

即將退休的陳博士，事事追求完美，工作講求效率。早上刷牙，似乎因趕著幹活而用力過大。

「進食冷、熱、甜、酸的食物，或刷牙時牙刷觸碰到牙齒感到痠痛難當！」陳博士邊說邊苦笑著。

牙齒敏感的出現，主要因牙齒的象牙質外露所致。由於琺瑯質耗損失去了保護牙齒的功能，令布滿微細管道的象牙質外露。當牙髓中的神經末梢受到冷熱溫度、酸甜味道及外來刺激時，便會產生痠痛感覺。引致牙齒敏感的成因很多，主要包括：不良口腔衛生，使口內的牙菌產生酸性，引起蛀牙；牙周病導致牙根外露；精神壓力大，睡覺時經常磨牙；刷毛太硬或刷牙時用力過度；錯誤使用電動牙刷；經常進食堅硬及堅韌食物，令牙齒因而咬崩或咬裂；經常進食或飲用高酸性食物及飲品，導致牙齒表面腐蝕。

除了以上原因，經常嘔吐或胃酸倒流接觸到牙齒，造成酸蝕，亦容易出現牙齒敏感的情況。

治療牙齒敏感的程序簡單，若有損蝕，牙科醫生會按情況，選用高濃度的氟化物塗在牙齒表面，或在敏感位置蓋上複合樹脂的補牙物料。如有磨牙的情況，可配製「護牙軟膠托」，以保護牙齒。向牙醫諮詢，選擇合適的防敏感牙膏，有助舒緩敏感情況。

定期口腔檢查，及早接受適當的治療及護理，以防止情況惡化。

最後我勸陳博士，人需要工作、休息平衡，無需過分趕時間，無需每日生活在作戰狀態中。耶穌也在《聖經》中問人：「難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？」(馬太福音6：25)工作與休息要取得平衡點啊！

智慧牙e / 牙科

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong