



长寿保健

敏感性牙齒是由於牙本質暴露所造成，而牙本質是位於琺瑯質下面的一層結構。敏感性牙齒主要症狀是當牙齒受到刺激，例如只要冷熱食物(如吃冰、吃甜食或喝咖啡)、吸到空氣等，就會感到牙齒有刺激感或疼痛感。如果有敏感性牙齒該怎麼辦？敏感性牙齒該如何治療？以及如何改善牙齒敏感？以下由蔡雅藍牙醫師為大家解答。

當牙齒暴露於某些刺激物(如熱或冷的溫度、甜或酸的食物或壓力)，會產生不適或疼痛，就稱為敏感性牙齒。這是由於牙本質小管暴露造成的，因牙本質中有成千上萬條通往牙髓神經的牙本質小管。牙釉質又稱琺瑯質，位於牙本質的外側，用來

保護並緩衝來自外部的刺激，包括冷與熱的溫度差、酸甜苦辣的味覺，以及咀嚼的觸覺等。

敏感性牙齒的原因

敏感性牙齒是由於牙本質暴露造成的，牙本質是琺瑯質下面的一層，其中包含神經末梢。以下4大常見原因可能會造成牙本質暴露，引發敏感性牙齒，不可不慎！

1. 錯誤刷牙

過硬的刷毛以及錯誤的刷牙方法，會加速牙釉質的損耗。在挑選牙刷時，建議選擇刷頭比較小的，因為小刷頭能夠深入後方的牙齒；而刷毛則要選擇軟硬適中的，軟刷不乾淨，太硬容易傷害牙齒及牙齦。

2. 高糖飲食

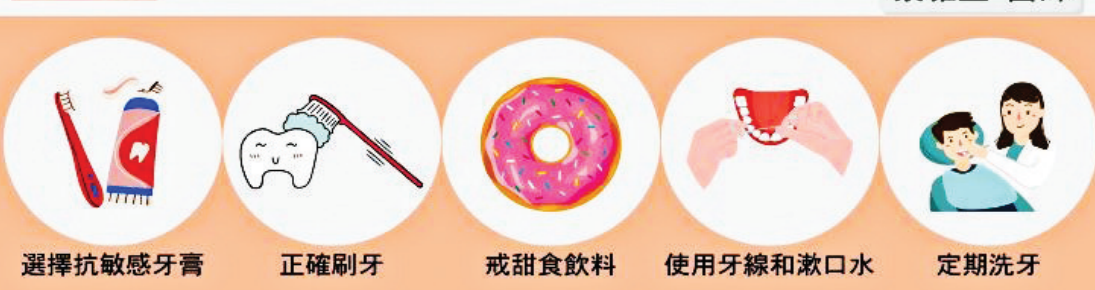
與蛀牙原因相同，細菌滋生所產生的代謝物

敏感性牙齒吃甜食就疼痛 必知4大原因!

華人健康網 x 呼叫醫師

敏感性牙齒吃甜食就疼痛，必知4大原因！

醫師教5要訣，有效改善牙齒疼痛



(酸)是牙釉質的大敵；偏酸的食物飲料滯留在口腔中，等同是牙菌斑的溫床，相較於原型食物更能在短時間內加速牙釉質的破壞。

3. 牙齒磨耗

成人的牙齒皆有正常磨耗，不過若加上夜間磨牙或日間緊咬，或是咀嚼冰塊、甘蔗甚至檳榔、原子筆、吸管等硬物的飲食習慣，會比健康飲食習

慣的人更早發生咬合面過度磨耗。睡覺磨牙

4. 牙齦萎縮

牙根沒有牙釉質保護，所以健康飽滿的牙齦會覆蓋住一些牙冠，來保護牙釉質與牙本質的交接處。當發生牙齦萎縮，缺乏牙釉質保護的交接處甚至牙根便暴露在外，是最常見的敏感性牙齒成因。

敏感性牙齒的症狀

1. 對酸性食物或飲料敏感

當食用或飲用酸性的東西，如柑橘類水果、蘋果醋或碳酸飲料時，感到牙齒敏感。

2. 對熱食或飲料敏感

喝熱茶、咖啡或湯，或吃熱食物時，引起牙齒敏感。

3. 對冷食或飲料敏感

進食冷食物，如冰淇淋或冰的飲料，引起牙齒的疼痛或刺痛感。

4. 刷牙時敏感

刷牙後，感到牙齒特別不舒服。

5. 牙齒常疼痛或刺痛

有時候可能會感到牙齒劇烈的疼痛或刺痛，可持續數秒或數分鐘。

牙齒敏感5要訣改善

改善牙齒敏感的方法很多種，蔡雅藍牙醫師列出5個建議，這些方法可以幫助改善敏感牙齒，但具體的治療方法還要根據個人口腔健康狀況、症狀的嚴重程度而定，建議諮詢專業牙醫，才能獲得個人化的建議和治療法。

1. 選擇抗敏感牙膏

市面上有許多針對敏感牙齒的牙膏，其中含有鈣質、氟化物和鈉硝酸鹽等成分，這些成分有助於減少牙本質的敏感性。每天刷牙時使用這種牙膏，可以有所改善。

2. 正確的刷牙
刷牙時不要過於用力，並且要使用軟毛刷頭，避免使用硬刷頭和激烈的刷牙動作。刷牙時的動作要避免橫掃式的，應使用輕柔的上下或繞圈震動。

3. 戒甜食飲料
減少高糖的攝取，別讓細菌有孳生的機會。

4. 正確的使用牙線和漱口水

每天使用牙線清潔牙齒並深入牙齦，可以預防牙齦炎、牙周病等其他口腔健康問題。

5. 定期洗牙

定期讓牙醫師清除牙結石及檢查蛀牙，進行專業的口腔護理和檢查，可以確保牙齒和牙齦健康。

敏感性牙齒的治療

牙本質暴露是造成牙齒敏感的主要原因之一，然而敏感性牙齒與蛀牙的症狀非常相似，建議定期口腔健康檢查，讓牙醫師判斷該牙齒為敏感性牙齒或是需要治療的齲齒病灶，以免耽誤治療。若敏感性牙齒的症狀嚴重，牙醫通常會針對不同狀況做專業治療，包括牙本質封閉劑(塗抹一層薄薄的牙本質封閉劑，覆蓋在敏感的牙齒表面)、牙釉質復形(使用填補物恢復牙冠形狀)、牙周病治療(深度清潔以恢復牙周健康)等。

婚姻幸福之道 不只是裝聾作啞



的建議和訴苦，你要認真聽，分擔彼此的重擔，接受對方有益的見解；而對於另一半的作為，好的要讚美，壞的你要懂得規勸或者引導。

甚麼時候才可以裝聾作啞呢？乃是當彼此可能惹動血氣時，你要對那些刺激性的話語裝聾，你要閉上眼睛不看那麼多，你要閉上嘴巴不說那麼猛烈。特別是配偶明顯有其生命上的弱點缺點，是很難改變得了的，這時你也不必靠自己想要改變對方，只需要好好為另一半禱告，讓神來做，祂做的比你想象的更好！

懂得何時該說話，說甚麼話，何時又該沉默，是一項艱鉅又漫長的生命功課。同樣的，懂得在甚麼事上看不過去，在甚麼事上看開，又該好好聽見哪些話，聽不見哪些話，也是你婚姻生活中不可或缺的學習。但更重要的，別忘了你們被造是一對，是為了幫助神經營許多事情的。如果只有你們兩個你濃我濃，而神卻很孤單被冷落一旁，這就不正常了。說來說去，終究那許多婚姻生活的功課，還是得由神來點撥指導的，靠自己怎能承受得來呢？

幸福之道我來重下定義：請迎接神進來作第三者，不是搞破壞的第三者，而是連結兩造的第三者，在你們當中仲裁的第三者，當家作主的第三者。幸福之道乃是：你，我，祂，完美的組合！

來源：水深之處

有人開過這樣的玩笑：“喜宴上為甚麼要吃龍蝦？是因為好吃嗎？還是因為氣派呢？都不是，乃是為了要教導新婚夫妻幸福之道：一個要裝聾，一個要作啞！”聽起來很有趣，但幸福之道是不是裝聾作啞就可以了呢？其實不全然是那樣的。

創世記二章告訴我們，亞當被造出來以後事業非常全，不但伊甸園歸他管，全天下的動物也都由他命名。但是亞當可能非常納悶，怎麼大家都是成雙成對的，獨獨只有我是孤家寡人呢？耶和華神就說：“那人獨居不好，我要為他造一個幫助者作他的配偶。”於是祂就讓

亞當睡去，取了一根肋骨製作、建造出一個精緻的夏娃。等亞當醒來，就愛她，因為這一次，不是別的生物！他說，這一次是我骨中的骨，肉中的肉！言下之意，太美妙了，我太喜歡了！於是聖經就下了個結論：因此，人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體。所以配偶的定義是甚麼？既說到幫助者，說到聯合，說到二人成為一體，換句話說，夫妻豈不就是同生共命的夥伴關係嗎？而生死夥伴是不可能永遠裝聾作啞的。

真正的幸福之道，是要當配偶的知心好友，好夥伴，彼此幫忙，互相學習。對於另一半



人生，有阳光也有风雨；
 生活，有意外也有惊喜；
 努力，有付出也有回馈；
 坚持，不放弃就有神迹；

信仰，是在那看不见的世界中，
 用信心看见那看不到的世界。

使徒保罗说：我们得救是在乎盼望；

只是所见的盼望不是盼望，谁还盼望他所见的呢？

如经上所记：

“神为爱祂的人所预备的，是眼睛未曾看见，
 耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”

~哥林多前书2章9节~

愿以感恩的心进入新的一天！