

Q:

我留意到市场上有售卖适合敏感性牙齿的抗敏牙膏。请问是什么因素导致牙齿敏感？

**A:** 如果牙齿在吃喝方面出现阵痛或不适，尤其是接触到冷热或甜酸东西，还是在使用牙刷或牙线清理牙齿时感觉到一股刺痛，你的牙齿有可能出现“牙本质过敏症”。换句话说，你有敏感性牙齿。

牙齿出现阵痛，是因为牙本质或牙根外露。牙本质是牙齿内部和牙根的一个柔软层，里面有上千条连接至牙神经线（牙髓）的细小管，而这个神经线周围有珐琅质保护。

**其他可以导致牙齿敏感的原因还包括：**

- 牙龈萎缩
- 牙龈疾病
- 磨牙
- 曾接受牙齿美白
- 酸性成分侵蚀
- 出现隐裂牙；或是
- 曾接受牙根管治疗、补牙、拔牙、植入替代牙冠等牙科手术

**庆幸的是，要解决牙齿敏感的问题，可参照几个简单方法：**

**使用抗敏牙膏：**这一类牙膏会在牙本质小管形成保护层，防止神经受到刺激。不过，若以刷牙的方式使用脱敏牙膏，功效有时不比在外露的牙根表面上轻轻地涂抹牙膏，或是放上一小片牙膏来的好。抗敏牙膏有时得花上几周才能看到疗效。使用后如果出现问题，请尽快找牙医寻求治疗。



林耀龙医生

他，毕业自新加坡国立大学的牙科学士，在2013年一手创立了B9牙科诊所，诊所开设之初即选用当前最先进的医疗器材并执行严格卫生要求，着重于为病人提供最舒适优质的服务。由于医术出众且环境优雅使得需求激增，之后他在短短一年内相继在不同地点连续开设三间B9系列牙科诊所，以满足更多病人的需求并致力于更好地为病人排忧解难，病人的回流率和满意度达到新高。

三年多来，B9牙科诊所以公平，合理，透明的定价以及优质完善的服务得到病人和业界的大力肯定，也因此获得了同业的很多杰出奖项予以嘉奖，在此激励下林医生和他的团队更加倍努力及着重创新，希望能重塑人们对牙科护理的了解和体验，达到更好地为病人服务的目的。

### B9 Clementi

449 Clementi Ave 3  
#01-261 Singapore 120449  
(Next to Clementi MRT)  
Tel: 6777 8988

### B9 The Star Vista

1 Vista Exchange Green  
#01-02 Singapore 138617  
(Next to Buona Vista MRT)  
Tel: 6334 8988

### B9 Toa Payoh

520 Lorong 6 Toa Payoh  
#01-64 Singapore 310520  
(Next to Toa Payoh MRT)  
Tel: 6251 8988

2014 十大最优牙医护理奖

2015 中国楷模人物奖

2015 年度杰出企业家奖

2015 年度社会贡献奖

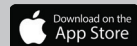
2015 年度牙科明星奖

2015 十大最优秀护理病人奖

2016 年度最突出品牌奖



免费下载 Doc.sg:



### 使用不含酒精的高氟

**(fluoride) 漱口水：**能强化珐琅质；你应该在刷牙后使用，每天使用两次，其中一次就在晚上睡觉前使用。



### 选择有柔软刷毛的牙刷，也

**不要刷得太用力：**维持良好的口腔护理，就能防止牙齿出现导致牙龈退化的牙周疾病等情况。

**避免食用酸性食物：**这类食品，例如果汁、葡萄酒、醋和汽水，可侵蚀珐琅质。

**牙套：**如果你发觉到自己有磨牙问题，你应该到牙医那里购买牙套，在睡觉时使用。

如果你的牙齿敏感问题特别严重，即便采取上述方法都无法舒缓疼痛，你就应该找牙医检查你的牙齿，找出问题来源，以便提供最好的解决方法。牙医会根据敏感情况，在外露的牙根表面补牙，或是通过含氟涂料来强化牙齿的珐琅质，或是使用牙本质封闭剂。**高峰**