损，长期使用抗敏牙膏能有效达到覆盖牙本质从而减少敏感的功效。

◆ 氟化物治疗 ◆

适当涂抹高浓度氟化物以强化牙釉质并减少敏感。

◆ 牙周病治疗 ◆

通过仪器进行根面洁净，从而促进愈合。

◆ 补牙 ◆

蛀牙需要补牙，从而去除感染的牙体组织，并以树脂填充。如果置之不理，蛀牙可能影响牙髓，导致炎症及永久性疼痛并需进行根管治疗。

◆ 牙冠 ◆

对于严重的磨损或侵蚀，可能需要全口牙冠修复以重建牙齿。

吃东西时为何某颗牙齿偶尔会感到敏感，而且只在特定角度的咬合时出现？

这意味着牙齿可能出现裂纹，严重程度有异，可以是细小裂纹，也可能延伸至牙髓。裂纹的产生是因为咬硬物、外伤造成口腔伤害、夜间磨牙、紧咬牙关，或者经过大面积填充牙齿造成。当你以特定角度咬合时，裂纹会张开并刺激神经，从而引发敏感或疼痛。这种敏感通常不会自行消失，随着裂纹恶化，强度或频率还会加剧。有裂纹的牙齿也可能对冷热敏感，并导致牙齿变色。

如何治疗牙齿裂纹？

◆ 粘接或填充 ◆

如果裂纹较小，牙医通常可以用填充材料修复。

◆ 牙冠 ◆

较大的裂纹可能需要安装牙冠以保护牙齿，防止裂纹恶化。

◆ 根管治疗 ◆

如果裂纹延伸至牙髓，就会感到持续的敏感甚至牙痛，可能需要根管治疗清除感染组织，尽可能保留牙齿。

◆ 拔牙 ◆

如果牙齿严重损坏或裂成两半，可能需要拔牙，可通过种植牙或牙桥修复来替补缺失的牙齿。

为什么进行洁牙或牙龈治疗后 牙齿更敏感？

洁牙时，牙医会清洁牙龈线以下的区域以去除牙菌斑和牙石，可能会暴露之前被牙石保护的区域，导致暂时性敏感。如果牙龈原本有炎症，治疗后敏感度会更明显，但随着牙龈愈合，敏感度会逐渐减轻。缓解方式：使用抗敏牙膏、避免摄取极端温度或酸性物质，以及尽量轻柔刷牙。

THE DENTAL STUDIO
PARAGON, ORCHARD
#09-09/10, 290 ORCHARD ROAD
SINGAPORE 238859

QUE DOWNTOWN GALLERY
TOWER 2 #02-17/18, 6A SHENTON WAY
SINGAPORE 068815

POTONG PASIR (SENNETT ESTATE | TAI THONG)
17 TAI THONG CRESCENT
SINGAPORE 347851



：黄淑菁医生
Dr Lynette Ng
The Dental Studio
牙科总监兼
修复牙科医生
Dental Director
BDS (SINGAPORE),
MDS
(PROSTHODONTICS)
(SINGAPORE)
MRD RCS
(EDINBURGH),
FAMS
(PROSTHODONTICS)