

入冬牙齒敏感酸痛 琺瑯質受損莫輕忽

2024/12/09 05:30



▲牙齒琺瑯質受損被侵蝕成凹陷。

文 / 范綱信

每年入冬後，牙科門診就醫人數明顯增加，不少患者訴說，一開口，牙齒接觸冷空氣或進食時會感到酸痛，甚至伴隨牙齒酸軟的情況。這種現象背後的主因，很可能代表琺瑯質已經有較為嚴重的受損、甚至可能出現敏感性牙齒。

換季、寒流來臨時，牙齒特別敏感，站在專業臨床牙醫角度，致病原並非真的來自「冷氣團」，也不是「感冒」，變得敏感而影響咀嚼力，通常是牙齒本身已經存在問題，受外部刺激引發不適，這時候建議即時找專業牙醫師協助，從簡單的 X 光片就能看出牙齒表面琺瑯質的受損程度。

琺瑯質流失無法再生

健康的琺瑯質通常厚度為 1.5 至 3mm (公釐)，主要成分為「氫氧基磷灰岩」(hydroxyapatite)，是人體中最堅硬的物質，在健康情況下，能保護牙齒免於受到傷害；然而，琺瑯質無法再生，民眾很容易因為飲食習慣、潔牙不正確，不慎讓琺瑯質慢慢流失，牙齒底部的象牙質就會漸漸地外露，象牙質佈滿神經小管，直接裸露變成敏感性牙齒，就很容易因為辛辣食物、冷熱變化等，感覺到疼痛不可耐。



▲ 民眾要定期口腔檢查、預防敏感性牙齒。

(照片提供 / 范綱信)

改變飲食、潔牙習慣

◎為降低牙齒敏感的風險，建議從日常習慣著手

●減少含糖飲料與零食攝取

含糖食物多為酸性，對琺瑯質傷害極大。尤其是現代人生活忙碌而經常購買手搖飲或甜點，卻無法及時潔牙，會導致牙齒酸蝕與脫礦，增加敏感性牙齒的風險。

●避免冷熱交替與辛辣食物

冬天吃麻辣鍋再配冰飲雖然美味，對牙齒卻是相當「NG」的行為，冷熱交替會讓牙齒表面因為熱脹冷縮出現裂痕，長期下來不僅傷害琺瑯質，造成牙齒染色，甚至牙齒結構會崩壞。

●潔牙細節不能被忽視

刷牙時應將刷毛呈 45 度，以 2 顆牙齒為單位輕輕刷即可。同時，飯後 30 分鐘再潔牙效果最佳，以避免食物中的酸性物質軟化，反而更容易破壞琺瑯質。

變天了，你也覺得牙齒隱隱作痛嗎？最後提醒民眾，定期口腔檢查、預防敏感性牙齒，才是讓牙齒能夠好好「過冬」的最佳方式。

(作者為恩主公醫院牙醫部主任)



▲牙齒琺瑯質受損被侵蝕成凹陷。(照片提供 / 范綱信)