

## 牙齿敏感原因多 对症治疗效果好

牙齿敏感是指牙齿在受到外界刺激时出现的短暂、尖锐的疼痛或不适感。牙齿敏感虽不是一种严重的疾病,但会给患者的生活带来很大的困扰和不便。因此,了解牙齿敏感的原因和治疗方法对于维护口腔健康具有重要意义。



### 牙齿敏感的常见原因

#### 龋齿

龋齿是由于口腔内的细菌分解食物残渣中的糖分而产生的酸性物质,这些酸性物质会逐渐破坏牙齿表面的硬组织,导致龋洞的形成。当龋洞深入到牙本质层时,会引发牙齿敏感。

#### 牙体硬组织非龋性疾病

包括牙外伤、磨损、楔状缺损等,这些疾病会导致牙齿表面的硬组织损坏,使牙本质暴露在外界刺激下,从而引发牙齿敏感。

#### 牙龈退缩

牙龈组织退缩会让牙根暴露在外界刺激下,从而引发牙齿敏感。牙龈退缩与年龄、遗传、牙周病等因素有关。

#### 牙齿咬合不良

牙齿咬合关系不协调或咬合力过大会导致牙齿磨损,从而引发牙齿敏感。

#### 智齿

智齿萌出不全或阻生会导致周围软组织炎症,从而引发牙齿敏感。

#### 牙周病

牙周炎、牙龈炎等牙周疾病会导致牙龈退缩和牙槽骨吸收,从而引发牙齿敏感。

#### 牙齿隐裂

牙齿表面出现肉眼不可见的细微裂纹时,外界刺激会导致牙齿敏感。

### 牙齿敏感的诊断与评估

#### 病史采集

了解患者牙齿敏感的起始时间、症状、诱发因素等,有助于医生判断牙齿敏感的病因。

#### 口腔检查

观察患者的牙齿外观、牙龈状况、咬合关系等,可以辅助确定病因。医生还可以用一些特殊仪器,如温度测试、电活力测试等,确定敏感部位及程度。

#### 特殊检查

医生还可以结合一些特殊的检查方法,如X线检查、口腔镜等,以辅助确定牙齿敏感的原因。

### 牙齿敏感的治疗方法

#### 填充、根管治疗

对于因龋齿引起的牙齿敏感,可以采用填充或根管治疗等方法。填充材料可以隔绝外界刺激,根管治疗可以消除龋齿引起的炎症,从而减轻牙齿敏感。

#### 树脂填充、牙冠修复

对于因牙外伤、磨损、楔状缺损等牙体硬组织非龋性疾病引起的牙齿敏感,可采取树脂填充、牙冠修复等治疗措施。这些方法可以恢复牙齿表面的完整性,减轻牙齿敏感。

#### 牙周治疗、软组织移植

对于因牙龈退缩引起的牙齿敏感,可以采取牙周治疗、软组织移植等方法改善。这些方法可以帮助恢复牙龈组织的正常形态和功能,保护牙根免受外界刺激。

#### 调整咬合关系

通过调颌或正畸治疗调整咬合关系,可以帮助调整上下颌骨和肌肉的协调性,使咬合更加稳

定和健康,减少咬合力对牙齿的损伤,从而缓解牙齿敏感。

#### 牙周洁治、刮治

对于因牙周炎、牙龈炎等牙周疾病引起的牙齿敏感,可以通过牙周洁治、刮治等方法缓解。这些方法可以减轻牙龈退缩和牙槽骨吸收,控制炎症发展,促进牙周组织的恢复,缓解牙齿敏感。

#### 药物治疗

对于一些不明原因引起的牙齿敏感,可以使用局部麻醉药、消炎药等缓解疼痛或不适症状。

### 治疗后的维护与复查

#### 定期复查

治疗结束后应定期进行口腔检查,以评估治疗效果,及时发现并处理可能出现的新问题。

#### 保持良好的口腔卫生

保持良好的口腔卫生习惯,如每天刷两次牙、正确使用牙线清洁牙缝、定期用漱口水清洁口腔等,可以有效预防口腔问题引发牙齿敏感。

#### 调整饮食习惯

适当控制甜食和酸性食物的摄入量,以减少对牙齿的损害,预防牙齿敏感的发生。

#### 关注智齿问题

关注智齿的生长情况,及时发现并处理智齿萌出不全或阻生等问题,以避免引发炎症和牙齿敏感。

#### 合理使用药物

需要使用药物治疗时,应遵医嘱正确使用,避免滥用导致口腔问题加重或产生不良反应。

牙齿敏感是一种常见的口腔问题,了解牙齿敏感的原因、诊断方法、治疗方法及维护措施对科学应对这一问题有重要意义。通过科学的治疗方法和良好的口腔卫生习惯,可以有效缓解牙齿敏感症状,提高患者的生活质量。同时,定期进行口腔检查和复查,及时发现并处理口腔问题,有助于预防牙齿敏感的发生和保护口腔健康。

来源:人民网



## 中医护眼有妙招

在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛、眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痒通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下

孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年人可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解毒、养肝明目的作用,适合日常饮用。

来源:健康时报

