

# 牙科 编辑推荐

**牙医你好！我最近发现我的牙齿变得越来越透明，牙齿边缘的颜色相对于核心部分较为透明。此外，我的牙齿之间也开始出现缝隙，而且刷牙时牙龈会出血。请问我的牙齿是否变薄了？有什么方法可以解决这个问题呢？**

**吴惠芳，蔡厝港**

据你所述，这应该是牙齿磨蚀的问题。

牙齿磨蚀指的是牙齿最外层的珐琅质受磨损变薄，牙齿变得透明的现象。在珐琅质之下的叫象牙质，质地比珐琅质软。我们的牙齿呈现的无论是白色、灰色或黄色，都由象牙质决定。牙齿的核心则是牙髓所在，包含神经线，所以牙齿能够感觉到热、冷或是疼痛。

牙齿被磨蚀的各种原因为：

- 被酸性物质磨蚀：酸性食物吃太多，会导致珐琅质被磨损。
- 碳酸饮料（汽水）含有大量酸性物质，若大量饮用或是长时间含在口中，牙齿的珐琅质很快会被溶解。
- 就算是纯果汁，也含有大量的酸性物质。
- 暴食症及胃酸倒流：有的人为了减肥，进食后却逼自己呕吐，倒流的胃酸会磨蚀牙齿。
- 磨牙：有的人睡觉时会磨牙，这样也会磨蚀牙齿，但是因为睡眠中，很多人并没有意识到自己有磨牙的习惯，所以会忽略了这项导致牙蚀的潜因。
- 刷牙用力过度会磨损珐琅质。建议你用软毛牙刷刷牙。

视受损情况而定，珐琅质受磨蚀时的征兆包括：

- 敏感性牙齿：在珐琅质磨蚀初期，甜食、食物过烫



他毕业自新加坡国立大学的牙科学士，2013年成立了B9牙科诊所，短短一年内就已成立了三间牙科诊所。B9牙科诊所着重于为病人提供最优质的服务，选用的也是最前沿先进的器材和作业流程，同时维持着高标准的卫生管理。

B9牙科诊所以公平、合理、透明的定价以及全方位的牙科护理著称。顾客的满意度以及回流率甚高，让林医生和他的团队更致力于重塑人们的牙科护理体验。B9牙科诊所的服务全面而专业，并且备受信赖，更荣获2014年度中小型500强所颁发10大牙科护理界特殊成就奖。



**林耀龙医生**

**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

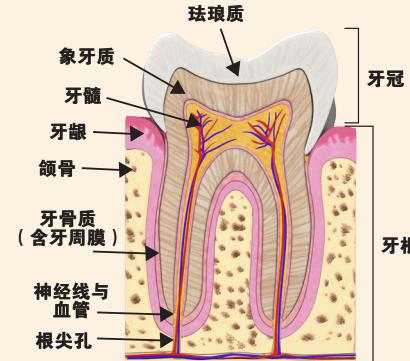
或过冷都可能会引起短暂性的牙齿刺痛。

- 变色：随着珐琅质渐薄，暴露出来的象牙质会使牙齿呈黄色。
- 裂缝和缺口：随着珐琅质被消蚀，牙齿的边缘会变得粗糙、显得参差不齐。
- 剧烈而疼痛的敏感性牙齿：进入晚期，被磨蚀的牙齿会对过烫、过冷食物或甜食极为敏感，痛起来可能还会让你倒抽一口气。
- 牙齿表层开始有凹陷。

以下是一些能够帮助你在日常生活中保持牙齿健康的建议：

- 尽量减少或停止食用含大量酸性物质的食物以及碳酸饮料。不然，可以在食用后立即用清水漱口。另外，用吸管喝酸性饮品，能将饮料导引到口腔后半部，减少与牙齿的直接接触。
- 控制零食的摄取量。你每日所吃下的零食将会大大提高蛀牙的机率。当你摄取高糖分或含高淀粉的食品后，你的口腔将会处于酸性状态（长达几小时）。除非你能在事后立即漱口或是刷牙，否则应该尽量避免吃这些食物。
- 刷牙时使用软毛牙刷，力道不宜过度。
- 氟能使骨骼和牙齿更坚固，因此你应该使用含氟的牙膏。购买前你应确认牙膏的成分是否包含氟。

## 牙齿结构图



成分是否包含氟。

- 如果你有磨牙的问题，可在睡前佩戴护齿套。

要治疗珐琅质磨蚀的问题，需视情况而定。例如；用与牙色接近的填充物除了能够保护牙齿之外，也能修饰整体美观。如果珐琅质受损情况较为严重，牙医也可能建议配制牙冠保护牙齿，避免它持续蛀蚀。

## 牙龈疾病

牙齿间出现新缝隙，刷牙时牙龈出血，这些都是牙龈疾病（牙周炎）的症状。其他症状包括口臭、牙龈红肿以及牙齿松脱。

牙龈疾病是由口中细菌所引起的。若不寻求治疗，支撑牙齿的骨头、牙龈及组织遭破坏后会导致牙齿松脱，最终须将牙拔出。如果你有上述所提的任何现象，你应去寻找牙医咨询。**高峰**