

# 牙齿敏感怎么办 记得做好这几点

人们享用美食时，牙齿常会突然酸痛。这种牙齿敏感看似小问题，却严重影响生活质量。那么，导致牙齿敏感的主要原因是什么？人们又该如何有效应对呢？

## 牙齿敏感的真相

牙齿敏感并非一种独立的疾病，而是多种口腔问题共同作用的结果，核心是牙本质暴露。牙本质是牙齿的主体部分，内部布满细小的管状结构，称为牙本质小管。这些小管的一端连接着牙髓（牙齿的神经所在部位），另一端开口于牙本质表面。正常情况下，牙釉质和牙骨质覆盖在牙本质表面，起到保护作用。但当这层“保护罩”因各种原因受损时，牙本质小管就会暴露在外。此时，冷、热、酸、甜等刺激就会通过牙本质小管迅速传导至牙髓，引发短暂尖锐的疼痛。

## 牙齿敏感的原因

刷牙不当：长期横向刷牙或使用硬毛牙刷，会过度磨损牙齿颈部的牙釉质和牙骨质，导致牙本质暴露。牙齿颈部是牙齿较为薄弱的部位，此处牙釉质覆盖量较少，更容易受到损伤。

牙周问题：牙周炎等疾病会导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收，使牙根暴露。牙根表面的牙骨质较薄，且没有牙釉质的保护，更容易受到外界刺激，引发牙齿敏感。

酸性饮食：频繁食用酸性食物和饮料，会加剧口腔内的酸性环境，导致牙釉质脱矿、软化。长期如此，牙釉质会逐渐变薄，牙本质暴露的风险随之增加。

牙齿磨损：夜磨牙、紧咬牙等不良习惯会使牙齿表面长期受到异常摩擦，导致牙釉质磨损，牙本质暴露。此外，经常用牙齿咬硬物（如开瓶盖、咬坚果等）也会加速牙齿磨损。

## 对抗牙齿敏感有妙招

正确刷牙：选择软毛牙刷，采用巴氏刷牙法，即牙刷与牙长轴呈45度角，轻轻水平颤动刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，每天刷牙2次~3次。这样既能有效清洁牙齿，又能避免过度磨损牙齿。

使用脱敏牙膏：脱敏牙膏含有氟化物、钾盐等特殊成分，可堵塞牙本质小管，降低牙齿的敏感性。使用脱敏牙膏时，应将牙膏涂抹在敏感部位，停留几分钟后再漱口，效果更佳。

调整饮食结构：减少碳酸饮料、柑橘类水果等酸性食物和饮料的摄入。若食用酸性食物和饮料，应及时用清水漱口，以中和口腔内的酸性环境，同时避免用牙齿咬过硬的食物，以免加重牙齿磨损。

定期口腔检查：定期到口腔科检查，及时发现并处理牙周问题、龋齿等。对于已经暴露的牙本质，医生会根据具体情况采用涂氟、激光治疗等方法进行修复和脱敏。

牙齿敏感虽然不是严重的疾病，却给人们的生活带来了诸多不便。人们了解了牙齿敏感的真相，采取正确的预防和应对措施，就能远离牙齿敏感的困扰，尽情享受美食带来的快乐。

（据《医药卫生报》）

本版组稿 李鹤



从腰痛、颈椎痛，到带状疱疹灼烧般的神经痛，再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛，影响着许多患者的生活质量和身心健康。对于疼痛，有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为，疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。专家提示，疼痛不要忍，出现急性或慢性疼痛，都要及时就医，排查躯体疾病，并用专业手段缓解疼痛。

新华社发 勾建山 作

## 人为什么会得抑郁症？这些因素别忽视

近日，一位女士到周口精神康复医院就诊时表示，她因长期和家人在育儿观念上有分歧，负面情绪没有得到排解，渐渐出现了失眠、不想说话、对以前喜欢的事情没兴趣等症状。经医生诊断，这位女士患上了抑郁症。

通常情况下，很多人认为“只有经历天大的事才会得抑郁症”，但实际情况并非如此。抑郁症并非单纯由某一件具体事件触发，而是多种因素共同作用的结果。

### 抑郁症的常见病因

**生物因素。**生物因素是抑郁症发病的基础。如果家族中有抑郁症患者，那么其他家庭成员患病的风险会比普通人高。但这并不意味着“有遗传就一定会得病”，它更像是一种“风险提示”，而非“必然结果”。

人们的情绪需要大脑中的神经递质（如血清素、多巴胺等）来调节，如果这些物质的分泌或传递出现失衡，人们就可能出现情绪低落、兴趣减退等抑郁症症状。

**心理因素。**每个人的心理特质不同，对压力的承受能力也不一样，这些特质可能会成为抑郁症的“催化剂”。

**性格敏感内向。**这类人往往对细节、对他人的评价更在意，遇到小事容易钻牛角尖，容易积压负面情绪。

抗压能力较弱。这类人在面对挫折（比如考试失利、工作失误）时，容易陷入“我不行”“我做不好”的负面思维中，难以快速调整心态，长期下来可能诱发抑郁症。

**社会因素。**人们生活中遇到的各种事件就像压在心上的“砝码”，一旦超出自身承受范围，就可能诱发抑郁症。

**重大生活变故。**失业导致的经济压力、失恋带来的情感创伤、亲人离世导致的悲痛，这些强烈的负面事件是抑郁症的常见诱因。

**日常琐碎压力。**长期的家庭矛盾（比如和家人频繁争吵）、工作中的慢性压力（比如长期加班、人际关系紧张），甚至是照顾生病家人的疲惫，这些“不起眼”的压力积累起来，也可能成为压垮情绪的“最后一根稻草”。

### 患病不是错，不用自责

抑郁症是一种疾病，就像感冒、高血压一样，你不会因为得了感冒而自责，也不会因为得了高血压而觉得“自己没用”，抑郁症也是如此。得抑郁症不是个人错误，更不是“软弱”的表现。

如果自身或身边人出现持续两周以上的情绪低落、兴趣减退等表现，一定要及时到正规医院就诊，早干预、早治疗，才能更快走出情绪“低谷”，恢复精神健康。②12

（周口精神康复医院 孙伟）

