

# 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”“我做不到”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身上的“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)