

敏感牙齒



幾乎每兩個成年人之中，就有一個有不同程度的牙齒敏感問題。牙齒敏感問題成因眾多，但大都與牙腳外露有關。

你有牙齒敏感嗎？

對於天生牙質較差及有牙齦萎縮問題者而言，喝一杯凍飲的代價，就是換來劇烈的牙齒酸痛。幾乎每兩個成年人之中，就有一個有不同程度的牙齒敏感問題。牙齒敏感問題成因眾多，但大都與牙腳外露有關。



敏感牙齒的成因：

牙齒的最表層是琺瑯質，琺瑯質是由沒有神經線和血管的無機物組成。琺瑯質下的「象牙質」正相反，象牙質佈滿神經末梢。牙齒敏感主要是由於象牙質外露所引致。如果牙冠的琺瑯質或牙根表面的牙齦和牙槽骨耗損或失去，牙齒就會失去保護層，內層的象牙質便會外露。象牙質內滿佈微細管道，當牙齒直接受到外來刺激時，比如吃喝冷、熱、酸、甜食物和飲品，或者刷牙和用牙線時碰觸到牙齒，就會觸動管道的神經末梢，患者導致象牙質外露的原因有很多，最常見的就是由於我們使用刷毛過硬的牙刷或過度用力刷牙，令琺瑯質被刷蝕，牙齦萎縮。其次就是經常吃喝高酸性的食物和飲品，導致琺瑯質受酸蝕。另外晚上有磨牙的習慣也會令到琺瑯質流失。

治療方法：

- ◆ 傳統的診所治療牙齒敏感，多以臨床方法用樹脂(Resin Composite)或玻璃離子水門汀(Glass Ionomer Cement)封閉外露的牙根，因具有一定的侵入性，故主要針對較嚴重的個案。如果敏感是由磨牙造成，牙科醫生可以配製護牙膠給患者使用，以免牙齒因磨牙而繼續耗損。
- ◆ 病情輕微者則可定期用抗敏感牙膏，抗敏牙膏內的硝酸鉀(Potassium Nitrate)及精氨酸(Pro Argin)可以減慢神經接收刺痛感覺的速度。由於治療可在家進行及價錢較便宜，故亦日漸普及。
- ◆ 如果是由於牙齦萎縮而導致牙根外露的牙齒敏感，亦可通過牙周手術，透過牙肉移植及再生解決牙根外露的問題，繼而由源頭解決牙齒敏感。

預防方法：

至於預防牙齒敏感方面，我們應該選用軟毛牙刷及輕力刷牙。避免頻密吃喝高酸性的食物和飲料，例如汽水、酸乳酪、紅酒及白酒等，以減少牙齒受到酸蝕。同時避免咀嚼堅硬食物，例如骨頭、硬殼類等，以減低琺瑯質受損。最後保持充足的睡眠及適量的運動有助紓緩緊張的生活壓力，減少磨牙情況。

