

炎炎夏日，食一杯雪糕或喝杯冰凍的飲品以求解暑，卻換來牙齒痺痛，確實掃興。港人普遍有這種牙齒敏感情況，卻偏向選擇「拖得就拖」，近年更有年輕化趨勢。

牙本質是由齒質細胞組成，內有許多微小管道，由齒質表面通往牙髓，管道內有齒質細胞的枝幹和神經線末端。在牙頸位置，平均一平方毫米就有八千至一萬六千條管道，直徑是一微米，大約是頭髮的百分之一。牙本質內層外露，外物可直接影響微細管道，刺激牙髓內的神經，造成痛楚。牙冠、牙頸受損令管道外露的原因有多種，例如：經常磨牙。因香港人生活繁忙，節奏緊張，磨牙的情況也十分普遍。磨牙是一種潛意識的減壓活動，令牙冠、牙頸受損而患者不自覺。大力刷牙以清除煙漬、茶漬或其他色素，也會令牙肉、牙頸被刷蝕。市面上的飲品，如汽水、咖啡、果汁或紅酒等，均屬酸性，年輕人也經常飲用。近年，有不少患者因不適當地使用含漂白成分的美白牙齒產品，增加患上敏感牙齒的風險。

健康的牙齒，進食時應不會出現痺痛感。若沒有蛀牙，但每次進食冷、熱、甜、酸食物時，卻感到痺痛，代表可能出現了敏感牙齒。有些人因怕敏感而減少刷牙，令牙菌膜形成，增加患牙齦炎、牙肉出血的風險，嚴重者有機會導致牙齒脫落。

抗敏感牙膏是利用有機物或礦物鹽，將齒質管道封閉，減少敏感程度；加上改善飲食、刷牙、磨牙等習慣，一般可舒緩症狀。如果情況嚴重，可用膠脂物料補牙，為牙齒加添一層保障。

微小的管道受損，引致的痺痛可影響日常生活，令人十分困擾。同樣地，需要關懷社會上看似微小，而在身心靈上有需要的人士。若能改善他們的生活質素，會令整個社會更健康。

「我實在告訴你們，你們所作的，只要是作在我一個最小的弟兄身上，就是作在我的身上了。」（馬太福音25：40,《聖經新譯本》）

白言 / 牙科



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