

應避免磨蝕琺瑯質

飲食習慣對構成敏感牙齒有重大影響。姚醫生說，大部分飲料、水果等食物都是高甜度、高酸度，酸性食物對牙齒的琺瑯質會造成破壞，如果在剛進食酸性食物後立即刷牙，有機會對琺瑯質造成損傷。

姚醫生建議，進食水果等一些較為酸的食物後，可以先飲用一杯清水，中和口腔中的酸鹼值，然後才刷牙；另外在飲用珍珠奶茶、檸檬茶等甜、酸性飲品時，宜盡快喝完，因為如果攤分至多個小時飲用，酸性物質會長時間停留在口腔及牙齒，對琺瑯質會造成損傷。



▶進食帶酸味道的食物，例如水果後避免立即刷牙，以免損害琺瑯質。

應如何選擇抗敏牙膏？

市面上不同的口腔護理品牌都有推出不同的牙膏產品，當中有不少都標榜牙膏中有抗敏成分，而各品牌的產品列出的成分亦不盡相同，在眾多的產品中，應該選擇哪種牙膏較合適？

姚醫生解釋：「抗敏牙膏的原理是利用一些化合物堵塞牙本質的牙小管，不同品牌會採用不同成分、配方，惟效用會根據情況各有不同，市民可考慮多嘗試以找出較合適的抗敏牙膏。如有需要或可在購買前諮詢牙醫的意見。」



▶不同配方各有不同的功用，建議市民可以多嘗試，找出適合自己的抗敏牙膏。

改變生活習慣才是治本之道



▲使用正確的方法和器具去護理牙齒，養成良好的刷牙習慣才是改善敏感牙齒的最好方法。

除了處理牙齒問題之外，牙醫會教導病人在日常生活中護理牙齒的方法，在刷牙時應該用甚麼器具、姿勢或力度，例如刷牙應該使用軟毛細頭的牙刷、使用電動牙刷不應過度用力等。

姚醫生說：「病人在日常生活中繼續用一些不適當的方法護理牙齒，對牙齒敏感難有改善，所以最理想是病人見牙醫時，由牙醫對病人作詳細解釋，教導病人正確護理牙齒，改善病人刷牙時習慣。」

姚醫生表示，預防或改善敏感牙齒的最根本方法，是要改善日常生活習慣。

香港人生活忙碌，未必能夠抽空到診所定期接受牙齒例行檢查，有人甚至數年才會見一次牙醫，或待牙齒出現問題才求醫。姚醫生建議應該最少一年見一次牙醫，在檢查中如果發現牙齒敏感或蛀牙等情況，牙醫就可以為病人適時治療。

敏感牙齒困擾不少都市人，不少患者都會在接觸冷凍食物時感到痛楚或麻痺。

牙齒敏感如何解救？



養和醫院牙科部醫生
姚嘉琦醫生

經常聽到「敏感牙齒」一詞，很多人進食冷凍食物感到痛楚或麻痺時，或會覺得自己也患有「敏感牙齒」，到底何謂「敏感牙齒」？

今期牙科醫生為大家詳細講解甚麼是敏感牙齒，一旦患有敏感牙齒應該如何處理。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢

牙本質外露令牙齒敏感

養和醫院牙科部醫生姚嘉琦解釋：「牙齒的牙本質有大量肉眼無法看到的牙小管，這些牙小管中含有牙本質液（dental fluid），一旦牙小管外露受到外來刺激，例如低溫的飲料或食物、大力刷牙等，根據水動學理論（hydrodynamic mechanism），牙本質液的流動會刺激到牙小管末端、牙髓的神經線，令牙齒感到麻痺或痛楚，亦即是牙齒敏感的原因。」

至於牙小管為何會外露？姚醫生說，牙齒的表面被琺瑯質包裹着，琺瑯質會因為日常生活習慣而磨損（Abrasion），甚至溶化侵蝕（Erosion），琺瑯質溶化後就會令本身在琺瑯質下的牙本質外露，從而演變成敏感牙齒問題。

另外，牙肉萎縮也是造成牙齒敏感的原因。她解釋：「牙周病患者的牙周發炎，以及隨年紀增長，都有機會令牙肉萎縮，這時藏在牙肉內的牙腳會外露，由於牙腳本身並沒有被琺瑯質覆蓋，牙腳上的牙本質就會因此而出露，亦會造成牙齒敏感。」

姚醫生表示，一開始進食或飲用冷凍的食物、飲品時，牙齒感到冰冷屬於正常情況，惟即使用餐後，刺痛或麻痺等情況仍持續一段時間，才會定性為敏感牙齒。



▶當進食冷凍食物如雪糕等接觸外露的牙本質時，會令牙齒產生刺痛或麻痺。

牙齒敏感的處理方法

姚醫生說，年長的敏感牙齒患者，可能是由於牙齒的咬嚼面隨年月而被磨蝕（Attrition），昔日牙醫可能會為這些病人將有問題的牙齒脫掉；惟隨着醫學科技進步，現時通常會選擇以黏貼技巧，將一些屬瓷的物料填補至牙齒被磨蝕的地方，以修復受損的牙齒。

此外，牙醫亦會以高劑量的氟化物（Fluoride treatment）進行治療。「牙醫會先清潔患處或被磨蝕的位置，再為該處塗上高劑量的氟化物，將氟化物塗上牙齒後約一小時，期間患者不應飲食，以免影響到剛被塗上牙齒的氟化物。完成療程後，麻痺及酸痛等牙齒敏感的問題從而能夠得到改善。」姚醫生說。

▶牙醫會用屬瓷物料補牙或用氟化物治療患者的敏感牙齒。

